

Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIV — N° 121
Febbraio 2010
E-mail: goccediarmonia@goccediarmonia.it
Non profit

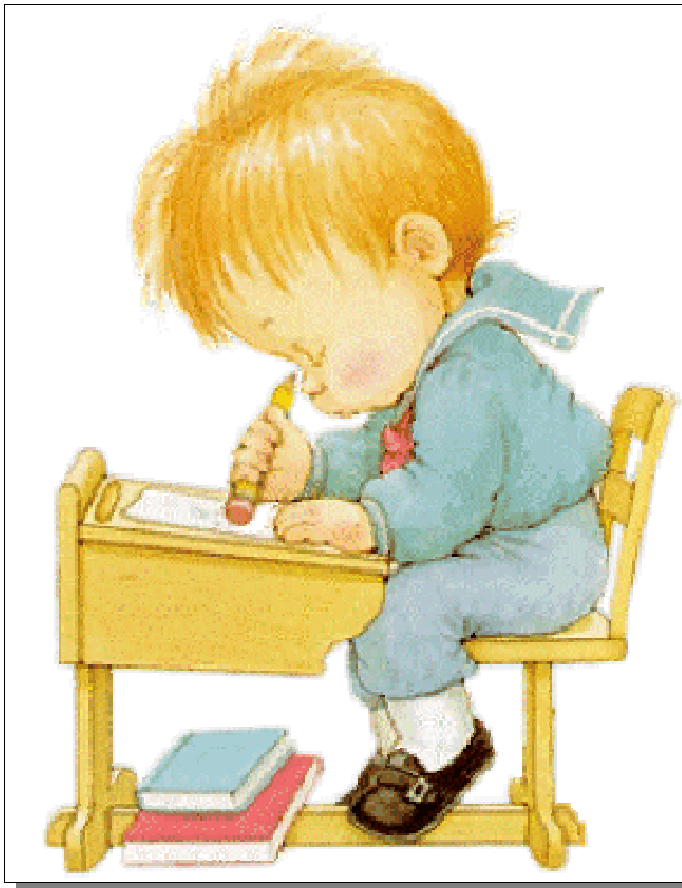


Gocce di Armonia non è un'associazione ma un'incontro fra persone che condividono lo stesso percorso e le stesse emozioni.

Sto imparando

(GdA) Durante gli incontri leggiamo un capitolo del libro *Ascolta il tuo corpo* di Lise Bourbeau ed, a turno, troviamo analogie con il libro, letto durante il trimestre scorso: *Essere autore della propria vita* di Michelle Noel. Questa è la riflessione che alla fine del suo commento ha fatto Pasqualina:

“Sto leggendo questi due libri con profondo interesse. Leggendoli, sento crescere internamente una nuova ricchezza o, forse, una nuova consapevolezza, sento che mi stanno insegnando a vedere nuove alternative al mio essere e a costruire le mie regole per vivere una vita basata sull'Amore Universale, per me stessa in primo luogo e verso gli altri. Sto imparando, non senza fatica, ad accettarmi



per come sono, senza cercare di cambiare i miei pensieri per adattarli agli altri o voler cambiare i pensieri degli altri per adattarli ai miei.

Infatti, sto imparando a crescere e a scoprire che solo cambiando me stessa come persona, riesco a imparare a vedere il mondo con occhi migliori.

Ho imparato che il mio modo d'essere, si riflette nel mondo circostante, se di cattivo umore o arrabbiata, vedrò di riflesso un mondo arrabbiato, ma se sono felice e piena d'amore, intorno a me si trasmetterà solo felicità e amore”.

Pasqualina De Luca



Cesclans 2010...
Dal 16 al 20 giugno





Caro Renzo...

Caro Renzo... desidero parlare con te! Spesso diciamo che gli altri ci fanno da specchio, diciamo che la cosa importante è conoscere se stessi, e pertanto questo è un tentativo di parlare a me stesso (mi immagino che dentro la mia testa ci siano due Renzo che dialogano). Lo spunto è la riflessione fatta da Piero all'inizio di una serata di un giovedì, che cerco di riassumere per come l'ho capita: *"questi libri di psicologia moderna, che stiamo leggendo, che schematizzano ogni nostro agire e reagire rendendoci simili a macchine – non mi soddisfano in quanto ci tolgono l'animo, ci riducono a robot"*. Cosa ne pensi tu Renzo? Per prima cosa mi accorgo che l'atto dello scrivere ciò che penso, mi prende alla sprovvista, è più facile "recitare" quello che ho studiato e dispensarlo come verità: affermare funziona così!

Mi prendo qualche minuto e qualche respiro profondo: ciò che penso (e quindi la mia convinzione, la mia credenza) è un mix tra il "sentire come vero", il riconoscere che anche la mente deve logicamente sottostare ad una serie di leggi naturali, come la materia con le leggi della fisica e la voglia di rifiutare di credere che, tutto sommato, anche la mia mente può essere catalogata e il mio agire previsto.

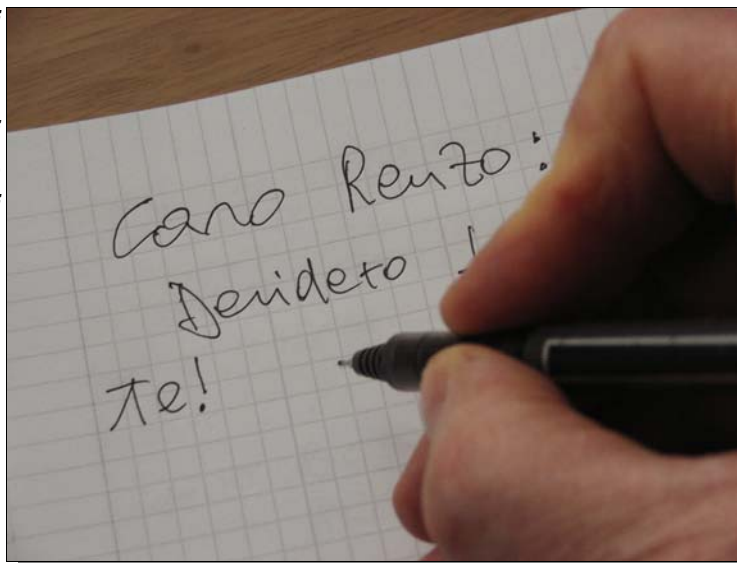
Probabilmente questi studi sui meccanismi della mente, che stiamo leggendo, non sono da considerarsi definitivi, sono come le previsioni del tempo, che qualche volta sbagliano anche di grosso, ma in linea di massima è consigliabile dare retta alle previsioni se si vuole ridurre il rischio di sbagliare abbigliamento o programmazione di eventi.

Anzi, mi viene da sostenere che questi testi so-

no materia di studio per il ricercatore interiore. Perché ritengo scontata la premessa che sta nella affermazione/constatazione che ciò che io oggi credo importante è il frutto delle conoscenze acquisite attraverso la mia esperienza di famiglia, della mia educazione, delle compagnie di amici che ho frequentato, dell'istruzione religiosa, scolastica, politica e del mondo del lavoro. Per quel che riguarda i vissuti di Renzo è sicuro che gli input che ho ricevuto non sono stati i migliori – senza nulla togliere alla buona volontà e all'amore di chi mi ha educato ed istruito – la mia preparazione e conoscenza sia delle leggi fisiche, che di quelle psicologiche, che spirituali è ampiamente migliorabile.

E' importante, inoltre, avere le idee chiare su cosa voglio raggiungere, perché per quell'obiettivo ci sarà da dover pagare il prezzo relativo, per contro l'assenza

di una meta devitalizza la persona rendendola debole e facilmente influenzabile. Il mio obiettivo è essere felice/sereno ventiquattro ore al giorno per sette giorni alla settimana. Per realizzarlo, per quello che ho compreso fino adesso, devo lavorare su due fronti: quello positivo *visualizzando nel dettaglio* cosa intendo per felicità/serenità e su quello negativo: togliere ogni zavorra inutile che mi appesantisce, che mi rende triste. Per fare questo è utile ogni strumento che mi aiuta a riconoscere il peso inutile. Incominciando dal piano fisico: quello che mangio (e che bevo) può influenzare il mio stato di benessere, il movimento fisico o la sedentarietà, ecc.. Sul piano delle emozioni ritengo di primaria importanza la scelta delle situazioni in cui mi ci metto, delle persone che frequento. Non mi interessa frequentare i balordi, il branco, la televisione gridata o viscida. Perché ne



Caro Renzo...



uscirò impregnato da quella vibrazione – che deforma il mio vero essere – sono sufficienti le situazioni quotidiane che portano il loro carico di sofferenza e di dolore quale compito da risolvere. Mi sembra di buon senso pensare che anche sul piano psicologico funzioni la legge che dice: ad ogni azione corrisponde una reazione. La difficoltà, forse, sta nel fatto che, con il trascorrere del tempo, le esperienze negative le abbiamo rimosse dal conscio e ora dall'inconscio riceviamo ordini perentori, al fine di non ripeterle, ad esempio per la paura di non essere amato divento servizievole. La mia esperienza di abbandono vissuta da bambino mi ha creato un condizionamento che oggi mi sta impedendo di realizzare il lasciarmi andare, l'abbandono fiducioso. Secondo te, Renzo, questo condizionamento è zavorra?

Si! E voglio trovare la via, d'uscita.

Osho ha detto: *“quello che hai imparato può essere disimparato. Che quello che hai imparato dagli altri, per te non è affatto naturale: lo puoi cancellare. Ci vuole solo una sveglia consapevolezza ... può essere cancellato e la lavagna può di nuovo tornare pulita. Quindi la prima cosa da fare è di cancellare tutto ciò che ti è stato forzato addosso, e solo allora sarai in grado di ascoltare la voce del tuo cuore”*.

Renzo, il tuo essere servizievole mi dà l'impressione che sia stato contaminato dal mentale, forse non è la pura voce del tuo cuore. Bene, prendere coscienza che, nel mio agire, non sono sempre totalmente nel giusto è già il primo passo, ammettere che “l'illuminazione” è ancora un passo più in là significa stare con i piedi per terra, con la consapevolezza che c'è una diversità fra l'azione e colui che agisce, che è doveroso buttare via l'acqua sporca, ma non il bambino. Io sono nell'azione che compio, ma anche senza l'azione. Renzo ha il diritto di essere amato perché è, non perché agisce. Renzo anche se spesso si identifica con quello che fa, non è l'azione ma l'agente, il testimone.

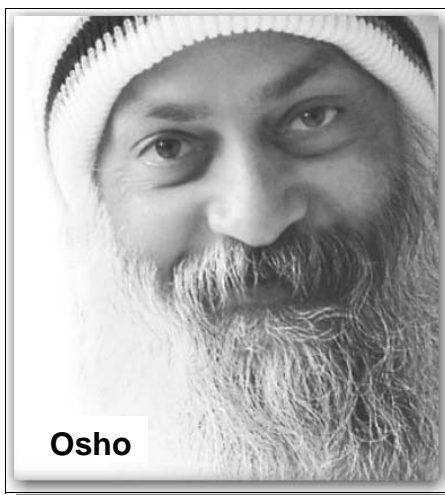
Questi testi che stiamo leggendo incoraggiano a credere – a prescindere dai vissuti del proprio passato – che gli strumenti della *conoscenza dei meccanismi della mente* sono utili per il cambiamento personale. Mi stanno costringendo ad essere totalmente onesto con me stesso. In diverse occasioni ho avuto modo di notare che nel mio agire quotidiano ho cercato scorciatoie: *la pentola piena d'oro nascosta nel bosco dai folletti, il gioco delle tre carte, l'uccisione del drago, le mille e una notte*, ma queste non hanno pagato, anzi... Sono “errori” necessari, proprio come il bambino che ha bisogno di dire di no per diventare indipendente ed autonomo, crescendo ritornerà a dire di sì e sarà il suo personale, unico, caratteristico, esclusivo sì, che non sarà più confuso con quello della madre (per cui i sensi di colpa sono fuori luogo).

Ritengo, altresì, che quand'anche riuscissi, mettendo in pratica le tecniche e le strategie suggerite dai libri che stiamo leggendo, a spogliarmi da ogni abito, maschera, ruolo, paura, desiderio, attaccamento, sarei come l'uomo nudo sulla spiaggia, posto nel corretto atteggiamento ... in attesa dei raggi del sole, espressione del calore dell'Amore della Vita. Unica dispensatrice

dell'Energia Vitale. Certo i raggi di sole mi possono scaldare quando e come vogliono, ma se mi tolgono i vestiti, me lo godrò meglio.

Per cui, caro Renzo, io prendo questi testi come strumento di studio e di confronto, le autrici sono persone che, come me e come tutti, stanno condividendo ciò in cui credono, ma la mappa non è il territorio (come dicono nella PNL), leggere delle cose non è viverle. È la mia vita quotidiana il terreno dove misurarmi, il grado di benessere in mezzo alle traversie della vita è la bussola che mi orienta, pronto a cambiare strategia se mi perdo, senza dare colpa agli altri.

Renzo Sartorel



Osho



L'aperitivo

A volte le riflessioni nascono quando si intreccia un dialogo sereno e serio fra le persone.

Queste mie righe appartengono ad una riflessione nata dopo un inaspettato aperitivo sorvegliato con un paio di Amici i quali ruotano attorno al nostro Gruppo.

Nel nostro quotidiano, e come sempre parlo per me, viviamo delle situazioni che, anche se assomiglianti a quelle vissute sicuramente anche da qualcun altro, creano delle emozioni che sono esclusive e, pur cercando di comprenderle, difficilmente possiamo immaginare di farle nostre.

Questo è un po' quello che insegnano gli autori che stiamo leggendo.

In un passaggio di "Ascolta il tuo corpo" si legge: «**Troppo spesso vorremmo cambiare gli altri per dare ragione a noi stessi**». Posso tranquillamente aggiungere che, troppo spesso vorremmo che gli altri fossero come noi per poter gestire a nostro piacimento ogni situazione. Invece non è così...per fortuna!

Non assomigliare, o meglio, non essere come qualcun altro, è un valore aggiunto dal quale si può ricavare sempre materiale nuovo per poter crescere. Ed è attraverso queste esperienze che possiamo educare gli altri per mezzo degli atteggiamenti positivi.

L'Autrice del testo sostiene che: «**Un albero mette radici grazie ad un piccolo seme sepolto**». Letta così potrebbe apparire come una ovvietà però, se andiamo a vedere da vicino, usando la classica lente d'ingrandimento, troveremo sicuramente—oltre al seme—anche moltissime sfumature legate all'argomento ed alla situazione ed anche alla persona che, "vestita" da albero impara, nel suo piccolo, a crescere. Chi ci sta attorno, attraverso quelle azioni legate al rituale quotidiano, aiuta coloro che sono in fase di crescita. Attenzione che tutto questo non finisce mai perché l'uomo, o meglio, la persona, non smette mai di crescere neanche quando crede di essere arrivato in cima

perché, fin quando esiste la possibilità di mettersi, e continuare a rimettersi, in gioco, la crescita è sempre più in evoluzione.

È facile credere di essere cresciuti dando soltanto uno sguardo al proprio documento di identità.

Per contribuire, affinché la crescita sia sempre più meno dolorosa, bisogna necessariamente vincere l'orgoglio impresso dalla volontà di cambiare gli altri. Infatti continuando si comprende benissimo questo significato quando leggiamo: «**Più si riesce a vincere questo orgoglio, meglio si gestiscono le situazioni esterne; è uno sforzo che ci farà salire verso la luce, verso la felicità**».

In un altro passaggio si continua: «**L'essere umano che decide di dedicarsi alla sua crescita**

personale si trova al livello in cui il seme emerge dalla terra; comincia a vedere la luce, s'incammina verso di essa. Più sale, più ne sente il calore, e più salirà, più sarà riscaldato e illuminato».

A mio parere: bisogna mettere in condizione gli altri di crescere, di usare la propria testa per comprendersi e realizzarsi. Nel momento in cui deleghiamo, di fatto rimaniamo insensibili di fronte alle "nostre" emozioni che non ci appartengono.

Se do la mia disponibilità, e se questa è richiesta, il mio contributo non è rivolto soltanto agli altri ma soprattutto a me perché è un momento dal quale riesco a tenere viva la mia crescita...sono vitamine così come quando si inaffia un seme affinché possa trovare la strada per poter emergere dal terreno.

Sono poco avvezzo agli aperitivi ma, girando sempre intorno al fatto che «**nulla nasce per caso**», sono certo che alcuni di essi, se bevuti con le persone giuste (spero non essere frainteso), assumono lo stesso significato dell'acqua e della terra verso il seme.



Antonio Lipari