

IL RISVEGLIO

di

DANIELA CIPRIANI

Era il 16 aprile di due anni fa, mi trovavo in un pascolo sulle colline di Toscolano Maderno insieme ad altre persone, quando ad un certo punto viene verso di me, una folta criniera bionda, corpo massiccio e, come un tornado, mi sposta dal sentiero per passare, era Nevada! l'aveglinese di Aleksandra, la quale vedendo la scena mi dice: cos'hai notato? Ed io con un sorriso, Bè! Mi ha proprio travolta! Aleksandra prosegue e mi chiede: come ti sei sentita? Io con risposta istintiva: SPOSTATA! E mi chiede ancora: nella vita non ti capita mai di essere spostata? In quel' istante il tempo si fermò, una fitta allo stomaco, e fu la mia anima a sussurrare timorosa e impaurita: NELLA VITA SONO CONTINUAMENTE SPOSTATA. Fino a quel momento non mi ero mai accorta ma ero continuamente in balia degli eventi e soprattutto degli altri che mi dicevano cosa fare. Mi sono resa conto di quanto ero fragile, vulnerabile, piena di pensieri e credenze fasulle che la società mi ha inculcato. Mi mancava la forza ma soprattutto la convinzione dentro di me di poter dire IO CI SONO! Quell' incontro – scontro con Nevada mi ha aperto gli occhi e finalmente la mia anima ha potuto emergere. All'inizio quando facevo uscire la mia voce interiore per difendere la mia posizione o semplicemente farmi sentire in qualche situazione familiare o sentimentale, succedeva che la rabbia mi assaliva e si cadeva nel litigio distruggendo il dialogo perché ero proprio io a non essere convinta rispetto a ciò che volevo, poco chiara e risultavo fragile e vulnerabile e per questo non considerata. Ho iniziato a impegnarmi per avere degli obiettivi chiari, prendermi le mie responsabilità e gettare le mie basi per essere più stabile e sicura. Ho iniziato il mio viaggio verso il RISVEGLIO, mi sono allenata mesi per trovare il mio centro e da lì far partire le mie radici per diventare consapevole e matura e far

rispettare il mio spazio. Il metodo di Alessandra mi ha dato anche la possibilità di imparare a stare accanto ai miei cavalli in modo diverso, non solo fisicamente, ma con l'anima. Instaurare con loro un legame fatto di emozioni e silenzi, fermarsi per essere nella PRESENZA, QUI ED ORA INSIEME A LORO. Spesso siamo presi dalla frenesia della vita quotidiana, correre, essere sempre impeccabili, perfetti, bombardati da stimoli tossici come la tv, la moda, i miti che ti rubano l'identità. La nostra mente ci imbroglia e la vocina interiore alimenta queste scorie, i pensieri sempre proiettati nel futuro o nel passato e diventiamo degli automi senza metterci l'anima, la presenza nelle cose che si fanno. I cavalli richiedono la presenza, la chiarezza, ma soprattutto l'amore che sboccia con il sorriso nei piccoli gesti mentre ci avviciniamo a loro. Avvicinarsi a un cavallo o a una persona e pretendere di comunicare o imporre un nostro volere senza essere presenti e non utilizzando il canale dell'amore non otterremo niente. Spesso le persone non si prendono il tempo per fermarsi e osservare la natura, gli animali e ancor meno le persone. Il tempo corre, c'è sempre qualcosa da fare. Per questo le persone sono infelici, sempre in ricerca di qualcosa e si perdono i momenti magici nei piccoli gesti, come stare a contatto con la natura, agli animali circondati da migliaia di stimoli sensoriali che ci donano vitalità ed energia. Per riuscire a VIVERE PIENAMENTE QUESTI MOMENTI, bisogna allenarsi nel lasciar andare i pensieri e vivere di sentimento. Io sono riuscita a far volare via i pensieri allenandomi con i miei cavalli i quali spesso mi facevano da specchio e mi facevano capire che quello che facevo non era corretto e non ero convinta nelle richieste non riuscivo ad avere risultati. Infatti in alcuni momenti mi ponevo ai cavalli in modo automatico, senza sentimento, come un automa pretendendo che il cavallo fosse pronto e disponibile e addirittura mi arrabbiavo se non faceva quello che gli chiedevo, e con Nevada ho potuto capire che SE CI SI PONE IN QUESTO MODO AL MONDO, non si otterrà mai niente, lei mi ignorava diventando come una montagna impossibile da spostare. Ma rimanendo accanto a lei, tenendo gli occhi chiusi, respirando profondamente e stando nella presenza, come per

maglia se io iniziavo a camminare lei diventava la mia ombra. Emozioni indescrivibili, si creava come un cordone ombelicale invisibile con il quale i corpi si fondevano non riuscendo più a capire il confine tra il copro umano e animale. Percepire la sua anima all'unisono con la mia. Questo modo di essere sto ricercando di trovarlo in ogni cosa che faccio. Gli animali mi hanno insegnato ad assaporare i momenti, il qui ed ora, la presenza. Senza questi ingredienti la nostra vista sarebbe come una foglia portata di qua e di là dal vento. Durante questo percorso raidho, ho seminato la mia essenza nel terreno fertile e sto facendo crescere radici forti e profonde, fatte di ascolto delle mie emozioni, osservazione degli eventi, studio per aprire i miei pensieri, medito per gestire la mia mente e metterla a tacere, prego e ringrazio il Dio per il DONO della vita. La mia corteccia si sta irrobustendo con strati di coraggio per affrontare nuove sfide, di responsabilità per sostenere le scelte, di forza per non farmi spostare o sradicare dagli eventi esterni, la mia chioma è rigogliosa e baciata dal sole che mi scalda e illumina le mie giornate fatte di creatività, vitalità e sogni realizzabili.

Grazie ad Aleksandra che ha creato il percorso raidho, grazie ai cavalli che ci aiutano ad evolvere e diventare persone migliori, grazie alla natura che ci dona la vita.

Daniela Cipriani