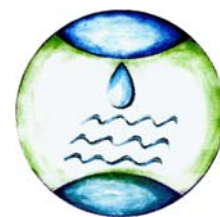


Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIV — N° 125
Giugno 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.

Immagini e realtà

Vorrei condividere con voi una bella metafora che mi è stata raccontata ad un seminario a cui ho partecipato poco tempo fa.

Ponete il caso che siate andati a fare una vacanza in Spagna e che vi abbiate trascorso una quindicina di giorni.

Con voi avete portato una macchina fotografica che, per un motivo o per un altro, non siete riusciti ad utilizzare per i primi quattordici giorni. Il tempo è splendido, soleggiato e caldo. Il quindicesimo giorno avete finalmente la possibilità di scattare una foto ricordo, ma il tempo è pessimo, piovoso e ventoso. Decidete comunque di portare a casa un ricordo di quel paese.

Al vostro ritorno raccontate entusiasti ai vostri amici della vostra vacanza e di quanto meraviglioso fosse il paese visitato, tanto che essi iniziano subito a pensare di programmare una bella vacanza in Spagna. Mostrate loro l'unica foto che avete scattato ma che non corrisponde alla realtà.

Ai vostri amici rimane impressa l'immagine che avete loro mostrato così, quando finalmente preparano i bagagli per la partenza, mettono in valigia k-way, ombrello, giubbotti impermeabili e quant'altro occorre per ripararsi dal brutto tempo, incuranti dei vostri racconti sul sole, caldo e bel tempo.

Quando arrivano in Spagna, si accorgono che l'immagine che avevano memorizzato non corrisponde alla situazione reale e si rendono conto di non aver portato con loro l'occorrente per godersi appieno la vacanza ma solo cose inutili e inutilizzabili...



Spesso l'immagine che ci siamo creati di noi stessi e che ci portiamo appresso, non ci permette di vivere la nostra vera natura, facendoci "armare" di cose inutili, che non ci servono e che, anzi, limitano il nostro vivere.

Purtroppo queste immagini si stampano a tal punto da non riuscire più a togliercele di dosso e le sostituiamo alla realtà. L'immagine diventa la nostra realtà a tal punto che, a volte, anche se qualcuno ci

fa notare che l'immagine è una nostra invenzione, rifiutiamo di vederla così.

Il lavoro per eliminare via via le cose che ci ostacolano nel nostro cammino non è facile, specialmente per quelle che si sono fissate da molto tempo e che fanno praticamente parte di noi, ma che non sono noi. Lo credo però indispensabile per liberarsi di fardelli inutili e poter vivere pienamente la vita.

Anna VIOLETTA



Le paure

Il capitolo sulle paure ha risvegliato in me tutta una serie di considerazioni emozionali che hanno smosso il mio vissuto, emozioni che pensavo digerite e che invece, si sono rimesse in moto, pressanti. Secondo il mio parere, le paure hanno un fondo di positività e un altro di negatività, ora mi spiego, il loro fondo di positività nasce dal fatto che queste storture, spesso spingono la nostra reattività a ricercare e a riportare in superficie, nella consapevolezza, quei scombusolamenti costruiti nel vissuto, che poi creano le chiusure, i blocchi e tutte quelle disarmonie, che di fatto coprono la nostra anima.

Quand'è che si creano la negatività, si creano quando eleviamo le paure ad un livello tale che queste, poi, si trasformano nei muri, nelle chiusure e nelle coperte, che ci stringiamo addosso, con le quali ci si abitua, nostro malgrado, a convivere. Diventano una nostra seconda pelle, distorcono e invadono assillanti i nostri pensieri, come una ragnatela soffocano ogni spazio.

Su quelle paure poi ci attorcigliamo, finché conquistano ogni respiro. Perdiamo così la nostra vera identità e diveniamo maschere senza volto.

I primi anni di vita, sono stati per me un vero dono, anche se lontano dalla mia famiglia, ne ho ritrovata un'altra nei compagni incontrati nel centro dove venivo curato per la polio, in noi non vi era nessuna disparità perché essendo tutti colpiti da tale malattia, questa diveniva in quell'ambito normalità.

I primi problemi sono sorti nell'adolescenza quando mi sono ritrovato a confrontarmi con i miei coetanei "normodotati", qui ho avuto sentore della diversità fisica, il mio corpo stretto in una gabbia, nella quale dovevo per forza convi-

vere.

Ecco fiorire le prime paure, in primis del confronto, vissuto ad un livello d'inferiorità, paura degli sguardi pietosi della gente, vissuti con una sorta di rabbia repressa che non riuscivo a sfogare, e che non dava spazio alla purezza perduta.

Poi, una sorta di maturazione interna, probabilmente dovuta ad un lavoro mentale di autoanalisi, che progressivamente mi ha messo in contatto, credo inconsapevolmente con la mia essenza.

Qui sono andato a rispolverare qualche angolo buio, dove cercare le risposte alle mille considerazioni che sentivo importanti, un forte momento di ricostruzione del pensiero positivo.

Ecco il vero momento in cui credo di aver preso per mano la vera consapevolezza, e con questa avviare il processo di comprensione del mio stato d'essere perfetto nell'imperfezione, pieno di debolezze, con le an-

cor molte paure latenti, con alcune delle quali, infine, ho imparato a convivere.

Con una grande certezza, quella d'aver risvegliato il desiderio di conoscenza, che in questi anni mi sta aiutando a gestire in maniera armonica e a convivere con la mia trasformazione interiore.

L'aver compreso il mistero di parte delle mie paure, ha ridato nuova energia vitale al pensiero, questa maggior consapevolezza, è riuscita a darmi la forza di riportare al suo giusto piano quanto c'è di materiale nel corpo fisico, che infine altro non è che l'essere il tempo e solo quello, custode della luce della mia anima.



Giuseppe Bepi CALCAGNO

Sentimenti e forza vitale



L'attrice Lise Bourbeau propone, nel suo libro, la tesi che la vita serve per l'evoluzione dell'Uomo. Il Sé Interiore è la parte più importante ed è rivestita da tre corpi, dei quali ha delineato le connesse potenzialità e fragilità.

Metaforicamente immaginiamo di attribuire al Sé il ruolo di pilota, ed ai tre corpi le componenti dell'automobile: corpo fisico, carrozzeria; corpo emozionale, motore; corpo mentale, il sistema di guida dal volante alle ruote. Il Sé esprimerà la Sua abilità nella guida che sarà proporzionale alla conoscenza dei meccanismi di funzionamento dell'auto.

Inoltre, dovrà sapere dove vuole andare, quali sono gli obiettivi. A mio avviso, la "mission" a cui la persona si è votata, è il risultato delle azioni combinate dalla saggezza maturata dai tre corpi, e non è detto che tutti gli esseri umani abbiano l'obiettivo, alcuni si fanno semplicemente trasportare dagli avvenimenti. In un certo senso avere un obiettivo che vada oltre alla decente sopravvivenza è prerogativa delle anime sensibili, in ricerca interiore, di coloro che hanno già disciplinato una parte dei bisogni materiali e cognitivi.

L'attrice nella prima parte del libro ci ha spiegato le regole fondamentali della vita, le regole del "gioco", il codice della strada, a cui attenersi per ottenere i migliori risultati.

Continua poi sostenendo che la capacità di ascoltare e soddisfare i "bisogni" dei tre corpi si trasforma in energia, in aumento della forza vitale.

Nella descrizione del corpo emozionale, che adesso stiamo leggendo, ci dice che ciò si realizza attraverso la manifestazione dei sentimenti, mentre se gli stessi sono insudiciati con delle credenze limitanti si declassano in emozioni che riducono o inibiscono l'energia. Un esempio in cui si riconosce questo declassamento è quando si assiste al piagnisteo, dove la persona, non avendone abbastanza, non attua nessun tentativo di modificazione di quella situazione. In particolare le emozioni collegate alla paura ed i sensi di colpa sono deleteri per il benessere.

La mia opinione è che siamo costretti ad inchinarci alle emozioni, come a delle forche caudine, fino a che non riusciamo a modificare le nostre convinzio-

ni depotenzianti, come scrive Bepi: "*Poi, una sorta di maturazione interna, probabilmente dovuta ad un lavoro mentale di autoanalisi, ... credo di aver preso per mano la vera consapevolezza, e con questa avviare il processo di comprensione del mio stato d'essere perfetto nell'imperfezione, ...*"

Nelle mie credenze, costruite attraverso la mia storia personale, l'educazione, ed alla mia cultura, non è vero che si possa essere perfetti nell'imperfezione, i santi e dei martiri sia religiosi che civili presi a modello che hanno dato la vita, che hanno dato tutto, sono sinonimo di perfezione!

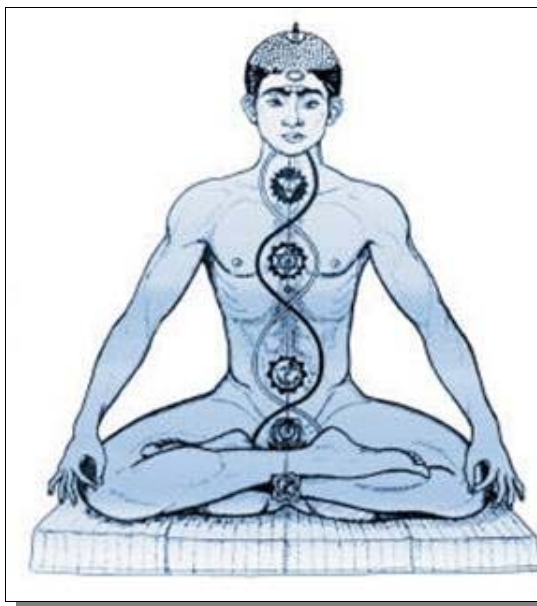
Mi viene da domandarmi: o di infantilismo nella mia credenza, o di limite autoimposto nella mia regola? Sarò capace di mettermi in discussione e scoprire il messaggio contenuto nelle parole di Bepi?

L'attrice, in questa parte del libro, illustra un'altra chiave per il miglioramento personale: dopo aver identificato e descritto i bisogni del corpo emozionale ci dice che il loro grado di appagamento sarà pari al nostro grado di benessere emozionale.

Ricollegandoci a quanto già detto: il grado di benessere è pari all'energia messa in circo-

lo. Niente energia vuol dire indolenza, apatia, pigrizia, abbassamento delle difese immunitarie, forse anche malattia.

La conclusione è simile a quella già formulata nei capitoli riguardanti il corpo fisico ed il corpo mentale: ascoltare, riconoscere e appagare il bisogno. Forse è più facile quando l'argomento è la fame o un altro bisogno fisico, ma ciò non sminuisce il bisogno di bellezza o di creatività che c'è in me, forse il passare dalla soddisfazione di un bisogno della sfera fisica a quella emozionale o a quella mentale è soltanto una sfida maggiore in cui serve più energia per poterla affrontare. Energia intesa come sensibilità, consapevolezza, intuizione, energia che diventa immagine del Sé, forza trascinate che supera l'inerzia della mancanza di fiducia in se stessi. Essere sintonizzati in queste forme potenzianti è già un risultato e base per i passi indicati dalla Bourbeau.



Renzo SARTOREL



Il cuore

Quest'anno, attraverso le letture che in qualche modo ci hanno fatto comprendere quel qualcosa che col tempo sembrava dimenticato, in moltissime occasioni abbiamo avuto modo di trovare spunti in comune per cui riflettere intensamente. A me personalmente, nel tanto nominato capitolo 18, ha fatto riflettere una frase che, quasi in simultanea, da sempre amo ripetermi in modo particolare quando mi trovo a "contrastare" con le emozioni.

Per questo motivo l'autrice sostiene... *"accertati di fare tutto con il cuore e non con la testa"*. Non ho mai ricercato il motivo ma so che da sempre ho sostenuto la stessa tesi. Tutto quello che riguarda lo stato emozionale, riguarda il cuore!

Una teoria Zen recita... *"Chi è maestro nell'arte di vivere distingue poco fra il suo lavoro e il suo tempo libero, fra la sua mente e il suo corpo, la sua educazione e la sua ricreazione, il suo Amore e la sua religione. Con difficoltà sa cos'è cosa.*

Persegue semplicemente la sua visione dell'eccellenza in qualunque cosa egli faccia, lasciando agli altri decidere se stia lavorando o giocando.

Lui pensa sempre di fare entrambe le cose insieme".

La vita è emozione...è Amore! Se parto da questo presupposto, significa che sto usando il cuore.

Nelle emozioni il connubio con il cuore è essenziale, direi vitale...

Usare la testa per gestire le emozioni significa togliere valore e importanza in quello che viviamo.

Purtroppo, e questo vale per me, quando la mente prende il sopravvento sulle emozioni automaticamente subentrano la paura e le frustrazioni, l'insicurezza e la mancanza d'iniziativa ovvero tutti quegli aspetti, del tutto ingiustificati, che ti portano inesorabilmente fuori strada laddove, in parole povere, non esiste il cuore.

Per quanto la mia esperienza m'insegna, tutto quello che "palpita" alla latitudine del cuore va vissuta con il cuore se poi dobbiamo rapportar-

ci con l'estratto conto della banca allora è necessario usare la testa. Mi rendo perfettamente conto che l'esempio è povero ma ognuno è libero di usare altre metafore affinché sia comprensibile il tutto.

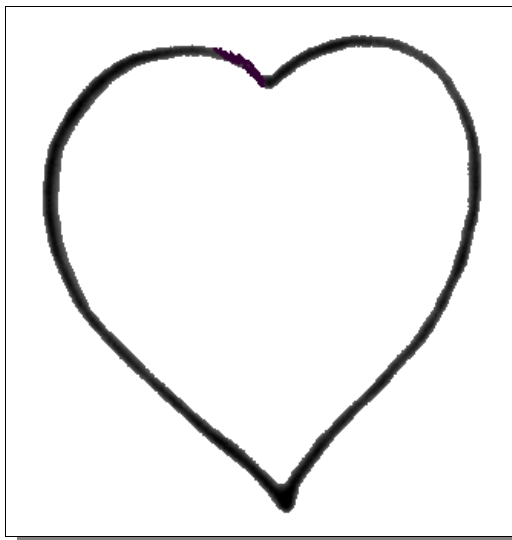
Le emozioni non toccano soltanto la sfera sentimentale anche se questo aspetto crea una moltitudine di eventi emozionali ma è emozione anche tutto quello che nel quotidiano svolgiamo. Il lavoro, gli Amici, la natura, sono aspetti che, attraverso

il nostro interagire, alimentano il cuore.

Se vogliamo essere felici, possiamo esserlo adesso, perché la chiave della felicità è nascosta dentro di noi. Essa non dipende dagli avvenimenti che ci capitano ma dal modo in cui li percepiamo e li affrontiamo (Anthony de Mello)

Per questo motivo se ci rapportiamo con il cuore quando ci fondiamo con gli altri e con la testa solo quando si deve far la spesa, credo abbiamo certamente imboccato la strada giusta per la felicità ed è pure un ottimo mezzo, attraverso il corretto atteggiamento per educare, non solo noi stessi, ma pure il mondo che ci circonda.

Antonio LIPARI



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!

