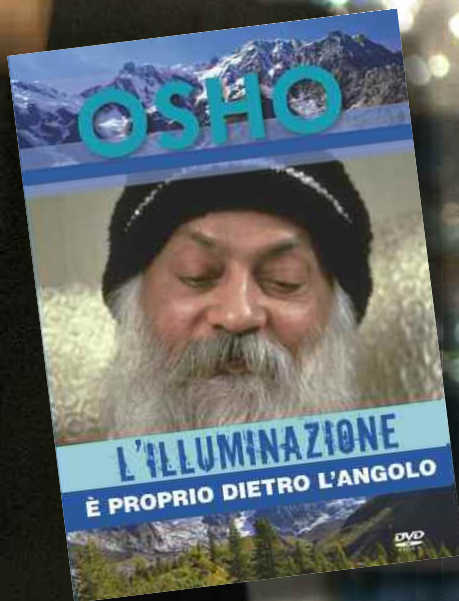


OSHO times

247 L'ARTE DELLA MEDITAZIONE



L'ILLUMINAZIONE
è proprio
dietro l'angolo

il DVD novità
abbinato alla
rivista

RESPIRO
speciale osho dinamica

VITE PASSATE
parliamo di
reincarnazione



COSTELLAZIONI SYSTEMICHE

con l'aiuto del cavallo

di Daya

UNA NUOVA VISIONE

Il metodo di lavoro che presento arriva dopo anni di formazione e crescita personale su diversi fronti ed è l'unione della mia ricerca spirituale attraverso il qui e ora e il lavoro sui blocchi emotivi integrato con le Costellazioni Sistemiche.

Come ci insegna il cavallo, se siamo allineati, centrati e radicati e il nostro intento è chiaro, fermo e dolce, i risultati che possiamo ottenere sono eccezionali. Proprio questo mi ha portato a integrare la mia esperienza spirituale con la mia passione per il cavallo che per me è stato, ed ancora è, un grande maestro.

Nell'*equi-coach* non c'è sella e nemmeno si monta: è un incontro con i cavalli fatto di emozioni e intuizioni. *Equus una vita che cambia®* è un approccio basato sulla presenza e sulla sensibilità, in cui i feedback del cavallo sono risposte per aiutare le persone a incontrarsi e a migliorare e superare problematiche perso-



nali, di relazione e professionali. Sì, il cavallo ci sussurra cose come “Stai tradendo te stesso per compiacere gli altri, fermati e ascoltati”.

PERCHÉ IL CAVALLO COME MAESTRO NEL PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE?

Quando il cavallo sfiora la nostra anima si apre l'udito, perché ci spinge a ricordare la parte dimenticata di noi e ci sostiene ad avere coraggio e a lasciarci andare al soffio della vita. Il cavallo è un tramite dell'esistenza che sa “udire” ogni emozione nascosta nel nostro cuore. Ci insegna a lasciar scorrere le emozioni come il vento. Essendo presente nel momento, il cavallo ci riflette come uno specchio esattamente ciò che siamo e ciò che comunichiamo. E poi arrivano spontanee le domande: Sto vivendo pienamente la mia vita e le mie relazioni? Sono autentico?

Con grande amore e compassione, in modo dolce e allo stesso tempo fermo, nel rispetto dei nostri tempi, proprio come un maestro, il cavallo ci porta in contatto con i nostri blocchi emotivi. Assumerci la responsabilità delle nostre emozioni ci toglie dall'ipnosi della “forma pensiero” negativa. Ci rendiamo conto della ricchezza nascosta nel cuore, nella vita e nell'esperienza qui e ora, dentro di noi, e del fatto che non è necessario né efficace cercarla in un'altra relazione, in un altro lavoro, in un'altra casa, o con un altro maestro. Siamo noi la fonte di ciò che stiamo cercando: un tempo lo sapevamo, ma ce lo siamo dimenticato. Per realizzare la nostra autenticità serve andare oltre il sapere, immergendoci nell'esperienza del momento presente.

UN'ANTICA SAGGEZZA

L'aiuto dei cavalli come parte integrante della terapia e del coaching in

Quando cessi di essere avvolto dalle nuvole dei pensieri ed entri in uno stato di semplice essenza, accade la chiarezza. A quel punto riesci a vedere lontanissimo, la tua vista si spinge fino ai confini dell'esistenza e il tuo sguardo diventa penetrante, fino a raggiungere l'essenza più intima dell'essere.

OSHO

varie tematiche sia individuali che di gruppo, è una tecnica molto conosciuta all'estero, molto meno in Italia. I cavalli esistono sulla terra da 65 milioni di anni e hanno una completezza che non riusciamo neanche a immaginare, ma nel guardarli sperimentiamo una grande consapevolezza del dono che ci offrono: abbiamo molto da imparare da loro.

Se osserviamo un branco di cavalli, notiamo che il “collettivo” si sistema e si risistema in base alle diverse situazioni, come lo spazio, il cibo, la sicurezza. Ogni singolo cavallo è legato alla sopravvivenza del branco, in un sistema molto evoluto e raffinato. Ogni membro riconosce esattamente il suo posto e il suo ruolo all'interno del branco.

Possiamo vedere queste dinamiche come un riflesso del nostro mondo interiore ed esteriore. Il nostro spazio interno è formato da più parti e, quando ci connettiamo a loro, dobbiamo per forza abbandonare qualcosa, ad esempio le nostre maschere. Più la connessione con noi stessi diventa profonda, più siamo connessi al cavallo, che ci chiede di essere veri e autentici. I cavalli percepiscono il senso di completezza e l'ordine del gruppo, e il modo in cui ci rispondono riflette il sistema familiare a cui apparteniamo. Le dinamiche sistemiche hanno la caratteristi-

ca di essere trasmesse da una generazione all'altra, perciò rompere gli schemi significa portare una guarigione. Spesso non ci accorgiamo, o abbiamo paura del cambiamento, ma anche se doloroso da affrontare, diventa necessario per non perpetuare le dinamiche.

COME UN'UNICA ENTITÀ

Aiutare qualcuno vuol dire non interferire e non cooperare con il suo schema abitudinario, in modo amorevole. I cavalli rispondono alle nostre problematiche in modo istintivo e fisico perché non vedono le cose in modo frammentario come le vediamo noi, ma percepiscono tutto come un'unità, e di conseguenza hanno dei comportamenti diversi per ogni situazione: eccitazione, distacco, indifferenza. In questo senso sono dei coach eccezionali, perché vedono il cliente e il suo sistema familiare come un'unica entità e si crea così un modo nuovo di aiutare il cliente. Noi possiamo guardare con gli occhi del cavallo per vedere dove la “mandria interiore” del cliente non è in armonia e ha necessità di sentirsi completa.

Nel lavoro sistemico di Bert Hellinger, il cavallo si inserisce molto bene proprio per le sue dinamiche di

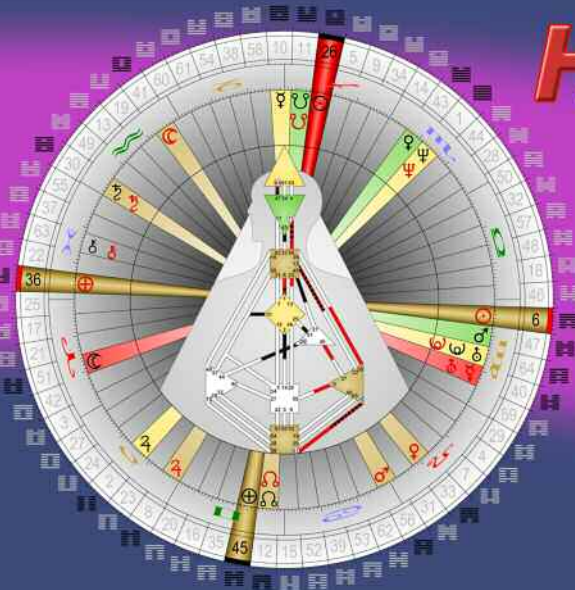


branco e per l'antica saggezza che porta. Il cavallo, attraverso i suoi feedback, indica quando il sistema è stato interrotto, oppure quando una persona ha preso il posto di qualcun altro. Il cavallo percepisce ben oltre quello che vediamo e sentiamo noi ed è fondamentale seguire le sue indicazioni ed essere completamente in fiducia, perché lui sa, sente, dove il sistema del cliente è stato interrotto.

GUARIGIONI

Ricordo una sessione di gruppo in cui una cliente non voleva lavorare individualmente. Era arrivata di pessimo umore e dicendo di avere l'emigrania, quindi si era seduta in disparte. A un certo punto uno dei cavalli, Hidalgo, è partito a passo sostenuto ed è arrivato di fronte a lei che è rimasta immobile, quasi congelata. Il cavallo le ha per prima cosa

appoggiato il naso sulla fronte e poi sulla testa. Poi le ha appoggiato il collo sulla testa e lei, presa da una fortissima commozione, si è messa a piangere. Il cavallo è rimasto in quella posizione per circa 15 minuti ed è stato un momento di grande guarigione per lei. E tutti gli altri erano fermi a osservare come il cavallo se ne prendeva cura. Un momento preziosissimo. I cavalli vedono ciò che per noi non



Human Design con Marga



Scopri il tuo autentico potenziale e come realizzarlo attraverso una lettura personalizzata. Imparerai a utilizzare a tuo beneficio le 3 chiavi di questo meraviglioso sistema:

Tipo, Autorità, Profilo

Contatti:

whatsapp 0091 9503332918 Skype Marga Jee Email margajee@gmail.com

www.margajee.com

è chiaro. A volte il passato condiziona il nostro presente e non ci permette di vivere e sviluppare le nostre potenzialità. Loro sono lo specchio autentico del nostro mondo interiore e ci aiutano portando alla luce le nostre difficoltà. E portarle alla luce significa scioglierle. Mi torna alla memoria una sessione personale con una donna che voleva comprendere la relazione di suo figlio con il padre di lei, il nonno, un uomo un po' autoritario che lo sgridava spessissimo, anche in malo modo, e non riusciva a spiegarsi il perché. In campo c'erano 3 cavalli che rappresentavano lei, il figlio e il nonno. Tutto era abbastanza tranquillo, ma io ebbi un'intuizione e decisi di inserire una cavalla a rappresentare la nonna. A quel punto il cavallo che rappresentava il figlio si fece agitatissimo e si mise a correre come se fosse stato punto da una vespa. Il quadro che si presentava era di tensione e caos. Anche gli altri cavalli correvano e sembravano impazziti. Andò avanti così per 20 minuti. Io mi sentivo un po' in difficoltà, perché la signora era spaventata e i cavalli sembravano aggressivi. La "dinamica" che ne uscì era

molto dolorosa. I nonni avevano perso l'unico figlio maschio e consideravano il nipote come un figlio, e questo spezzava l'ordine del sistema familiare e teneva il figlio distante dalla madre. I cavalli avevano sentito subito che qualcosa non andava. Per me è stato un grande insegnamento sulla fiducia e ora, dopo varie esperienze, mi affido e sto in uno spazio di apertura, lasciando che

accada ciò che deve accadere, che l'esistenza faccia il suo corso. E come coach sostengo il cliente a entrare in contatto con le sue risorse. C'è così tanta gratitudine e amore da togliermi il fiato. Un nuovo modo di fare Costellazioni Sistemiche, dove il coach è il cavallo e il cliente sperimenta direttamente, senza troppe interpretazioni. Una meravigliosa avventura.

Daya E. Rota, naturopata, Equi-coach, facilitatore di Mindfulness with horses, collaboratore dell'Integral Being Institute e operatore olistico, facilita sessioni sul Giudice Interiore, Systemic Constellations with horses.

Per maggiori informazioni sul suo lavoro: www.wildheart.it
Facebook: Associazione Wild Heart



TANTRA : LA FORZA ALCHEMICA DELLA SENSUALITÀ in Toscana, 28 aprile - 1 maggio, 2018 con Radha Luglio

- se senti che il 'solito sesso' non è tutto ma c'è tanto di più e vuoi esplorarlo...
- se vuoi vivere la sessualità al massimo del suo potenziale, e poterne gioire appieno...
- se vuoi scoprire e accettare le tue emozioni e ritrovare forza e armonia sia nel corpo che nelle relazioni...

... allora il Tantra e la sua alchimia fanno per te!

CHIAMA ORA! Tel. 342 168 55 84



Radha C. Luglio

Con Osho dal 1974, è tra le sue prime "medium energetiche" e da questa esperienza crea il metodo Tantralife. Autrice del libro Tantra, Un modo di vivere e di amare, insegna Tantra e meditazione in tutto il mondo da oltre 25 anni.

tel. 342 168 55 84 (Lun-Ven h. 9:30-13:30) • tantralife.it • facebook.com/tantralife



tantralife
two becomes one due diventa uno