

Dalla Dualità all' Unità

Esercizi - Equilibrare il maschile ed il femminile.

Quando dentro di te queste due parti sono disarmoniche o in conflitto, quello che crei è una separazione interna che a sua volta genera una separazione anche fuori di te.

Queste energie esistono dalla notte dei tempi.

Nel momento in cui il mondo ha iniziato a generare movimento e vita, si sono create due forze: Yin, la forza di espansione centrifuga e Yang, la forza di contrazione centripeta.

Ogni cosa che si manifesta è governata da queste due forze.

Non esiste nulla che non sia creato da queste due forze, le quali operano dentro e fuori.

La forza Yang rappresenta il processo di materializzazione e la forza Yin, rappresenta il processo di spiritualizzazione: le due si uniscono e una si tramuta nell'altra e viceversa.

Questo fenomeno è presente ovunque ed in ogni tempo, è l'infinito stesso. Rende tutto unito.

Le nostre vite obbediscono a quest'ordine, a questo continuo flusso di dare e ricevere, di maschile e femminile.

E' la Legge di Trasformazione.

Unire queste due forze significa accedere al Divino, alle origini. Equilibrarle dentro di noi significa accettare il movimento continuo di ambedue le energie, integrare la trasformazione che esse mettono in atto e accettare di vivere i cambiamenti.

Rendersi conto di questa legge significa comprendere la propria esistenza, lasciarsi fluire, senza voler fermare, possedere, bloccare niente di ciò che è.

Come viviamo queste due energie dentro di noi rispecchia inevitabilmente ciò che creiamo fuori.

Quando il maschile ed il femminile sono in equilibrio puoi creare

relazioni basate sulla libertà e il rispetto, sull'accettazione del tuo percorso così come del percorso di tutte le persone che ami, ma non solo; significa che sai accettare ciò che la vita ti presenta nella sua bellezza o drammaticità.

Questo ti permette di stare nel basso così come nell'alto, nella gioia e nel dolore con accettazione e consapevolezza. Inoltre ti dona la capacità di risalire velocemente quando ti trovi schiacciato dagli eventi o da un grosso dolore.

Fluire liberamente nel processo della trasformazione significa gioire di ciò che è, senza voler influenzare l'esito, semplicemente accettando tutto quello che viene, così com'è.

Quando una di queste energie diventa dominante, la vita comincia ad essere sbilanciata e ti può capitare di sentirti stanco, depresso e rabbioso. Invece se esse sono in equilibrio, ti conetterai meglio con la vita, ti sentirai più in pace, potrai rendere armonioso ciò che ti circonda e vivere in equilibrio le esperienze della vita.

Per cercare di equilibrare il maschile ed il femminile occorre comprendere quali sono le caratteristiche dell'una e dall'altra energia e provare ad integrare e viverle.

Ti elenco alcune caratteristiche dell'energia femminile. Osserva in quale di queste ti riconosci o quale senti che è bloccata:

1. L'energia femminile ti rende più morbida, flessibile, empatica e compassionevole.
2. Hai una buona intuizione? Sei creativo e riesci ad essere comprensivo.
3. Sei ricettivo, agile ed energetico.

Quando apprezzi le qualità che l'energia femminile incarna sei in grado di:

- Attirare magneticamente ciò che ti occorre
- Gestire lo spazio e il tempo per sviluppare i progetti al loro ritmo naturale
- Goderti il processo creativo indipendentemente dal risultato finale
- Guardare il quadro generale delle cose
- Lavorare con gli altri e creare comunità
- Metterti in relazione con gli altri ascoltando, condividendo e sostenendo chi chiede aiuto

Ti elenco alcune caratteristiche dell'energia maschile. Osserva in quale di queste ti riconosci o quale senti che è bloccata:

- 1.L'energia maschile nutre la tua leadership, l'azione logica, l'avventura, la lealtà, la fiducia, la concentrazione e l'efficienza.
- 2.Quando, dentro di te, apprezzi le qualità dell'energia maschile sei in grado di:

- Perseguire tenacemente ciò che vuoi
- Decidere quando / dove / come far crescere un progetto
- Concentrarti sul risultato finale di un progetto
- Focalizzarti su una cosa alla volta
- Fidarti delle tue qualità e dei tuoi talenti individuali e sentirti

gratificato per i risultati

- Relazionarti attraverso la collaborazione e la risoluzione dei problemi

Un altro aspetto del maschile è il dare e del femminile è il ricevere. Un'energia ha bisogno dell'altra e solo così si completano a vicenda. Se l'energia maschile è troppo dominante rischi di avere un cattivo rapporto con il tuo valore, una dipendenza con il lavoro. **In questo caso è l'ego che comanda.**

Se l'energia femminile è troppo dominante diventi indecisa, con poca chiarezza e stabilità, trovi difficoltà ad avere un progetto, un obiettivo a sentirti appagata di ciò che sei. Ti capita di essere stressata, in preda a sbalzi di umore, irritabile e con una voglia di chiudersi in te stessa. **In questo caso sono le emozioni che comandano.**

ECCO QUALI ESERCIZI TI CONSIGLIO DI FARE: VOGLIO CHE TU SVILUPPI LE PARTI POSITIVE DI ENTRAMBE LE ENERGIE.

Esercizio 1

Trova nell'elenco delle qualità del femminile e del maschile quella che senti più in armonia con te, che ti è più familiare e vivila ogni giorno: sperimentala. Fai un diario delle esperienze che hai vissuto.

Per sette giorni sperimenta una qualità per elenco. Poi scegline un'altra finché non hai sperimentato tutti questi aspetti.

Importante: non ti giudicare su come esegui l'esercizio, evita di pensare "potrei fare di più o non riesco a farlo!"

TU semplicemente vivi e gioca con questa qualità. Fai come i bambini che quando nel gioco fanno la parte del re, in quel momento diventano il re.

Usa l'immaginazione e la fantasia.

Esercizio 2

Adesso trova un posto comodo e siediti, poi visualizza i tuoi genitori. Guarda a che distanza sono da te, respira con il cuore e portali in equilibrio dentro di te, senza volere che siano diversi. Senti la forza e l'amore di tua madre e la forza e l'amore di tuo padre. Sospendi per un attimo il giudizio e apriti solo all'amore che hai ricevuto.

Porta i tuoi genitori nel tuo cuore e prova, da quello spazio, a fare un elenco delle qualità che hai ricevuto da tua madre e uno delle qualità che hai ricevuto da tuo padre. Lascia andare ogni forma di rimpianto per ciò che è stato o sarebbe potuto essere.

Adesso unisci i due elenchi: TU SEI UNO, il magnifico miracolo che i tuoi genitori hanno compiuto.

Mentre senti questo allontana da te tutti gli aspetti che creano divisione interiore.

Osserva quando ti senti di essere il meglio, quando senti di aver ragione e gli altri torto, quando metti divisione nelle relazioni, nel lavoro, nella tua fede politica o religiosa, quando ti senti migliore e diverso, speciale. Lascia andare tutte queste credenze.

Osserva cosa accade in te quando lasci andare ogni forma di separazione e scrivi cosa provi, come ti senti quali pensieri attraversano la tua mente