

# Trova la tua Pace Interiore

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



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 Otsaka Yoga®

uno stile innovativo che fonda 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 Corea e Canada.

**Chi sono? Come posso trovare la pace interiore? Qual è il senso della vita? Cosa c'è dopo la morte? Domande che da sempre l'essere umano si pone. Domande esistenziali che costellano tutti i periodi storici e che sono sempre d'attualità.**

Siamo esseri conflittuali e, sempre più spesso, ci capita di sentirsi insoddisfatti, insofferenti, non in grado di cogliere il senso della vita. La mente è in balia degli eventi e il turbinio di pensieri finisce per plasmare la realtà che vediamo e percepiamo. Il conflitto spesso nasce proprio dalle modalità di interazione con noi stessi: se non "stiamo bene" con la nostra parte più profonda, difficilmente avremo relazioni serene e costruttive con gli altri. Per abitudine tendiamo a considerare il conflitto come qualcosa di "negativo" sebbene nella realtà possa assumere, invece, anche modalità positive, sia all'esterno che all'interno dell'individuo dato che l'uno riverbera sull'altro in una relazione simmetrica e speculare. In una società sempre più convulsa, in cui sono sempre più rari i momenti e gli spazi da dedicare a se stessi, la pace interiore è diventata un lusso. Siamo così assuefatti al ritmo frenetico che, quelle rare volte che ci capita di avere del tempo per noi stessi, proviamo un senso di colpa perché "dovremmo" fare qualcosa di più utile, produttivo. Per questo, trovare la pace interiore è essenziale, vitale per il nostro benessere e la nostra felicità.

## L'OSCURO SIGNIFICATO

"Essere in pace" è una sensazione soggettiva di benessere, è impalpabile, ma estremamente tangibile poiché ci riempie di

profonda serenità e tranquillità. È uno stato in cui ci liberiamo dalle nostre principali preoccupazioni, ansie e paure. La pace interiore consiste nell'essere felici con ciò che si ha, appagati di chi si è e di dove ci si trova. Sebbene sia uno dei doni più grandi è anche uno dei più fugaci. Si tratta, indubbiamente, di una sensazione autentica, il cui emergere segna il definitivo riconoscimento del bisogno di entrare in sintonia e in armonia con se stessi e con la vita. Scoprirsi, ascoltarsi e conoscersi fa parte dell'esistenza, ma il percorso che ci porta a questa consapevolezza è estremamente arduo. Per questo motivo, possono risultare utili alcune riflessioni quotidiane.

## OCORRE AVERE FIDUCIA NEL NOSTRO CUORE

Come insegna lo Yoga: «Il dono della pace interiore è celato nel cuore di ciascuno di noi».

Tutto ciò che dobbiamo fare è avere fiducia nel nostro cuore. La fiducia è un sentimento che si basa sulla profonda esperienza interiore dell'esistenza, è qualcosa che ci sostiene e che si prende cura di noi, ci consente di affrontare tutte le prove senza temere di essere sopraffatti da alcune di esse. Seguire il cuore implica fidarsi e credere in se stessi. La vita, nelle sue molteplici forme e trasformazioni, non segue la logica e procede, indisturbata, per la sua strada. Seguire il proprio cuore consente di entrare in sintonia con la vita, con la sua misteriosa manifestazione, incontrollabile ed enigmatica, non interpretabile e non prevedibile, ma solo sperimentabile. Avere il coraggio di seguire il proprio cuore per accogliere il cambiamento è il primo passo verso la pace interiore.

50 VIVERE LO YOGA

“L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere.”

Ralph Waldo Emerson



VIVERE LO YOGA 51



“Ognuno di noi è un filo unico e irripetibile nell'intricata rete della vita ed è qui per dare un contributo.”

Deepak Chopra

## LA VERA BELLEZZA È LA NOSTRA UNICITÀ

Ogni essere umano è una forma di vita unica e senza eguali. Ognuno di noi nasce con la sua unicità. L'evoluzione consiste nel diventare coscienti di ciò che siamo e della persona che vorremmo essere. Comprendere di essere unici equivale a connettersi con la pace che alberga in ognuno di noi. Cosa ci frena o ci impedisce di comprenderlo? Spesso la nostra unicità è celata dietro una maschera che indossiamo per proteggerci quando ci sentiamo esposti, giudicati. Indossarla ci aiuta a mitigare il timore che accompagna la piena esposizione della nostra vera natura. La pratica dello Yoga tende a eliminare questo orpello che cela la nostra identità e offre l'opportunità di metterci a nudo dimenticando tutte le aspettative esterne e i modelli che la società e le persone ci attribuiscono o ci impongono. Ci permette di accettare noi stessi per come siamo con le caratteristiche che contrap-

poste e ambivalenti che ci caratterizzano e che ci rendono unici. Impariamo a essere noi stessi, coi nostri sogni e le nostre esigenze, le nostre debolezze, imperfezioni e virtù. Divenire protagonisti della propria vita, e non attori che recitano un copione scritto da qualcun altro, è importantissimo soprattutto se vogliamo vivere un'esistenza appagante e carica di significati. Essere se stessi è la più grande opera d'arte che potremo realizzare.

## È NECESSARIO ESSERE LIBERI

La pace interiore, e di conseguenza la libertà, si trova nel punto in cui, con coraggio, ci immergiamo nella vita e smettiamo di aver paura. Liberarsi dalla zavorra di condizionamenti vari e fare ciò che ci soddisfa, assumendoci tutti i rischi e le responsabilità che ciò comporta è appagante. Questa scelta spetta solo a noi; siamo noi a decidere cosa fare e cosa rifiutare, cosa gradiamo e cosa invece vogliamo evitare, anche se andiamo controcorrente. Ovviamente, per difendere le proprie idee anche quando queste entrano in contrasto con quelle altrui, alimentando la capacità di pensare fuori dal coro, è necessaria una buona dose di coraggio. Essere se stessi, nell'era dell'omologazione, non è facile, ma è la forma di libertà più pura che esiste, è uno stato mentale invidiabile. Esistono persone limitate fisicamente che riescono a essere molto più libere di altre che vivono bloccate prigioniere di catene mentali fortissime. Divenire flessibili, adattarsi alle diverse e molteplici circostanze che incontriamo quotidianamente, utilizzando i mezzi che abbiamo a disposizione, significa vivere pienamente, essere resilienti. Ogni respiro è una seconda possibilità. La libertà è un sentiero che conduce alla felicità. Quando si è liberi non c'è più bisogno di dimostrare a se stessi, o agli altri, nulla. Siamo liberi di scegliere, poiché è la scelta a definirli. Se non abbiamo paura di perderci, e di perdere, sapremo prendere fino in fondo cosa vogliamo, avendo il coraggio di agire a prescindere dagli ostacoli mentali che limitano la nostra azione. Dobbiamo costruire il coraggio di essere a prescindere dall'errore, a prescindere dall'insicurezza.

## LA PACE INTERIORE SI FORGIA NELLE AVVERSITÀ

Per spiegare il concetto che si cela dietro questa affermazione può essere utile questo racconto: «Un monaco che cercava la pace interiore e l'illuminazione si ritirò su una piccola isola deserta e remota. Promise che non avrebbe mai lasciato l'isola, che non si

## ANTICHE VERITÀ

«Esplorando, o Seneca, l'animo mio, vi ho trovato molti difetti, alcuni talmente evidenti da potersi, per così dire, toccare con mano, altri invece rinfantati 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, e 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.»

Lucio Anneo Seneca - La Serenità

“L'uomo non ha limiti e quando un giorno se ne renderà conto, sarà libero anche qui in questo mondo.”

Giordano Bruno

La pace interiore non si costruisce solo quando siamo sereni e tranquilli, ma anche in mezzo alla tempesta e si forgia nelle avversità.

## DOBBIAMO RALLENTARE PER ASCOLTARCI E APPREZZARCI

Occorre rallentare per riappropriarsi del proprio tempo, quello da dedicare a se stessi, per rilassarsi prendendo le distanze dai ritmi frenetici della nostra vita, creando uno spazio che permetta alla mente di espandersi. L'ascolto interiore nello Yoga è centrale perché diventa il tramite attraverso cui ascoltarci, parlare a se stessi e costruire un dialogo con le parti di noi che sono rimaste nascoste o inascoltate. Lo Yoga accompagna il praticante in un percorso che gli consente di manifestare i propri bisogni mettendosi in una posizione di ascolto. Un percorso virtuoso che facilita il contatto con le proprie emozioni e che permette alla persona di allontanarsi dalle scelte di vita che non corrispondono ai suoi bisogni. Il linguaggio dello Yoga è silenzioso perché coinvolge spirito e anima. Uno strumento per comunicare con il proprio cuore in relazione con l'ambiente, una forma di comunicazione che consente di evolverci nelle relazioni, nella comprensione di se stessi e della realtà, nella ricerca della verità, nella capacità di discernimento. Imparare a parlare con il cuore e a comunicare con l'anima ripristina il contatto con l'attimo presente e con la sensazione di pace interiore. Questa sensazione, una volta raggiunta, allinea tutte le problematiche e ci permette di sentire che tutto è come dovrebbe essere perché ci libera dalle aspettative offrendoci uno stato di serenità e benessere profondo in cui abbiamo il controllo delle nostre emozioni e dei pensieri. La pace interiore, come la felicità o la gioia, sono, infatti, qualità dell'anima. ✨

sarebbe mai più arrabbiato e che non sarebbe mai più stato triste o euforico, restando semplicemente in pace con se stesso. Scelse un posto, si sedette vicino ad un albero, si fermò e si mise a meditare. Dopo molti anni in silenzio, pensò di aver raggiunto l'illuminazione. Si sentiva calmo, rivitalizzato e fresco, in completa armonia con l'isola e con se stesso. Era così felice che decise di inviare una lettera al suo maestro, ringraziandolo per i suoi insegnamenti e dicendogli che aveva raggiunto l'illuminazione: nulla al mondo lo preoccupava e non avrebbe mai più lasciato quell'isola tranquilla. Qualche tempo dopo, il monaco ricevette la risposta. Aprì la lettera con entusiasmo e, con sua sorpresa, lesse solo una serie di insulti. Il monaco si arrabbiò così tanto che decise di lasciare l'isola per chiedere spiegazioni al vecchio maestro. Quando si incontrarono gli chiese una spiegazione per quegli insulti. Il maestro sorrise e disse: «Hai detto di aver raggiunto l'illuminazione, che nulla al mondo ti angosciava e che non avresti mai farti arrabbiare e dimenticare tutto ciò che hai detto, sei davvero sicuro di essere in pace con te stesso?»».

Questo racconto buddhista ci offre una grande lezione: non far divenire una ricerca "spirituale" un pacifico eremitaggio. Non ha senso trovare la pace evitando la vita. La pace interiore è qualcosa da trovare in noi stessi; non si ottiene eludendo la realtà e i problemi perché, prima o poi, le avversità busseranno alla nostra porta, come accadde al monaco.



VIVERE LO YOGA 53