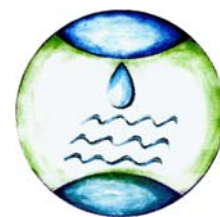


# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIV — N° 117  
Ottobre 2009  
E-mail: [goccediarmonia@goccediarmonia.it](mailto:goccediarmonia@goccediarmonia.it)  
**Non profit**



Gocce di Armonia non è un'associazione ma è un'incontro fra persone che condividono lo stesso percorso e le stesse emozioni.

## Passato, presente e futuro

**P**er alcune teorie, la vita di ogni singolo individuo dovrebbe essere interpretata vivendo l'attimo, quello che accade nel momento presente.

È vero ma, per moltissimi aspetti legati soprattutto allo scorrere delle lancette dell'orologio, tutti gli esseri viventi vivono in ragione del futuro e cioè a quello che accadrà dopo. Infatti, guardando bene ogni attimo del nostro vivere, pur amalgamando e assaporando tutto quello che accade nel momento in cui si realizza ogni nostra azione, questa è sempre e comunque proiettata nel futuro perché quello che succede ora, per lo scalare del tempo, un attimo dopo è già mutata e quindi una parte è diventata passato ed un'altra è futuro... questo è lo scorrere del tempo!

Il nostro ritrovarci in Capanna (luogo d'incontro delle Gocce di Armonia...*ndr*), pur facendoci vivere ogni singolo giovedì all'insegna della ricerca interiore di fatto ci porta ad agire e programmare il nostro futuro che è quello che viviamo sì un attimo dopo ma anche nel nostro ritrovarci, frequentandoci.

Anche per questo motivo il nostro stare assieme ha bisogno di una programmazione soprattutto per evitare di perderci nelle parole e nelle esperienze ripetute. Abbiamo e cerchiamo cose nuove. Questo, perlomeno da quando è nato il nostro Gruppo, è sempre stato l'intento sia delle singole persone e sia di chi conduce e indirizza idealmente e disinteressatamente le Gocce di Armonia.

Anche quest'anno, nell'affrontare la programmazione del nuovo percorso da effettuare, chi

ci segue, ha pensato a quali potessero essere le nostre esigenze e, in virtù di questo, sicuramente ha pensato di farci percorrere una strada relativamente in salita che, vista la profondità culturale che man mano andremo a sviluppare, ne sono certo, questo percorso potrà, a volte, essere in discesa oppure pianeggiante.

La ricerca e l'esperimento non regala nulla e l'apprendimento è solo frutto di "fatica" e di impegno così come, nel nostro caso, lo è sempre stato sin da quando il Gruppo si è formato. Però, sappiamo tutti che un tratto di strada fatto assieme ad altre persone risulta meno faticoso che fatto singolarmente anche se le esperienze – tutte – sono esclusivamente "singole esperienze" che, anche se condivise, non potranno mai essere uguali a quelle fatte da altri.

L'impegno di ognuno di noi è quello di assumere la consapevolezza che "condividendo" si realizza e si accetta meglio assumendo, con gli altri, un ruolo serio ed impegnato soprattutto nel corso dell'esperienza cercando di evitare distrazioni attraverso le quali la mèta invece di avvicinarsi si allontana sminuendo il lavoro di chi ha profuso solerzia nel realizzare il programma.

**Continua ciò che hai cominciato e forse arriverai alla cima, o almeno arriverai in alto ad un punto che tu solo comprenderai non essere la cima (Seneca).**

**Antonio LIPARI**



# Cari e Carissimi

Carissimo/a

anche quest'anno ho il desiderio di trascorrere i giovedì sera in Capanna. Ho, ed ho avuto durante l'estate, più tempo per me, per riflettere, per ascoltare ed anche per raccogliere le impressioni ed i desideri di alcuni di voi. Nelle mie considerazioni è risaltato che gli ultimi due anni di incontri hanno avuto come trave portante il riesame del proprio passato: prima con l'autobiografia e poi con lo psicodramma.

Inoltre, c'è stata una richiesta di ritornare a leggere dei testi insieme e di "coccolarci". Partendo da queste considerazioni, riconfermando che l'unica meta del praticante lo yoga è realizzare il sat-chit-ananda mediante il lavoro su se stesso, ho cercato di fare sintesi e di individuare gli obiettivi da proporre per i nostri incontri: A) *leggerezza* intesa come la capacità di stare insieme ridendo e cantando (con il karaoke); B) *sostegno* mediante l'ascolto reciproco ed il massaggio (quel tocco affettuoso che ti fa sentire al centro dell'attenzione); C) *conoscenza* con la proposta di leggere e commentare tre libri: **Essere autore della propria vita** di Michelle-J. Noel Editions Quintessenze; **Ascolta il tuo corpo e Chi sei** di Lise Bourbeau Edizioni Amrita; D) *creatività* chiedendovi di intervenire durante le serate; E) *impegno* richiedendovi disciplina personale, coerenza, al fine di fare un percorso condiviso, rispettando come sempre la libertà individuale.

Le serate, a differenza dell'anno scorso, non saranno monotematiche, ma con momenti diversi – alcuni brevi altri più lunghi - che tenderanno a creare l'atmosfera corretta per la pratica della meditazione:

La pratica della meditazione: è la pratica più importante, perché è il momento privilegiato in cui ci mettiamo nell'atteggiamento di accoglienza delle nostre parti più belle fino ad incontrare quella parte essenziale che è la fiammella divina dove l'io sparisce e riscopriamo che tutti siamo uno. Meditare non è un riflettere o dormicchiare o restare senza pensieri nella stanza buia posta dietro gli occhi, ma per raggiungere questo stato di grazia dobbiamo lasciar cadere i bisogni umani – perché compresi e acquietati – di cui la mente si sente regina.

VALORE	MEDIANTE IL/LA	ANTI-VALORE
A) <b>leggerezza</b>	ridere cantare	<i>manca di idee</i> <i>superficialità</i>
B) <b>sostegno</b>	contatto fisico ascolto reciproco	<i>lamentele</i> <i>autocommiserazione</i>
C) <b>conoscenza</b>	studio sensibilità	<i>sentenze</i> <i>giudizi</i>
D) <b>creatività</b>	tempo a disposizione fantasia	<i>tutto programmato</i> <i>agli ordini del capo...</i>
E) <b>impegno</b>	coerenza disciplina personale	<i>incostanza</i> <i>insofferenza</i>



Segue a pagine tre →

# Cari e Carissimi



Non è sufficiente reprimerli o censurarli anzi, ne avrete fatto esperienza che più si adopera la volontà per calmare la mente, più forte sarà la ribellione. La mente che mente continuamente questo è il problema. Come ci parla il nostro inconscio? Forse anche le malattie possono essere un linguaggio con cui la mente mi comunica qualcosa. Basti pensare alle situazioni di stress con il corpo che diminuisce le difese immunitarie... magari una bella influenza, qualche giorno a letto, sospensione dei problemi lavorativi, con il partner che ci coccola ed i figli che non fanno rumore. Leggeremo anche delle interpretazioni che collegano le varie malattie a necessità specifiche dell'io.

Ecco lo scopo delle chiacchierate che faremo aiutati dalle letture: tentare di riconoscere i propri giochi mentali, il bisogno profondo che ci spinge, magari celato, nascosto, dal timore di non essere soddisfatto.

Io mi sento stratonato da queste due forze, il desiderio di soddisfare continuamente i bisogni primari fisici, di sicurezza, di relazione, di stima da una parte e dall'altra la voglia di evoluzione, di spiritualità, di realizzazione interiore del Sé.

Forse prima di potersi chiedere: "Chi sono io?", è necessario aver già dato risposta alla domanda: "Cosa voglio io"? Non lo penso, magari le risposte si supportano e si danno forza vicendevolmente. Comprendere un po' di cosa voglio veramente è anche parziale risposta di chi sono realmente.

finalità			
21,00	movimento fisico	creare uno stacco dal quotidiano	portarci all'essere qui ed ora
	studio	la conoscenza come strumento di coscienza	piano di studio
	dialogo	verifica dello studio	momento di ascolto reciproco
	canto	ricreare la centratura con leggerezza	gioiosità
	meditazione	tuffarsi nell'io interiore	
	massaggio	regalare ciò che abbiamo pescato	condividere l'esperienza
23,00	fine		



Se sei arrivato a leggere fino a qui hai capito che non ho risposte o verità preconfezionate, ma la voglia di mettermi in gioco. Cerco Amici per vivere questa avventura di un inverno, saremo senz'altro aiutati dall'averne già vissute altre tredici dove abbiamo collezionato una serie di conoscenze tecniche, ma soprattutto avendo sviluppato delle qualità dell'anima: chi la tolleranza, chi la pazienza, chi l'allegria, chi la tranquillità e, non da meno, ci siamo resi consapevoli delle molte altre qualità di cui difettiamo.

Spero tanto di fare questa strada in tua compagnia.

A presto

**Renzo SARTOREL**



# I giorni perduti

**Q**ualche giorno dopo aver preso possesso della sontuosa villa, Ernst Kazirra, rincasando, avvistò da lontano un uomo che con una cassa sulle spalle usciva da una porticina secondaria del muro di cinta, e caricava la cassa su di un camion.

Non fece in tempo a raggiungerlo prima che fosse partito. Allora lo inseguì in auto. E il camion fece una lunga strada, fino all'estrema periferia della città, fermandosi sul ciglio di un vallone.

Kazirra scese dall'auto e andò a vedere. Lo sconosciuto scaricò la cassa dal camion e, fatti pochi passi, la scaraventò nel botto; che era ingombro di migliaia e migliaia di altre casse uguali.

Si avvicinò all'uomo e gli chiese: - Ti ho visto portar fuori quella cassa dal mio parco. Cosa c'era dentro? E cosa sono tutte queste casse?

Quello lo guardò e sorrise: - Ne ho ancora sul camion, da buttare. Non sai? Sono i giorni.

- Che giorni?

- I giorni tuoi.

- I miei giorni?

- I tuoi giorni perduti. I giorni che hai perso. Li aspettavi, vero? Sono venuti. Che ne hai fatto? Guardali, intatti, ancora gonfi. E adesso?

Kazirra guardò. Formavano un mucchio immenso. Scese giù per la scarpata e ne aprì uno.

C'era dentro una strada d'autunno, e in fondo Graziella, la sua fidanzata, che se ne andava per sempre. E lui neppure la chiamava.

Ne aprì un secondo. C'era una camera d'ospedale, e sul letto suo fratello Giosuè che stava male e lo aspettava. Ma lui era in giro per affari.

Ne aprì un terzo. Al cancelletto della vecchia misera casa stava Duk, il fedele mastino, che lo attendeva da due anni, ridotto pelle e ossa. E lui non si sognava di tornare.

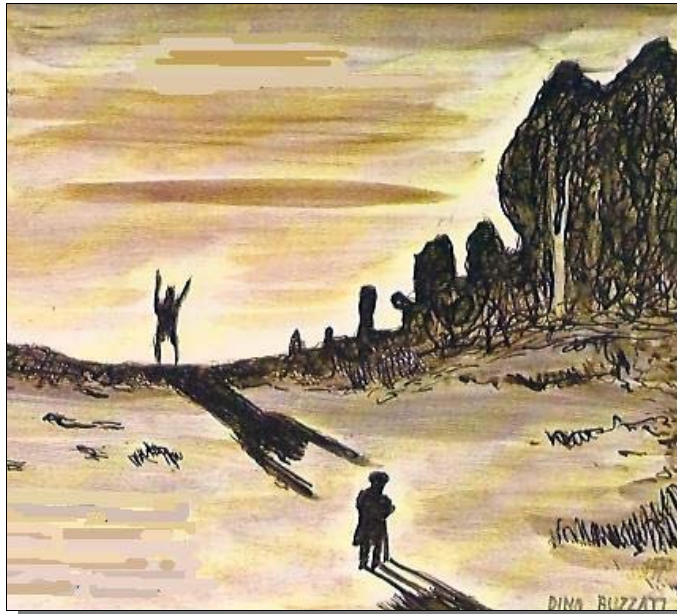
Si sentì prendere da una certa cosa qui, alla bocca dello stomaco. Lo scaricatore stava dritto sul ciglio del vallone, immobile come un giustiziere.

- Signore! - gridò Kazirra - Mi ascolti. Lasci che mi porti via almeno questi tre giorni. La supplico. Almeno questi tre. Io sono ricco. Le darò tutto quello che vuole.

Lo scaricatore fece un gesto con la destra, come per indicare un punto irraggiungibile, come per dire che era troppo tardi e che nessun rimedio era più possibile. Poi svanì nell'aria, e all'istante scomparve anche il gigantesco cumulo delle casse misteriose.

E l'ombra della notte

scendeva.



**Dino BUZZATI—Scrittore e Pittore**

(San Pellegrino (BL) 16 ottobre 1906—Milano 28 gennaio 1972)

“ Le storie che si scriveranno, i quadri che dipingeranno, le musiche che si comporranno, le stolte pazzie e incomprensibili cose che tu dici, saranno pur sempre la punta massima dell'uomo, la sua autentica bandiera [...] quelle idiozie che tu dici saranno ancora la cosa che più ci distingue dalle bestie, non importa se supremamente inutili, forse anzi proprio per questo. Più ancora dell'atomica, dello sputnik, dei razzi intersiderali. E il giorno in cui quelle idiozie non si faranno più, gli uomini saranno diventati dei nudi miserabili vermi come ai tempi delle caverne.” (Dino Buzzati)