

TI SENTI NEL FRULLATORE?

Di Gisella Cannarsa (18-1-2022)

Il mese di dicembre, e l'inizio di questo nuovo anno, mi hanno offerto l'occasione per valutare quanto credo in quello che professo e in che modo lo metto in pratica.

E' stato un vero e proprio esame, di cui sono grata all'Universo.

Anche se può risultare fastidioso, persino odioso, a volte, nessuno di noi incontra prove che non sia in grado di sostenere.

Ogni limitazione, ogni stimolo sgradito, ogni imprevisto che sembra rovinare i nostri piani (le speranze, le aspettative, le pretese), è un messaggio per noi.

Può essere una indicazione, un consiglio.

Può essere un desiderio esaudito, in cui non abbiamo fatto attenzione a **cosa**, **come** abbiamo chiesto.

Come ci siamo espressi.

Stiamo quindi sempre ben attenti alle parole, opere e omissioni (frase rubata alla messa cattolica), che generiamo durante le nostre giornate, soprattutto quando siamo sovrappensiero o tendiamo a dare per scontato, ovvio, qualcosa.

Ci sono eventi che sembrano "piovuti dal cielo", come essere più volte intrappolati nella quarantena, o in situazioni familiari ricorrenti, dove non possiamo prendercela con nessuno, a parte l'Universo.

E ci sono eventi di cui riteniamo responsabili le altre persone.

Raramente partiamo dalla considerazione che siamo registi, oltre che attori, della nostra quotidianità.

E raramente siamo presenti a noi stessi, consapevoli e pienamente coscienti di quello che stiamo dicendo.

Un grosso, enorme problema, quello di come si parla (e si scrive) oggi.

Frettolosamente, superficialmente, attribuendo alle parole significati personali, con la presunzione che gli altri condividano il nostro stesso vocabolario.

Il nostro stesso punto di vista.

La nostra stessa esigenza.

Ecco perché "gli altri" diventano occasione (e alibi) di relazione difficile.

Quando succede che le cose non vanno come avremmo voluto, dobbiamo chiederci:

- cosa mi impedisce di fare, questa situazione?

- cosa mi obbliga a fare, questa situazione?

Ma non basta chiederselo, occorre rispondere onestamente. Onesta mente.

Personalmente a fine novembre, dopo due anni e mezzo di lavoro, senza interruzioni, ho espresso il desiderio di “un lungo periodo di riposo, in cui non fare assolutamente nulla”.

Ho espresso il desiderio colta da grande stanchezza, non solo fisica.

Quindi non ero centrata, non ero presente a me stessa, non ero completamente consapevole delle parole che stavo usando.

Dieci giorni dopo l'Universo mi ha accontentata.

Peccato che avevo omesso, nella superficialità del momento, di aggiungere al mio desiderio “in perfetta salute”.

Questo fatto mi ha riportato a quando, molti anni fa, abitando in Sardegna, e dovendo guidare spesso per lunghe distanze, anche di notte, avevo espresso il desiderio “voglio un autista che guidi al posto mio”.

Nel giro di pochi giorni, anche in quel caso, fui esaudita dal “genio della lampada” (il solito Universo), che provvide a far bloccare dai carabinieri la mia auto, a cui era scaduta da un giorno la revisione, mentre stavo andando all'aeroporto.

Avevo omesso, anche in questo caso, qualcosa di importante.

Sono state due esperienze che mi hanno permesso di individuare la “*forma mentis*” che sostenevo, quello che mi proponevo, ma che non “avevo mai tempo” di mettere in pratica. E ho imparato ancora una volta che “uscire dal seminato”, concedersi condizioni diverse, nuove, non uccide, ma apre nuove porte.

Come direbbero la neuroscienza e la meccanica quantistica, creare nuove connessioni neurali facilita nuove realtà.

Quando siamo stanchi, insoddisfatti, malati, feriti nell'amor proprio, tendiamo ad agire senza renderci conto di cosa stiamo esprimendo, facendo, dimenticando. E' così che favoriamo il ripetersi di condizioni di cui disconosciamo la responsabilità, ma che sono frutto dei nostri personalissimi semi.

Se ti senti nel frullatore, attualmente, perché gli stimoli destabilizzanti sono tanti, e sei ancor meno centrato del solito, ricorda che tutti siamo in una fase di trasformazione di quella che chiamiamo realtà.

Ci hanno tolto quelle che chiamavamo “certezze”, e alcuni permettono che al loro posto si insedino la paura della morte, della solitudine.

Immagina di dover disegnare degli alberi, e quando devi colorarle non trovi più il verde. Sei costretto a scegliere un nuovo colore.

Puoi farlo senza pensarci, e poi non essere soddisfatto, oppure chiederti con quale altro colore risuona la tua idea di “albero”.

Ecco: se sei nel frullatore e non ce la fai più, non desiderare “come capita”.
Non insistere ad andare contro la corrente che incontri.

Chiediti: Cosa vorrei ora?

E poi chiediti perché vorresti quello, cosa vuol dire per te, cosa rappresenta, come e quando è nata questa esigenza.

Stabilisci nuovi traguardi, e piccoli traguardi intermedi, che ti accompagnino verso di essi. Parti dalle cose piccole, come diminuire la tua impazienza, o imparare a tacere, o mettere ordine in un cassetto.

Non dire a te stesso/a “io non cerco nuovi traguardi”.

Si è vivi solo quando si hanno progetti e si cerca di realizzarli, mettendo in conto sbagli, assestamenti, correzioni, cambiamenti.

Permetti che ci sia tempo per far sedimentare, filtrare ed eliminare, tutto quello che il “frullatore” ha mosso in te. Renditi conto di quali parole usi per formulare i tuoi pensieri e richieste all’Universo.

Ricorda che anche il Karma mette in atto, in questa vita, esperienze che devi comprendere e superare: è sbagliato pensare che si vivano condizioni che si devono solo subire passivamente, per “scontare” qualcosa.

Per questo anche le malattie (piccole o grandi), vanno vissute come opportunità, non come etichette di cui servirsi. Ogni peggioramento, infatti, ci indica che invece di comprendere, stai insistendo nell’atteggiamento da lasciar andare.

Una cosa importante è che non puoi e non devi affidare la responsabilità di quello che ti è successo, e di dove vuoi arrivare, a qualcun altro. Devi guidare tu...

Se tu non ti impegni con le tecniche che hai imparato (e son certa che qualche tecnica la conosci), stimolando la tua volontà, forse ti aspetti (o pretendi) che siano gli altri a cambiare o a fare il tuo sforzo. E probabilmente otterrai come risultato un peggioramento.

Buon lavoro!

Ish