



La vita non ha confini.

di Roberto Millefiume e Francesca Cassia

40

2018001549



esiste attraverso noi.

**L**a vita non ha confini, esiste attraverso noi. Nei suoi flussi e riflussi la vita è immensa, senza limiti e scorre senza ostacoli nel suo fluire. Un'interazione dinamica di forze energetiche che agiscono in moto costante.

La vita è movimento e il movimento è vita; è un continuo processo

d'interazione: lo sbocciare di un fiore sul suo stelo, la corsa sfrenata di un predatore all'inseguimento della preda... Vivere è divenire; nulla è fisso e statico, tutto scorre, si trasforma, o ri-nasce costantemente.

Perfino gli oggetti inanimati sono soggetti al cambiamento: le rocce vengono erose, modellate dalla pioggia e dal vento; l'aria muta qualità a seconda

41

2018001549

## YOGA / ATTUALITÀ

della stagione; i mari sono soggetti alle maree e, col tempo, trasformano i continenti.

«Non è possibile discendere due volte nello stesso fiume», diceva il filosofo greco Eraclito, «perché l'acqua con cui ci bagniamo non è mai la stessa». Questa metafora rende bene il trascorrere dell'esistenza e l'incessante divenire delle cose. Poiché la vita è come lo scorrere del fiume, possiamo facilmente paragonarla all'energia che pervade e irradia i corpi viventi. E in questo processo, in questo continuum, è implicita la necessità del lasciar scorrere, perché l'arresto, il blocco, la stasi, coincidono con il "problema".

**Un Ciclo Naturale.** La vita va vissuta, non concettualizzata, né confinata in rigidi schemi.

Un punto di vista proclamato delimita il mondo che ci circonda includendo le cose che conosciamo (e che abbiamo già catalogato) ed escludendo quelle che non ci piacciono o non vogliamo vedere. Questo meccanismo rafforza le nostre convinzioni; adeguando il modello comportamentale allo stereotipo che



abbiamo costruito (o che hanno costruito per noi) non riusciamo a cogliere la novità, il cambiamento. Il problema sorge ogni volta che la mente si rifiuta di seguire il flusso naturale impedendo che le cose si trasformino pur restando coscienti dei nostri limiti e distinzioni.

La vita pulsa, vive, nel suo moto incessante tutto accade perché la vita

è un "qui e ora" perenne, pulsante, sorprendente. Un susseguirsi di noto e ignoto, senza confini, concedendosi la libertà di vedere, sentire, esplorare, meravigliarsi, senza aggrapparsi ad archetipi, ma lasciando che i sentimenti e le emozioni si manifestino, si esprimano.

La vita insegna che il dono più grande è la comunicazione dell'insieme.

2018001549



Il vuoto è il punto di convergenza. "Trenta raggi convergono sul mozzo, ma è il foro centrale che rende utile la ruota. Plasmiamo la creta per formare un recipiente, ma è il vuoto centrale che rende utile il recipiente. Ritagliamo porte e finestre nelle pareti di una stanza: sono queste aperture che rendono utile la stanza. Perciò il pieno ha una sua funzione, ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto".

Lao Tzu

Nella pratica di Odaka Yoga, il fluire dell'energia (il prana), riveste un ruolo fondamentale. Solo nello spazio vuoto l'energia si espande, scorre, si connette e con essa anche i sistemi cognitivi, dando vita al nostro mondo sociale, all'interazione con l'ambiente per dargli forma e significato. Lo Yoga insegna che la vita non ha confini, che la nostra consapevolezza riconosce il limite esterno solo per allargarlo fino a farlo dissolvere all'infinito. Lo Yoga è una modalità d'essere, di esprimersi e comportarsi, è vita vissuta coerentemente con i propri ideali, là dove dimora l'assoluta libertà, una sinfonia dell'anima resa visibile e tangibile. ✨

Quando riusciamo a sentire l'altro, la Natura, l'Universo, si è stabilita una connessione.

**Il Traguardo Esistenziale.** Siamo noi a creare la nostra vita. Le nostre attività sensoriali sono limitate; tutto ciò che percepiamo, è Maya, illusione. La realtà, su cui tanto facciamo affidamento, non è altro che un surrogato

costruito adeguandosi alle nostre convinzioni.

Riusciamo a vedere oltre la barriera che abbiamo costruito attorno a noi? Siamo pronti e disponibili a percepire qualcosa di nuovo? Un buon punto di partenza per favorire questo processo mentale consiste nel prendere coscienza che semplicemente "viviamo" e non "viviamo per..."