

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 108
Novembre 2008
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit



Finalmente si arriva in cima...

Quando ci si prefigge una meta si lotta con tutte le proprie forze per cercare di raggiungerla.

Si cerca di metterci la più buona volontà per fare le cose al meglio. In alcuni momenti la salita diventa così erta e difficile che si vorrebbe abbandonare tutto, ma un po' per orgoglio un po' per tenacia si prosegue. A volte nei momenti più bui si ha la fortuna di incontrare un amico che ci tende una mano e questo allevia le nostre sofferenze e la nostra fatica.

La meta, in certi istanti, ci sembra lontanissima, irraggiungibile e siamo distrutti ma una parola di conforto sussurrataci da chi ci vuol bene ci fa tornare la voglia di proseguire.

Durante il percorso ci tengono compagnia le nostre emozioni, i nostri sentimenti e sono proprio questi che a volte ci fanno abbandonare l'impresa: ci rendiamo conto che non ci sono più l'entusiasmo e le motivazione che ci hanno indotto ad intraprendere quel cammino! A volte, durante la strada, realizziamo che la meta iniziale da raggiungere era una mentre ci troviamo a fare una deviazione perché la meta è diversa.

L'entusiasmo e l'ottimismo all'inizio sono così grandi che ci si dimentica di lasciare un margine agli imprevisti. Sono proprio gli imprevisti, a volte estremamente deleteri, che fanno desistere dal raggiungere la meta anche il soggetto più perseverante. Per fortuna ci sostiene la forza di volontà e sempre la fede, tanto da riuscire

a riprendere (o addirittura a ricominciare) seppur con fatica la strada.

Finalmente si arriva in cima: soddisfatti? Non sempre perché a volte il premio ci sembra che non ripaghi tutta la fatica, altre volte siamo in estasi dalla felicità. In ogni modo si deve essere

consapevoli di aver lottato per quello in cui credevamo ed essere certi di averlo fatto nel migliore dei modi, onestamente. Il premio migliore deve essere la voglia di intraprendere un'altra salita anche se si pensa che nella precedente non si sia ottenuto quello che si pensava, serve come esperienza:

"L'esperienza è ciò che ottieni quando non sei riuscito a ottenere ciò che volevi" (Randy Pausch).



Mi piace scrivere su "Gocce di Armonia", mi fa sentire un po' una di voi...

Leggo sempre molto volentieri tutti gli articoli e spesso mi ritrovo a rileggere le cose "vecchie", le trovo sempre attuali. Continuamente trovo delle riflessioni che la volta precedente mi erano sfuggite...

Traspare la solidarietà che vi unisce, l'amicizia che vi accomuna e la piena fiducia che avete nel gruppo: mi piacerebbe proprio farne parte!

Rita Truglio—Trieste
ritatrug@tin.it



RELAZIONE SULL'INTENSIVO

DIVISIONE IN 3 PARTI :

- 1) che cosa è l'intensivo § lo scopo che si prefigge. 1968 anno della scoperta .
- 2) la tecnica: come avviene l'intensivo. Cronaca.
- 3) Le mie impressioni: come l'ho vissuto etc.

- 1) esposizione : a)
- 2) L'intensivo è un ritiro che può essere di 3 , 5 o 14 giorni e lo scopo che si prefigge è quello di assaporare l'illuminazione ; cosa è l'illuminazione , è l'esperienza più significativa nella vita di un uomo; è l'esperienza pratica dell'unione e della fusione con il tutto e se anche dura solo poco tempo può trasformare una intera esistenza , perché fa sentire , a chi la prova quanto sia illusorio il senso di separazione, e quanto sia doloroso vivere essendo soli e divisi.
- 3) l'intensivo si divide in tre parti ugualmente importanti : intento, diade e meditazione sul tema " chi sono io " e l'esperienza come risultato finale .
- 4) L'intento è quella aspirazione di infinito che deve esserci nell'individuo, di conoscersi come realmente è , è quel desiderio che non ha nome di poter rinunciare a tutto pur di raggiungere la fonte di se stesso (più forte è l'intento è maggiori sono le probabilità di successo) senza questo requisito l'intensivo diventa solo appagamento di una curiosità che però qualche risultato lo dà lo stesso, non fosse altro che perché sei costretto per tre giorni a sondare nella profondità del tuo essere , a seguire una strettissima disciplina di orari, di alimentazione, di silenzio , di meditazione costante qualunque cosa tu stia facendo , perfino nel riposo, di costante presenza a te stesso, di lavoro massacrante per diciotto ore giornaliere, di ribellione interiore e di accettazione E' l'intento che ti aiuta a superare , anzi ad accettare tutto questo, più forte è l'intento è meno senti la fatica e senti l'entusiasmo ; se non c'è un forte intento dopo un po' accetti supino e ti adatti sperando che finisca presto .
- 5) Diade e meditazione: cosa è la diade? I partecipanti si dividono in coppie e si sie-

dono di fronte , al suono del gong uno fa la parte attiva e uno la passiva . Colui o colei che fa la parte passiva dà un comando al partner " dimmi chi sei tu " poi ascolta con tutto l'amore di cui è capace e tace sempre ; quello attivo cerca di rispondere a questa domanda possibilmente non in modo mentale cioè elaborando cose che ha sentito da altri ma ascoltandosi e riferendosi a se stesso in quel momento e su ciò che gli viene da dire in risposta alla domanda , medita comunicando poi all'altro i risultati della sua meditazione ; dovrebbe in pratica sforzarsi di vivere se stesso nel momento senza processi mentali e comunicare i risultati (viverli nel qui e ora) . Questo dura cinque minuti poi suona il gong e le parti si invertono e chi faceva la parte passiva fa la attiva e viceversa; la serie dura 40 minuti , quindi per otto volte si ripete il cambio e quattro volte ciascuno si interpreta la parte attiva e passiva e questo viene fatto nell'arco delle diciotto ore per ben 12 volte , il che significa quasi cento volte al giorno per tre giorni . L'elemento chiave della diade è il termine " Diretto " infatti si chiede al partecipante di vivere direttamente tutti i contenuti della coscienza che emergono e di comunicarli in maniera sincera e dettagliata al partner passivo

- 6) Durante l'intensivo non si può lavarsi tranne i denti o altre incombenze straordinarie e questo per evitare di disperdere energie, non ci fa la barba , non si adoperano profumi deodoranti o trucchi, non si portano gioielli , anelli o altro impedimento al libero scorrere delle energie , si osserva il più stretto silenzio e se qualcosa non va si parla con gli assistenti o col maestro durante la diade quando si è parte attiva , anzi il maestro è lì proprio per aiutare e ascoltare le difficoltà aiutarli nella buona riuscita dell'intensivo , si osservano scrupolosamente gli orari e si medita in continuazione su chi fa queste cose e sull'osservazione di se in movimento e in quiete , staccando il meno possibile lo sguardo da ciò che avviene all'interno di noi e prendendo atto di tutti i moti , anche i minimi in pratica si medita per diciotto ore consecutive.

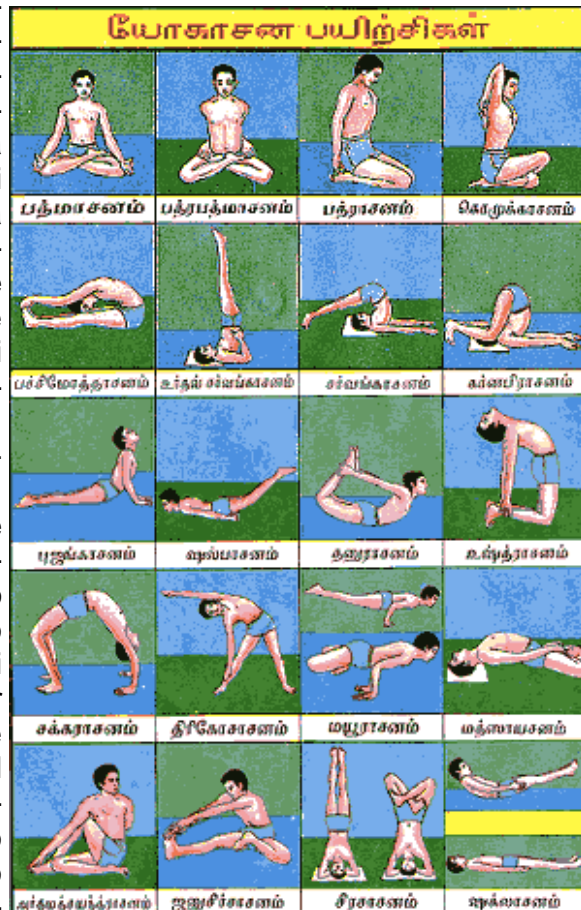
RELAZIONE SULL'INTENSIVO



7) Orari: ore 6 sveglia e poi di seguito diade, ginnastica all'aperto o se piove all'interno, tè, diade,, colazione, diade, diade, passeggiata silenziosa e meditativa tra i boschi, diade, pranzo che per solito è di una sola minestra di verdura e una insalata senza pane ne altro , si beve solo tè a volontà di quello ce ne è sempre in abbondanza, diade, discorso del maestro, meditazione individuale , diade, merenda, una ora di lavoro meditativo che consiste nelle pulizie di cucina sala bagni, scale ecc. tutti sono impegnati senza parlare e lavorare meditando su chi fa ciò e come lo fa e sulle sue reazioni interiori ,poi una ora di riposo, quindi diade, cena, diade, diade, passeggiata notturna, diade, merenda, diade, e a mezzanotte circa tempo per coricarsi . Questo è quanto viene svolto salvo l'ultimo giorno che si finisce un po' prima per dar modo di salutarsi e a chi deve andare al lavoro di riposarsi ; devo dire che essendo arrivato proprio all'ultimo ho avuto modo di conoscere il nome di alcuni partecipanti solo alla fine di alcuni proprio non l'ho saputo.

8) Impressioni : devo dire che questa può essere una esperienza senz'altro positiva se uno ci va con un forte intento , se sente il bisogno di fare chiarezza , se sente che per lui la via spirituale è di capitale importanza, oppure almeno ha un qualche senso senza del quale la sua vita è mancante di qualcosa di importante , altrimenti è solo una inutile incazzatura ma se uno è masochista !!! Ma se uno cerca quello che Bruno ha sempre spiegato e vuole conoscere ciò che egli veramente è , ed è pronto a

pagarne tutte le conseguenze , allora questa esperienza gli è non necessaria , ma indispensabile , perché una volta provata la gioia dell'immensità dell'unione nulla sarà più come prima , ma appunto ciò sarà possibile solo a chi possiede i giusti requisiti e non per ingiustizia o privilegio , ma perché non può essere accettato un simile dono da chi non è pronto a morire a se stesso.



9) Cosa ha di differente dalle altre discipline l'intensivo ? Non è che con questa esperienza , anche quando è completa si saltino delle fasi evolutive di crescita , ma è un fatto che quando si fa una simile esperienza tutta la personalità viene automaticamente rivolta a questo intento ogni scopo nella vita prende questa direzione , il cuore si allarga perché conosce il vero amore indifferenziato , totale , e questo gli rimane dentro come un marchio, come un faro che dirige le sue azioni . Esiste una via indiretta che partendo dall'individuo lo porta col tempo a scartare tutto ciò che è di impedimento , fino alla purificazione totale e al riconoscersi

nel tutto. Esiste una via diretta che fa il percorso inverso (sempre che ce ne siano le qualità) partendo dall'esperienza della propria natura divina arriva in breve tempo a spostare la propria dimensione ed esaurire tutto il carico karmico attraverso il non desiderio emotivo, poiché il faro, la meta , portano la sua attenzione sulla ricerca dell'unione con il tutto del quale ha già fatto esperienza.

Piero Lamon



I quattro pilastri

Scrivere su ciò che è una intuizione, frutto magari di introspezione e di riflessioni, per me non è facile, anzi è qualcosa di difficilissimo, perché amo ragionare con me

stesso o al limite con una o due persone attente a cogliere i risvolti e i passaggi di un dato discorso.

Per taluni artisti è proprio questa la facoltà che li fa emergere: trasformare una intuizione in ragionamento e avere la capacità di scriverla trasmettendola ad altri nella sua pienezza; quindi non so se ciò che mi accingo a scrivere, sotto invito, sarà efficacemente comprensibile, se non lo sarà, perdonatemi.

Cercando di andare in profondità, nello svolgersi della espressione della natura umana, mi accorgo che ogni movimento del nostro esistere è saldamente legato ad altri fattori; ogni nostro desiderio, ogni agire, desiderare, lottare, amare, ogni moto del nostro intimo è collegato a dei principi di base che regolano il nostro rapporto con la vita che stiamo vivendo.

Scendendo sempre più in profondità ci si accorge che le cose che agitano la nostra mente e determinano le nostre azioni rispondono a impulsi insiti nella natura umana e son sempre meno numerosi, si potrebbe dire che è come una piramide rovesciata, e più si scende in profondità e più si assottiglia fino a rimaner di poche necessità esistenziali.

Io, nella mia chiamiamola così "visione" ne ho individuato quattro, (forse non è così, o forse sono molti di più, ma sto solo descrivendo una intuizione) e in ordine di importanza sono i seguenti :

- 1) L'istinto di conservazione
- 2) L'istinto di riproduzione
- 3) L'istinto di evoluzione
- 4) L'istinto di relazione

Questi quattro bisogni primari o esigenze esistenziali determinano in prima analisi tutto il nostro peregrinare nella condizione umana, che giova ricordarlo, non è che un percorso dalla inconsapevole innocenza del selvaggio alla consapevolezza dell'innocenza del realizzato.

Questi quattro pilastri che sorreggono tutta la struttura umana non sono isolati gli uni dagli altri, ma sono interconnessi, tanto da formare un tutto unico, così come tutte le azioni che da loro discendono sono il risultato di diverse pressioni di ognuno di questi pilastri (uso questo termine, ma potrebbe benissimo non essere esatto o non adeguato)

Penso non sia proprio necessario sviluppare totalmente a quali di questi principi sono collegate certe nostre azioni, perché il bello e il grande di questo lavoro è proprio la scoperta di questo e quando una cosa è scoperta, portata alla luce, perde la sua capacità di far male, piano piano si esaurisce, perde la sua carica emotiva, si esaurisce proprio perché inconsciamente viene ricondotta al suo principio, là da dove è stata creata per dare luogo all'evoluzione dell'individuo.

Ora è chiaro che mi sto riferendo ai principi della condizione umana e non ad altri principi metafisici e parlo in prima persona perché è una mia esperienza, quindi con il valore relativo che essa può avere.

E' altrettanto evidente che l'uomo ha miscelato così bene questi quattro ingredienti fino a costruirsi sopra una vita di sofferenza, di abusi, di ricerca del potere sui propri simili, di teologie e di filosofie; ma viene da se il considerare che solo attraverso il dolore egli appaga quell'istinto di evoluzione che lo spinge sempre innanzi nella costruzione della propria personalità, del proprio io, e questo lavoro ha termine solo quando egli sente che questo io non lo appaga più, non gli è più sufficiente, che c'è dell'altro, e allora comincia il lavoro di ricerca e di demolizione; ma l'arco deve essere completo: la divinità, che è la vita stessa, deve assaporare attraverso te tutte le sue fasi, tutte le gioie e sofferen-

ze insite nella natura umana, che per sua natura è potenzialmente completa di tutto, ma solo potenzialmente realizzando grado a grado, con le sue innumerevoli espressioni ciò che era solo in potenza.

Ecco questo è il meraviglioso svolgersi della condizione umana, di quella che chiamiamo nascita, morte, rinascita fino al completamento del nostro ciclo evolutivo

Estrapolando qualche considerazione dalle mie riflessioni si può notare che all'istinto di conservazione sono legati tutti quei moti e sentimenti, emozioni e sensazioni, come paura, aggressività, difesa del proprio, che legati ad altri fattori determinano il carattere delle persone.

Mentre all'istinto di riproduzione possiamo far risalire tutti quei moti del nostro intimo legati prevalentemente all'emozione, alla lussuria, all'avidità, all'amore, al concedersi gratuito a piccoli esseri inermi, che infine produrrà come effetto l'amore disinteressato per gli altri esseri.

Molte cose sono legate all'istinto di riproduzione, molte di più di quanto l'uomo normale non potrebbe nemmeno pensare, anche aspetti che a prima vista possono sembrare estranei.

L'istinto di evoluzione è quello che spinge l'essere alla creazione e al rafforzamento dell'io come centro coordinatore di tutte le sue azioni fino a confondersi in esso.

E' attraverso e per merito di questo istinto che egli sviluppa le sue capacità mentali, che combatte le sue battaglie ideologiche, che sviluppa il senso di responsabilità e di mutuo soccorso operando affinché l'amore allarghi le sue braccia e divenga universale; ma è anche attraverso questo istinto che avvengono i più orrendi misfatti a danno dell'umanità e delle creature e qui basta che ognuno mediti sul passato almeno degli ultimi duemila anni per convincersene

Comunque è solo attraverso la meditazione e l'introspezione che si può riconoscere il valore delle cose, non certo attraverso morali sentimentali e ipocrite, perché (e questo è un vecchio assioma) tutto è in noi, scoperto noi stessi, il nostro intimo possiamo uscire dal labirinto della mente, anche se non è cosa facile!!!

Nella relazione l'uomo completa se stesso, e questo è motivo di dolori, gioie e battaglie personali contro i mulini a vento, ma è attraverso la relazione che l'uomo cresce.

Questi istinti primari sono all'interno dell'individuo intersecati e talmente avvolti che il districarsi è divenuto l'hobby ben retribuito di psicologi e psichiatri, ma è solo (a mio modesto avviso) attraverso l'introspezione che si arriva a dipanare il filo di Arianna.

Quindi ritornando all'inizio nella nostra struttura siamo semplici e ordinati, ma vite e vite di avventure ci hanno reso caotici e disarmonici, sta a noi ora trovare la via di casa.

Beati i poveri di spirito, perché di essi è il regno dei cieli!!!

Una ultima considerazione, se mi è permesso, è facile cadere nel trucco della mente di dire qualcosa ad altri senza esserne pienamente pervenuto alla realizzazione, per questo sono, ora, molto restio a dire queste cose, e lo faccio solo dietro invito e perché forse potrebbe essere di qualche utilità; colui che afferma dovrebbe essere il primo a realizzare ciò che afferma: essere integro e pulito su ciò che dice, così da essere specchio vivente di ciò che afferma.

A scusante di tutti devo dire che l'evoluzione, il divino, si serve di tutti gli strumenti a sua disposizione (ed è una grande grazia) per far giungere messaggi da innumerevoli parti, in questa epoca di transizione verso una nuova era.

Quindi tutto il fervore di ricerca, tutte le occasioni, sono un invito e un presagio: **imparate dal fico, quando le sue gemme si fanno tenere voi sapete che la bella stagione si avvicina** (luca 21.29)

Piero Lamon