

Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Settembre 2012

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

LA PRIMAVERA ERA FINITA. ANCHE L'ESTATE (Roberta Pagani)

Eccoci ancora qui, eccomi ancora qui, a scegliere le letture per questo notiziario. In realtà, sono consapevole che quello del notiziario è un piacere che mi concedo. Non so quanti lo leggano, non so a quanti interessino i brani che contiene, ma so per certo che scegliendoli mi sento autorizzata a passare qualche ora sfogliando libri alla ricerca di cose belle da proporre... a chi?

Con la scusa di farlo per voi, riscopro pagine dimenticate, meravigliandomi di nuovo per la suggestione di certe immagini, per la profondità di certe osservazioni, per la commovente semplicità di certe poesie. Mi perdo nelle parole dei libri che prendo in mano fino a dimenticarmi lo scopo per cui le sto leggendo, anzi, ri-leggendo. E mi chiedo: in quale parte di me sono state per tutto questo tempo queste frasi che, a giudicare dalle sottolineature e dai punti esclamativi a fianco, mi avevano così entusiasmato e che non ricordavo più? E' uno stupore che ogni volta si rinnova. Oggi per esempio, nello scorrere le coste dei libri per cercare quello che più mi ispirava, ho scoperto questo qui, questo libriccino sottile con le pagine un po' ingiallite. L'ho aperto... e ci ho trovato una dedica scritta da me a mia madre. Di questo non mi sono affatto meravigliata però, perché tra lei e me c'è sempre stata una strada speciale sulla quale viaggiano libri di ogni tipo, per cui è normale che qualcuno ogni tanto, stanco di muoversi, si fermi nel posto sbagliato. Ed ecco qui, un piccolo assaggio da *La foglia Muriel* di Leo Buscaglia. Mi piace salutarvi così, all'inizio di un altro autunno insieme

Muriel era circondata da centinaia di foglie uguali a lei, o almeno così sembravano. Ma non tardò a scoprire che non esistevano due foglie uguali, neanche sullo stesso albero. Accanto a lei c'era una foglia che si chiamava Marjorie. Monica era la foglia alla sua destra, mentre quella così graziosa che le pendeva sul capo aveva nome Magda. Erano cresciute tutte insieme; insieme avevano imparato a danzare con le brezze primaverili, a dondolarsi mollemente al sole dell'estate, a lavarsi sotto lo scroscio rinfrescante delle piogge [...]

Ed ecco che quasi di punto in bianco tutto il giardino cambiò aspetto vestendosi di una gran varietà di colori. Non restava una sola foglia verde. Marjorie era diventata di un giallo intenso, Monica di un allegro arancione. A Magda era toccato un bel rosso fiamma e a Martha un viola austero, mentre Muriel era vestita di rosso e d'oro e di turchino.

La foglie erano uno splendore. Muriel e le sue amiche avevano trasformato l'albero in un arcobaleno.

"Ma come mai siamo tutte di colore diverso", domandò Muriel, "dal momento che apparteniamo allo stesso albero?"

"Ciascuna di noi è diversa. Abbiamo vissuto esperienze diverse. Ognuna si è esposta al sole a modo suo. Ognuna ha proiettato l'ombra diversamente. Come potremmo non avere colori diversi?"

Martha diceva cose piene di buonsenso.

Poi comunicò a Muriel che quella stagione si chiamava autunno.

SOMMARIO

La primavera era finita	1
Anche l'estate	
La fiducia in se stessi	2
Il gioco delle ombre	
Il suono dell'impermanenza	3
Acqua	
Il Calendario degli eventi	4

NOTIZIE DI RILIEVO

6 settembre ore 20,30
Presentazione del nuovo triennio della Scuola di Counseling 2012-2015

29 settembre ore 15,00
Incontro di Costellazioni Familiari

30 settembre ore 9,30
Seminario esperienziale "Saper dire NO"

11 ottobre ore 20,30
Conferenza di presentazione del ciclo "Essere... questo è il problema"

il mutamento

ass. promozione sociale
Sede: via Gallici 15
33010 Montegnacco di Cassacco
Cod Fisc: 94098640306
Reg.:494/3-25/05/2006
Presidente: Mario Franchi
0432734244; 3355977306
www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

LA FIDUCIA IN SE STESSI

(da Frances E. Vaughan, *Risvegliare l'intuizione*, Cittadella editrice)

Quando dobbiamo affrontare un problema o prendere una decisione, abbiamo spesso il timore di fare la scelta sbagliata. Sarebbe utile rendersi conto che di solito non c'è una scelta giusta o una scelta sbagliata, ma che si tratta piuttosto di preferire le conseguenze di una scelta rispetto a quelle di un'altra. E' raro che l'esito sia misurabile in termini di giusto o sbagliato, buono o cattivo. Una storia Zen molto conosciuta illustra questo punto.

Un contadino che aveva appena comprato uno stallone andò disperato dal maestro zen dicendogli: "Maestro lo stallone non c'è più, lo stallone non c'è più!" perché il cavallo era fuggito. Il Maestro rispose: "Chi può sapere se è un bene o un male?". Il contadino ritornò al lavoro sentendosi triste e infelice.

Due giorni dopo lo stallone ritornò portando con sé due giumente. Il contadino felice si recò dal maestro zen: "Il cavallo è tornato e ha portato due giumente!". Il maestro rispose: "Chi può sapere se è un bene o un male?".

Tre giorni dopo il contadino ritornò piangendo perché il suo unico figlio, l'unico aiuto che aveva alla fattoria, era stato disarcionato da uno dei cavalli e aveva la schiena rotta. Ora era ingessato e non poteva lavorare. Di nuovo il maestro zen rispose: "Chi può sapere se è un bene o un male?".

Pochi giorni dopo un gruppo di soldati arrivò alla fattoria perché stavano arruolando tutti i giovani della zona per mandarli a combattere in guerra. Dato che il figlio del contadino era ingessato, i soldati non lo portarono via.

Questa storia può andare avanti senza fine. Non sappiamo mai veramente se le circostanze o le scelte siano buone o cattive perché non possiamo mai sapere tutte le ramificazioni. Con certezza però ci piacciono i risultati di alcune scelte e non ci piacciono le conseguenze di altre scelte. Seguendo l'intuizione in maniera cosciente è possibile scoprire di frequente che siamo guidati verso decisioni che possono non essere giustificabili razionalmente [...]

Nel valutare le scelte che effettuate per la vostra crescita, siate consapevoli della sensazione intuitiva di quello che è giusto per voi in quel particolare momento. Il vostro immaginario interiore può fornirvi una scelta eccellente nel fare le scelte migliori. L'immaginario dei sogni, l'immaginario che emerge negli stati di rilassamento profondo, l'immaginario che appare spontaneamente nell'occhio mentale nei momenti più inaspettati, inviano tutti informazioni utili. Nessun altro può decidere per voi quello che dovrete o non dovrete fare della vostra vita: essa è in definitiva una vostra responsabilità. Potete viverla nel modo che più vi piace. Quando prendete atto della vostra intuizione e capite come essa funziona per voi, diventa più facile accordarle fiducia.

IL GIOCO DELLE OMBRE

(da P.Rodegast, J. Stanton, *Il secondo libro di Emmanuel*, Crisalide)

Il vostro cuore intuitivo è il varco posto tra i mondi.

Grazie alla vostra disponibilità di andare contro ogni ragione,

difesa

abitudine,

modello,

superstizione

e insegnamento

e a dire "Io amerò",

vivrete nella luce.

Da bambini giocavate a mettere le mani davanti alla luce e a guardare le ombre sulla parete.

Questa è una chiara analogia con la vostra vita.

Scegliete di guardare le ombre sulla parete dicendo "Questa è la realtà",

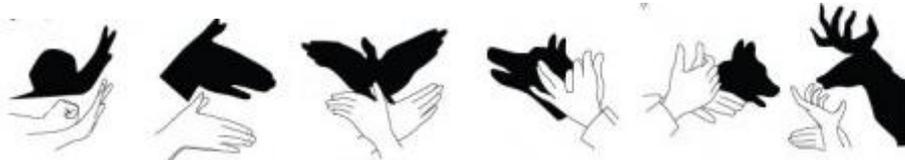
oppure preferite essere consapevoli di aver voi stesso creato quelle ombre

e che la luce splende dietro a ogni illusione?

Non solo siete quell'ombra che danza sulla parete,

ma anche la mano che la crea

e siete la luce.



IL SUONO DELL'IMPERMANENZA

(da Sogyal Rinpoche, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Ubaldini editore)

Se la morte avvenisse un'unica volta, non avremmo modo di conoscerla. Ma, per fortuna, la vita è una continua danza di nascita e morte, la danza del cambiamento. Quando ascolto il rumore di un torrente di montagna, le onde che si frangono sulla spiaggia o il battito del mio cuore, sto ascoltando il suono dell'impermanenza [...]

Poiché l'impermanenza ci sembra angosciante ci aggrappiamo disperatamente alle cose, anche se tutte le cose cambiano. Siamo spaventati dal lasciar andare ma, in realtà, siamo semplicemente spaventati dal vivere, perché imparare a vivere è imparare a lasciar andare. Qui sta la tragica ironia della nostra lotta per trattenere le cose: non solo è impossibile, ma ci provoca proprio quella sofferenza che vogliamo evitare [...]

Facciamo un esperimento. Prendete una moneta e immaginate che sia l'oggetto del vostro attaccamento. Tenendola stretta in mano, allungate il braccio con il dorso del pugno rivolto verso l'alto. Se ora rilassate la stretta o allentate la presa, ciò che tenete stretto cadrà. Ecco perché afferrate ben stretto.

Ma c'è un'altra possibilità: lasciare la presa mantenendo l'oggetto. Allungate il braccio, ma questa volta con le dita chiuse rivolte verso l'alto. Allentate la presa e la moneta rimarrà sul palmo della mano. Avete lasciato andare ma la moneta rimane vostra, pur con tutto lo spazio a disposizione per andarsene.

Vedete che c'è un modo per accettare l'impermanenza, gustando nello stesso tempo la vita senza attaccamento. Pensiamo a quello che succede nei rapporti. Spesso ci rendiamo conto di amare il compagno o la compagna solo quando sappiamo che lo stiamo perdendo. Allora stringiamo più forte. Ma, più lo teniamo stretto, più l'altro vuole fuggire e più il rapporto diventa fragile.

Desideriamo la felicità, ma ci sforziamo di ottenerla in modo così goffo e maldestro che finiamo per procurarci altro dolore. Pensiamo di dovere tenere stretto ciò che farà la nostra felicità. Il nostro ragionamento è: come posso godere di qualcosa se non è mio? Ecco perché tanto spesso confondiamo l'attaccamento con l'amore! Anche in un rapporto positivo, l'amore è sciupato dall'attaccamento e da tutte le sue insicurezze, la possessività, l'orgoglio. Poi, quando l'amore finisce, rimaniamo con i suoi "souvenir": le cicatrici dell'attaccamento.

In che modo possiamo lavorare per superare l'attaccamento? Vedendone la natura impermanente. Questa comprensione ci libera a poco a poco dalla sua stretta; incominciamo a intravedere ciò che i maestri chiamano il giusto atteggiamento verso il cambiamento: quello del cielo che guarda le nuvole passare [...]

Seguendo i consigli dei maestri e liberandoci pian piano dall'attaccamento, si libera in noi una grande compassione. Le nuvole della presa si sfilacciano e si disperdono, e incomincia a splendere il sole del cuore compassionevole. E' allora che incominciamo a gustare, nel nostro sé più profondo, l'esaltante verità delle parole di Willim Blake:

Chi si lega alla gioia
l'alata vita distrugge;
chi bacia la gioia al suo passare,
vive nell'alba dell'eternità

ACQUA

(di Roberto Piumini)

E l'acqua fresca nasce,
fa ruscelli, scende,
casca sui sassi, scroscia
e fruscando fa il fiume

E l'acqua sciolta nuota nelle valli
e lunga e lenta
larga, silenziosa,
luminosa, fa il lago.

E l'acqua a onde muore,
non muore mai e muore,
non muore mai e muore,
mentre immensa fa il mare.

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Essere...questo è il problema	giovedì 11/10 – 20,30
Essere vivi	giovedì 08/11 – 20,30
Essere bambini	giovedì 13/12 – 20,30
Essere ribelli	giovedì 10/01 – 20,30
Essere donna	giovedì 14/02 – 20,30
Essere uomo	giovedì 14/03 – 20,30
Essere coppia	giovedì 11/04 – 20,30
Essere grandi	giovedì 09/05 – 20,30
Essere infiniti	giovedì 13/06 – 20,30

I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 30€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

29/09; 27/10; 24/11; 26/01; 23/02;
23/03; 27/04; 25/05; 29/06;

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 110€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Saper dire “no!”	30/09 e 28/10
Saper dire “sì!”	25/11 e 27/01
Saper dire “ancora!”	24/02 e 24/03
Saper dire “basta!”	28/04 e 26/05

Ogni seminario verrà ripetuto in due date diverse.

IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

SCUOLA DI COUNSELING

Ad indirizzo sistemico e transpersonale, è certificata dalla F.A.I.P. e dalla F.A.I.C. ed organizzata da “IL MUTAMENTO soc. coop.”

*Una concreta opportunità per un'intensa crescita interiore,
un'approfondita formazione personale e professionale*

**Vi ricordiamo che è on-line il nuovo sito
www.ilmutamento.it**

Nel sito potrete trovare tutte le informazioni relative all'associazione ed alle sue attività. Potrete inoltre:

- ✓ stampare i calendari delle attività selezionati per mese e/o per tipo di attività di vostro interesse
- ✓ richiedere di ricevere qualche giorno prima una mail che vi ricordi l'evento a cui siete interessati
- ✓ scaricare in automatico sul vostro Smart Phone l'agenda delle attività (Ical)
- ✓ iscrivervi alla nostra newsletter, ricevendo così tutte le notizie relative alle attività proposte
- ✓ scaricare e stampare notiziari ed articoli di vostro interesse
- ✓ Ascoltare le registrazioni audio delle conferenze