

Fatevi un regalo

E' sera, è presto e sto pulendo la cucina. I bambini giocano in cortile. Mi preparo un caffè. Come al solito è stata una giornata piena: al mattino ho avuto dei clienti, poi ho cucinato per i bambini. Per il pomeriggio avevo programmato un po' di faccende domestiche, un po' di lavoro d'ufficio e poi di nuovo in cucina. Questa sera Paul tornerà tardi perché ha un incontro.

La mia mente sta cercando di convincermi che dovrei stare a casa a godermi una serata tranquilla mentre i bambini dormono. "Se vai allo scambio, andrai a letto tardi e poi domani mattina..." Sto quasi per farmi convincere. Poi ecco un'altra voce. All'inizio è quasi impercettibile, poi si fa un po' più forte e mi dice: "Ti sembra giusto cancellare uno scambio per stare a casa?" Sorrido mentre sto finendo il caffè. Io conosco già la risposta anche se la mia mente non vuole sentirla. Suona il campanello: è la mia vicina. Le dico a che ora deve mettere a letto i bambini e saluto tutti.

"E' del tutto assurdo. Hai tonnellate di cose da fare e non hai ancora finito con il bucato. Chi prepara le fatture e quando ti decidi a chiamare i tuoi genitori..." La mente si ribella, ma sono già seduta in macchina e comincio a guidare. La mia voce interiore mi ricorda di una considerazione di Joseph Chilton Pearce, il biologo della Trascendenza: egli afferma che è importante occuparsi come prima cosa delle questioni del cuore. Voler portare a termine i doveri della vita quotidiana, è come mettere il carro davanti ai buoi. Invece di fare così bisognerebbe assecondare le necessità del cuore ed il resto verrà di conseguenza. Sì il mio cuore lo sa ed è d'accordo. Solo la mente tenta e ritenta di dirmi un'altra cosa.

Sto arrivando al luogo stabilito per lo scambio della Tecnica Metamorfica. Questa sera siamo un piccolo gruppo. Due persone hanno mandato le loro scuse. Oggi hanno avuto molto da fare, e non hanno ancora finito e poi domani... Ci scambiamo le sedute e discutiamo di alcuni argomenti che si presentano. A volte lavoriamo in silenzio, ognuno in comunione con se stesso e con gli altri. Il tempo assume un'altra qualità ed emerge la sensazione di toccare qualcosa di molto prezioso.

Due ore e mezza più tardi sono ancora in macchina. Mentre guido ascolto una bella musica alla radio, sento un silenzio profondo in me e sono contenta di aver fatto il viaggio e di essermi concessa il tempo per ricevere una seduta. Questa sensazione non è focalizzata su qualcosa o qualcuno. E' semplicemente lì e prende il proprio spazio. Da cosa deriva questa sensazione? Cosa dà senso allo scambio di sedute con gli altri?

Quando insegno, dico ai miei allievi che in un certo senso stanno facendo un apprendistato come catalizzatori, quindi sono necessarie due cose: un maestro e la pratica. Nella Tecnica Metamorfica il maestro è la nostra intelligenza innata e la pratica consiste nel dare sedute. Inoltre insisto sempre sul fatto che non solo ha senso dare delle sedute, ma anche riceverle. Perché? Perché è giusto così, sto per rispondere. Questo è certamente vero, ma non è una risposta sufficiente. La mente vuole più sostegno.

Spesso noto che le persone che hanno partecipato ad un corso sono entusiaste e sentono di aver sfiorato qualcosa di molto prezioso. Tornano a casa e cominciano a dare sedute ad amici e familiari. Ma col tempo perdono i contatti con le altre persone che praticano la Tecnica Metamorfica. Si perdono di vista e quando li incontriamo in qualche occasione scopriamo che da tempo non danno più sedute e che non hanno ricevuto una seduta da quando hanno frequentato il corso. "Oh sì, sarebbe bello, ma la routine quotidiana..." Che cosa è successo? Possiamo solo speculare, ma pare che coloro che rimangono legati più a lungo e più in profondità con la Tecnica Metamorfica siano quelli che non solo danno delle sedute, ma anche ne ricevono.

Durante il corso impariamo e insegniamo molto spesso che ogni seduta data a qualcuno è anche una seduta che diamo a noi stessi. Con l'attitudine al distacco (notare i fatti, riconoscere la loro presenza e lasciare che siano), forniamo ai nostri clienti un ambiente privo di direzione, uno spazio libero da manipolazione, senza concetti e valutazioni. La forza vitale presente nella persona può così subentrare e fare ciò che è necessario per lei. Anche noi ci troviamo in

quell'ambiente e la nostra forza vitale può fare ciò che è necessario per noi. In questo senso ogni seduta data è un regalo fatto a me stessa. Le sedute che ricevo, d'altra parte, sono un regalo per me ed anche per chi pratica. Allora perché non diventare generosi nel fare regali? Vi ricordate la storia dei soffici e caldi Peluches? C'era un bambino che aveva ricevuto in regalo un sacchetto pieno di Peluches. Erano natura speciale. Più ne distribuiva, più aumentavano. Meno ne dava, meno ne rimanevano a lui. Chi non avrebbe deciso di dividerli generosamente? Cosa possiamo fare se abbiamo molti più Peluches che persone pronte a riceverli? Un'idea potrebbe essere quella di incontrarsi con altri che hanno anch'essi un sacchetto di Peluches e fare uno scambio. Allora tutti i sacchetti potranno riempirsi cento volte. Se restiamo tutti soli con il nostro sacchetto, le necessità della vita quotidiana possono assorbirci così tanto che ci dimentichiamo dei nostri Peluches. La memoria del loro calore svanisce ed il desiderio di donarli scompare. Se però inaspettatamente ne riceviamo uno - o riceviamo una seduta - la memoria e la sensazione legata ad esso si risveglia in ogni cellula del nostro corpo. Si potrebbe descrivere come un senso di gratitudine, comunione, amore. Ad ogni nuovo risveglio di questa sensazione, la memoria ci è vicina e l'ingranaggio quotidiano non ci cattura così facilmente; ci ricordiamo di notarlo e di lasciare che sia. Possiamo continuare a vivere la stessa vita ogni giorno, facendone però un'esperienza diversa sapendo in ogni momento che il potenziale del momento successivo sta aspettando di manifestarsi.

E' importante scambiarsi delle sedute per mantenere il ricordo del calore dei Peluches, per lasciarli aggregare, e dare così alla forza vitale che è in noi un ambiente adatto a riempire i nostri sacchi. In questo modo gli altri possono prenderne da noi e noi possiamo riceverne ancora di più; o forse, la nostra vocina interiore diventa semplicemente più forte, la forza vitale prende il comando e la mente con la ragione possono prendere una pausa di riposo dalla stressante quotidianità.

Possiamo anche vederla da un'altra prospettiva. Lo scorso ottobre all'incontro annuale dei membri a Gaunt's House, Gaston diceva che dal punto di vista della fisica quantistica, tutto ciò che esiste è una particella e un'onda allo stesso tempo. Sembra che noi abbiamo più familiarità con l'aspetto di particella che con quello di onda, che stiamo cominciando a scoprire proprio adesso. Tuttavia è proprio questo aspetto di onda che ci permette di vivere in comunione con tutti gli esseri. Inizialmente non è facile dare più spazio all'onda. Porta insicurezza e può farci attaccare più saldamente alla particella che invece sembra consolidata. Quando il terreno sembra cedere, le pareti cominciano ad ondeggiare, i suoni ed i colori assumono nuove caratteristiche e l'aria che respiriamo inizia a vibrare. Può sembrare sorprendente, affascinante, ma può anche terrorizzarci. Il nostro aspetto di particella, con l'aiuto della mente, potrebbe cercare migliaia di ragioni per non connettersi all'onda cercando di non tenerne conto. Comunque questo è quello che facciamo quando diamo o riceviamo sedute di Tecnica Metamorfica notando i fatti, riconoscendoli e lasciandoli essere. Anche i fatti sono particelle. Grazie al loro aspetto di onda possiamo permetterci di lasciare che siano, poiché al livello della comunicazione, sappiamo che cominceranno a muoversi dall'interno verso l'esterno e creeranno al momento giusto una nuova forma di particella. La forma della particella è convertibile, ma dove esiste l'onda non esiste la forma. C'è una corrente, luce e amore, che lega tutto. Quando ricevo una seduta su piedi, mani e testa confermo l'esistenza dell'onda e mi sento sicura. Poi sarò in grado di abbracciare l'onda nelle pareti in movimento, quando il terreno cede e di abbracciare tutte le nuove percezioni danzando con l'onda invece di esserne terrorizzata. Tutte le strutture abituali sembrano dissolversi sempre più rapidamente. Non ci sentiamo più a casa nella particella e le nuove forme non ci sono ancora familiari. Poi rimaniamo con l'aspetto onda sempre presente e continuamente ci ricreiamo.

Marianne Tuor,
Membro Insegnante, Svizzera
www.metamorphische-

methode.ch

Traduzione Magda Butti – Membro Praticante