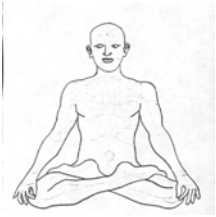


Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIV — N° 118
Novembre 2009
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit



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

Seguire le istruzioni

Cari Amici...

Mi è stato chiesto di scrivere un commento al libro che stiamo leggendo: "Essere autore della propria vita". Cercherò di dire quella che è la mia sensazione e cioè che, nello scorrere i capitoli che fin qui abbiamo riassunto con Renzo, sembra tutto semplice: basta seguire le istruzioni ed il gioco è fatto! Tuttavia manca, perlomeno questo è ciò che l'esperienza personale mi dice, la volontà e la determinazione di dare una svolta alla vita, cambiando il modo di pensare.

Dobbiamo lasciare che il nostro cervello inconscio lavori per noi, si occupi senza interferenze da parte nostra, di soddisfare i nostri bisogni e le nostre aspettative, dandogli sempre input positivi, cioè iniziando a togliere dai nostri ragionamenti i "non sono capace", "non voglio star male", eccetera. Forse non ci vuole nemmeno coraggio per "rivoltare la frittata" dalla parte giusta, basta solamente metterci fiduciosamente nelle mani di ciò che Michelle Noel

(l'autrice del libro ndr) chiama il cervello inconscio.

Personalmente la cosa mi affascina e mi incuriosisce e ci voglio provare, anche solamente perché ho grande fiducia nella Provvidenza.

Guardando gli anni trascorsi e al lavoro che abbiamo fatto assieme, con *l'Autobiografia* e lo *Psicodramma*, questo libro e quelli che seguiranno, sono un grande aiuto, come una lampada che ci guida sul cammino verso la conoscenza di noi stessi, e ci insegna a usare strumenti nuovi e alla portata delle nostre capacità.

Chissà che inconscio e conscio incomincino a dialogare e ci facciamo capire che funzioniamo a meraviglia se lasciamo

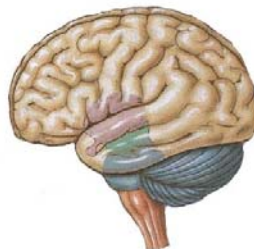
fare a quelle forze misteriose che dimorano in noi.

Così come il nostro corpo è composto di atomi e molecole, di minerali e di acqua, di metalli preziosi e di tutto ciò che è presente nell'universo, anche la nostra anima si muove e vive eternamente in movimento, meravigliosamente in Armonia con il Creato.

Loretta LUCCI

La Mente

LIBRETTO DI ISTRUZIONI



Prima dell'uso leggere attentamente le istruzioni



C'era una volta...

C'era una volta...tra le colline e la foresta, un piccolo guanto che passeggiava. Nel corso delle sue peregrinazioni, incontrava dei pantaloni, dei calzini, delle camicie, dei maglioni e persino delle biancheria intima. Stringendosi chi la mano, chi la manica, tutto questo piccolo mondo si salutava calorosamente. In quella campagna, ciascuno era molto soddisfatto della propria sorte, malgrado i piccoli inconvenienti inevitabili dell'esistenza.

Certo, quando pioveva, l'impermeabile era il solo che poteva andarsene in giro, ma nei giorni di grande caldo, bisogna riconoscere che si sentiva meno a suo agio. Il piccolo guanto, molto elegante, soffriva purtroppo di un male strano e funesto. Soffriva a causa di una immensa sensibilità che lo rendeva spesso triste. Non poteva sopportare la vista di uno strappo su un paio di pantaloni: ciò lo straziava. Se vedeva una camicia senza un bottone, si sentiva lui stesso amputato. Se si accorgeva di una macchia su una maglietta, si sentiva sporcato. Se notava su un maglione di lana dei buchi o dei fili tagliati, ne era sconvolto, si sentiva profondamente svalutato. Soffriva di tutte queste ferite, di tutte queste aggressioni sui compagni che amava, e persino sugli sconosciuti.

Ma questa era solo la metà dei suoi mali. Il povero piccolo guanto aveva continuamente bisogno di essere ammirato, di essere adulato, e che le sue qualità, reali del resto, fossero riconosciute. Se passava più di 24 ore senza incrociare uno sguardo carico di Amore, ne era tutto addolorato, quasi sconvolto. La sua preoccupazione quotidiana era di cercare una parola, uno sguardo, un'approvazione. Un giorno stava passando sopra un ponte quando un colpo di vento inatteso lo fece cadere nel torrente. Si richiuse rapidamente affinché l'acqua non potesse penetrarlo, dato che aveva paura di

annegare, e gesticolando con le sue cinque dita, riuscì in qualche modo a raggiungere la riva. Lì, steso su una roccia, si asciugò al sole. Poiché, malgrado le sue precauzioni, l'acqua era riuscita a penetrare all'interno, ebbe improvvisamente l'idea di rivoltarsi, vale a dire di far passare quello che era all'esterno verso l'interno, e ciò che era fuori verso l'interno.

Fu una rivelazione. Un vero miracolo si produsse in seguito a questo rovesciamento. Il piccolo guanto non si era mai reso conto che da molti anni, forse fin dall'uscita dalla filatura, era all'inverso. Il suo interno era all'esterno e l'esterno era all'interno di lui. Era la ragione per cui soffriva tanto della sofferenza altrui. Poiché ciò che avviene all'esterno di noi, noi lo lasciamo di solito all'esterno. Ma lui, lo viveva all'interno! E ciò che noi viviamo all'interno, cioè noi stessi, la nostra identità, la coscienza del nostro essere e del nostro valore, tutto questo, il piccolo guanto l'aveva messo all'esterno. Il suo centro era fuori, all'esterno, presso gli altri!

Ma ora tutto ciò era finito. Era completamente rigitato. Il suo interno era all'interno e l'esterno sarebbe rimasto per sempre all'esterno. Da quel giorno riuscì ad essere sensibile alle preoccupazioni degli altri senza esserne tormentato. Riuscì anche ad apprezzare i loro complimenti senza esserne dipendente. Potete sentirlo a volte che vi tocca la schiena o che vi accarezza la spalla dolcemente, oppure scorgerlo folleggiare di collina in collina. Secondo le ultime informazioni avrebbe incontrato l'anima gemella e, insieme, starebbero imparando a suonare il pianoforte...



Testo proposto da **Gloria CAVALLI**

La Provvidenza



«Quando volete ritrovare una persona in mezzo alla folla, pensate solo a lei. Il vostro cervello registra la sua immagine e, a un tratto, la individuate. Se avete fatto l'inverso, cioè osservato la folla, non avreste potuto trovarla».

Questa frase, tratta dalla premessa di "Essere autore della propria vita", mi è rimasta impressa fin dal primo momento che ho aperto il libro perché è vera...reale!

Così com'è reale e vera la traduzione datami anni or sono da Piero quando ho chiesto come si fa a superare le crisi che la vita ti mette nel piatto, sia umane che economiche, per poter affrontare il futuro e lui, con la semplicità che lo contraddistingue, mi ha risposto: "ci pensa la Provvidenza".

Ed anche questo è vero ed è reale perché solo se si ha fiducia in se stessi, dei propri sentimenti e delle proprie aspettative, tutto si avverrà...tutto si realizza.

Per questo motivo, se ti crei un obiettivo, una meta da raggiungere, se ti fai guidare da quella parte inconscia che sta in te, tutto si realizza e ogni mèta viene raggiunta.

Ogni bisogno e forse anche ogni sogno, se lo si vuole lo si può materializzare attraverso la buona volontà e la pazienza, che se accompagnati da una buona dose di umiltà, aiutano di certo a portare a termine tutto il cammino che ci prefiggiamo di affrontare.

Il cuore, la determinazione, la voglia di esaudire un desiderio è a portata di mano, basta crederci...è solo attraverso questo atteggiamento che la vita può apparire meno "drammatica" e ricca di incognite.

Tutto questo appartiene alla nostra mente. Se conosciamo il meccanismo che ci porta a lavorare in una determinata direzione, forse tutto sarà più faci-

le.

La Provvidenza va dove viene cercata e accettata e forse anche non. Avere la mente aperta pronta a spaziare in qualsiasi direzione cercando di ottenere forse anche l'impossibile è un buon auspicio affinché tutto possa realizzarsi.

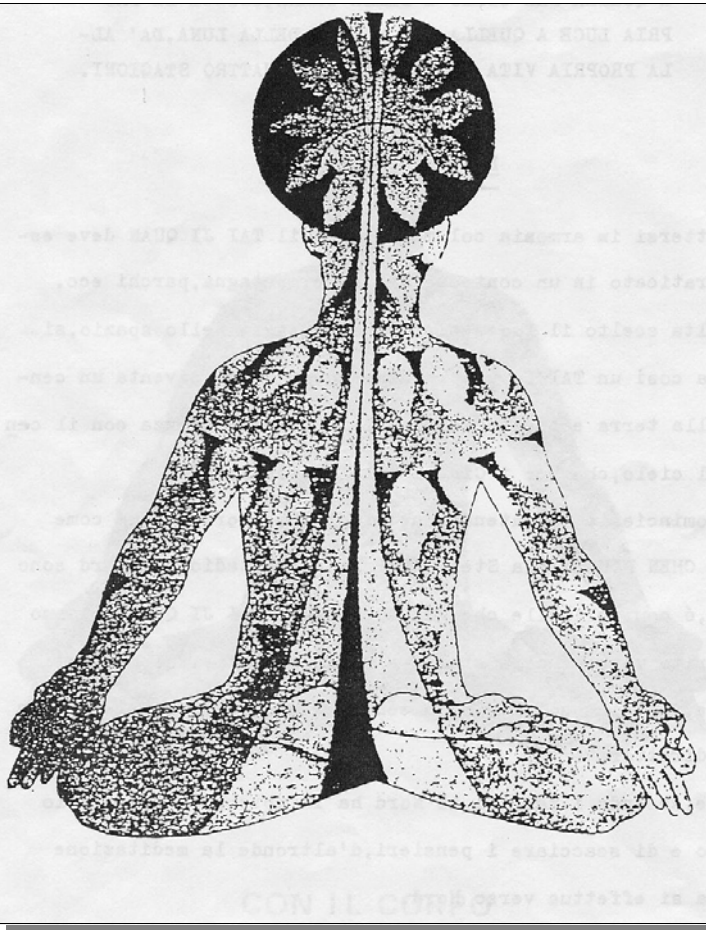
Qualcuno ha detto che le richieste, anche se sotto forma di preghiera, vanno espresse a voce alta perché solo muovendo

l'energia le cose possono accadere. Credo che anche questa sia una Sacrosanta verità in quanto nulla nasce per caso e le cose, quando succedono, il più delle volte perché volute.

Anche questo è un motivo perché io possa sposare la tesi che non bisogna mai rinunciare a qualcosa e non si deve mai dare un'immagine negativa, né della propria persona, né dei desideri che il nostro inconscio desidera attuare. Per questo motivo bisogna pensare sempre di star bene, di essere fortunati e di Amare intensamente la vita. Piangendosi addosso, alleniamo il nostro cervello conscio ad una "falsa" verità.

Impariamo ad incoraggiare tutto quello che vogliamo realizzare indipendentemente dalla grandezza del sogno anche se la montagna da scalare è perfettamente verticale. Ad ogni difficoltà il nostro inconscio trova la giusta soluzione e, per questo motivo, dovremo cercare di evitare l'abbattimento e lo sconforto perché appartengono alle bugie dettate dalla nostra mente.

Cerchiamo di essere sempre ottimisti...in qualsiasi situazione, anche la più drammatica perché questo ti dà la forza e l'opportunità di andare oltre e di superare ogni muro.



Antonio LIPARI



L'unico modo per conoscere davvero i problemi è accostarsi a quanti vivono quei problemi e trarre da essi, da quello scambio, le conclusioni.

Ogni vero uomo deve sentire sulla propria guancia lo schiaffo dato a qualsiasi altro uomo.

Siate sempre capaci di sentire nel più profondo qualunque ingiustizia commessa contro chiunque altro, in qualunque parte del mondo

Vale la pena di lottare per le cose senza le quali non vale la pena di vivere.

Vale milioni di volte di più la vita di un solo essere umano che tutte le proprietà dell'uomo più ricco della terra.

Gli uomini passano, le idee restano; restano le loro tensioni morali e le idee continueranno a camminare sulle gambe di altri uomini.

Quest'ultima frase è di Giovanni Falcone, tutte le altre sono di Che Guevara

La capretta

Storia di una capretta di nome Ivana, nata da una capra abbandonata dai pastori masai, ai bordi di una strada, perché troppo esausta per camminare, e loro non si fermano più a incoraggiare chi non ce la fa. I bordi della strada sono pieni di carcasse di animali abbandonati e stremati dalla siccità, ma da lì passa una donna e gli occhi dell'animale la guardano lei non ha il coraggio di far finta di niente, si ferma e se la porta a casa gli dà da mangiare e da bere e da ordine affinché venga curata come tutti i suoi animali. Ieri mattina la rivede in un angolo, c'è qualche cosa di strano nella posizione della capra, da ordine che venga spostata e messa al sole, e l'operaio la richiama che venga a vedere...dal dietro della capra c'è un musetto e una gambetta, la mamma è in stato comatoso, la donna non perde tempo, cerca l'altra gambetta e delicatamente tira, fa nascere la capretta, la pulisce e cerca di attaccarla alla mamma, ma le mammelle della capra sono asciutte, non si perde d'animo e con una siringa grossa e una cannuccia fa un biberon, si alterna con una cara amica a dar da mangiare alla piccola, la tengono al caldo la coccolano, le fanno sentire la gioia di essere venuta al mondo, viene amata; malgrado questo, la sera sul tardi muore.

Tutti hanno il diritto di essere amati e aiutati, indifferentemente dal colore, dalla razza o di far parte dallo stato animale a due zampe o quattro, ogni essere è un DONO da DIO...e ogni attimo che viviamo dobbiamo farlo intensamente perché potrebbe essere l'ultimo!

Maria TRUGLIO — Kitengela (Kenya)

Questa è una breve storia di una capretta probabilmente scritta e vissuta da Maria, una nostra "lettrice" che da oltre trent'anni vive in Kenya dove, fra le altre cose, gestisce un dispensario.