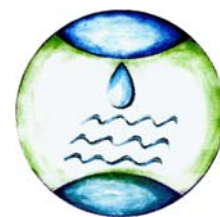


# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XV — N° 127  
Ottobre 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.

## Che cavolo sto cercando?

**C**he cavolo stai cercando negli incontri di Cappelletta? Che bisogno/i ti fanno uscire di casa col buio e col freddo, invece di stare al caldo a casa tua? Hai voglia di interrogarti in proposito? Hai voglia di essere sincero con te stesso?

Che atteggiamento ti guida quando sei in relazione con me? Che sentimento provi, se proprio dovessi scegliere, tra l'inferiorità e la superiorità?

Sei consapevole di avere eretto quei confini dell'ego che ti impediscono di riconoscerti nella fiammella divina che sei? Perché preferisci l'ego al Divino?

Come mai hai ridotto una buona parte della tua forza vitale in testardaggine?

Sei convinto che tutto quello che ti accade è perché devi imparare qualcosa?

Quando una situazione ti disturba pensi subito che è colpa dell'interlocutore, perché non modifichi il pensiero cercando di trovare in te la tua disarmonia che ha originato la rabbia?

Questo è il leit-motiv che mi accompagna sia quando sono solo sia quando ti guardo negli occhi, anche con la curiosità di immaginare le tue risposte.

Delle dieci domande a quante hai dato risposta? Ha senso incontrarci se non hai le risposte? Cerchi solo un ambiente consolatorio? Di rilassamento? Di svago dai tuoi problemi? Una droga? Un bar?

«C'era una volta un uomo molto ricco che nella sua villa aveva una grande piscina piena di coccodrilli. Durante una festa disse: "Prima di morire vorrei co-

*noscere un uomo veramente coraggioso che attraversi la piscina a nuoto. A lui lascerò la mia villa". Ma nessuno si fece avanti, "Lascerò tutte le mie case". Ma nessuno si fece avanti. "Lascerò tutta la mia fortuna". Immediatamente si senti uno sbattere di mani e di piedi nell'acqua e un uomo tutto trafelato che velocemente attraversa la piscina. Ne esce tutto bagnato. "Bravo! Finalmente conoscerò un uomo veramente coraggioso!" "Ma che coraggioso e*

*coraggioso, se trovo quel cretino che mi ha spinto in acqua..."»*



Bene, mettiamola così, grazie ad un uomo generoso che ti spinge nell'acqua troverai la tua fortuna. Io cerco questo tipo di amici, che un po' mi coccolano e un po' mi stimolano, Bruno ci diceva: che tipo di mamma è colei che tiene sempre in braccio il bambino? Quando questi riuscirà ad imparare

a camminare?

Se hai voglia, perché la forza senz'altro già ce l'hai, di metterti in gioco, di rischiare, Cappelletta è per te!

Ultima cosa, ma importante: ogni giovedì ci sarà spazio e tempo per connetterti con la tua forza interiore, mediante la meditazione.

**Renzo SARTOREL**



# Nuovo anno scolastico?

**S**i, scolastico, perché nessuno è nato maestro e dobbiamo sempre e solo imparare e capire ed esercitare le nostre nuove conoscenze, dobbiamo renderci consapevoli di quello che abbiamo imparato e poi? Poi dobbiamo spostare il paletto più avanti, come mi ha sempre detto un mio carissimo amico, e raggiungere la posizione del nuovo paletto, così da avere nuove mete, nuovi orizzonti, così ci accorgiamo della conoscenza avuta e ricercata fino a quel momento ma che non basta mai.

Ma quante volte ci siamo girati indietro a guardare orgogliosi i nostri progressi e poi per una piccola sciocchezza umana, crolliamo, ci abbattiamo, ci arrabbiamo e diamo una pedata a tutti i paletti fino ad ora conquistati?

E tutto quello che abbiamo ottenuto fino a questo momento, tutto quello che siamo riusciti a cambiare o meglio a cambiarci, tutto quello che siamo riusciti a comprendere per farci sciogliere le matasse ingarbugliate della nostra infanzia, che fine fa tutto questo, cosa ci spinge a cancellare tutto e a riprendere facilmente la nostra aggressività, la nostra diffidenza, i nostri dubbi, la nostra delusione?

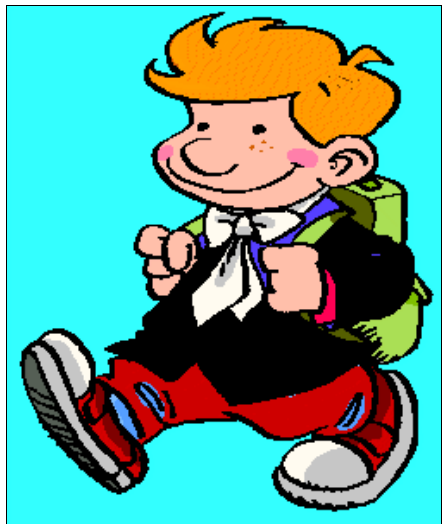
Io credo che nulla ci spinge a cancellare tutti i nostri progressi, solamente che siamo persone umane, cresciute con una certa strada da percorrere e formati da tutto quello che ci ha circondato, ma che non abbiamo ancora metabolizzato bene il nostro accaduto, il quale, dovrebbe temperarci e formarci, dobbiamo ancora comprendere il perché dei nostri movimenti e, sicuramente, non crediamo ancora a noi stessi e alle nostre possibilità raggiunte, cioè non ne siamo ancora convinti.

Ecco perché continuiamo a sbagliare, e poi a chiederci il perché.

E' anche vero che spesso siamo circondati da persone che non ci danno un grande aiuto, non ci danno supporto, oppure cercano di toglierci il nostro equilibrio attraverso l'invidia e la cattive-

ria e altri metodi che spesso non falliscono. I nostri cambiamenti sono spesso sottili e basta avvicinarci a una persona che è di cattivo umore perché questa ci contagi e il gioco è fatto, perdiamo il nostro equilibrio e cadiamo a terra. Cosa fare per essere sempre un po' più forti, sicuri, sereni...

Sicuramente essere convinti che possiamo superare qualunque cosa, cercare di avere la mente un po' più silenziosa, togliendoci i pettegolezzi che non servono e che possono fare danno sia a noi che agli altri, un danno anche se a volte in buona fede, cercare di avere sempre il cuore aperto, pronto e pieno d'amore per capire il prossimo e per poter valutare le varie situazioni nel modo giusto e perché no, **avere un po' di fede in più...**



Per questo anno scolastico vorrei ricercare ancor di più il silenzio mentale che può essere aiutato sicuramente con qualche *Mantra* o con qualche canzone che ti penetra dentro provocandoti l'emozione di una risata o di un pianto o di qualsiasi cosa pur di liberare la mente dai vari pensieri; vorrei meditare di più per ritrovare me stessa nel mio silenzio e sperimentare l'allontanamento del mio corpo fisico e il risultato del mio mentale; ma, cosa molto importante a mio parere, è di cercare di

parlare il meno possibile, cercare di parlare con gli occhi, con i gesti d'amore, con sorrisi o lacrime, in modo da diventare noi padroni del nostro ego che, non perde occasione per sentirsi importante e che ci crea disturbo nei pensieri e sensazioni, il controllo dell'ego è una delle possibili soluzioni per poter avere una vita più serena e tranquilla verso se stessi e verso gli altri, perché non provarci...

Che la Benedizione discenda a tutti noi per aiutarci a iniziare con Pace un altro nuovo cammino.

**Monica BORTOLAMI**

# Ad un passo da me stesso



**A**d ogni passo m'accorgo di quanto è pesante il bagaglio d'incomprensioni che porto addosso, sembra quasi d'avere un vestito stretto che rende faticoso il cammino.

Tutte l'esperienze, positive e negative, hanno spinto il mio procedere sui passi che mi sono scelto. Esperienze che hanno formato l'uomo che mi sta davanti, a volte sconosciuto, con le poche certezze acquisite e i molti dubbi non ancora chiariti, con le misere paure conquistate e le altre ancora avvolte nell'oscurità, a volte le avverto attraverso balenii improvvisi che però non riesco ancora a fermare, o forse non voglio bloccare, perché il tempo della revisione e della comprensione di queste, non è ancora giunto, e non ho la forza di affrontarle per vincerle.

Allora lascio che queste m'avvolgano, attendo che si svelino, che ritornino alla superficie dal subconscio. Nei momenti di meditazione i "lampi" a volte si presentano, altre volte si nascondono sembra quasi vogliono giocare con me, probabilmente devo ancora liberare altri fardelli, più facili da digerire, prima di confrontarmi con le profondità dolorose.

Da qui l'utilità degli incontri con le Gocce, che sono divenuti un mezzo per il confronto utile e attivo, perché tramite il confronto, ho ripreso in mano la mia crescita. I cambiamenti che ne sono succeduti, sono dovuti al desiderio di conoscenza e comprensione delle mie interiorità, e delle forti sensazioni che da queste mi arrivano, che hanno ridato leggerezza ai pensieri assillanti e opprimenti, che per troppo tempo avevo lasciato nel limbo delle intenzioni, preso com'ero dai miei egocentrismi e dalle futilità che vita e mente presentavano ai miei occhi, come le naturali forme di progresso o se vogliamo di evoluzione falso-interiore.

Tali incontri hanno ridato impulso e luce al dialogo profondo, con il quale avevo interrotto la comunicazione, tutto questo ha dato spazio alla possibilità di sviluppare nuove riflessioni e con queste la ripresa dei molteplici dubbi.

Quale strada sto percorrendo? Dove la meta? Perché brancolo ancora nel buio delle intenzioni?

Domande, sempre domande a cui dare risposte certe e plausibili ancora non mi è possibile, perché troppe le oscurità che intravedo allo specchio.

Nonostante le oscurità però, ho ritrovato la pazien-

za e la capacità di non accettare come perfette e inconfutabili, le mie vetuste e già radicate verità, scombuscolando e travolgendo e mettendo sempre più spesso in discussione gli ancoraggi, gli equilibri e le mie catene.

Se in un primo momento, questi scossoni, hanno trovato una forte opposizione e tutta una serie di disagi, perché la comprensione che almeno parte delle nostre verità, sono costruite sulla fragilità di un'esistenza di comodo, effettivamente non è facile da digerire, ma poi, quando la coscienza (subconscio), si è resa conto che questo modo di procedere dava, anzi lasciava spazio ad una libertà di pensiero che non poneva limiti, ma creava occasioni al cosmo infinito che in lei si racchiudeva, allora ogni distanza non solo è svanita, ma si è accentrata sull'equilibrio dell'anima.

Oggi la strada si è fatta più ardua, perché c'è una sorta di consapevolezza che non si accontenta delle mezze verità, dei falsi obiettivi, diviene ingorda di conoscenza, perché attratta dalla sua luce.

Questo mi spinge a lavorare con più attenzione (anche perché purtroppo, la piena consapevolezza, date le mie innumerevoli miserie, si rivela solo a tratti), su me stesso, per riscoprire e dare corpo ai nuovi pensieri, elaborare nutrite verità, dettate non più dalla mente, ma portate avanti col cuore, verità che non sono finite in se stesse, ma in continua trasformazione, anzi, posso dire, che seguono la mia trasformazione, sempre in continua

evoluzione, e questo da quando le ho lasciate giostrare nello spazio infinito dell'anima.

Dove tutto questo mi porterà, non lo so e non mi interessa saperlo, cerco di vivere appieno l'istante, con il desiderio di lasciar gioire o piangere le sensazioni, ovunque queste cerchino il loro naturale sfogo, lasciandole dapprima scorrere fluide nei sentieri dell'anima, inglobandole in ogni mia cellula, e in ogni più piccolo anfratto, ed una volta, spero comprese, divenire unico spettatore di me stesso, perché in quel momento, in quell'istante infinito, finalmente sarò riuscito ad isolare la mente con le sue continue distorsioni, l'ego con il suo protagonismo e recuperare quella parte cosmica e spirituale che si fonde nel mio essere Divinità.



**Giuseppe CALCAGNO**



# Leggere fra le righe

**S**crivere su Gocce di Armonia a volte mi viene più facile perché ho l'opportunità di leggere in anteprima gli scritti degli altri (essendo io colui che cura la creazione di questo "diario") quindi, come in questo caso, "imbastire" un articolo è più stimolante perché ho già letto quanto hanno "buttato" giù altre Gocce.

In questo momento, anche se avevo per la mente altri argomenti, mi sento stimolato dalle domande che Renzo si pone in prima pagina. Desidero dare le mie risposte...

Come tutte le cose, tutte le conquiste hanno bisogno di sacrifici. Partecipare al Gruppo andando a Cappelletta, impone un certo sacrificio e come tutto, alla fine si gode del premio che idealmente, emotivamente conquisto e mi porto a casa dentro il mio cuore,.

L'unico calore che riesco a sentire, a parte quello della mia famiglia, quando sono fra le mura domestiche, durante i lunghi mesi invernali, è quello del riscaldamento domestico. Uscire di casa, al giovedì sera, per raggiungere le altre Gocce è uno stimolo per poter condividere soprattutto il calore dell'Amicizia che lega la quasi totalità del Gruppo e, se non bastasse, la condivisione manifesta con tutto il Gruppo, attraverso la ricerca che da molti anni ci proponiamo di condividere tutti assieme. L'Ego? Sinceramente non mi pongo la domanda se in tutto questo trova spazio il mio ego, ritengo però sia giusto sottolineare che ogni piccolo passo, ogni sforzo che faccio per migliorare, perché in età adulta è difficile cambiarsi, tutto questo serve alla mia persona per poter essere oggi meglio di ieri cercando di lavorare per avere un futuro più sensibile, soprattutto nel rapporto con il mondo che mi sta attorno. Il Divino? Bhé, se tutto questo lo si facesse senza prendere in seria considerazione il Divino che fa parte della mia vita, sarebbe come camminare muovendo i passi stando fermi...Consapevolmente, non potrei fare nulla nel mio vivere minuto dopo minuto senza aver chiamato in causa la parte più Divina che c'è in me a livello spirituale e mentale.

Voglio sperare di non aver mai preferito l'ego al Divino e se questo fosse stato travisato, spero tanto sia stata presa in considerazione la buona intenzione nell'aver voluto apparire inconsapevolmente diverso rispetto alla parte Divina che avrebbe mosso le mie intenzioni. A volte vorrei essere, o fare, una cosa mentre di fatto corro il rischio di voler essere, o di stare a fare tutt'altro. In questo caso, visto che—per fortuna—nessuno nasce perfetto e meno che meno mi sono mai sentito in tale condizione,

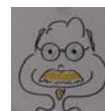
sarebbe opportuno imparare a "leggere fra le righe" per poter dare il giusto senso alle mie intenzioni, cosa che faccio volentieri io nell'ascoltare o leggere le intenzioni degli altri. Facendo così, non solo aumenta la mia volontà di poter crescere (sperando di riuscirci) ma aiuto, oltre che essere allo stesso momento aiutato io, gli altri a camminare sapendo di avere affianco un sostegno.

È ovvio che la vita di Gruppo non è sempre facile perché ci sono tanti modi di pensare, tante quanto sono le teste (se non di più), però, se il pensiero o il proposito di renderlo tale è supportato dalla buona volontà mettendomi e rimettendomi continuamente in gioco, tutto viene più facile e tutto segue un filo logico.

L'umore, a volte, non è sempre lo stesso; come esiste la giornata ricca di luce e sole, esiste anche quella fredda e buia quindi, non sempre mi sento in sintonia con il mio cuore e con la mia mente: questo non vuol dire assolutamente che non partecipo alle attività ma semmai, per come credo di conoscermi, anche se pur lentamente, cerco di fare il percorso del Gruppo senza mai perderlo di vista, qualche volta si cammina a braccetto e altre in solitaria.

Che cavolo vengo a fare in capanna? Detto fra noi (?), questa domanda forse sarebbe più corretto porla ad una persona che è da poco che frequenta il Gruppo ma, farla a chi è da tre lustri che dedica gran parte dei giovedì (e non solo) della settimana a "cercare" di fare il percorso della ricerca interiore, mi sembra sia esagerato perché, se devo rinunciare al tepore della casa, alle nebbie invernali e alle moltissime ore di sonno lasciate nei quaranta chilometri di percorso che separano la mia abituale dimora con il ritrovo di Gocce di Armonia, se non ci fosse del vero interesse, soprattutto spirituale, in tutto questo, sarebbe veramente grave e abbastanza sciocco seguire una strada che non interessa.

**«Ti ci vorrebbe la forza ascetica dell'eremita o del Maestro di saggezza per liberarti da solo dallo smarrimento e dall'illusione. Oggi l'uomo moderno non può fare nulla senza l'aiuto degli altri. Non vive nelle solitudini del Tibet, fuori del mondo, protetto dai profani grazie al recinto sacro di un monastero. Sono il dialogo, lo scambio, la reciprocità che ci liberano e ci riportano alla Fonte Unica, comune a tutti gli esseri».** Parole di Dugpa Rimpoce...



Antonio LIPARI