

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XII — N° 99
Novembre 2007
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it



Lettera Aperta

T'invio questa lettera aperta, se vuoi inserirla nel giornalino, vedi tu.

Caro Antonio,

Volevo ringraziarti e ringraziare le Gocce, per avermi dato il modo di riaprire l'album della mia anima, le sensazioni e le emozioni che ho ritrovato, sono riemerse in tutta la loro pienezza, stanno sgorgando nitide, prepotenti, rivedo fatti e volti, che hanno accompagnato e ancora lo stanno facendo, il mio andare per la vita.

Mi sento come rigenerato, abbraccio il sapore della felicità che l'emozionalità riporta alla luce, m'immergo nell'anima con l'entusiasmo antico, che credevo dimenticato.

Sto rivedendo il mio bagaglio di crescita, quello che mi fa capire il Giuseppe di oggi, è stato, come vi ho di già detto, il riprendermi per mano.

Ero fermo nel cammino, con i miei dubbi, con le mie domande senza risposta.

Il voler comprendere se la mia felicità e la mia gioia, potevano essere un'ostacolo alla ricerca della mia interiorità, quella più profonda. Oggi credo, e ringrazio Piero per aver dato il la a questa riflessione, che il senso del mio cammino, il senso che desidero dare al mio cammino, sia proprio quello di trasmettere la forza



della positività che sento forte dentro di me, perché questa incontri nel profondo tutte le Amiche Gocce.

P.S. Questa mattina al risveglio mi sono venute alla penna, nel lampo d'un pensiero alcune frasi, le ho intitolate così :

VITA

Nel crepuscolo della vita,
Quando, ancora il tempo
scandisce, i miei lenti passi
e il silenzio circonda di pace,
le sensazioni racchiuse
nei vividi ricordi impressi,
nell'animo, mi vedo ancora bambino,
che, appena aperto gli occhi,
con il primo vagito di vita,
dopo il primo alito di respiro,
ha cominciato a cadere.
Dove e quando il volo finirà,
non è dato di sapere,
non è cosa importante,
oggi, mi godo il volo.

Una leggera giornata a te.

Giuseppe "Bepi" Calcagno



Solo chi è pronto a morire rinascerà

Molte persone sembrano interessate alla meditazione, ma questo interesse non può essere molto profondo, perché pochissimi ne vengono trasformati.

Se l'interesse fosse veramente profondo diverrebbe un fuoco: ti trasforma.

È sufficiente un intenso interesse per provocare un cambiamento dentro di te

Nasce un nuovo centro dell'essere.

Molte persone sembrano interessate, ma in loro non affiora nulla di nuovo: nessun centro, restano le stesse di sempre.

Ciò vuol dire che si stanno ingannando; l'inganno è molto sottile ma indubitabile.

Se continui a curarti, a prendere medicine, ma la malattia persiste – al contrario si aggrava sempre di più – la cura che stai seguendo è inevitabilmente falsa.

Forse dentro di te non vuoi essere trasformato.

Questa paura, la paura della trasformazione è molto reale.

In superficie, continui a pensare di avere un profondo interesse, ma in profondità stai ingannando te stesso.

La paura della trasformazione è come la paura della morte.

E la trasformazione è morte, perché il vecchio scomparirà e il nuovo verrà alla luce.

Tu non ci sarai più, darai origine a qualcosa che ignori totalmente; se non sei pronto a morire, il tuo interesse per la meditazione è totalmente falso, perché solo chi è pronto a morire rinascerà.

Il nuovo non può essere un proseguimento del vecchio, ciò che è vecchio va interrotto: solo allora il nuovo può nascere; il nuovo non è uno sviluppo del vecchio: è totalmente nuovo, e arriva solo quando il vecchio muore.

Tra il vecchio e il nuovo c'è un intervallo, ed è questo che ti fa paura.

Sei spaventato: vuoi cambiare, ma allo stesso tempo, vuoi restare ciò che già sei.

Questo è l'inganno: vuoi crescere, ma restando te stesso.



Osho

In questo caso la crescita è impossibile: puoi solo ingannare te stesso.

Puoi immaginare, puoi sognare, puoi anche esserne mentalmente convinto che qualcosa stia succedendo: in realtà non sta succedendo nulla, perché hai mancato il punto fondamentale.

OSHO

(Rajneesh Chandra Mohan Jain 1931-1990)

Testo proposto da Piero Lamon

Trova il tempo...

Trova il tempo di lavorare,
è il prezzo del successo

Trova il tempo di riflettere,
è la fonte della forza

Trova il tempo di leggere,
è la base del sapere

Trova il tempo di giocare,
è il segreto della giovinezza

Trova il tempo di essere gentile,
è la strada della felicità

Trova il tempo di sognare,
è il sentiero che porta alle stelle

Trova il tempo di amare,
è la vera gioia di vivere

Trova il tempo di essere contento
è la musica dell'anima

Testo Antico Irlandese

(Proposto da Teresa)

Non è facile, ma da tanti risultati positivi.



Il lavoro di gruppo di quest'anno non è facile, ma mi "stuzzica". Da tanti input positivi:

a) risveglia ricordi personali non rielaborati, dalle ferite non rimarginate alle gioie dimenticate. *Bravissima Pasqualina che ha dimostrato che Lei sta facendo il Suo percorso di consapevolezza. E che dire di Bepi? Con la capacità di cogliere la felicità? Ha convalidato la tesi che non è sufficiente amare un Maestro o sedersi con le gambe incrociate per poter dire: io pratico lo yoga, sto esplorando il mio io interiore.*

b) abbiamo lasciato da parte i discorsi di massima, portando al centro dell'attenzione la nostra esperienza personale.

c) stiamo imparando a parlare, a superare i propri limiti: della vergogna, del parlare pubblicamente, a condividere ciò che è molto caro e privato, ad esporre la propria "verità".

d) stiamo imparando ad ascoltare, a non interrompere chi parla, a non interpretare quello che viene detto, a non manipolare quello che sentiamo, a non imporre la mia "verità" ed, addirittura – in certi casi – a non dirla.

e) stiamo imparando a stare zitti, a non parlare se non serve.

f) stiamo imparando un metodo/disciplina di relazione interpersonale (nelle relazioni gli errori fatti sono utili se sono occasione di autoanalisi e poi serve metodo/disciplina per non rifarli).

g) stiamo imparando a dare spazio alla propria creatività, alla propria fantasia, alla propria sensibilità: come guidare il gruppo nel canto, nella

danza, nella meditazione, e spero... nel "giocare".

Sono convinto che i membri del gruppo hanno colto altre angolazioni, altri aspetti positivi in questi incontri che non ho descritto, ma sono

sicuro che la cosa più importante che viviamo durante la serata è l'atmosfera di dono, di fiducia, di regalo, di voglia di dare di più.

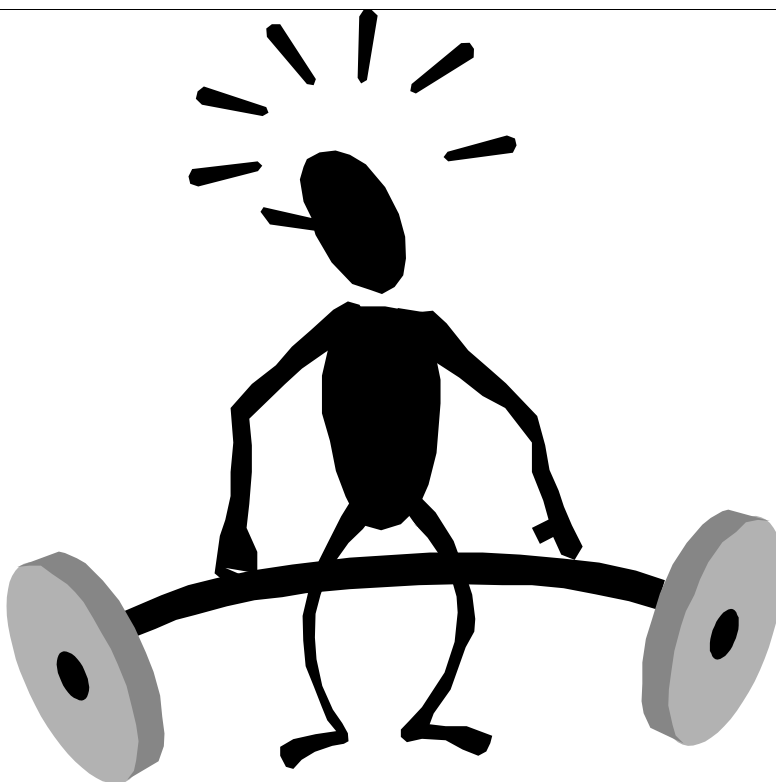
Colgo una differenza n z a dall'atmosfera degli anni scorsi, oggi è molto più presente la componente "umana" dei limiti personali, è un gruppo con la testa in cielo, ma con i piedi per terra, è realistico, non fugge in mondi di fantasia, ma affronta le difficoltà

e vive la situazione presente. E' un gruppo che oltre a lavorare sulle ali per volare in alto, lavora sui pesi, sulla zavorra, che ci trattiene in basso.

Siamo passati dalle due ore vissute in serenità degli anni scorsi, al mettersi in discussione, all'accettare di metterci sotto i riflettori e guardati nelle pieghe dell'animo, con l'obiettivo di portare nella vita di ogni giorno, in famiglia, nel lavoro, per la strada: la mitezza, la tolleranza, l'accoglienza che scopriremo essere parte di noi stessi.

Sono tanto contento di esserci e sono desideroso di partecipare all'evoluzione che ogni "leader" proporrà nei prossimi mesi.

Renzo Sartorel





Ssss...silenzio!

Wikipedia, l'enciclopedia libera multimediale descrive così l'opinione:

“L'opinione è l'idea che una persona ha in merito a qualcosa. Si tratta quindi di una valutazione e di un giudizio su quella cosa.

Un'opinione può essere originale o mutuata da qualcun altro. Spesso le persone tendono a convertire gli altri alle proprie opinioni.

In generale, alle persone andrebbe garantito il diritto a formarsi una propria opinione in merito a qualunque cosa, ma sono esistiti ed esistono ancora regimi politici all'interno dei quali non è possibile esprimere liberamente le proprie opinioni.

L'illuminismo ebbe come caposaldo il riconoscimento dell'importanza e del rispetto delle opinioni altrui. Viene spesso portata ad esempio una citazione, erroneamente attribuita a Voltaire, che così affermava: "Posso non condividere la tua opinione, ma sono disposto a dare la mia vita affinché tu possa esprimerla." "

In tema di "opinioni" desidero esprimere anch'io il mio – anche se non autorevole – pensiero.

Su questo tema, oramai, tutto il Gruppo si imbatte da oltre dodici anni pur non cavando un ragno dal buco. Ogni tanto apriamo un cassetto e da questo tiriamo fuori la solita frase che ci ricorda che "non dobbiamo esprimere giudizi sulle persone che dicono la loro all'interno del cerchio". Con lo stesso ritmo che estraiamo questo concetto dal solito cassetto, automaticamente, dopo aver riposto al suo posto questa "massima", si ricade sempre sullo stesso errore.

In un incontro, dopo aver ascoltato un po' tutti gli altri, mi è stato chiesto del perché non parlavo, ho risposto prendendo ad esempio il personaggio interpretato da Meryl Streep su "La casa degli spiriti" il quale, ad un certo punto della sua vita, decise di non parlare più. Su questo esempio, poiché ritengo che periodicamente sento la "provocazione" dilagare sfrontatamente, ho due possibilità: o rispondo, quindi accendo una miccia, alla provocazione, oppure sto zitto. Non è nel mio stile "tergiversare" o cercare di cambiare discorso. Anch'io, giuste o sbagliate che siano, ho le mie opinioni. Però non mi piace ascoltare in maniera provocante il rimbotarsi di frasi che il più delle volte sento andare contro i miei pensieri. Ascolto gli altri, se quello che sento mi piace, faccio miei quei pensieri, altrimenti, se vanno contro alcune mie convinzioni cerco di non farmi coinvolgere ma, se malauguratamente ci "casco", la frittata è fatta e, come una

tanica di benzina, mi accendo seppur inutilmente.

Ho terminato la benzina e allora, come qualcuno si sente motivato di parlare a "vanvera", mi chiudo nel mio silenzio.

Sto tranquillo perché, riflettendo, chi mi conosce, e conosce pure i miei pensieri, non ha bisogno di sentire una mia risposta così come io, conoscendo gli altri, nella mia mente, molto spesso, anticipo le "battute" che di continuo vengono espresse da altre persone Amiche.

Fare silenzio, non significa chiudere la porta in faccia a qualcuno. Per me, fare silenzio vuol dire ascoltare la mente, il cuore.

Esiste qualcosa di più grande e più puro rispetto a ciò che la bocca pronuncia.

Il silenzio illumina l'anima, sussurra ai cuori e li unisce.

Il silenzio ci porta lontano da noi stessi, ci fa veleggiare

nel firmamento dello spirito, ci avvicina al cielo;

ci fa sentire che il corpo è nulla più che una prigionia,

e questo mondo è un luogo d'esilio.

K. Gibran

~ Le ali spezzate ~

Anche se faticoso, il silenzio aiuta a riflettere a non ribattere inutilmente creando così anche dei sensi di colpa che, chissà, se si parlasse di meno, non sarebbero provocati. Sarebbe preferibile passare la mano nel momento in cui viene ceduta la parola. Non accade nulla se uno non parla. Probabilmente non era necessario...forse si era già detto tutto. Parlare, solo per il gusto di farlo, non porta assolutamente a nulla. È come imboccare una strada senza sapere dove porta.

Può sembrare provocatorio ma lo stesso concetto espresso da una persona qualunque, passa quasi inosservato, ma se viene pronunciato da un personaggio rilevante viene applaudito. È la

dimostrazione che una opinione assume importanza solo se espressa da un individuo di rilievo.

Per questo motivo, anche se sicuramente sarà per me un "costoso" sacrificio, voglio tentare la strada del silenzio. È un camminare a ritroso così da non "blaterare" in maniera spropositata, sperando possa servire d'aiuto alla mia persona affinché migliori il mio modo di stare con gli altri.

Antonio Lipari

