

# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XVI – N° 137  
Ottobre 2011  
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.

## Nulla accade per caso...

**U**n tempo questa riflessione avrei potuto leggerla come si potrebbe leggere un aforisma. Col tempo ho imparato a credere che tutto questo è reale. Tutto quello che mi succede nel corso della mia vita, io voglio che accada. Di tutto quello che mi succede, nel bene o nel male, l'artefice sono io e nessun altro.

Nel mio cammino, a fasi alterne, ho l'opportunità di amalgamarmi con il mondo che mi circonda, Amici compresi. Le Amicizie diventano ufficiali nel momento in cui fra gli esseri umani – e non solo – si fondono quelle caratteristiche che, come in un ideale diario, quello che mi appartiene, idealmente, appartiene anche ad un'altra persona e viceversa.

Mi rendo conto che l'uomo...l'essere umano, compreso il sottoscritto, se non si mescola con altri non può essere se stesso perché senza un'assodata "complicità", probabilmente, non potrei mai vivere serenamente. Attraverso questo passaggio, chissà, con la complicità del mio sub-conscio, creo quotidianamente le basi attraverso le quali metto un'ipoteca nel mio futuro e, quindi, anche nel mio agire. I più, tutto questo lo chiamano "destino" mentre probabilmente è un'altra cosa.

Nel percorso di Gruppo, da anni Amo confrontarmi con tutti, soprattutto attraverso le nostre esperienze che, di giovedì in giovedì, vedo crescere nel mio intimo. Faccio mie le esperienze di grandi filosofi, psicologi e intellettuali...esco ogni giovedì dalla Capanna convinto di aver compreso il significato della "lezione" appena ascoltata. Attraverso la meditazione rimango "impressionato" dalle visioni e dalla ricchezza interiore che questa mi lascia dentro. Lascio il luogo in cui ho la presunzione di sentirmi un amalgama con l'universo e poi cerco di proiettarmi nel quotidiano facendo tesoro di quanto elaborato con il Gruppo.

Purtroppo succede che, se non esercito sistematicamente un continuo allenamento, così come accade all'atleta, quando faccio qualche metro in più, rispetto al mio solito "camminare", ho il fiatone.

Tutto questo mi fa comprendere che, se voglio avere un buon rapporto, in primis, con me stesso, di riflesso, senza aver tenuto un buon allenamento, con il mio cuore e la mia mente, anche con gli altri non avrò un rapporto fantastico. Questo, ovviamente, vale per me ma credo, indossando i panni di tizio o di caio, comunque sempre, che io mi chiami Antonio, o Napoleone, o Vladimiro, sempre e comunque, devo tenermi in allenamento per non dover incorrere in una eventuale "atrofizzazione" della mia umanità.

È una scelta...se desidero essere onesto con me stesso e con gli altri, devo cercare di vivere onestamente, attorniandomi di persone oneste e sincere; se invece desidero il contrario, cercherò di cambiare i fattori così da poter avere un risultato diverso. Il ladro, l'omicida, il truffatore, di certo segue delle regole a lui congeniali, che non sono le mie.

In virtù di tutto questo, la vita di ognuno di noi è come quella di un contadino il quale ipoteca il suo futuro alla semina: se semino bene, avrò un buon raccolto altrimenti "ciccia"...

Anche ora mi sto accingendo a iniziare, più alunno del solito, un nuovo "anno scolastico" con le Gocce...spero che questa mia semina mi dia tanta "farina" da poter riempire il mio cuore...della serie: Nulla accade per caso!



**Antonio LIPARI**



## Riflessione di domenica 18 settembre

**D**urante gli incontri del 1995 abbiamo letto e commentato delle riflessioni tratte dal Pensiero Positivo come tentativo di aggiornare alcuni aforismi degli Yogasutra di Patanjali. Riporto le prime due: 1) Ognuno di noi è responsabile delle proprie esperienze. 2) Ogni nostro pensiero crea il nostro futuro.

Al fine di verificare come stiamo vivendo questi principi, desidero aggiungere altri punti di vista.

La scorsa settimana, mentre si stava cenando, ho sentito un sacerdote dire: "il percorso di conversione consta di tre maturazioni: Conoscenza, Amore, Servizio". Mi è venuto spontaneo domandarmi come mai con tutte le organizzazioni impegnate nel servizio la pace sia ancora così lontana? E la risposta che mi sono dato è stata che, non c'è stato il processo di conversione, iniziando dalla conoscenza intesa come capacità di ascoltare l'altro, che te lo fa riconoscere come parte di te, che l'Amore è tale solo se è dono, se è gratuità, e l'Amore trova espressione nel Servire. Senza questa premessa il servizio è solo un fare mescolato al proprio egoismo.

Scrivo Alex Zanotelli: *Spesso mi domando ancora chi sono io. L'unica risposta che mi dà è: io sono le persone che ho incontrato... Forse l'uomo esiste proprio nel momento in cui incontra l'altro... Ognuno di noi è irripetibile e unico, non c'è nessun volto uguale ad un altro, e proprio per questa unicità e singolarità siamo tenuti tutti ad assumerci le nostre responsabilità nei confronti della Storia.*

Ho'oponopono è un sistema di ricerca interiore tramandato dalla tradizione hawaiana descritto nel libro Zero Limits di Joe Vitale. Leggiamo a pag. 33: Conduco la mia vita e le mie relazioni secondo le seguenti intuizioni: 1) l'universo fisico è una concretizzazione dei miei pensieri. 2) Se i miei pensieri sono negativi, essi creano una realtà fisica negativa. 3) Se i miei pensieri sono perfetti, essi creano una realtà fisica che trabocca Amore. 4) Sono responsabile al 100%

per la creazione del mio universo fisico così com'è. 5) Sono responsabile al 100% per la correzione dei pensieri negativi che creano la realtà malata. 6) Non c'è qualcosa che si possa dire essere fuori di me. Tutto esiste come pensiero nella mia mente. A pag. 59: "Ci sono due modi per vivere la vostra vita", spiegò il dottor Hew Len. "A partire dai ricordi o dall'ispirazione. I ricordi sono vecchi programmi che si ripetono. L'ispirazione è il Divino che vi dà un messaggio. Voi volete partire dall'ispirazione. L'unico modo di sentire il Divino e ricevere l'ispirazione è di ripulirsi dai ricordi. L'unica cosa che dovete fare è ripulirvi". Il dottor Hew Len dedicò molto tempo a spiegare come il Divino sia il nostro livello zero, dove noi abbiamo zero limiti. Niente ricordi. Niente identità. Nient'altro che il Divino. Nella nostra vita ci sono momenti in cui visitiamo lo stato zero limiti, ma per la maggior parte del tempo siamo pieni di spazzatura, ciò che chiamiamo ricordi, che ci consuma".

Nell'e-book: Il perduto modo di pregare, [www.josaya.com](http://www.josaya.com) che è una riflessione che prende spunto da libri di Gregg Braden a pag. 31: ... io penso che realizzare questa pace implica aver raggiunto il controllo dei sensi, del corpo in generale, dell'emozione e del pensiero; ma ciò a sua volta implica un processo di purificazione in questi tre livelli. E per attuare ciò è necessario "conoscere se stessi". Riflettendo: se non mi conosco nel profondo e non individuo in ogni mia azione quale è il vero intento che mi muove, non posso sapere che cosa purificare, né come controllarmi.

Yogasutra – sadhana pada - n. 2 "Lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente". In altre parole quando riusciremo a non essere più vittime dei desideri, delle paure e di ogni altro infestante della mente, cesseremo di provocare le modificazioni della mente. La mente libera è in pace. Bhagavad Gita canto IX v. 26 "Colui che mi offre anche soltanto una foglia o un fiore o un frutto o un po' d'acqua, ma lo fa con devozione, è benvenuto. Io accetto di buon grado tutto ciò che viene offerto con cuore puro (Segue a pagina 3)

# Riflessione di domenica 18 settembre



(Segue da pagina 2)

e con amore". Rendere il cuore puro è il vero *core business* della mia vita.

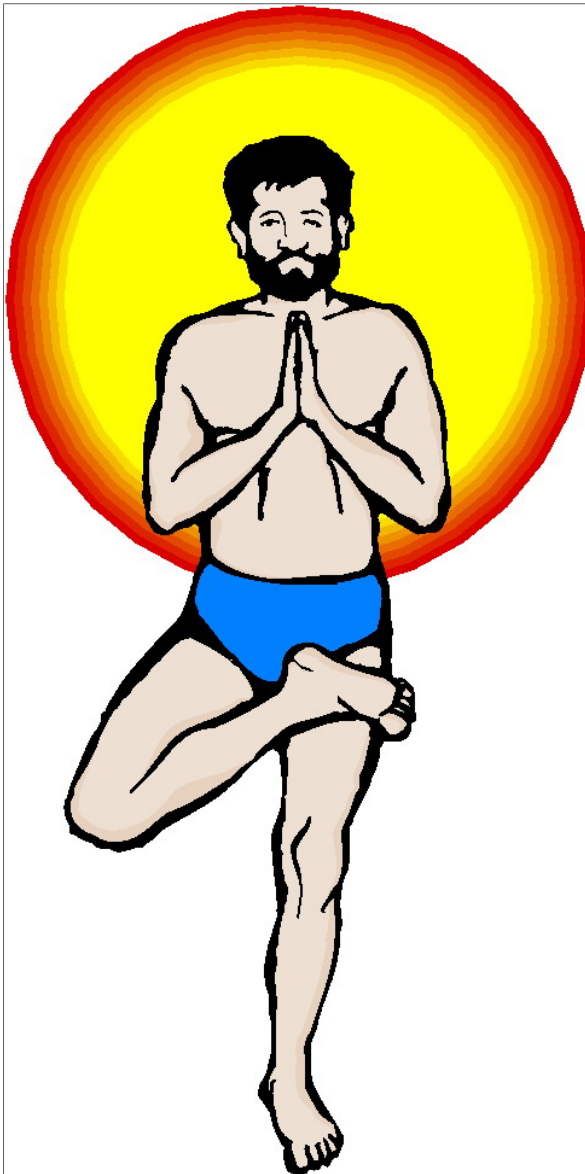
Ultimo contributo tratto da: *Mente scimmia o mente padrona?* Di Roberto Romiti a pag. 32: "Ma questo Metodo non riesce a tutti, perché molte persone scettiche e dotate di spirito di contraddizione, non hanno sufficiente buona volontà per poter far vibrare tutte le cellule..." da pag. 17: "Voi potete pure suggerire ad una persona una "cosa": se il suo inconscio non accetta la suggestione, essa non produrrà nessun effetto!

Se persuadete voi stessi che potete fare una cosa qualsiasi, purché sia possibile, voi la farete per quanto difficile essa sia.

Se, al contrario, vi immaginate di non poter fare la cosa più semplice del mondo, vi sarà impossibile farla e le colline diventeranno per voi montagne inaccessibili! Questo è il caso dei "nevrastenici", i quali, giudicandosi incapaci del minimo sforzo, si trovano spesso nell'incapacità di fare sia pure pochi passi senza risentire una fatica estrema. Ugualmente, basta pensare che un dolore passi per sentirlo scomparire a poco a poco; al contrario, basta pensare che si soffre perché, immediatamente, si avverta sofferenza.

Conclusioni: c'è una concordanza tra il pensiero religioso e le discipline yogica e ho'oponopono che desidero sottolineare: solamente il contatto personale con il Divino conferisce autorità al ricercatore, le altre visioni e contatti con enti-

tà e mondi possono essere spurie, contenere una parte di verità ed una parte di errore, devono perciò essere necessariamente valutate "cum grano salis", valutandole come un dono, una grazia, che lascia al discepolo, il compito di compiere, con il proprio sforzo, il sentiero della "maturazione".



Di fondamentale importanza è l'atteggiamento che il ricercatore assume. Andare oltre la mente significa aver raggiunto quella maturità nella quale le passioni, i sentimenti, i desideri, le paure, non hanno più potere dirompente, distruttivo sul cuore, avremo così un cuore puro.

Le letture sopra riportate rimandano continuamente alla domanda: qual è il vero intento che mi muove?

E qui la mente dimostra la sua maestria nel disorientarci, nel nascondere le profonde motivazioni, arrivando tranquillamente all'auto sabotaggio, tant'è che siamo diventati abilissimi nell'ammalarci quando vogliamo evitare una

difficoltà, oppure dimentichiamo un impegno assunto, e l'asso nella manica: non è colpa mia, guarda caso è sempre colpa dell'altro.

Cosa voglio fare per cambiare questa situazione? Quanto voglio rischiare? Cappelletta è aperta "gratuitamente" a coloro che accettano questa sfida.

**Renzo SARTOREL**

# Parole, parole, parole...



**A**l settembre 2011 sono arrivata con uno spirito diverso rispetto all'anno scorso. Il motivo? Sicuramente un anno in più sulle spalle. E che anno...

La nostra famiglia è cresciuta con la nascita di Angelo il 10 agosto scorso, che ha condizionato

“benevolmente” la nostra estate, anche a causa dell’ennesimo trasloco di Linda e famiglia ora tornati a Rovigo. Tutto questo non è stato indolore, ma come al solito, ci siamo rimboccati le maniche e via, avanti tutta!

È ricominciato il cammino con le “Gocce”, che di solito comincia con una bella ripulita alla “Capanna” incorniciata e addolcita da una grigliata, resa possibile grazie all’ospitalità della famiglia di Piero.

Quest’anno la data prefissata non è stata appropriata (?) per me perché Linda, con i due bambini, ha trascorso il fine settimana da noi a Mestre e domenica mattina, dopo due notti insonni, non mi sentivo

in forze, sarei rimasta a casa. Il mio senso del “dovere”, l’impegno preso hanno fatto sì che non sono mancata all’appuntamento. Oltre a questo mio disagio ci sono stati dei problemi per quello che riguarda l’organizzazione della giornata del 18 settembre. Non è la prima volta che ci sono dei malcontenti, incomprensioni ed equivoci. Da quando io sono entrata nei “Gruppo”, ho sempre fatto da “spalla” a Toni e Renzo per quel che riguarda le uscite, le Full-Immersion, e i Capodanni in Val di Sella. È un impegno faticoso che ho sempre svolto volentieri, non per sentirmi dire “grazie”, che brava che sei eccetera, ma perché Amo sentirmi utile

e sono felice di contribuire al bene comune.

Secondo me, ognuno di noi è portato per fare alcune cose, anziché altre e la buona armonia di un gruppo sta nel far ognuno la sua parte. La nostra partecipazione deve essere gioiosa, non è giusto fare un servizio solo perché nessun

altro lo fa, cerchiamo di dividere i compiti in armonia, secondo le nostre attitudini e saremo più felici lavorando assieme.

L’impressione che ho avuto guardandomi attorno domenica, è stata strana, mi sentivo fuori posto.

Quello che poi è successo, mi ha fatto soffrire molto, era come se tutto quello che finora abbiamo condiviso non valesse più nulla. È stata una grande delusione, tale da farmi pensare a non farmi più coinvolgere in simili imprese. Certo, IMPRESE: vi assicuro che non è facile organizzare un incontro, una vacanza o altro, sempre perché devi accontentare tutti, essere attento a non urtare la sensibilità

dei tuoi Amici...io e Toni a volte non dormiamo la notte perché presi da mille pensieri...e se poi va a finire come domenica 18 settembre ?!?!

Per quel che mi riguarda non è cambiato niente dentro di me, i miei sentimenti verso il Gruppo sono sempre gli stessi, è immutato l’affetto che provo. Quello che mi rammarica è che tra noi, a volte, c’è poca comprensione, umiltà, spirito di gruppo, ma tante parole, parole, parole.

**Emanuela PAGLIUCA**