MAGGIO

EQUILIBRIO

La favolistica giapponese narra di un vecchio selezionatore di Samurai che, essendo prossimo alla morte, desiderava passare i segreti della sua infallibile abilità selettiva — non aveva sbagliato una sola volta nella sua lunga carriera — al discepolo prescelto a tale scopo. Il vecchio saggio confidò al futuro successore che una delle modalità da lui adottata nel test attitudinale era di chiedere ai candidati di camminare in modo naturale e di arrestarsi a comando. Tale criterio sconcertò grandemente il discepolo, la cui espressione si fece tanto sgomenta da indurre il maestro a fornire questa spiegazione: "Il corpo è lo specchio dell'intenzione, il suo incedere ed il suo stare sono l'incedere e lo stare della mente. Se nell'arrestarsi il candidato tenderà a proseguire in avanti, sarà indice di uno squilibrio 'sulle punte', segno di attivismo, di privilegio al fare più che al pensare. E questo non è bene per un Samurai perché egli può mai procedere senza avere al suo fianco la mente.

Se il candidato nell'arrestarsi tenderà a spostarsi all'indietro sarà indice di uno squilibrio 'sui talloni', segno di eccesso di cautela o di pavidità, di uso eccessivo della mente per difendersi dall'azione.

Se il candidato si arresterà in perfetto equilibrio 'sulla pianta dei piedi', ti segnalerà un suo equilibrio interiore, la sua capacità di portarsi sempre appresso, integrate, mente e azione. Fatto questo degno di un Samurai".

Con quali e quanti aspetti della vita si può identificare lo squilibrio sulle punte e sui talloni?

Con il tempo, ad esempio. Allora chi conduce un'esistenza sulle punte è persona proiettata verso il futuro e vive con ansia e preoccupazione le situazioni della vita. Chi, viceversa, sta sui talloni è persona esageratamente rivolta al passato, al quale resta legata da sentimenti di rimpianto.

Oppure il dare ed il ricevere. Chi sta sulle punte è proteso verso gli altri in uno smodato desiderio di dare che, alla lunga, può diventare aggressivo; chi sta sui talloni è incline piuttosto a ricevere, in un atteggiamento che può diventare passivamente egoistico.

O ancora, chi sta sulle punte può essere eccessivamente portato alla vita materiale, tutto teso verso esperienze sensoriali sempre nuove e sempre più appaganti, in una escalation di cui non si scorge la fine; chi vive sui talloni può essere invece esageratamente incline alla vita spirituale, in un anelito al ritiro ascetico.

E ancora, chi sta sulle punte può essere animato da un eccessivo desiderio di estroversione, di ricerca del contatto con gli altri, del pubblico; chi sta sui talloni può avere una marcata propensione all'introversione, al vivere in solitudine.

E infine — ma l'elenco è ben lungi dall'essere completo — chi sta sulle punte può essere persona rigidamente vincolata a criteri di disciplina, incapace di adattarsi flessibilmente alle situazioni; chi sta sui talloni può essere, al contrario, persona inabile a darsi regole di vita e quindi costantemente in balia di avvenimenti e circostanze.

A quante tentazioni di squilibrio la vita ci espone! E a quali sappiamo rispondere fermandoci 'sulla pianta dei piedi'?

E non dimentichiamo poi che c'è un'altra forma di equilibrio, importantissima, derivante dalla nostra stessa natura. Sappiamo che ogni uomo è un essere multidimensionale; affinché possa svilupparsi in modo armonico, è necessario che tutti i piani che lo compongono procedano integrati e di pari passo: il corpo fisico con il corpo energetico, con il corpo astrale e con il Sé, che tutti li coordina. Se si privilegia una di queste dimensioni, inevitabilmente si creerà una carenza a livello di un'altra e conseguentemente uno squilibrio.

Ad esempio, se l'attenzione sarà rivolta in modo preponderante al soddisfacimento delle esigenze fisiche, tale dimensione diventerà ipertrofica, a detrimento di quella energetica, che dovrà faticare maggiormente a gestirne la salute; di quella emozionale che sarà convogliata verso sensazioni d'appagamento derivanti esclusivamente dall'attività sensoriale, a scapito di quella di pensiero e di presa di coscienza; di quella spirituale che, zavorrata dai legami della realtà oggettiva, non potrà elevarsi verso le regioni ad essa più congeniali.

L'equilibrio del Toro consiste quindi nel distribuire bene su ogni zoccolo il proprio peso, in modo da poter fare di ogni aspetto caratteriale un punto di forza su cui poter fare sicuro affidamento. E' un equilibrio olistico, quello taurino, a tutto tondo, stabile e dinamico ad un tempo, tal quale necessita a chi, come ognuno di noi, si trova in un momento di grande trasformazione: individuale, epocale, planetaria.

Buon mese di maggio, quindi, all'insegna di un equilibrio sulla pianta dei piedi!

Liberamente tratto da
Meditazioni Quotidiane: pensieri di trasformazione
Dede Riva