

Testo tratto dalla rivista Hellinger Scienza n.1 pag. 26-27

Vivere con i nostri limiti

La durata della nostra vita è evidentemente prestabilita. Nessuno può prolungare il tempo dato, così come, d'altronde, nessuno lo può abbreviare.

Quando ci si preoccupa per qualcuno, ad esempio quando ci si preoccupa per un partner, ci si può chiedere interiormente: quanto tempo ha ancora? Se qualcuno è ammalato, o davanti ad un bambino, ci si può a volte chiedere: quanto tempo ha ancora questa persona? Si riceve una sensazione precisa al riguardo. Talvolta il tempo che rimane è veramente breve. Non si può fare nulla per evitare che gli altri abbiano questo destino. Si concorda interiormente con questo tempo limitato, così come può capitare a noi stessi. Non serve a nulla opporsi. Ci accordiamo con questo limite del nostro tempo.

A volte ci prefiguriamo che il tempo sia limitato senza che esso lo sia veramente. Possiamo in questi casi rimanere sorpresi. Si può a volte vivere più a lungo di quanto si pensasse. E' bello quando va così. Si tratta qui comunque di un atteggiamento interiore. Quando ci trattiamo dal cercare di intervenire nella sorte di un partner, acquisiamo più forza, e possiamo rimanere di più presso noi stessi.

Talvolta ci si addossa una colpa. Questa colpa ha conseguenze. La conseguenza della colpa a volte è una separazione. Queste conseguenze sono stabilite dalla colpa. Le conseguenze appartengono alla colpa. Non si può intervenire per risparmiare a qualcuno le conseguenze delle proprie colpe o addirittura farsene carico come taluni partner fanno. (...)

Testo tratto dalla rivista Hellinger Scienza n.2 pag. 29

La tranquillità

È tranquillo chi è capace di lasciare qualche cosa. Ad esempio una preoccupazione, l'agitazione del cuore dopo un'offesa, un'umiliazione o una diffamazione. Tranquillo è anche chi lascia indietro vecchi sogni, vecchie pretese, rimproveri di un tempo per aprire il proprio cuore da dentro e prepararlo con calma e tranquillità alle nuove possibilità e ai nuovi doni. Quindi è anche tranquillo chi perdona, chi vede quel torto come un fatto del passato senza serbare più rancore.

Questa tranquillità dell'animo è forza senza emozione, accumulata disponibilità nei confronti di ciò che sarà e che è ora.