

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 109
Dicembre 2008
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit



Castigat Ridendo Mores

Castigat Ridendo Mores (la satira corregge i costumi deridendoli) è la traduzione pratica del Teatro in ogni suo genere.

Quest'anno stiamo vivendo, come Gruppo, l'esperienza dello Psicodramma, magistralmente proposto e condotto da Gloria.

È un'esperienza, a mio parere, unica sia perché viene realizzata "in proprio", ovvero fra di noi...in famiglia, e sia perché, attraverso questo passaggio, tutto il Gruppo ha notevolmente fatto un salto di qualità.

Per quanto mi riguarda, sono consapevole che attraverso anche questa meravigliosa esperienza mi trovo a vivere un cambiamento emotivo profondo.

Quello che si sperimenta nel giovedì dedicato a questa esperienza, è una cosa che mi tocca da vicino soprattutto perché mi trovo a vivere, attraverso le esperienze degli altri, quelle esperienze che—nel bene o nel male—hanno segnato il cammino della mia vita. Non tutto è bene così come non tutto è male. Il tutto, però, è profondamente legato

al rapporto che si instaura con il prossimo, quel prossimo che inevitabilmente fa parte del cammino che ci troviamo a fare assieme.

Vivendo attraverso le esperienze che ogni singola Goccia propone, ritrovandomi in tutte quelle sfumature che il nostro quotidiano ci offre, riesco a comprendere quello che inconsciamente realizzo man mano che percorro la strada della mia vita.

Sono consapevole che non è facile, così come

non è da poco scalare una montagna ma, per l'appunto, il bello di ogni fatica non è quello che si vive al termine ma bensì il piacere del "durante" che rende ancor più efficace l'esperienza. Anche in questo caso, pur immedesimandosi o vivendo le esperienze degli altri, sicuramente, aprendo la mia mente e il mio cuore, percepisco il piacere di immergermi nel vissuto dei miei compagni di viaggio.

Shakespeare e non solo lui, attraverso le esperienze del teatro, fa rivivere tutte quelle vicende alle quali, per l'appunto, nel bene o nel male, ognuno di noi, per moltissimi aspetti si riconosce.

Sicuramente l'Antonio di turno ha vissuto nel suo privato l'esperienza di Romeo o di Renzo nei "Promessi Sposi"...e chissà quante altre "commedie" assomigliano anche nei minimi particolari alle mie esperienze. Rivivere le esperienze del Gruppo, attraverso lo Psicodramma, aiuta ancor più profondamente a "correggere i "miei" costumi" che fino ad un attimo prima rite-

nevo falsamente perfetti.

Salire in cima alla montagna tenendoci la mano l'un l'altro, fa vivere l'esperienza ancor più "energicamente" non facendo pensare alla fatica dell'arrampicata.



Buon Natale!

Antonio Lipari



Romeo e Giulietta di Hayez



Salvandolo, salvo me stesso

Come si fa se sei amico di una persona non aiutarla in un momento di difficoltà? Anche fosse un cane o un gatto, qualora arrivi al mio cuore, non vedrò differenza: Lui è Me! Salvandolo, salvo me stesso.

Quanti legami di cuore una persona via via stringe, altrettante spine di dolore via via le si ficcano nell'anima. (Subhashita-ratna-bhandagaram) E così per difesa, per non sentire altri dolori, chiudo il mio cuore.

Mentre mi è facile nelle situazioni estreme, drammatiche, riconoscere questo meccanismo di chiusura, di fuga, nella quotidianità non è così. Inoltre, quando me ne accorgo ho la costanza per indagare le convinzioni che condizionano il mio comportamento?

A me sembra che il mio Io, in ogni momento, mi ponga continuamente in competizione. Piero ha proposto la riflessione con i quattro pilastri: gli *istinti di conservazione, di riproduzione, di evoluzione e di relazione* che possono spiegare perché subisco, necessariamente, la competizione: non sono esente né ai meccanismi della lotta della sopravvivenza, né agli altri che ogni cellula del mio corpo ha attivi.

Essere competitivo lo intendo possibile con molteplici strategie: dall'essere il primo attore, perché sono convinto di conoscere la giusta risposta, perché sono il più bravo; all'essere defilato, riuscire a rendermi invisibile all'altro ma ottenere, comunque, il risultato; e se non basta il conformare me stesso alla situazione, all'utilizzare tecniche che diminuiscono l'importanza dell'altro; logicamente: se l'avversario è piccolo, o per una sciocchezza, non mi sentirò ferito/sconfitto. Ogni pilastro porta in sé meccanismi complessi, ben mimetizzati, che mirano a darmi forza, potere sugli altri e perciò sicurezza (per la sopravvivenza questo ed altro).

Preso atto di questo, come faccio a conciliare i

bisogni espressi dalle affermazioni: salvandolo, salvo me stesso e l'essere in competizione?

Lo yoga, secondo me, riassume l'attività della competizione, della lotta dell'ego-autoconservante, con il termine *vritti* (modificazioni della mente), che è presente in ogni uomo, e propone una disciplina che lo trasformerà in *jivan-mukta* (liberato vivente). Questa disciplina è categorica ponendo al centro del suo lavoro l'andare oltre il dominio della mente, semplificando: andando oltre il razionale.

C'è tutto un mondo di non verbale, di intuizione, di corpo che parla, di emozioni, di forze, di energie che oltrepassano il raziocinio. Che valore riconosco a questi aspetti che albergano in me? Mi vergogno un po' nel mostrarli agli estranei, li vivo come una debolezza, come una fragilità. Il mio ego, preposto alla mia conservazione, esercita questo dovere mediante il tenere

tutta la mia vita sotto controllo (anche quello che non è di sua competenza) e può vederli come un pericolo. In quel caso si attiverà per spegnere ogni fuocherello o fuoco sacro. Buttando via con l'acqua sporca anche il bambino. La nostra cultura occidentale, la nostra società, alimenta questo atteggiamento relegando al superstizioso, all'ignorante tutto ciò che

non rientra nei canoni del consumismo. Che ritorno economico, che ritorno di potere, mi dà il fermarmi ad ascoltare il mio corpo, le mie sensazioni? Se voglio fare carriera è meglio non perdere tempo con queste cose.

Non solo, la mia convinzione, che si è formata nel corso degli anni di pratica, è che questo "mondo interiore" è precluso a chi è passivo, al "tiepido", a chi ripete formalmente ogni ritualità, a chi cerca conferme ed a chi vuole consolazioni.

Le difficoltà che la vita mi sottopone, può fiaccare il mio entusiasmo e a volte ciò che desidero è solamente il leccare le mie ferite, ma invece di riconoscerlo semplicemente, a causa del meccanismo della "competizione", maschero



Salvandolo, salvo me stesso



questo bisogno dichiarandomi un ricercatore della vita interiore innescando incomprensioni e fraintendimenti.

Incominciamo da una prima scrematura: l'esterno è quasi sempre specchio di ciò che c'è dentro di me; se vedo o incontro nemici/difficoltà ad ogni piè sospinto è il caso di farmi un esame di coscienza. Pasqualina è un bel esempio del mettersi in discussione. Ma solamente Lei ha avuto questa necessità? Io, invece, posso farne a meno? Mi sto giustificando? Mi sto assolvendo? Sono sincero con me stesso?

Il metro per valutare può essere: sto bene? Sono felice? Questo mi condurrà alla risposta.

Risolto questo, sentirò più intensamente il desiderio di attivare la "voglia di vivere", il sentirmi in prima fila negli accadimenti e volerli cavalcare anche solo per annusare il profumo nell'aria.

Per vedere il mondo colorato di rosa, devo diventare come l'innamorato che, pur in mezzo alle difficoltà, continua a percepire il mondo come un paradiso. Grazie all'amata, la forza dell'amore che è dentro l'innamorato gli farà spostare le montagne. La forza dell'amore non è fuori. Ma dentro! Io sono ciò che vibra nel mio cuore. Questo mette in difficoltà il mio ego, perché non riesce a controllare, manipolare, dirigere queste energie. E le vive come un attacco alla sua supremazia.

Ho bisogno di attivare le mie forze non razionali senza entrare in conflitto con l'io per evitare che le spenga, convincere il mio ego che il mio cuore non è in competizione mediante le continue rassicurazioni che nascono dal riconoscimento. A me serve molto tempo, va conquistato passo dopo passo. Attraverso il comando: fermati mente e osserva, quello che sta facendo il cuore non ti sta esautorando, i tuoi compiti sono diversi.

Una seconda scrematura con un setaccio con maglie più piccole: Le emozioni ed i sentimenti non sono kundalini, anche se nel movimento di kundalini è facile che le attivi e pertanto posso essere indotto in errori di valutazione.

Il metro per valutare può essere: Il mio ego, il senso di possesso, di potere, aumenta o mi sto fondendo nell'Amore Universale?

Tante tecniche danno istruzioni per risvegliare kundalini e tanti Maestri hanno descritto il loro percorso. Anche lo yoga da i suoi suggerimenti,

in particolare

suggerisce di utilizzare la respirazione, se la mia energia si muove anche il respiro cambia.

La vita dona a tutti, quando meno te lo aspetti, l'esperienza straordinaria che ti lascia senza fiato. Il problema sta nell'educarmi per indurla a volontà. Non basta il sapere che può capitare spontaneamente che l'Amore Universale mi torni ad acchiappiare, è necessario il voler imparare a mettermi nella condizione propizia, togliere i condizionamenti che mi impediscono di vivere a cuor leggero. Mettere in pratica il detto popolare *aiutati che il ciel ti aiuta*, lavorando su me stesso, comprendere che il bandolo della matassa della mia vita è nelle mie *convinzioni*.

Per iniziare a capire cosa mi potrà essere utile ho iniziato a dare spazio a ciò che oggi mi fa sembrare imbranato, non avevo mai permesso a certe parti di me di esprimersi, sono come dei bambini alle prese con il mondo degli adulti. Vivere momenti che non sono in grado di prevedere, assistere agli accadimenti senza interferire. Nel mio vissuto ho molti tentativi finiti ingloriosamente, ma alla fine ci riuscirò. Anche qui devo interagire con il mio ego: convincerlo che il ritornare allievo, il riconoscere pubblicamente la mia ignoranza, il mettermi ai piedi della Vita nella Manifestazione che mi presenta (spesse volte in maniera antipatica), non sminuisce l'io, ma è un'altra parte di me che mi arricchisce. Non si nasce Maestri, bisogna accettare di fare gavetta.

Solamente quando si sarà modificato l'atteggiamento del modo di vivere dall'aver al donare, dalla paura alla fiducia, dal competere al sostenere l'altro, troverò i fili della tela che mi collegano ad ogni essere e così realizzerò che non ha senso la competizione, che in ogni salvataggio, salvo me stesso.

Oggi mi accontento di realizzare che è terminato il tempo dell'attesa e che questa potenzialità di nuova Vita è già nelle mie mani. Qualcosa di nuovo sta nascendo. L'augurio che desidero condividere è che, anche da questa particolarità, posso dirti con ancora più convinzione:

Buon Natale! Buon Natale! Buon Natale!

Renzo Sartorel



Siate sempre consapevoli

...non so se sarò il primo messaggio che inaugurerà un nuovo e piacevole inizio di Gocce di Armonia...ma so sicuramente che la sostanza di tutto ciò, sarà data dall'alchimia e dall'emozionalità che spinge il gruppo a condividere ciò che nel corpo e nell'anima scuote e sorprende in ogni giorno della nostra vita.

Siate sempre consapevoli di ciò che avete instaurato nel tempo, perché questo possa crescere, durare e dare con l'intensità e il sorriso di sempre .

Con questo vi abbraccio tutti forte e, anche se il giovedì non sono lì con voi, porto sempre nel cuore la serenità e l'emozione di quando, per poco, ho condiviso quello spazio in capanna .
Con affetto...una Goccina di Fenil del Turco...

Linda Lipari

Dal 27 novembre, il sito del Gruppo: www.goccediarmonia.it ha cambiato veste. Questo per merito di Riccardo Zamana, il marito di Linda, che ha voluto farci dono—attraverso la sua professionalità—del nuovo sito.
Grazie Riccardo...grazie Linda!

Le Gocce di Armonia



Spendi l'Amore

*Spendi l'Amore
A piene mani!
L'Amore è l'unico tesoro
Che si moltiplica per divisione:
È l'unico dono che aumenta
Quanto più ne sottrai.
È l'unica impresa nella quale
Più si spende e più si guadagna:
Donalo, diffondilo,
Spargilo ai quattro venti,
Vuotati le tasche,
Scuoti il cesto,
Capovolgì il bicchiere
E domani ne avrai più di prima.*

Anonima

