

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 113
Aprile 2009
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit



Alessandro

"Ciao...

Sono Alessandro e fino a qualche giorno fa, appartenevo a questo mondo. Ora Dio ha deciso di portarmi con Lui.

Per molto tempo mi sono trovato a combattere con la vita. Desideravo moltissimo continuare a stare qui con voi e, soprattutto con i miei genitori. Ho sempre Amato la luce in tutte le sue sfumature anche se artificiale. Non mi è mai piaciuto il buio perché sapevo che avrei dovuto convivere con lui molto presto. I muretti non li ho mai considerati barriere perché ho sempre pensato di poterli saltare. Nell'acqua del mare mi sono sempre immerso con immenso piacere perché ho sempre amato il suo sapore, l'odore di salsedine, la vita che in esso si racchiude. Mi rendo perfettamente conto che tu possa avere dei momenti di tristezza e di profonda apatia e che ti piacerebbe trovarti immerso nel buio per poter ritrovare parte della tua energia ma, credimi, non è così che potrai trovare conforto.

Pensa a me, e a tutti i momenti in questi ultimi dieci anni che avrei potuto, per moltissimi motivi, poter desiderare il buio. Invece non è stato così! Per vedere la vita, per guardare me stesso e il mio fragile futuro, ho sempre cercato di immergermi nella più profonda luce. Ho sempre pensato che non molto tempo dopo, non proprio per mia volontà, avrei dovuto essere circondato dal buio eterno ma, per poter portare dentro di me più luce possibile, ho sempre cercato il sole e la sua energia.

Il mio muretto l'ho sempre usato per sedermi sopra nel guardare le onde del mare che si infrangevano sugli scogli. Il mare...i suoi microorganismi che alimentano la vita che nuota nel suo ventre.

Quando vedi il buio che cerca di impadronirsi

della tua vita, pensa a me e a tutte quelle persone che, come me e come le moltissime Eluana che popolano questo mondo, desiderano continuare, anche se attraverso la fatica, il sudore e tutte le insidie che la vita terrena ci regala, a godere di questa pur sempre meravigliosa vita. Non devi buttare giù il tuo morale ma cerca continuamente di tenerlo alto anche quando credi di aver toccato il fondo. Fin quando lotti e trovi appagamento in questa lotta, anche se spiritualmente, mi troverai al tuo fianco e, dove non ho potuto io da vivo, cerco di esserti vicino nella tua vita, affinché tu possa realizzare gran parte dei sogni che nella mia vita non ho potuto materializzare. Fai uscire quel suono dalle tue labbra ed io solleverò il tuo morale...Alessandro!"



Durante una serata in cui si rappresentava lo Psicodramma, nel momento in cui un Amico si è trovato moralmente in difficoltà, ho pensato ad Alessandro, poiché il giorno prima (15 marzo ndr) gli era stato reso l'ultimo saluto. Ho pensato a lui ed ai suoi quarantadue anni ed a quando, trentacinque anni prima era chino, come volesse sorreggere una cesta di fiori, in posa per una fotografia al matrimonio mio e di Emanuela. Così ho pensato a lui e, attraverso le mie labbra, ho cercato di "rianimare" il morale dell'Amico sconfortato

Nel nostro cammino troviamo la strada lastricata di moltissimi "Alessandro" e proprio per questo dobbiamo ancor di più Amare la vita e il dolore che essa ci dona. Nulla nasce per caso e, fin quando pensiamo a questi nostri cari, sicuramente riusciremo ad avere il cuore sempre colmo di Amore e la mente libera da tristi pensieri.

Antonio LIPARI



IDENTIFICAZIONE

COLORO CHE RACCONTANO LA LORO STORIA SI IMPADRONISCONO DI UNA PARTE IMPORTANTE DELLA LORO AUTOSTIMA.

IL RACCONTO DELLA PROPRIA STORIA COSTITUISCE UN PROCESSO DI GUARIGIONE PER CUI VALE LA PENA DI PRENDERSI TEMPO.

PER L'ALTRO SIAMO SEMPRE "GLI ALTRI", MA UN PROCESSO DI PACE PREVEDE CHE ACCETTIAMO "GLI ALTRI" COME FOSSERO NOI STESSI, SECONDO LA VERITÀ EVANGELICA: "AMA IL PROSSIMO TUO COME TE STESSO".

DA BAMBINI NON AVEVAMO PAURA DELLA FORZA CREATRICE CHE ALBERGA IN NOI; CON LA NOSTRA IMMAGINAZIONE ABBIAMO CREATO LA MAMMA, IL PAPÀ, IL TRENINO, LA BAMBOLA, IL PARADISO E COSÌ VIA, DANDO A QUESTE IMMAGINI

UNA TALE CONCRETEZZA TANTO DA SCAMBIARLE PER UNICHE E VERE PER IL RESTO DEI GIORNI.

ALLORA, DA BAMBINI, AVEVAMO "GIOCATO" CON QUELLE REALTÀ, CAMBIANDOLE A PIACERE, A SECONDA DEL CONTESTO.

POCCO ALLA VOLTA DALL'OCEANO DELLE POSSIBILITÀ E DELLE MOLTEPLICI CONNESSIONI LA NOSTRA VISIONE DEL MONDO È EMERSA COME UN'ISOLA.

COL TEMPO ABBIAMO CONSIDERATO QUEST'ISOLA COME UN POSSESSO E TRATTATO LA COSTA COME UN LIMITE.

NATURALMENTE CIÒ AVVIENE IN MODO VIRTUALE POICHÉ SCAMBIAMO LA CARTA GEOGRAFICA CON IL TERRITORIO.

CI SIAMO APPICCATI QUESTE CREDENZE COME FOSSERO UNA SECONDA PELLE.

COSÌ FACENDO ABBIAMO RINUNCIATO ALLA PERCEZIONE DELLA NOSTRA CONNESSIONE CON IL TUTTO E DUNQUE ALLA POSSIBILITÀ DI UNA LIBERTÀ CREATRICE.

A FAVORE DI UNA SICUREZZA APPARENTE RINUNCIAMO ALLA VITALITÀ E ALLO SVILUPPO PSICHICO, COMPRIMENDOCI IN "RISTRETTEZZE" SOFFOCANTI CHE SONO ALL'ORIGINE DELLE NOSTRE SOFFERENZE.

I"GIOCHI" CHE INSIEME FACCIAMO DOVREBBERO RAFFORZARE LA CONVINZIONE CHE SIAMO ESSERI LIBERI E CREATIVI SECONDO ALCUNI PRINCIPI:

- LA RAPPRESENTAZIONE DI UN RUOLO SUL PIANO FISICO PSICHICO E SPIRITUALE CI PERMETTE DI SENTIRE CHE PRENDIAMO PARTE E SIAMO PARTE DELLA VITA IN MODO AUTENTICO, MA SENZA, NECESSARIAMENTE E SENZA VIA D'USCITA,

IDENTIFICARSI IN QUALCUNO O QUALCOSA IN MODO STABILE.

- L'IDENTIFICAZIONE CON QUALCUNO O QUALCOSA DETERMINA UNA CON-NESSIONE ARTIFICIOSA CHE IL BUDDHA HA CHIAMATO A T T A C C A M E N T O.

- NEL VIVERE UN RUOLO POSSIAMO RENDERCICI CONSAPEVOLI CHE È POSSIBILE SPERIMENTARE SIA LA CONNESSIONE SIA LA SEPARAZIONE.

NOI NON VEDIAMO LE COSE COME SONO, MA LE VEDIAMO COME NOI SIAMO.

RICORDIAMOCI CHE QUELLO CHE OSSERVIAMO NON È LA NATURA IN SE STESSA, MA LA NATURA ESPOSTA AI NOSTRI METODI DI INDAGINE.

IO COMPRENDO L'INTERO CICLO DELLA VITA: I PROBLEMI ANTERIORI AL CONCEPIMENTO, IL PRENDERE UN CORPO, I TRAUMI DEL CONCEPIMENTO, LA VITA INTRAUTERINA, IL TRAUMA DELLA NASCITA, LE PROBLEMATICHE RELATIVE ALL'ATTACCAME, AL LEGAME, ALLA PUBERTÀ, ALL'ACCOPIAMENTO, I TENTATIVI DI INTEGRARE LA PERSONALITÀ E LO SVILUPPO DELLA SPIRITUALITÀ.

IN TUTTO QUESTO COMPLESSO PROCESSO LA FAMIGLIA VIENE UTILIZZATA COME UNO SCHERMO SU CUI PROIETTIAMO LE EMOZIONI CHE NON SAPPIAMO CONTENERE.

NOI POSSIAMO FARE NOSTRE LE ESPERIENZE CHE VIVIAMO, SOLO QUANDO LA LORO INTENSITÀ DIVENTA TOLLERABILE COSÌ CHE IL CORPO POSSA CONTENERE L'ECCITAZIONE E REGOLARSI FISIOLOGICAMENTE.

PIÙ AUMENTA LA CAPACITÀ DI AUTOREGOLARSI E PIÙ È FACILE TENERE A BADA LE RISPOSTE EMOTIVE E COSÌ MANTENERE LA CALMA.

L'EVOLUZIONE PREVEDE L'AUMENTO DELLE CAPACITÀ DI EQUILIBRIO EMOTIVO PER PERMETTERCI UNA AUTENTICA RELAZIONE CON GLI ALTRI E CON LA NOSTRA SPIRITUALITÀ.

L'UOMO È UNA SOFISTICATA MACCHINA PERCETTIVA CAPACE DI MEMORIZZARE, E QUINDI DI UTILIZZARE, LA MODALITÀ DI INTERAZIONE EMOTIVA E SENSORIALE CON UN ACCADIMENTO, MAGARI NON RICORDANDO L'ACCADIMENTO STESSO E, DUNQUE, LA SUA "RELATIVITÀ".

QUESTO PROCESSO DI APPRENDIMENTO SI CHIAMA IDENTIFICAZIONE.

A cura di **Gloria CAVALLI**



**La Full-Immersion si terrà a Cesclans (Udine)
dal 10 al 14 giugno 2009**



Mito di Persefone



Giovedì, durante la serata dedicata alla conoscenza dei simboli, Gloria ci ha legato a due a due, schiena contro schiena, per la meditazione che aveva come tema "la luce e l'ombra che abita in ognuno di noi". Al termine della meditazione, ci ha dato della plastilina con la quale ognuno doveva realizzare una "forma" suggerita dalla meditazione stessa: tramite le mani permettere alle parti interiori di comunicare, che sarebbe poi stata raccontata in cerchio.

Per darci il tempo di modellare ci ha intrattenuto raccontandoci quanto trovato in una sua ricerca sull'equinozio: *L'equinozio è la magia del nuovo inizio, nel meraviglioso equilibrio di luce e buio, luna e sole, maschile e femminile. Ci*

viene incontro un nuovo mondo ricco di promesse e fertilità, di apertura, di espansione e creatività. La natura ci viene incontro nella vitalità della fanciullezza che nella tradizione vede feste legate all'equinozio dove si celebravano le dee fanciulle come Persefone e Core dea greca dal duplice volto di fanciulla e regina degli inferi.



Persefone

Io sono Kore: la giovinezza, l'innocenza, la leggerezza.

Sono la Dea del Fiore, una stagione nella natura e nella vita di ogni donna. Io ho conosciuto l'oscurità dell'Ade, ho assaggiato i chicchi della melagrana ritrovando così il mio nome: Persefone, la Terribile, Silenziosa Signora del Regno dei Morti.

Solo dopo aver varcato la soglia del buio, traversato il mondo delle ombre, posso risalire alla luce tenendo fra le mani la sacra melagrana, simbolo dell'eterno ritorno."

Mito di Persefone

Figlia di Zeus e di Demetra, venne rapita da Ade, dio dell'oltretomba, che la portò negli inferi per sposarla ancora fanciulla contro la sua volontà. Una volta negli inferi le venne offerta della frutta, ed ella mangiò senza appetito solo sei semi di melograno. Persefone ignorava però il trucco di Ade: chi mangia i frutti degli inferi è costretto a rimanervi per l'eternità. La madre, dea dell'agricoltura, che prima di questo episodio procurava agli uomini interi anni di bel tempo e fertilità delle terre, reagì adirata al rapimento impedendo la crescita delle messi, scatenando un inverno duro che sembrava non avere mai fine. Con l'intervento di Zeus si giunse

ad un accordo, per cui, visto che Persefone non aveva mangiato un frutto intero, sarebbe rimasta nell'oltretomba solo per un numero di mesi equivalente al numero di semi da lei mangiati, potendo così trascorrere con la madre il resto dell'anno. Così Persefone avrebbe trascorso sei mesi con il marito negli inferi e sei mesi

con la madre sulla terra. Demetra allora accoglieva con gioia il periodico ritorno di Persefone sulla Terra, facendo rifiorire la natura in primavera ed in estate. Questo era un mito che esaltava insieme il valore del matrimonio (sei mesi a fianco dello sposo), la fertilità della Natura (risveglio primaverile), la rinascita e il rinnovare la vita dopo la morte, motivi questi che rendevano la dea Persefone particolarmente popolare e venerata. Persefone contese ad Afrodite il bell'Adone, riuscendo a trascinare la questione fin davanti a Zeus che preferì, per non scontentare nessuno, affidarlo separatamente ad entrambe.

Renzo SARTOREL



Le abitudini, le credenze, le convinzioni

Incontri yoga a Scaltenigo

Grazie all'Associazione "Noi Insieme" (www.noiinsieme.it), nelle persone di Nicoletta e Maurizio, siamo stati invitati, Renzo ed Antonio, a tenere degli incontri di yoga presso la sede dell'Associazione a Scaltenigo (ex Scuola Carducci). Una dozzina di persone ha già frequentato i primi quattro incontri settimanali. Il programma articolato in dieci incontri prevede momenti di spiegazione e pratica di tecniche diverse: dalle asanas con l'obiettivo di imparare la sequenza Surya Namaskar, al rilassamento con obiettivo la tecnica Shavasana; attraverso dei giochi viene dimostrata l'influenza reciproca tra il fisico, l'emozionale ed il mentale e la conseguente utilità delle tecniche al fine di rafforzare l'autostima; per la sfera del cuore nei prossimi incontri verranno vissuti momenti di canto e di danza, inoltre delle brevi chiacchierate, di cui sotto un esempio, per sottolineare l'importanza della pratica "giro di consapevolezza". Solo mediante l'aumento di *Cultura Individuale* intesa come capacità di giudizio, maturità, posso sperare che il bene che dimora in me possa raggiungere quella massa critica necessaria a sconfiggere la pochezza e la meschinità che mi condizionano e di conseguenza migliorare la società.

Le abitudini, le credenze, le convinzioni

Le abitudini, le credenze, le convinzioni sono tra i limiti più grandi che ci auto-infliggiamo. Da bambino mi sono sentito abbandonato, ho fissato questa convinzione, questa credenza, nel mio io e inseguirò sempre conferme che ciò è vero, a meno che non riuscirò a modificare questo meccanismo radicato nel profondo.

Ho avuto occasione di leggere uno studio di fisica quantistica dove si sostiene, con una metafora, che il conscio abbia a disposizione un processore con 40 megabyte, mentre l'inconscio, che conserva le convinzioni, ne ha uno con 40.000.000 di megabyte. Quindi l'inconscio è forte un milione di volte la nostra volontà, ed è intento a riprodurre quei modelli comportamentali che ha già sperimentato positivamente. Inoltre, dovendo rispondere alla richiesta di sopravvivenza: fight or fly lotta o fuggi, non ha il senso dell'umorismo. "Hai funzionato bene? Cosa vai in cerca di strade nuove? Rifacciamo quello che hai già fatto. Guai a cambiare!" Quindi compito dell'inconscio è replicare quello che abbiamo già fatto e non cercare strade nuove. A me capitano pensieri per la testa, sempre gli stessi, che mi viene da dirmi: ma non sei stufo di pensare sempre le stesse cose? Stai mescolando sempre la stessa minestra. Dai un taglio!

Riepilogando: da bambino ho assorbito come una spugna i modelli comportamentali, e se i miei genitori, gli insegnanti, il prete, il medico non sono stati per-

fetti, io ho acquisito anche i loro difetti e le loro paure e le loro ansie e le loro aspettative. Questa è la situazione attuale: le mie abitudini, non sempre eccellenti, mi portano ad essere quello che sono, ed in certe occasioni mi portano in un vicolo cieco e non so come uscirne.

La risposta sta nel realizzare che i pensieri sono creativi, hanno il potere di modificare i programmi già archiviati e tu sei il pensatore, comprendere che sei tu che scegli di affidarti alle abitudini oppure mediante l'attenzione, la vigilanza, diventare consapevole delle scelte. Vivere non più nei rancori o nei rimpianti del passato o nelle aspettative del futuro ma vivere qui e ora. Certo non è facile mantenere lo stato di vigilanza attiva, ma man mano che si prosegue, la creatività che esprimiamo ci dà forza e diventa più facile essere noi stessi senza maschere o ruoli da impersonare. I pensieri interagiscono con le emozioni perciò c'è bisogno di rimettere ordine nella frammentazione interiore, ogni desiderio tira da una parte diversa rivendicando la possibilità di farmi felice, ma è vero? Ogni paura mi fa chiudere a riccio per sicurezza, ma è necessario?

Un trucco che possiamo aggiungere consiste nello scoprire che una disgrazia può diventare un'opportunità. È difficile da dire e da accettare perché quando ci capita di soffrire il dolore ci acceca. Ho avuto occasione di vedere per televisione la moglie di Pavarotti che ha raccontato di quando gli hanno diagnosticato una malattia degenerativa incurabile e di come, dopo il primo periodo shock, Lui l'abbia incoraggiata a sfruttare questa nuova situazione perché la malattia gli permetteva di rimodellare la scala dei valori mediante il cogliere la vita e il mondo da un'altra prospettiva. Il mondo dei lustrini e dell'apparenza, delle amicizie di convenienza e degli affetti veri e profondi magari relegati ai ritagli di tempo, subiscono una rivoluzione nel grado di importanza.

Senza aspettare i grandi dolori, iniziamo con le piccole contrarietà, le piccole sberle che la vita ci da quotidianamente prima di essere ridotti con le spalle al muro. Iniziamo con il rapporto non idilliaco con il collega di stanza. Chiediti perché ti inalberi, ti irriti, se sei sincero scoprirai che l'altro non c'entra per nulla. C'è una delusione con un tuo modello comportamentale e il tuo inconscio lotta per ripristinarlo. La tua superbia, la tua arroganza, la tua permalosità possono essere ridimensionati dalla tua volontà, dalla tua consapevolezza. Preferisci aver ragione o essere felice? La felicità sgorga da te o la ricevi dalla relazione gratificante? Pensi che ti sia possibile cambiare l'altro se non sei capace di cambiare te stesso?



Renzo SARTOREL