

La preghiera del “Felt sense”

Autore sconosciuto – come condivisa da Tara Brach

Sono il dolore nella tua testa, il nodo allo stomaco, il dolore inespresso nel tuo sorriso.

Sono la tua pressione alta, la tua pressione sanguigna elevata, la tua paura della sfida, la tua mancanza di fiducia.

Sono le tue vampate di calore, la tua fragile schiena, la tua agitazione e la tua stanchezza.

Tendi a rinnegarmi, reprimermi, ignorarmi, gonfiarmi, coccolarmi, condannarmi. Di solito vuoi che me ne vada subito, che sparisca, che torni nell'oscurità. Il più delle volte, sono solo le note più recenti di una lunga sinfonia, i rami più evidenti di radici che sono state sfidate per stagioni.

Quindi, ti imploro. Sono un messaggero con buone notizie, per quanto inquietante possa essere a volte. Voglio guidarti di nuovo in quei luoghi teneri in te stesso, il luogo in cui puoi trattenerci con compassione e onestà. Potrei chiederti di modificare la tua dieta, dormire di più, fare esercizio fisico regolarmente, respirare in modo più consapevole.

Potrei incoraggiarti a cercare una realtà più vasta e preoccuparti meno delle fluttuazioni quotidiane della vita. Potrei chiederti di esplorare i legami e le ferite della tua relazione. Ovunque ti conduca, la mia speranza è che tu ti renda conto che il successo non sarà misurato dalla mia eradicazione, ma dal cambiamento nel paesaggio interno da cui emergo.

Sono tuo amico, non tuo nemico. Ti appartengo. Non ho alcun desiderio di portare dolore e sofferenza nella tua vita. Sto semplicemente tirandoti la manica, troppo a lungo immune a delicate spinte. Desidero che tu mi permetta di parlarti in un modo che ravvivi i tuoi istinti superiori per la cura di te stesso.

Il mio compito è di darti energia, di ascoltarmi con l'orecchio sensibile e il cuore di una madre che si prende cura del suo prezioso bambino. Sei un essere così vasto, così complesso con incredibili capacità di autoregolazione e guarigione.

Lascia che sia uno dei precursori che ti conducono al misterioso nucleo del tuo essere, dove l'intuizione e la saggezza sono naturalmente disponibili quando vengono chiamate con un cuore sincero.