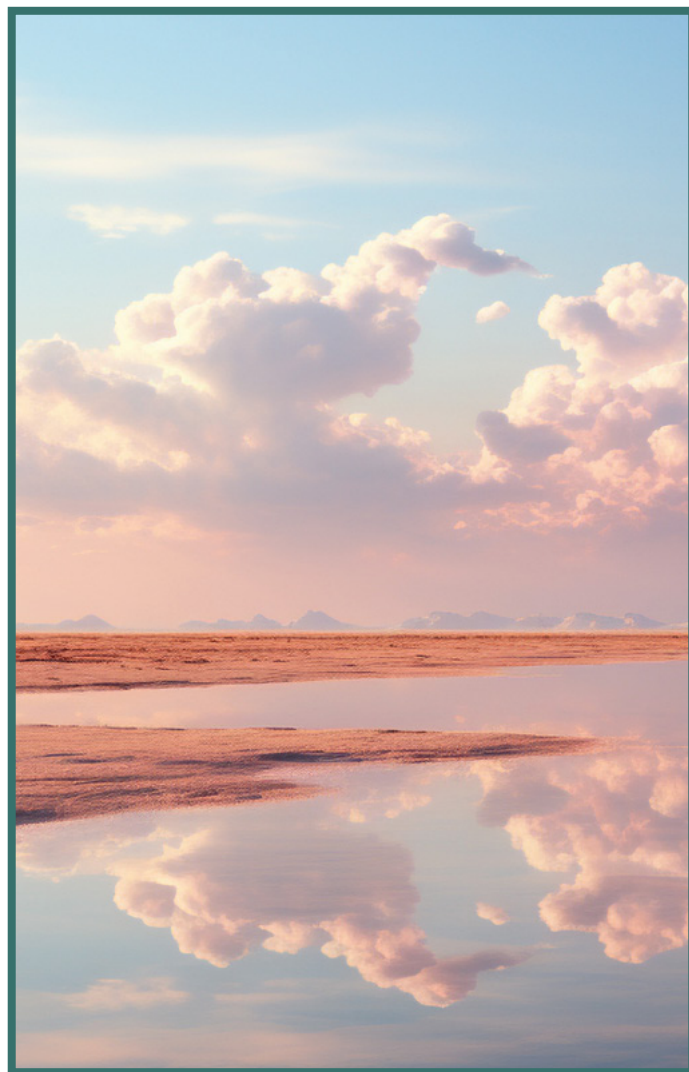


SPECIALE TROVA LA SERENITÀ E SUPERA I PREGIUDIZI



In un momento storico molto delicato, come quello che stiamo attraversando, appare oramai evidente che se vogliamo vivere una vita serena dobbiamo superare i pregiudizi che finora ci hanno condizionato. È arrivato il momento di accantonare il vecchio per dare spazio a una nuova prospettiva, più benevola e accomodante; solo così potremo allontanare le negatività.

“

Alla ricerca della

La frenesia della vita moderna, l'estenuante corsa quotidiana e il sovraccaricarsi di responsabilità, ci hanno fatto perdere un pilastro importante della vita: la serenità. Sovente ci ritroviamo in preda a un turbinio e a un senso di inquietudine disarmante che condiziona il nostro vivere. La serenità è diventata un lusso; viviamo in una società che ci spinge a essere sempre operativi e, col tempo, abbiamo perso il contatto con il semplice "non-fare". L'assenza di una pausa, però, ci ha resi nervosi, irritabili, propensi ai giudizi negativi.

ideali e disillusione vengono a patti, scacciando i fantasmi interiori e indicandoci il nostro posto nel mondo.

La serenità è, in definitiva, la premessa per una vita quieta e proficua, dove sentimenti, relazioni e ambizioni si bilanciano per garantire un'esistenza appagante, senza eccessive oscillazioni d'umore anche in presenza di eventi esterni non piacevoli. *



Francesca Cassia

L'allineamento del corpo,

l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde

il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo, fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

Di pari passo, siamo a nostra volta angosciati dal giudizio che gli altri possono esprimere su di noi e questo ci pone in una perenne condizione di difesa.

È normale, come esseri umani, cercare di essere apprezzati e valutati positivamente, sono bisogni fondamentali, ma troppo spesso la ricerca del consenso a tutti i costi si trasforma in ansia sociale, una sensazione che influenza, limita e condiziona le nostre scelte.

I BISOGNI EMOTIVI PRIMARI

Osessionati dall'essere sempre produttivi, **ci sentiamo addirittura colpevoli quando ci ritagliamo uno spazio di tranquillità**, eppure, tutti dovrebbero anelare a quel momento di relax in grado di acquietare lo stress. In questi rari momenti di ricarica, infatti, potremmo riscoprire il silenzio, una dimensione oramai ignota, di cui spesso ignoriamo la valenza e che cerchiamo di evitare perché spesso è accompagnata da emozioni, ricordi e parti dell'inconscio che non siamo in grado di affrontare. **Incapaci di porre un freno, le nostre vite vengono assorbite dal continuo brusio di fondo che alimenta la sensazione di caos e confusione.**

La quiete che manca nella nostra vita è il riflesso del nostro modo di pensare, quindi, se la dimensione del silenzio evoca inquietudine o smarrimento, probabilmente dovremmo porci delle domande cercando di risolvere la conflittualità interiore che ci ha allontanato dalla serenità.

Quando si raggiunge questa condizione, infatti,



serenità perduta

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



“Dio mi conceda la serenità
di accettare le persone
che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare
quelle che posso,
e la saggezza per conoscerne
la differenza.”

“Serenità è quando ciò che dici, ciò che pensi, ciò che fai, sono in perfetta armonia.”
Mahatma Gandhi

FATTORI CHE POSSONO DETERMINARE LA SERENITÀ SUPERANDO I GIUDIZI NEGATIVI

Trasformarsi in una Priorità

Se lasciamo che le opinioni degli altri ci definiscano, compromettiamo definitivamente la nostra esistenza consegnando le nostre scelte in altre mani. **Trasformarsi in una Priorità consente di superare il giudizio altrui, mettendo noi stessi in primo piano.**

Questo passaggio implica la capacità di definire i propri valori, le proprie esigenze, dimenticando ciò che la società vorrebbe per noi. Per operare questo cambiamento dobbiamo partire dalla gestione del tempo, uno degli aspetti più delicati e complicati. La ricerca della serenità passa necessariamente per la quiete della mente. **Una mente inquieta non dà tregua.** Ci tiene in equilibrio su una fune stesa costringendoci a equilibrismi mentali che inevitabilmente minano la nostra serenità.

Rallentare, prendere atto di come siamo ossessionati dal “fare” è il primo passo. **Fermare la mente non sarà facile** perché l’abitudine la spingerà a ricercare una motivazione all’inattività. Il turbinio di pensieri rischierà di vanificare il nostro sforzo, **ma, se perseveriamo, gradualmente scomparirà per lasciare posto a quella quiete che tanto ci mancava e di cui avevamo perso la memoria.** Come abbiamo più volte ricordato, vivere il momento presente con la massima attenzione, è molto importante. L’intera esistenza non è altro che un susseguirsi di attimi.

La pratica Yoga ci insegna che la vita deve essere colta in questo modo, **assaporando il presente in tutte le sue sfumature**; solo in questo modo, le preoccupazioni del passato e del futuro non hanno presa su di noi.

Adottare un atteggiamento di gratitudine

Ognuno di noi ha delle parti di sé che non riesce ad accettare, che cerca di mascherare, sia a se stesso che agli altri. In molti valutano le parti che non apprezzano come lati negativi del carattere, e si sforzano di nasconderle.

Il lato “debole”, quello più vulnerabile e che può facilmente trasformarsi in un bersaglio, viene occultato, ma così facendo diventa fonte di stress e anziché risolversi si ingigantisce.

Accogliere se stessi nella totalità, comprese le debolezze è un atto d’amore e dona quella libertà spesso inseguita, ma mai realizzata. Accettarsi per quello che si è, esprimendo gratitudine per ciò che si possiede, allontana il miraggio del desiderio, dell’eterna richiesta di “qualcosa” che è solo l’eco della nostra perenne insoddisfazione. Troppo spesso, infatti, ci lamentiamo per ciò che non abbiamo o ciò che la vita ci ha tolto, dimenticandoci di ringraziare per tutto quello che ci dona.

Fare un passo indietro

Una freccia può essere scoccata solo tendendo l’arco indietro. Quindi, **quando la vita ci trascina “indietro” con le difficoltà, quando subiamo un’ingiustizia, dobbiamo prepararci a ottenere qualcosa di ancora più grande.**

Facciamo quindi un passo indietro tenendo a mente le parole di Lucio Anneo Seneca, nello scritto “La serenità”: «Esplorando, o Seneca, l’animo mio, vi ho trovato molti difetti, alcuni talmente evidenti da potersi, per così dire, toccare con mano, altri invece rintanati come in un nascondiglio, altri ancora saltuari, riemergenti a tratti, a intervalli, e che sono forse i più molesti di tutti, simili a nemici sparpagliati qua e là che ti assalgono all’improvviso, quando gliene viene l’estro, come certe tribù nomadi per cui tu vivi sempre in uno stato ambiguo, che non è di guerra ma nemmeno di pace, ed io mi sono scoperto appunto in un’analogia condizione (te lo confesso come un paziente che si confida al proprio medico), quella, cioè, di non essere né completamente libero dai miei rancori e dalle mie paure, né di trovarmi in loro balia, sicché, pur riconoscendo che la mia situazione non è delle peggiori, avverto un senso di malessere quanto mai sgradevole, che mi rende lunatico e lagnoso: insomma, non sono malato, ma non sto neppure bene».



foto Margherita Cenni