

# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XVI – N° 141  
Febbraio 2012  
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.

## Riconoscere la propria pazzia è sintomo di salute

**L**eggio sempre volentieri il giornale che puntualmente esce ricco di apporti interessanti.

Apprezzo ogni volta la fatica ed il coraggio di chi scrive e di chi lo correda con significative immagini.

Sempre vorrei poter condividere le riflessioni che mi rimbalzano dentro.

Raramente si sono commentate in gruppo le preziose considerazioni che vengono offerte nell'apertura del cuore.

Così mi sono chiesta a che pro avrei potuto scrivere qualcosa di mio.

Indagando in me ho cercato di valutare:

- 1) quanto del mio "narcisismo" avrebbe impregnato ciò che andavo sgranando nella mente e ordinando con logica in un foglio,
- 2) quanto sinceramente (sine-cera) dunque avrei potuto esprimere i ragionamenti,
- 3) quanto, di conseguenza, il dialogo interiore potesse essere sgombrato da sovrastrutture,
- 4) quanto il mio occhio fosse rivolto prevalentemente al lettore piuttosto che.....!!!!
- 5) quanto utile "oggettivamente" fosse, esternare un flusso di idee,
- 6) quale "governo" avrei scelto per imporre al dire un filo lineare e non scomposto da emotive increspature...

Così, ragionando dubbiosa, mi sono imbattuta in alcuni fogli che Gabrio (il figlio di Gloria ndr) sparge per casa con le sue poesie. La seguente mi è sembrata degna di attenzione e rispecchiante l'attuale sentire del momento.

Forse una pigra fuga dall'impegno che dovevo affrontare??????

In questa cattedrale  
l'officiante, il plebeo ed il fedele  
inginocchiati, chini  
davanti a scaffali d'idee ed eroi  
prostrati dalla fatica  
sono io  
con pensieri meravigliosi e leggeri.  
La congrega che mi accompagna  
è il frutto dei miei alberi rigogliosi.

Solo miei  
sono il peccato ed il merito delle lacrime  
che concimeranno il terreno  
ancora da espandere e governare.  
La preghiera è pubblica.  
Chiedo solo fedeltà  
alla causa dell'Olimpo che ci ha preceduto  
e attenzione:  
ogni passo creerà il suo destino.

**Gloria CAVALLI**



(Nella foto: Il battesimo di Clodoveo per mezzo della Santa Ampolla presso la cattedrale di Reims).



# Vivere la Vita al cento per cento

Oggi è venerdì 27 gennaio, ho iniziato ad utilizzare il testo de "Lo Sfidante" per osservarmi. Lascio cadere gli occhi sulle pagine che riportano quanto abbiamo sentito nel video ieri sera e, prendo appunti, per poterli rileggere e così, diventare consapevole dei miei pensieri. A pagina 10 c'è scritto: *Se volete realizzare il Risveglio dovete praticarlo qui ed ora senza il minimo indugio.* E' una citazione che capisco intellettualmente, ma che mi sfugge di continuo. La mia prima convinzione che deve saltare è che ci sono i momenti adatti, esclusivi per realizzarlo, ad esempio il tempo della meditazione. Questa mia credenza che si basa sul piacere che ricavo nel "mondo religioso/spirituale", delle liturgie, delle ritualità, della gerarchia spirituale, in realtà è un ostacolo. Lo capisco la Vita è ovunque, sempre. Non abbisogna del suono delle campane, del profumo dell'incenso, degli abiti arancione, per annunciarsi. Il Risveglio è proprio il distarsi dal suono della mediocrità, vivere la Vita al cento per cento, realizzare la propria missione su questa terra (io sono mediocre, non vivo al cento per cento, non ho realizzato completamente la mia missione).

Le credenze sono strettamente collegate ai valori. I valori riflettono l'educazione familiare, la cultura della società e l'educazione religiosa. La mia scala dei valori prevede il bene ed il male, ed io ho "paura del male". Perché ho paura del male? Ma esiste veramente il male? Sono così ignorante da non comprendere che senza il letame non ci può essere il fiore? Sì, lo sono. Come per i gradini della scala, ogni gradino è superiore rispetto al precedente e inferiore rispetto al successivo. Senza di esso non sarebbe una scala.

Ecco, mi fermo qui, per non forzare la mente (che sarebbe bravissima a trovare giustificazioni e spiegazioni)

Il qui e ora mi accade in qualche occasione e la scintilla iniziale non è nella mente, è un sentimento che mi infiamma, e il tempo non ha più importanza, e sono totale nell'avvenimento. Per le passioni si apre un altro fronte di rifles-

sioni, adesso non è il momento, che mi portano ad affermare che io non sono le mie passioni.

Certo, durante "l'esperienza" la mente non è che sparisca, ma diventa unicamente "operativa", mi dà le indicazioni per dire e fare quello il momento richiede. Non è certamente pettegola, maldicente, intrigante, curiosa, maligna, ciarlona.

Queste definizioni risuonano con un'altra frase del libro: *"Qualcosa" in voi non è la mente che articola pensieri confusi, inutili, inarrestabili.*

Sono immerso nei pensieri inutili, quanti e quanti passeggiano indisturbati nella mia mente. Sono così bravo che mi sdoppio dentro la testa, mi faccio le domande e mi do le risposte, mi faccio paura e prendo paura, faccio l'angioletto e mi congratulo con me stesso e il diavolello e mi scatenano i sensi di colpa, mi ferisco e soffro come un cane, mi racconto le barzellette e rido. Il risultato di questa attività è polvere che sporca il mio animo, lo appesantisce, lo intristisce per il senso di vuoto che lascia.

Mi sembra che la finalità di questa mente sia la ricerca del piacere immediato, "pochi e maledetti ma subito". Forse sono gli automatismi del cervello "rettiliano", della sopravvivenza, ma, a prescindere dalla correttezza o meno della risposta, non mi ci identifico, certamente io non sono questo; anche se, troppo spesso, mi faccio travolgere.

Il testo afferma: *La vostra mente non è sotto il vostro controllo.* Sono d'accordo. Per me è così. Per un periodo ho anche pensato che, invece, lo fosse, ma una spallata più forte della Vita ha scoperchiato il mio amor proprio che si era mimetizzato. Non è piacevole constatarlo, ma ho mentito a me stesso. Per sentirmi migliore? Per paura di affrontare l'ignoto che è sempre presente?

Adesso mi fermo, domani è un altro giorno, e mi interrogherò su cosa significa per me la frase: *Esistono esseri umani su questa Terra meravigliosa il cui stato naturale della mente è il Silenzio.*

**Renzo SARTOREL**

# L'ideale è pregare



**C**iao a tutti! Scusate il ritardo!  
Oggi vorrei esporre una mia riflessione sulla serata di giovedì 12 gennaio 2012 a seguito della richiesta di Renzo di cercare di farsi più presenti e interessati al gruppo delle Gocce di Armonia. Io penso che ognuno di noi cerchi qualcosa, questo qualcosa si accomuna sicuramente a tutte le anime di questo gruppo: l'amore per se stessi e gli altri, la consapevolezza di essere per portare il bene dentro e fuori di noi stessi. Se sbaglio non indugiate a farmelo sapere!

Grazie a quello di cui si è parlato, si è deciso di mettere, nelle serate alle Gocce, un po' di tecnica (mantra e meditazione) all'inizio per rilassare il corpo e lo spirito per poi accingersi nella pratica, attraverso altre tecniche (massaggi, danze, giochi) e terminare confrontandoci l'un l'altro in modo da interscambiare sensazioni, emozioni e

altro. In questa occasione vi porterò a conoscenza della mia nuova esperienza sulla meditazione.

Il gruppo di anime che frequento a Padova si è ritrovato dopo diverse vite, come alle Gocce, per continuare il cammino della nostra evoluzione.

A grandi linee, come molti di voi già sanno e praticano, la meditazione serve a rilassare, placare e riordinare la mente per aiutarla ad elevarla a piani superiori.

Praticandola con frequenza si scoprono piani diversi, questo aiuta nel cammino spirituale e terreno l'anima e quindi la persona, a capire come agire mantenendo calma ed equilibrio, in

modo da riordinare lo stato mentale, sempre in movimento e spesso in confusione e quindi in conflitto.

Se posso, per chi avesse voglia, un bellissimo libro che parla di meditazione occulta, i suoi effetti e i suoi difetti è "Lettere sulla meditazione occulta" di Alice A. Bailey.

Parla di difetti intendendo che non bisogna meditare per forza, per tanto tempo e se si sta male o si sentono sintomi strani. Il corpo e la mente, quindi il fisico e lo spirito, sanno quando è il momento di praticare e anche quello di smettere.



Il consiglio per cominciare è di 20 minuti due volte al giorno, meglio a stomaco vuoto e senza occhiali perché le notizie che potrebbero arrivare non rimbalzino sulle lenti ma penetrino nel punto di contatto che è il terzo occhio o AJNA.

L'ideale è pregare, in-

vocare e fare un mantra per poi ascoltare in silenzio cercando di non pensare. Si cerca di visualizzare AJNA, si possono vedere dei colori e visualizzare forme o cose, e possono arrivare delle notizie, sole o in seguito a delle domande che noi poniamo per risolvere qualche dilemma che ci affligge.. Alcuni disturbi, nausea, senso di peso sulla fronte, indicano che è meglio smettere, altri come freddo e calore possono essere normali.

Avremo modo di provarci insieme!

Ringrazio tutti dell'amore che mi dimostrate e vi auguro una buona continuazione!

**Ivana DE LAZZARI**



# Ma come penso?

**L**O SFIDANTE chi sta usando la tua mente di Giulio Achilli

Libera interpretazione di Maria Luisa  
Il primo incontro-scontro della sfida avviene con la mente. Va a capirla! visto che ho solo quella mente per capire la mente. Un bel problema districare questa matassa così arruffata il cui bandolo mi risulta introvabile.

Beh, proviamo a vedere se c'è una possibile traccia d'uscire da questo labirinto.

Primo passaggio: la confusione.

L'autore la afferma come il risultato dell'imbonitore che viene chiamata educazione e che "dopo la prima infanzia diventa una confusione inarrestabile".

Non mi raccapezzo più. Come faccio pensare di uscirne senza pensare!?

Bisognerebbe tornare alla fonte, cioè tornare nel grembo materno (ma neanche, perché anche lì subisco i pensieri della madre). Allora mi torna positiva l'idea attuata dalla Montessori nel realizzare le sue scuole per i piccoli, scuole libere da ogni imposizione proprio per lasciare il bambino nella spontaneità del suo esprimersi naturale.

Ma andiamo avanti. Ormai sono arrivata al punto del non ritorno, sono il risultato di un bombardamento irreversibile e pertanto devo capirne il modo per uscirne e se posso farlo.

La coscienza di essere tutto questo può essere il primo tentativo per raccapezzarmi nella nebbia del mio procedere.

Ecco che per raccapezzarmi devo pensare. Ma come penso? Penso di pensare. Questa riflessione del pensiero su se stesso è una realtà. E se io volessi smettere di pensare quello che penso per orientarmi su altre possibilità ce la potrei fare? Per la testa che ho (dato per scontato che sia la testa a pensare) mi sembra un'utopia.

Ma se io volessi sospendere questo pensiero e...e cosa? Dovrei ancora pensare per cambiare pensiero.

Potrei sospenderlo questo pensiero? Ma per sospenderlo ecco che sto ancora pensando. E' proprio un ginepraio!

L'autore dello SFIDANTE afferma che qualche essere umano riesce a sospendere il lavoro della mente creando un vuoto e lo chiama silenzio, il silenzio interiore.

Quindi la mente che pensa è interfacciata con la mente che so-



Lo sfidante

spende il pensiero, ma allora non è più la mente, per orientarmi le darei un altro nome: percezione, intuizione, esperienza, ... ma qui cambiamo campo di ricerca, sfioriamo in un altro concetto. Ecco appunto "concetto" ed è sempre la mente che me lo fa afferrare e per distinguerlo gli devo dare un altro nome, per me non è "qualcosa" che sta dietro la mente ma è qualcosa che la mia mente afferra e riconosce come un altro aspetto della mente stessa.

Boh, se qualcuno ha una percezione diversa desidererei proprio confrontarmi per capirne qualcosa.

**Maria Luisa MANERA**

La Full-Immersion 2012 de "Le Gocce di Armonia" si terrà a Cesclans (Udine) dal 6 al 10 giugno 2012.

Se ritieni di voler condividere il percorso di ricerca interiore del Gruppo, sei il benvenuto/a.