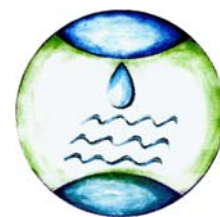


# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 116  
Luglio 2009  
E-mail: [goccediarmonia@goccediarmonia.it](mailto:goccediarmonia@goccediarmonia.it)  
**Non profit**



## Sembra incredibile

**S**embra incredibile, eppure ogni qualvolta rientro dai cinque giorni di Full Immersion di Cesclans (volati via in un respiro), mi ritrovo a dire "caspita, quest'anno è stato veramente unico, irripetibile, molto più intenso ed emotivamente carico dell'anno precedente". Poi mi prende la malinconia, perché questi sono i giorni in cui la felicità e la gioia vanno a pari passo con le emozioni, sono i giorni dove, l'energia del gruppo si unisce e si espande, nella consapevolezza d'essere un tutt'uno con quell'infinito di cui facciamo parte.

Ed è così, ogni anno è migliore di quello precedente, questo probabilmente è dovuto al fatto che anch'io, a piccoli passi, sto crescendo, nella conoscenza e nella ricerca della mia consapevolezza.

Sto lavorando su me stesso, per cercare di riconoscere quelle mille sfaccettature che creano le disarmonie e le storture nonché le debolezze, che si celano nella mente e nell'animo, le riconosco nelle mie paure e nelle miserie, che sono gli anelli della catena che mi ancora, alle false verità precostituite.

Anche quest'anno ho impegnato il mio desiderio di conoscenza, nella ricerca della molteplici risposte a cui agogno e che sembrano sfuggire al pensiero assorto

in meditazione, e quando questi pensieri all'improvviso si schiariscono, ecco allora sorgere altri dubbi, altre domande, e con le domande, altre oscurità da svelare e da sondare, con la fatica di di scavalcare e tener lontani, la mente razionale e il suo enorme ego, che cercano di spostare la mia attenzione, per la paura di divenire burattini e non più burattinai, custodi e padroni non voluti, della nostra luce.

Sono stati giorni, fruttuosi, dove si è lavorato sul perdono come parte conclusiva del lavoro fatto quest'anno col Psicodramma.

Si è compreso che facendo nostro, nella quotidianità, il concetto del perdono, questi alla fin fine, ci insegnerà e ci porterà a trovare la forza di perdonare noi stessi. Il perdono come parte integrante della vita, che da una parte ti svuota dal carico delle incomprensioni che ognuno di

noi, si si porta appresso ma che nel contempo, ti riempie di quel calore e di quell'amore che serve a riequilibrare la nostra vera essenza.

Altro lavoro importante è stato fatto nella giornata dedicata alla Diade, una giornata d'intensivo, dove con l'aiuto di Mario, Maestro d'intensivo, si è lavorato sulla domanda "Chi sei tu"

Domanda che pian piano mi ha trasportato e spinto nei recessi più profondi del mio essere, ha scavato nella parte più intima della mia inconsapevolezza, ho cercato di spogliarmi di una moltitudine di asperità, un dolore fisico non solo

mentale, tale è stata la tensione che ha comportato lo scivolare così a fondo nella mia anima. Le sensazioni e le tante emozioni vissute con la Diade, sono e rimarranno parte integrante e basilare del mio percorso, devo ringraziare Mario e i compagni che di volta in volta sono stati complici del mio sfogo, per l'attenzione dedicatami e per la pazienza con cui hanno accettato senza pregiudizio alcuno le mie miserie.

La Diade finale, fatta in cerchio ad occhi chiusi, sotto la guida del Maestro che ci ha guidato ad un particolare tipo di ascolto di una melodia, un "raga", suonata da un sitar, che doveva

essere accompagnata dentro la nostra testa attraverso l'orecchio destro, ha portato alla luce, anzi mi ha fatto vedere, per un momento, parte della mia essenza.

Il corollario che ne è seguito, lo stare assieme in armonia, le birre della notte con i languorini della Cristina (che poi silenziosi, erano anche i nostri), i canti intorno al fuoco, le passeggiate e la dolce convivenza, hanno dato ancor più lustro ai 5 giorni di pace.

Un grazie di cuore alle gocce.

**Giuseppe "Bepi" CALCAGNO**

N.B. a chi ogni anno si prodiga per l'organizzazione e perché tutto funzioni in modo egregio, va il mio plauso personale..





# Cosa posso aggiungere?

**C**he dire di questi giorni passati a Cesclans? Innanzi tutto non ci contavo perché non ero sicura di organizzarmi a causa dell'impegno con il mio meraviglioso nipotino Mattia.

Grazie invece alla collaborazione dei nonni paterni ed al posticipo della mia partenza al mercoledì pomeriggio con Monica e Michele, ho potuto raggiungere il Gruppo che era partito, come tutti gli anni, al mattino con le automobili cariche di ogni bene.

Alcune persone che dovevano venire con noi non sono state fortunate come me, per cui, all'ultimo momento hanno dovuto rinunciare. Mi è dispiaciuto molto e queste assenze hanno modificato il programma che era stato preparato con Gloria e Renzo. Comunque, forse proprio perché eravamo in pochi, io ho assaporato di più la magia del Villaggio che ci ospitava. Dico magia perché, per me, è una vista da Paese incantato, dove ambienterei una favola con Principe e Principessa, Gnomi e Fate.



Emanuela PAGLIUCA

Il silenzio e il verde intorno sono così rilassanti da far sembrare leggera qualsiasi fatica (anche le Asana); l'ambiente influenza molto le persone e Cesclans è per me davvero un posto speciale. Mi sento di dire che anche gli Amici che avevo attorno erano altrettanto speciali e, con loro, ho trascorso cinque giorni in serenità e armonia, dove nulla è riuscito a rovinare l'atmosfera magica che sentivo dentro di me.

Per completare questo magnifico quadro, sabato ci hanno raggiunto Linda e Riccardo, condividendo con noi, il fuoco serale, la compagnia a tavola e le ultime ore trascorse assieme.

Cosa posso aggiungere?

Un grazie a tutti per aver contribuito a farmi stare così bene.

**Grazie Cesclans...**

**Emanuela PAGLIUCA**

## Ci Credo...

**C**esclans, per me, è il saggio di fine anno.

È salire sul ring dopo una stagione di allenamenti, dove l'avversario sono io, con le mie paure e le mie convinzioni. Un avversario che conosce tutti i miei punti deboli, sui quali cerco di lavorare al meglio, e come ogni anno ritorno a

casa ammaccato ma felice di aver lottato, dolorante ma pronto ad allenarmi nuovamente con l'aiuto del mio gruppo, dove c'è chi ti fa da specchio, chi tiene i colpitori o chi ti colpisce ai fianchi, e tu cominci a cambiare guardia,

a cambiare tipo di lotta perché il mio avversario (la mente) conosce in anticipo le mie mosse e solo con maggiore attenzione e consapevolezza posso spiazzarlo.

È così che vedo Cesclans.

Spero di non mancare mai, questo vorrebbe dire che ho smesso di lottare, che mi sono arreso.

Grazie di cuore a tutti i miei allenatori perché da solo non riuscirei a sconfiggere l'avversario.

Michele BORDIN



**Michele BORDIN**

# Come scappa il tempo...



**I**l tempo scorre con velocità diversa a seconda che la situazione che si vive sia piacevole o problematica, lo so e lo sappiamo, ma ogni volta mi lascia sconcertato.

In me il desiderio di trattenere le cose belle è ancora forte, spero che non sia egoismo ma la voglia di Infinito: l'annusare che la mia situazione di vita è transitoria e che sto aspettando di superare i limiti delle mie miserie umane riscoprendo l'Amore che sono. Cesclans 2009 è stato un esempio di questo stato d'animo. Le piccole difficoltà dovute al cambiamento di programma "in corsa" si sono dimostrate, grazie alla maturità ed alla sensibilità dei partecipanti, occasione per esercitare la creatività da parte di molti.

Sono contento di ciò, penso che quando un gruppo di amici riesce ad esercitare questa abilità dell'essere senziente, questo sia un ottimo segnale del cammino fatto e del progresso personale.

La creatività è figlia della capacità di ascoltarsi e di realizzarla nel piano pratico, in mezzo alla situazione in cui ci si trova.

La disciplina, il metodo e la tecnica sono al servizio dell'essere sempre più vitali, dell'essere capaci di meravigliarci guardando un fiore, del riconoscere la risata che nasce dal profondo con la sua forza di lanciarci nel senza fine, dal realizzare che il tu e l'io sono giochi di illusione perché esiste solo il noi.

Questo sono io oggi, dopo aver trascorso 5 giorni idilliaci, in un ambiente straripante di verde e di silenzio, di canti di uccellini e della danza delle lucciole. Anche il tempo atmosferico è stato giusto: alcuni acquazzoni che hanno terso l'aria rendendola trasparente e satura di

buoni odori, ed il sole che ci ha illuminato il paesaggio e scaldato la pelle.

I compagni di viaggio desidero ricordarli in ordine alfabetico: Anna che mi ha regalato un po' della sua storia; Antonio colonna insostituibile nell'organizzazione; Cristina ed Emanuela che mi hanno donato sicurezza: dove ci sono loro non ci sono problemi; Francesco con il suo intervento profondo sul tema del Perdono; Giovanni un esempio dell'io bambino che vuole diventare adulto, il percorso che stò cercando di

fare; Giuseppe per me modello di persona da imitare, cerco sempre di rubare il suo stile; Linda la generazione dei figli, sono migliori di noi; Loretta è come un mazzo di carte pieno d'assi ogni volta è sempre la carta giusta; Maria Luisa con il dono di adoperare le parole giuste; Mario con il dono della meditazione Diade, non sono il solo ad essergli grato; Michele sempre presente; Monica con la scelta delle letture si è rivelata brava docen-



Renzo SARTOREL

te; Pasqualina dal cuore d'oro in più di un'occasione mi è stata di spalla nelle attività; Piero F. come lo scoiattolo geloso della vita propria, quando si avvicina è un incontro da incorniciare; Piero L. esempio vivente del ricercatore interiore che fa perno sullo sforzo personale; Riccardo sposo di Linda la disponibilità ad ascoltare e Zita la forza di sopportare anche quello che non piace.

Mi accorgo che desidero coltivare questi rapporti interpersonali senza secondi fini, mi piace pensare a questi amici che mi fanno da specchio, benevoli ed accoglienti che mi sostengono nel mio tentativo di non sprecare la vita.

**Renzo Sartorel**



# L'Amore non vede i difetti...

**L'**Amico Giorgio, invitandomi alla presentazione del suo ultimo libro per questa sera (21 giugno *nda*), mi ha telefonato chiedendomi di dire qualcosa, nel corso della serata, sull'Amicizia. Certo faccio fatica a nascondere il mio imbarazzo, anche perché non è facile dire qualcosa davanti ad un nutrito gruppo di persone ma, per un Amico, lo "sforzo" - ammesso che così sia - vale la pena farlo.

Ovviamente tutto questo in nome di un Amicizia che sembra ci sia da sempre mentre la realtà mi porta a sottolineare che con Giorgio ci conosciamo dal 2006 o giù di lì. Tutto questo non ha importanza, l'importante è che ci sia questo forte sentimento che ci tiene incollati forte forte a lui e alla sua metà Giuliana.

Come sosteneva Epicuro...**"Non abbiamo tanto bisogno dell'aiuto degli Amici, quanto della certezza del loro aiuto."** così, quando un Amico chiama è giusto rispondere. Confidare sulla disponibilità di una persona Amica è una cosa importantissima oltre che, oserei dire, necessaria.

L'Amico sostituisce il fratello anzi, aggiunge un fratello a chi già ne ha. Infatti, il migliore Amico è un fratello se non—forse—di più. Per questo motivo sposo volentieri la teoria di Aristotele...**"Come comportarsi con gli amici? Come vorremmo che loro si comportassero con noi."** sono certo che se un giorno avrò bisogno di Giorgio, anche lui risponderà al mio appello. Questa è Amicizia, così come la intendo io...senza interesse alcuno se non soltanto condivisione di dialogo, di intenti e di sentimenti perché l'Amicizia senza sentimento è come il cielo senza l'azzurro e il mare senza pesci.

Non è necessario avere chissà quanti Amici...è importante la qualità e questa si misura in quantità di Amore perché l'Amico può solo Amarti e ti prende per mano quando ti stai allon-

tanando da questa mèta. Per questo motivo, forse, qualcuno ha detto **"Non farti più amici di quanti non possa tenerne il cuore."**(Julien De Valckenaere ). Gli Amici non sono dei trofei perché i sentimenti non hanno chiodi su cui poterli appendere.

L'Amico...quello vero, non ha bisogno che tu parli per capire il tuo stato d'animo; basta uno sguardo, un accenno del viso e sa già qual è il tuo disagio.

Credo che ognuno di noi ha una sua opinione sul sentimento dell'Amicizia che poi non è così distante dagli altri. Per questo motivo è difficile spiegare questo sentimento se non prima aver

avuto un Amico o Amici. È un'esperienza che bisogna viverla per poterla, a grandi linee, spiegare. Non è facile spiegare il sapore del miele a chi non l'ha mai assaggiato. Per questo motivo credo sia opportuno avere sempre più maggiori opportunità affinché nascano delle Amicizie perché solo abbracciando le persone si può sconfiggere l'odio. **"Tre sono i volti del bene: l'amore, l'affetto e l'amicizia."** (Anonimo). Quando

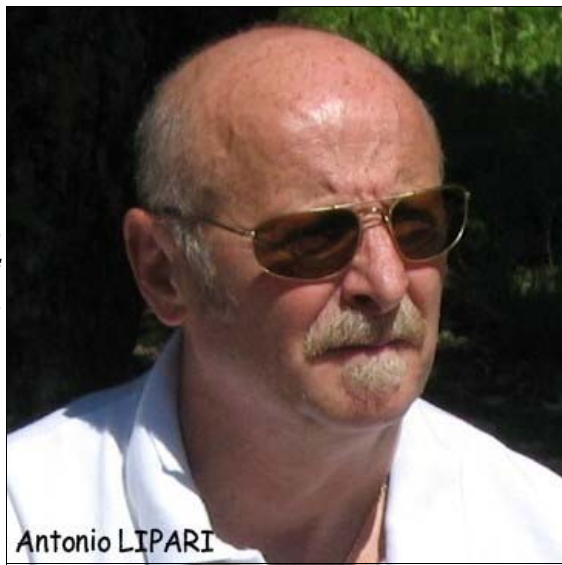
fai tue queste tre parole hai già compreso il senso della vita perché questa, senza l'Amicizia, è decisamente insipida.

**"L'Amore non vede i difetti, l'Amicizia li Ama."**(Anonimo). Per questo motivo insisto nel dire che è necessario, nel nostro piccolo avere un Amico così come una nazione deve essere Amica delle altre nazioni, condividendo i sentimenti, le culture e i progetti in nome dell'Amore universale.

**"Un Amico è uno che sa tutto di te e nonostante questo gli piaci."** (Elbert Hubbard)

**Grazie Giorgio...**

**Antonio LIPARI**



Antonio LIPARI