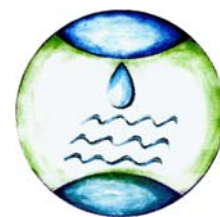


# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIV — N° 123  
Aprile 2010  
E-mail: [goccediarmonia@goccediarmonia.it](mailto: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.

## Cosa è cambiato in noi?

**C**on alcuni amici, qualche giorno fa, durante un incontro conviviale, tra le varie disquisizioni, ad un certo punto ci siamo chiesti: Che cosa è cambiato in noi o in che cosa ci sentiamo cambiati dopo tutti questi anni di ricerca interiore.

Ci siamo chiesti se noi stessi abbiamo trovato riscontro, di una qualche crescita del nostro mondo che porta all'essenza emozionale, quell'essenza che porta a riscoprire e a riprendere per mano il nostro stato bambino, quell'essenza che con i suoi occhi, ci aiuta a svelare la fiamma della vita interiore, quella che cela la purezza che racchiude la nostra divinità e dell'infinito primordiale.

C'era chi sosteneva il fatto, di non riuscire a riscontrare e ritrovare, nel suo recente andare, quelle emozioni e quelle sensazioni antiche, nonché quelle fulgide visioni, che in tempi passati, a volte, venivano mosse quando si meditava e si ascoltava Bruno.

Diceva, con un senso di rimpianto (almeno così è sembrato di capire), che le sue parole e la sua presenza, riuscivano, in certi momenti, a far vibrare le sue profonde infinità.

Ciò mi ha dato molto da pensare e mi ha fatto, di conseguenza riflettere sul perché in alcuni casi si ha ancora bisogno che qualcuno ci prenda per mano e ci guidi, per dare il la alle vibrazioni delle nostre corde emozionali, quelle più profonde, per riuscire a scoprire poi, che quello che cerchiamo esiste già dentro di noi, e che forse sta solo aspettando d'essere riconosciuto, come il bambino di cui parlavo prima, per riprendere in mano la nostra antica purezza.

Il dubbio che a volte m'assale, è dovuto al fatto che questa fiamma (di purezza), so che si trova lì davanti ai miei

occhi, e che io, ancora cieco e succube delle mie paure e oscurità, ancora non riesco a vedere.

Allora ritorno alla domanda iniziale, in che cosa sento d'essere cambiato in questi anni?

Sono cambiato perché mi sono reso finalmente conto di

quante disarmonie ancora vivo in me, con quante pesanti coperte, ancora, stò soffocando la mia anima, coperte che la raggiunta consapevolezza sta portando piano piano alla luce. Il solo fatto di saperle riconoscere, mi sta dando la possibilità di posizionarle dando loro il giusto valore, per poterle poi lasciare alle spalle una volta digerite.

Oltre questo già importante passo, sto verificando e analizzando, di quante altre cose e su quante cose devo ancora duramente lavorare, per poter riuscire a mettere in discussione le mie radici (verità pre-costituite), i miei ancoraggi (l'orgoglio e l'ego così presente e pressante), le paure (la mente con i suoi tarli), che fanno parte di quei muri che ancora frenano il mio progredire.

Posso solo ringraziare gli amici

che hanno fatto scaturire questa riflessione, che mi è stata utile per capire e fare un punto del mio cammino attuale.

**Giuseppe CALCAGNO**





# La fatica che ruolo ha?

**L**a riflessione proposta da Maria Luisa in me si è trasformata in una domanda: La fatica che ruolo ha nella mia vita? È sempre necessaria?

Ho cercato di ascoltare come riverbera in me, cosa mi fa risuonare. Il primo urlo interiore è stato: io cerco la gioia non la fatica, e la mia immaginazione mi ha riportato ad un ricordo dell'infanzia, che racconto: I pomeriggi d'estate, in campagna, presso i miei zii contadini. Il campo d'erba dietro la casa colonica ed io con i miei cugini che giocavamo a calcio, a piedi scalzi, tutti sudati. Qui ci raggiungevano i coetanei del paese, i più grandi arrivavano più tardi, già qualcuno si cimentava in qualche squadretta di calcio, qualcun altro nel corso di arbitraggio. Ricordo il caldo, la fontana d'acqua poco lontano, il ciliegio al bordo del campo dove riprendere fiato ristorati dalla sua ombra ventilata.

Bastava essere in tre per iniziare a giocare: uno contro uno ed il terzo in porta. Poi, man mano che arrivavano ci si aggiungeva uno per parte, stando attenti a non sbilanciare le squadre, a farne una forte ed una debole, non sarebbe stato divertente, più le forze erano equilibrate più c'era bisogno dell'apporto della volontà del singolo per fare la differenza, il bello stava proprio nel tirar fuori tutto quello che era possibile, fino allo sfinimento. E quando si era sfiniti si usciva e si andava all'ombra, ma il gioco non si interrompeva, gli altri continuavano, la voglia di giocare era troppa, e non appena il corpo lo permetteva, di corsa in campo gridando: "sono qua, passa la palla". L'arbitro non era sempre insindacabile, e non sempre c'era. In quei momenti c'era un arbitraggio corale, al grido di "Fallo!", "Fuori!", "Rigore!" iniziava una veloce disamina e poi via di nuovo. Nessuna pedata volontaria, se non per scherzo, ma seri e impegnati totalmente con la risata pronta a scatenarsi per gli errori madornali. Quanta gioia in quei pomeriggi, ma anche quanta fatica.

Direi proprio che la fatica era la premessa alla gioia, sentire il corpo vibrare, sudare, tendersi come un arco e scattare veloce come una freccia, "scartare" l'avversario, inventare "triangolazioni", trovare la soluzione per il goal. Sentire la propria voce gridare "goal!" I piedi arrossati dai colpi dati al pallone (perché era un pallone vero, di cuoio), le ginocchia, o le braccia, sbucciate dalle numerose cadute, come le cicatrici dei cavalieri, erano parte della contentezza. Non riesco a pensare alla gioia del gioco se cancello queste fatiche.

È anche vero che, oggi, è sufficiente incrociare gli occhi di uno di quei giocatori perché si ricrei un'atmosfera di gioia, senza fatica, ma non sarebbe possibile senza quel passato comune.

Perciò mi viene da dire che la fatica è la base sulla quale si poggia la gioia. E forse, più grande è la fatica maggiore è la contentezza. Dicono che i soldi vinti al gioco vengono facilmente sperperati, mentre quelli sudati diventano i mattoni per nuovi progetti. Analogamente la cima di una montagna scalata vale ben di più comparata con la cima raggiunta con la seggiovia. Anche se la nostra società consumistica vorrebbe portarci nella quantità, invece che nella qualità, vorrebbe solamente farci contare quante cime abbiamo raggiunto.

Ricordo un amico che, anni fa, mi disse che per andare in India era meglio andare in treno, non so se all'epoca bastava una settimana, perché "così ti prepari, incontri gli odori, le persone, i modi di vivere, e quando arrivi sei spiritualmente preparato". Oggi, invece, l'aereo ti catapultava senza fatica, mi chiedo se questo non renda tutto "consumistico" per certi aspetti superficiale, se alla fine la gioia sarà piena o (inconsapevolmente) impoverita.

Mi rendo conto che questo insieme di credenze, di valori e di regole l'ho portato in capanna, per me gli amici che mancano agli incontri o non frequentano più sono, metaforicamente, seduti sotto il ciliegio e quando si saranno riposati ritorneranno in campo, o sono ritornati a casa, ma domani torneranno a giocare, oppure hanno conosciuto giochi e gioie più interessanti ed un giorno io mi unirò a loro. Mai dire mai, la vita è più interessante delle mie credenze.

Un'altra analogia con la nostra ricerca interiore: quando si subiva fallo nel gioco e qualche volta si piangeva o ci si arrabbiava, non ci si faceva giustizia da soli, ma si rispettava la decisione dell'arbitro. Così è nel gruppo quando si vede che non tutti mettono lo stesso impegno e verrebbe voglia di sbottare, l'arbitro è la Vita ed il compito di ognuno è solamente di migliorare se stesso, non c'è spazio proficuo nel tentativo di convincere l'altro di verità o errori.

**Renzo SARTOREL**



# Pensieri in libertà



**C**ari compagni di viaggio, una delle grandi forze che ogn'uno di noi racchiude è la forza della parola.

Le parole secondo il mio parere, sono come le gocce d'acqua, che piano piano e senza fretta scavano le rocce, anche quelle più dure.

Non so da dove scaturiscono i miei pensieri, quello che so è che quando nelle occasioni di incontro di discorre sulla molteplicità del nostro sentire e sui vari aspetti dell'esistenza, queste divengono spunti alle mie riflessioni, spunti che scavano sulle emozioni che smuovono il mio animo.

Quante volte parliamo della ricerca dell'essere bambino che in noi si nasconde, del ritrovare quella purezza che ci riporta alla luce divina, alla nostra vera essenza.

Allora ecco scaturire alla mente alcune parole rilasciate da una nostra amica

goccia, che sostiene di come la sua ricerca sia imperniata sulla comprensione degli accadimenti. Nel trovare risposte ai perché certe cose succedono, cose che creano, in lui, una serie di vibrazioni, che lo spingono a chiedersi il perché certe corde riverberino più di altre, dando modo alla sua analisi di smuovere il vissuto per comprenderne il significato.

La mia impressione (che sicuramente non fa parte di alcuna verità assoluta), è che così facendo si rischia di perdere il qui e ora (che si rispecchia nel nostro presente), troppo presi

dall'analisi delle mille domande quotidiane. Il nostro prendere per mano e ritrovare il bambino di cui parlavo prima, mi spinge ad affermare che dovremmo vivere l'istante con l'intensità delle emozioni che questo ci crea, esultando o

rattristando piangendo o ridendo, gridando o tacendo, spalancando gli occhi alla meraviglia dell'esistenza e la sera tra le braccia di morfeo, aprire il nostro cosmo infinito, ai sogni che si affacciano su l'eternità.

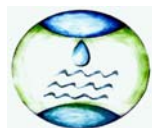
Ed è per questo che sposo le sensazioni riportate da un'altra amica goccia, sul vivere intensamente quei momenti/istanti, dove il bagliore della vera felicità, s'imprime come stigmatte nell'animo, facendoci capire quanto d'infinitivamente divino si cela in noi.

Ecco allora che davanti a questo attimo, si sofferma il mio mondo pensiero, perché in quel decimo d'istante io ritrovo

la mia essenze, senza perché né memoria, in quanto la mia purezza travalica

Così eccomi pronto a riprendere il cammino, consapevole (ecco la mia illuminazione) e attento alle manifestazioni di vibrante emozione che il buon Dio pone davanti il mio essere bambino, con la capacità di comprenderle.

**Giuseppe CALCAGNO**



La Full-Immersion 2010 delle *Gocce di Armonia*

Sarà dal 16 al 20 giugno 2010 a Cesclans (UD)...

Se desideri partecipare, invia un'e-mail!





# Il peso

**Q**uando ero più giovane, in età di matrimonio (nella mia generazione ci si sposava presto anzi, visto i giorni di oggi...prestissimo) il mio peso superava di poco i 50 chilogrammi... quindi ero sottopeso.

Sicuramente, forse, aiutava in questo il fatto che fumassi o che avevo una vita – da scapolo - “sregolata” e quindi meno oziosa e, certamente, più “movimentata”. Forse, e direi anche sicuramente, il fatto che pesassi venti chili meno della media per quanto riguarda l’altezza (1.72) significava che probabilmente tutto questo era attribuibile al fatto che alcune preoccupazioni e alcune tensioni legate alle mie vicende, soprattutto sentimentali, contribuivano a tenermi sottopeso. Infatti, passando un capitolo del testo che stiamo leggendo, si sostiene: **“Se sei eccezionalmente magro, significa che la tua vita materiale non è abbastanza soddisfacente, sicché l’insufficienza di peso indica la presenza di un senso di colpa dominante che si presenta tutte le volte che ammiri qualcosa di materiale o provi bisogno di concederti un bisogno materiale”** e ancora: **“...potrebbe anche rivelare un’eccessiva inquietudine per i problemi del mondo intero: incominci inizialmente a preoccuparti di tutto ciò che ti circonda e il tuo corpo, con la sua magrezza, sta a segnalarti questo fatto...i problemi altrui devono essere vissuti dagli altri, e non tocca a te caricartene”**.

Sicuramente, facendo mia la tesi dell’autore, tutto coincideva con il mio stato d’animo e quello che mi stava succedendo, a livello energetico, era un buon combustibile per bruciare i grassi in eccesso al di là di qualsiasi dieta. A ventidue anni non ho mai pensato a nessuna dieta...

Non lo so quanto di vero ci sia in tutte queste teorie ma mi rendo conto che per certi aspetti, qualcosa di reale c’è anche se ognuno di noi è unico e, pertanto, è fatto in maniera tale che non sempre le stesse mie esperienze assomiglino ad altre.

Nel giro di qualche mese, dopo il matrimonio, il mio peso cominciò ad aumentare: mi sono avvicinato quanto basta al peso forma di chi ha la mia statura e cioè settanta chilogrammi.

Perché questo? Non lo so...in primo momento ho pensato al fatto che sicuramente la vita tranquilla, gli orari sempre perfetti, il raggiungimento di una mèta che fino a poco prima sembrava un miraggio, tutti questi aspetti hanno certamente contribuito a far crescere i grassi “insaturi” nel mio corpo.

Però, secondo il capitolo citato più su, si sottolinea che: **“Il soprappeso potrebbe indicare la presenza di una accumulazione: non soltanto in termini di beni materiali, ma anche in termini di pensiero. Può trattarsi di qualcuno che attualmente teme che qualcosa possa mancargli in futuro. Un eccesso di peso può designare anche il fatto di non accettarsi o di non amarsi; significa essere alla ricerca dell’amore degli altri, avere sempre paura di essere rifiutati, credere che**

**gli altri siano amati più di noi e che noi non valiamo granché”**. Questo capoverso si chiude così: **“Questo rifiuto è tutto nella tua mente: riceverai amore quanto ne darai. Guardati bene attorno; sei più amato di quanto credi”**.

Ho continuato a fumare, purtroppo, fino all’età di vent’otto anni e il mio peso, fino ad allora, rimaneva stabile.

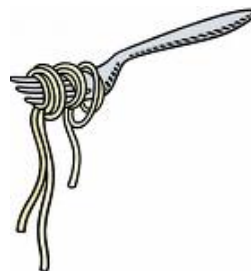
Certamente il fatto di avere moglie e prole, aiutavano, da un lato, ad una certa tranquillità ma dall’altra umanamente e forse anche inconsciamente, cercavo il meglio per la mia famiglia e chissà, il mio soprappeso, forse (certamente?) era dovuto al fatto che, chissà per quale meccanismo, mi sentivo anche rifiutato da qualcuno o che erano pensieri inconsci appartenenti ad un retaggio infantile, ovvero legato all’infanzia o giù di lì...

Certo che sto citando passi che potrebbero interessarmi, mentre tralascio quelli in cui non mi riconosco ma il testo mette il dito nella piaga e questo dito, imbevuto di acqua e sale, certamente fa bruciare qualche ferita legata chissà a quali episodi della mia vita.

Da quando ho smesso di accendere sigarette il mio peso è aumentato, sicuramente anche perché ho preso più confidenza con il cibo ma anche per portare avanti la ricerca dettata dal mio subconscio per l’amore verso la mia famiglia. Forse anche perché si cominciava ad entrare nella fase in cui i pensieri cominciavano ad aumentare con il crescere dell’età delle mie figlie o fors’anche perché i soldi non bastavano mai e quindi aumentavano i pensieri e di conseguenza il desiderio di avere sempre di più la pancia piena.

Oggi, il posto dei figli, pur rimanendo al vertice, viene soppiantato da quello dei nipoti. Chissà, forse il mio peso si stabilirà perché nel cuore si sono aggiunti i nipotini... questo non lo so. Ancora si sostiene che: **“Quale sia il significato, il corpo possiede mille modi di parlarti per farti prendere coscienza delle tue azioni, dei tuoi pensieri e delle tue parole. Il superconscio può utilizzare altri messaggi come l’acne, gli arrossamenti, malattie interne visibili o no ad occhio nudo. Ci sono tanti modi di ricevere messaggi, e sta a te captarli”**.

Una cosa è certa e non è legata a nessun conscio, subconscio o superconscio: il peso, se controllato dalla mente e non dalla pancia, si può sicuramente tenere sotto controllo mangiando soltanto quando si ha fame senza eccedere e senza “strafogarsi” tenendo presente che, la vera vittoria è quando riusciamo a tenere sotto controllo tutto, fame e golosità compresi.



**Antonio LIPARI**