

Mercurio Retrogrado

Haridev Leduc Clarke
(tratto da spiritvoyage.com/blog)

5 modi per trarre profitto da Mercurio retrogrado

Aspettatevi di vedere numerosi articoli tra i vostri feed di Facebook e di Twitter durante le prossime settimane riguardo i pericoli, le frustrazioni e le contrarietà relative a “Mercurio retrogrado”. Questo non è uno di quegli articoli. In quanto esperta di questioni spaziali e riluttante lettrice di astrologia, io sono probabilmente l’ultima persona che vi aspettereste di veder scrivere a proposito di Mercurio retrogrado. Ma sto scrivendo questo articolo in quanto insegnante di Kundalini Yoga, riconoscendo come gestire lo stress nel nostro momento attuale può avere un impatto sul nostro sé nel suo complesso.

Cos’è “Mercurio retrogrado”? Japa Kaur, la fantastica astrologa che collabora settimanalmente con Spirit Voyage, lo descrive al meglio nel suo articolo settimanale (<http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/kundalini-horoscope-may-18-24-2015/>):

[...] Questo fenomeno riguarda il caso del movimento apparentemente all’indietro di Mercurio nel cielo per le prossime tre settimane e mezzo... Durante questo periodo, in realtà, Mercurio non si muove a ritroso, appare così solo dalla prospettiva che abbiamo qui dalla Terra. Si tratta di un fenomeno simile a quello di due treni che viaggiano a fianco l’uno all’altro a velocità diverse su binari paralleli. Dalla prospettiva del treno leggermente più veloce (la Terra), guardando verso il treno più lento (Mercurio), sembra che l’altro treno si muova davvero all’indietro.

Per capire come questo ci influenza a livello energetico, comprendete che Mercurio generalmente rappresenta la comunicazione, i viaggi e gli oggetti meccanici ed elettrici. Come risultato di questo movimento apparentemente all’indietro, sembra che in questi ambiti vitali si possa fare esperienza di difficoltà, intoppi e forse anche di energia che si muove in senso contrario. In altre parole, per le prossime tre settimane e mezzo potreste accorgervi che la comunicazione con gli altri è impegnativa, le intenzioni sono fraintese, ci sono errori di stampa, gli indirizzi sono errati e il vostro GPS impazzisce. Assicuratevi di fare una copia di sicurezza dei vostri dati, del vostro telefono ecc. I computer potrebbero presentare problemi e i ritardi nei viaggi sono più probabili.

Inoltre, durante questo periodo non dovrete firmare alcun contratto, né acquistare un'automobile, un apparecchio, un computer, una videocamera né qualsiasi cosa che abbia parti meccaniche o elettriche. Molto probabilmente si rivelerà una fregatura.

Mercurio retrogrado è un momento di riesame. È un tempo per tornare indietro e riflettere, rinnovare, pulire e rivisitare. Passate in rassegna vecchie foto, vestiti e lasciate andare quello che non serve più. Organizzate, etichettate e rielezionate. È un momento per restituire i soldi che dobbiamo a qualcuno e anche per recuperare i crediti che ci spettano. Restituite il contenitore preso in prestito dal vostro vicino e restituite anche il ferro da stiro. [...]

Io comprendo la pazzia riguardo Mercurio retrogrado. Ho fatto esperienza del disturbo e della confusione nei momenti più inopportuni durante questi periodi. Durante il periodo di Mercurio retrogrado del giugno 2014, tutti i miei piani dettagliati relativi a ogni cosa necessaria ai miei affari e alla mia casa prima del Solstizio Estivo del 2014 andarono storti. E persi il volo da Washington DC al New Mexico (fortunatamente presi un altro volo alcune ore dopo). Fu a causa di Mercurio retrogrado? Non lo so con certezza. Fu stressante? Oh sì!

Dopo esperienze come queste, le paure dell'incombente retrogrado possono spingerci ad assumere un atteggiamento protettivo del tipo "combatti o scappa" – il regno della Mente Negativa. Sebbene sia molto importante, la mente negativa può squilibrare e sovrappaffare la Mente Positiva, o la nostra abilità di vedere la speranza e la bellezza in ogni situazione.

Come possiamo trarre profitto dalle eventuali prossime "interruzioni" delle comunicazioni? Ecco alcune idee:

1) Definire delle priorità e semplificare:

Chiedere a se stessi – cosa DEVO finire prima che Mercurio riprenda il suo moto diretto (o termina il periodo retrogrado)?

Identificare cosa non è urgente e fare una lista delle cose da fare "dopo il ritorno alla normalità" per tenere i propri programmi un po' più aperti, per consentire eventuali cambiamenti e confusioni che possono capitare in questo periodo (io avrei dovuto fare questo prima del Solstizio Estivo del 2014...).

Essere sereni nel non portare a completamento OGNI COSA sulla lista dei compiti durante questo periodo.

2) Bilanciare le menti, Negativa, Positiva e Neutra:

Quando uno di questi due corpi (dei dieci che il Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan descrive) va fuori equilibrio, noi ci sentiamo sbilanciati, soprattutto quando facciamo esperienza o vediamo gli altri vivere lo stress attorno a noi.

Equilibrare la nostra Mente Negativa, che corrisponde al nostro secondo chakra, il luogo della nostra creatività e della nostra sessualità, ci permetterà di bilanciare i nostri bisogni di libertà e di appartenenza. Questi mantra, kriya e meditazioni sono degli ottimi strumenti per la Mente Negativa (<http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/what-is-the-negative-mind-the-2nd-body/>).

Equilibrare la nostra Mente Positiva, che corrisponde al nostro terzo chakra, il luogo dell'azione e dell'equilibrio, ci permetterà di rinforzare il nostro senso dell'umorismo e le nostre capacità organizzative. Questi mantra, kriya e meditazioni sono degli ottimi strumenti per la Mente Positiva (<http://www.spiritvoyage.com/blog/index.php/what-is-the-positive-mind-the-3rd-body/>).

3) Rallentare e concentrarsi:

Riconoscendo che i programmi e le comunicazioni possono diventare eccentriche e disturbate nelle prossime poche settimane, prendetevi del tempo per rallentare e permettere a voi stessi di agire piuttosto che di reagire in risposta allo stress imminente.

Un modo per esplorare ciò è attraverso la pratica del “mindful eating” (mangiare consapevole). Anche solo con i primi cinque bocconi di ciascun pasto, prendetevi un momento per guardare, odorare ed essere presenti con il vostro cibo prima di mangiarlo – senza alcuna altra distrazione. Osservate, sentite e assaporate pienamente ogni boccone. Rinunciare a tutte le distrazioni di cui ci circondiamo mentre mangiamo, come il telefonino, la televisione o computer portatile può sembrare strano all'inizio, ma l'essere presenti solo con il vostro cibo vi permetterà di cogliere alcuni momenti che possono illuminare la vostra giornata anche quando lo stress abbonda attorno a voi.

4) Semplificate:

Avete un'agenda ricca di impegni ogni giorno?

Quando preparate un picnic siete quelli che corrono indietro al negozio dall'altra parte della città all'ultimo minuto perché avete dimenticato i mirtilli per la macedonia di fragole e mirtilli?

Per il Memorial Day nel mezzo di Mercurio retrogrado, potreste volere fare una pausa e preparare piuttosto una macedonia di fragole. La corsa dell'ultimo minuto al negozio può aspettare fino al 4 luglio!

5) Fate spazio al respiro:

Uno dei manuali di Kundalini Yoga che amo di più è "Praana Praanee Praanayam", una fantastica risorsa di esercizi di respirazione di Kundalini Yoga.

Molti dei miei esercizi preferiti sono in questo libro: durante Mercurio retrogrado penso che assaporerò la tecnologia della respirazione in otto sorsi per l'energia e per il sollievo dallo stress.

– Sedete a occhi chiusi, con le mani in Gyan Mudra o in una qualsiasi altra posizione comoda. Inspirate dal naso in 8 sorsi di uguale intensità, poi espirate dal naso in un unico soffio potente. Praticate per 11 minuti e terminate con tre respirazione lunghe, profonde e potenti, trattenendo il respiro in apnea positiva (polmoni pieni) per 10-20 secondi ogni volta e ruotando le spalle il più velocemente possibile durante il respiro finale.

Indipendentemente da quel che pensate riguardo Mercurio retrogrado e dal suo impatto sulla vostra vita, è probabile che le prossime settimane avranno i loro momenti un po' "pazzi" e stressanti. Prendete i fantastici strumenti del Kundalini Yoga per trarre profitto da questi momenti impegnativi!

*Traduzione e adattamento in italiano
a cura di Nimrita Kaur, Sujan Singh e Mahanbir Kaur*