

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XII — N° 103
Marzo 2008
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
No profit



Di noi e dintorni

Non credo al caso, le cose succedono perché devono succedere, perché una mano misteriosa le guida fino a farle diventare quello che devono essere. E così io e Antonio ci siamo conosciuti. Io andavo per la mia strada e lui per la sua; poi qualcosa (qualcuno, non certo il caso) ha reso il nostro percorso convergente su un punto preciso: l'autobiografia. Antonio ne sta trattando in questo istante degli aspetti importantissimi; io ne ho fatto un lavoro. **C o s ' è l'autobiografia?**

Un'esplorazione, un tragitto, mi viene da dire, visto che scientificamente non si può – non si deve - caratterizzare: quando si parla di sé e si usa la parola, in particolar modo quella scritta, non c'è nulla che sfugga al controllo più di definizioni e regole.

Il **pensiero autobiografico** non comporta solo la stesura delle proprie memorie e delle emozioni ad esse legate, bensì l'acquisizione di un atteggiamento mentale. Prendere consapevolezza, tirare – periodicamente, e non per forza a destini compiuti - i fili di un'esistenza che spesso ci sembra priva di significato, ha un'importanza che non mi stanco mai di ribadire.

L'autobiografia è un mezzo potente, offre possibilità inimmaginabili, fa spalancare occhi ed orecchie, squarcia il tempo e ne estrapola creature nuove di zecca. Il tempo è uno dei protagonisti. Una ragnatela che tesse tra loro esperienze alla ricerca del doppio da noi: un doppio accettabile che si restaura col balsamo della parola.

È sufficiente pensare ad esempio al primo ricordo, alla nonna che ci preparava il pesce fritto sulla padella nera e fumosa, o alle vicende che ci raccontava, per capire che quel vissuto è appartenuto esclusivamente a noi; ne dobbiamo essere gelosi, orgogliosi. Se è rimasto nella memoria così a lungo, significa che siamo stati protago-

nisti, abbiamo dato contributo a un decorso, spostato un cammino, modificato una piccola parte della storia.

L'autobiografia come un **diritto**, quindi: quello di scrivere la propria vita in libertà, senza censura da parte di altri, affinché ognuno nasca o rinasca dalle proprie mani, dalla propria penna, senza condizionamenti o sguardi esterni.

Un diritto e, perché no? Anche un **dovere**. Perché scrivendo di noi, ci rendiamo coscienti e consapevoli, diamo luogo ad un processo morale che come esseri umani tutti dovrebbero affrontare.

Narcisismo? Forse, se per narcisismo si intende desiderio di un po' di amore tutto per noi. Non unicamente come atto egoistico ma pure come gesto sociale, per stare meglio con gli altri.

Mi piace riportare le parole di Agatha Christie che in un suo libro riassume meravigliosamente il senso del proprio ricordo: *È stato come un viaggio. Non tanto all'indietro so il passato, quanto in avanti, ricominciando dall'inizio e ritornando a quella piccola "io" che allora stava iniziando il suo viaggio in avanti attraverso il tempo.*

È da molto tempo che non vendo più medicinali. Quando lo facevo, mi rendevo conto che a volte, a guarire, erano più una frase e un sorriso. Ascoltare.

Ho fatto dell'ascolto la mia professione. È l'anima che spesso è ammalata e per questo non esiste cura più potente della parola.

Bruna Graziani
www.parlamidite.it
scrivimi@parlamidite.it





La conoscenza di sé è libertà

L'uomo ignorante è colui che non conosce se stesso, che non è conscio dei propri atti di inganno, vanità, invidie e così via. La conoscenza di sé è libertà. Puoi sapere tutto sulle meraviglie della terra e dei cieli, e tuttavia essere prigioniero dell'invidia e del dolore.

Krishnamurti

Leggendo queste parole mi sono chiesto quante volte nell'arco della giornata mi auto inganno. Quante volte sono stato prigioniero del timore di non farcela e mi sono arreso senza combattere. Quante volte vorrei essere diverso da ciò che sono, quante volte ho millantato caratteristiche o titoli o conoscenze che non ho. Quante volte le sovrastrutture mentali mi hanno impedito di riconoscere i miei naturali, semplici bisogni?

Questa disciplina, che praticiamo, dell'ascolto del corpo, delle emozioni e dei pensieri – senza critiche e giudizi – non è facile...

Anche l'altro giovedì, mentre Gaudenzio svolgeva il suo racconto autobiografico, mi sono accorto che la sana valutazione del suo vissuto, che facevo mentalmente mentre lo ascoltavo, si colorava e si appesantiva con il metro del mio giudizio e contemporaneamente uno del gruppo lo criticava apertamente. Sono e siamo fatti così, con questi limiti. E' miracoloso poter credere di farcela a superare le trappole della critica e del giudizio che si nascondono nella mente. Anzi, è impossibile. E allora?

E allora è sbagliata l'affermazione è impossibile. Anche secondo l'Emotional Freedom Techniques (vi ricordate?) una volta abbattuto un tipo di "albero", in maniera automatica nella foresta cadranno tutti gli alberi appartenenti a quella famiglia: poiché se il nostro cuore riconosce una cosa come sbagliata non la vorrà più compiere. Serve costanza e disciplina per andare oltre la mente e giungere nell'intimo del nostro animo, ma non impossibile. L'esortazione "*conosci te stesso*", motto greco iscritto sul tempio dell'Oracolo di Delfi, che può ben

riassumere l'insegnamento di Socrate, cosa può voler dire se non fare un elenco dei propri atteggiamenti e presentarli alla nostra coscienza? Quanta tenacia, quanto sudore è necessario per riuscire, a colpi di scure, ad abbattere un albero infestante?

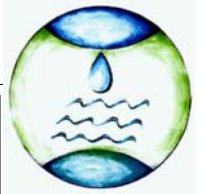
E che dire del circolo virtuoso? La Vita cospira affinché si giunga alla felicità. E' sempre pronta ad offrirci l'appiglio, a donarci la Grazia per andare oltre l'invidia ed il dolore, ma il biglietto della Consapevolezza comunque lo richiede. E come lo Yoga ci insegna il samadhi è uno stato nel quale si può entrare ed uscire molte volte prima che diventi stabile.

Una mia opinione è che la vita "normale" sia l'obiettivo da prefiggersi in questo momento e per raggiungerlo abbiamo due leve: la disciplina dell'attenzione a ciò che succede nella nostra coscienza e la sensibilità a cogliere ciò che la Vita ci dona; adoperarne una sola può facilmente farci avvitare e ritornare sempre sugli stessi passi.

Il bilancio che faccio degli incontri dei giovedì di questo anno mi porta a sottolineare alcuni aspetti altamente positivi: le presenze si sono assestate in un numero tale che consentono a tutti di poter intervenire; matura in

ognuno l'importanza di raccontarsi, non tanto per un aspetto di "cura psicologica" ma come cartina geografica, per capire dove si è; pur nella giocosità si è alzato il livello di rispetto e di importanza di ogni persona; si è trasferito l'interesse delle attività dal gruppo al singolo; come i detti popolari ci insegnano il dolore accomuna e così sta avvenendo fra di noi man mano che le storie personali si snodano: una uguaglianza che nasce dal passato parificabile, da comuni dolori; infine, l'atmosfera di speranza e di gioia che aleggia, che mi fa sentire bene, in mezzo a voi meravigliosi Amici.

Renzo Sartorel



Perché in qualche modo (non so come) non invitiamo tutti a rileggersi i giornalini?

Inserisco qui sotto il testo di una e-mail che Piero mi ha spedito il 6 febbraio, attraverso la quale, lui stesso desidera sia pubblicata.

Ecco, con l'intento che chi desidera (io sì) unirsi alla richiesta dello stesso Piero, eventualmente può aderire o tramite la posta elettronica con l'indirizzo nella testata della prima pagina, o attraverso il telefono o come crede più opportuno.

Io stesso condivido il pensiero di Piero e sono sicuro che anche molti altri — Gocce o no — si uniranno allo stesso pensiero.

In questo caso, sono orgoglioso e strafelice di essere "un mezzo" perché questo possa realizzarsi. Grazie a te Piero...Antonio

"PER ANTONIO LIPARI"

Carissimo ,

Ho ricevuto il giornalino e ti ringrazio per aver pubblicato quel Mantra (*pagina 4 GdA N° 102 ndr*) a me molto caro e che contiene parole di Vita Eterna; anche gli altri interventi sono molto , ma molto belli e profondi.

Quante cose abbiamo dato al giornalino perché fossero condivise .

La settimana scorsa, a causa della pioggia, ho rimesso mani nella parte, diciamo, di archivio del mio studio, ed ho anche rimesso in ordine i nostri giornalini: e così facendo mi sono preso una mezza giornata a rileggerli (non tutti, ma alcuni davvero significativi) Sono rimasto davvero sorpreso di quante cose (esperienze ?) belle abbiamo condiviso.

Le stesse persone che oggi non frequentano più, hanno lasciato bellissimi pensieri, che se solo fossero stati da loro stessi (e da noi) compresi, oggi sarebbero qui a incitare il gruppo perché si camminasse tutti più svelti.

Leggere tutte quelle belle parole mi ha veramente commosso, e spontaneamente è sorta in me la voglia di fare una proposta a tutti coloro che sono stati con noi scrivendo quelle bellissime cose.

Perché in qualche modo (non so come) non invitiamo tutti a rileggersi i giornalini?

Ma a farlo sul serio !!! (sempre che ne abbiamo voglia)...e poi magari perché non trovarci ancora una volta tutti assieme (non so una gita , un incontro in capanna, oppure un'altra occasione) per guardarci negli occhi, prima di salutarci ?????

È una proposta, una provocazione, un desiderio, non so cosa sia , ma mi piacerebbe tanto per capire un po' di più come io sono fatto dentro, o come possiamo avere pensieri così elevati e poi non possiamo sopportare la naturale debolezza umana di cui ognuno di noi è impastato!

Mi piacerebbe (se possibile) che il prossimo numero del giornalino riportasse questa proposta

(indecente ?), da voi responsabili magari rivista e corretta, ma che facesse riflettere tutto il gruppo .

Caro Antonio ti chiedo perdono se sono un po' così...ma ormai tu mi conosci e ti ringrazio di sopportarmi ciao ciao ciao un abbraccio ad Emanuela.



Tuo Piero Lamon



Credi forse di essere dimenticato?

Salve a te, che cerchi uno scopo perché ti senti inutile. Credi forse di essere dimenticato? Nessuno può esserlo, ognuno è costantemente presente nella grande Mente Divina. Non preoccuparti se la tua vita o le tue azioni non hanno una conseguenza considerevole nell'universo; ciò che fai è tanto ed è poco, è tanto per te ed è poco per l'universo al quale appartieni.

Ognuno ha un posto nel Piano Divino, una missione, un compito rispetto alla collettività ed è un compito di questo genere, non solo aiutare gli altri, ma anche migliorare te stesso.

Vorrei che queste parole tu comprendessi, tu divenissi intimamente convinto che i tuoi interessi sono strettamente legati a quelli di tutta la famiglia umana. Tu sei un'unità nel grande Piano Divino ed occupi un posto e devi collaborare; ama dunque la tua attività, qualunque

essa sia; sii disposto a lasciarti usare dalla Mente che guida lo svolgersi del Piano ed eliminando l'attrito, eliminerai la sofferenza. Ama il lavoro per amore del lavoro, non per ciò che esso può darti; colui che ama il lavoro nel giusto senso non teme di dovere iniziare nuovamente tutto. E colui che si serve del lavoro unicamente per soddisfare la propria ambizione che soffre di una sconfitta; così non preoccuparti alla fine della giornata se il tuo lavoro ti ha reso bene, ma guarda se hai reso bene il tuo lavoro. Il lavoro, così inteso, darà a te quanto ti abbisogna, quanto soddisfa i tuoi gusti semplici, sarà per te una benedizione non avara di benefici, perché il lavoro è connaturale all'uomo, sviluppa la sua volontà che serve non per violentare se stesso, ma per generare, nell'intimo suo, ordine ed equilibrio, così come ordinatamente ed equilibratamente si svolge il grande Piano Divino. (Fratello Orientale)
(Proposto da Michele Bordin)

Anche quest'anno il Gruppo chiuderà la stagione con la classica Full-Immersion a Cesclans (UD).

Il periodo in cui le Gocce di Armonia avranno modo di continuare il dialogo sulle proprie esperienze è dal

18 al 22 giugno 2008

Se è tua intenzione partecipare, non dimenticare queste date e dai la tua adesione ad Antonio.

