

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SÈ ATTRAVERSO CAVALLI
NESSUNO COME LORO SA VEDERE CIO' CHE È ESSENZIALE E
INVISIBILE AGLI OCCHI

Nel 1989 ho iniziato per così dire il mio percorso di crescita personale; dovevo- o meglio volevo- trovare un modo per placare quel senso di irrequietezza e di scontentezza che mi accompagnava già da anni. Ai tempi ero già mamma di un meraviglioso bimbo di 1 anno ma la felicità e l'impegno che la maternità mi aveva portato, non aveva placato quel senso di inadeguatezza e insoddisfazione che mi ha accompagnato per anni. Iniziai con un ritiro di vipassana, meditazione creata da Buddha Sakyamuni, che prevedeva 12 gg di silenzio e presenza sul respiro, un essere presenti a ciò che c'era senza far nulla. Per me che ero sempre molto attiva fu difficile, un'esperienza intensa, un bagliore che per un attimo diede un senso di unità al tutto. Per un periodo andò un po' meglio, quella voce e quell'insoddisfazione che mi accompagnava spesso per un po' non si fece più sentire ma dopo pochi mesi qualcosa mancava ancora, ma cosa? Non avevo risposta così come un assetato va in cerca dell'acqua, cercavo e cercavo ancora. Iniziai così di nuovo a cercare e andai in India da vari maestri, poi in Scozia dove iniziai il mio percorso sciamanico, successivamente in Turchia in ritiro con maestri sufi ma nonostante esperienze importanti, quel senso di mancanza, di vuoto, riaffiorava. Avevo avuto molte esperienze, molti gruppi, ma.... c'era sempre un ma, un senso di mancanza che si ripresentava non appena avevo soddisfatto il desiderio che aveva mosso i miei viaggi, e spesso quasi mi toglieva il respiro. E mi ritrovavo con le solite domande che mi accompagnavano spesso: CHI SONO? Che cosa faccio qui? Non trovavo nessuna risposta soddisfacente.. . Tra le tante cose che feci, circa a quarant'anni venni in contatto con i cavalli, che avevo già avuto molti anni prima. Questa esperienza mi affascino e sentii di nuovo quell'amore che

avevo sempre avuto per questi animali, un amore trasmesso da mio padre, così imparai a montare e dopo poco comprai Hidalgo, un cavallo Appaloosa bellissimo e molto dolce. Mi accorsi che mentre ero con lui non mi mancava nulla, quella sensazione che mi accompagnava spesso svaniva. Ero così presente in quello che c'era che bastava. Dopo un po' di mesi, a causa di un incidente, Hidalgo venne ingessato ad una zampa e rimase chiuso nel suo box per due mesi. Fu un periodo lungo, rimanevo seduta per ore nel suo box in silenzio a osservare. Ero impaziente, volevo guarisse velocemente per ricominciare a cavalcare- in quel periodo avevo iniziato a fare trekking anche in quota- ma serviva più tempo, la guarigione richiedeva tempo. Iniziai l'avventura apprendendo il primo insegnamento, la pazienza; era evidente che non calcolavamo il tempo allo stesso modo... . Quando stavo seduta semplicemente ad ascoltarlo, ascoltavo anche me e spariva la sensazione del trascorrere del tempo così come siamo abituati a conoscerla, tutto rallentava, si dilatava, sperimentavo calma e pace e tutto si fondeva in uno. Non potendo cavalcare e avendo appunto tempo a disposizione, iniziai a frequentare un gruppo di verità e li riconobbi quello che ancora oggi è il mio maestro spirituale Avikal. Lavorando su di me con il suo amorevole e compassionevole sostegno, entrai in contatto con quel senso d'irrequietezza che mi aveva sempre o meglio spesso accompagnata, ci entrai guardandolo in faccia sempre più da vicino ma con occhi diversi e soprattutto una consapevolezza e amore per quella bambina che non si era sentita amata. Approfondii il modo di comunicare con il mio cavallo e con me stessa, conobbi Linda Tellithon e poco dopo, era il 2013, con Alexandra Reiger iniziai l'esperienza della conoscenza di me attraverso il cavallo col metodo Raidho, un percorso che continua ancora oggi. Nel 2015 l'incontro con Davide che mi trasmise ed ancora oggi da lui apprendo la conoscenza che gli è stata trasmessa dal popolo dei Sioux, l'antico linguaggio uomo- cavallo. Tutte le esperienze che avevo vissuto, tutti i viaggi,

le comprensioni avute ora iniziavano a prendere forma, si incontravano, cominciavano a creare un puzzle, s'integravano e prendevano forma in qualcosa di più profondo ma soprattutto in uno stato di calma. Mi sentivo come una grande quercia con le radici molto profonde e i rami protesi verso il cielo molto forti. Il cavallo mi richiedeva assoluta presenza poiché in alternativa non avrebbe voluto stare con me, perché gli creavo pericolo. Ci sei? Mi chiedeva immediatamente, sei presente? Sei in grado di proteggermi? Per rispondere dovevo esserci. Ora quel senso d'irrequietezza ogni tanto appare ancora, ma non ho più bisogno di scappare o di compensare per non sentirlo, anzi c'è un senso di gratitudine perché senza quello non avrei scoperto che tutto è dentro di me e che non ho bisogno di cercare nulla perché sono già tutto. Sì, sì, ci sono! Ora ci sono!

E oggi, oltre all'abilitazione come operatore e counsellor olistico propongo gruppi e sessioni individuali dove metto a disposizione del cliente che vuole approfondire delle tematiche a lui care, - come recuperare il valore di sé, l'autostima, o esplorare i propri talenti, migliorare la relazione con sé e con gli altri, essere leader di sé stessi - tutti gli strumenti e le tecniche di trasformazione personale apprese in tutti questi anni di "esplorazione", con pratiche specifiche di sostegno per sciogliere blocchi, e comprendere meglio le proprie dinamiche, aiutando a trovare le risorse necessarie per affrontare meglio ed esplorando da un altro punto di vista la difficoltà del momento. Il mio lavoro è centrato sulla consapevolezza di quanto i nostri condizionamenti ci limitano la vita, mantenendoci in uno status quo dove il punto focale è il conflitto tra il dovere e l'essere. Mi piace ricordare una piccola storia che il maestro Osho raccontava...L'onda guardando dentro il mare sparisce, diventa parte del mare e si rende conto che come onda non è mai esistita, ma se vuole essere onda non può realizzare di essere il mare. Un'opportunità per guardare oltre i nostri confini, una visione aperta sulla realtà per sciogliere l'identificazione

compulsiva con la nostra personalità ed il nostro centro egoico. Oltre al mio supporto, oggi ci sono Tristano e Yeenke, due cavalli maestri che si offrono con amorevolezza per farci vedere e sentire dove nella nostra vita siamo incongruenti e sfuggenti, tutto questo presso l'associazione Wild Heart, situata in un posto magico in mezzo alla natura in provincia di Bergamo. Con immensa gratitudine alla vita , offro a chi ha la curiosità ed il coraggio di mettersi in gioco, amore e fiducia in uno spazio di consapevolezza .

Un ringraziamento particolare ad Alexandra per aver creato il metodo Raidho, per essermi stata vicina senza lasciarsi travolgere dalla mia energia e un grazie a tutti i cavalli maestri in particolar modo ad Alba e Racki , oltre a Hidalgo, Tristano e Yeenke.

Daya Eliana Rota