

Stendhal

ISPIRAZIONI PER CULTURA, INTRATTENIMENTO, OPINIONI, VITA
stendhal@laprovincia.it



La voglia di vivere? I giapponesi la chiamano "ikigai"

Psicologia. Selene Calloni Williams ha messo a punto una guida per attingere a questa disposizione mentale: «Significa fare al meglio ciò che deve essere fatto»

DANIELA MAMBRETTI

È quella potente energia che ci spinge ogni mattina a affrontare la giornata con entusiasmo e che ci permette di andare a dormire serenamente: i giapponesi la chiamano "ikigai", ciò per cui vale la pena vivere.

Centrare le proprie giornate su ciò che si ritiene davvero importante, su ciò che incarna il proprio compito da realizzare significa vivere nella migliore condizione possibile, come ben sapevano gli antichi greci, gli sciamani, gli psicologi del profondo e come testimoniano anche i longevi abitanti di Okinawa, la famosa isola giapponese dove tutti, oltre a alimentarsi in modo consono e frugale, nutrono la propria esistenza facendo ciò che più li rende felici anche in età molto avanzata.

Missione profonda

Selene Calloni Williams, antropologa, viaggiatrice, documentarista e coautrice di "Ikigai, ciò per cui vale la pena vivere" (Hermes Edizioni), ha messo a punto, con Noburu Okuda Dō, una guida, completa di meditazioni, visualizzazioni e suggerimenti pratici, per scoprire come ciascuno può realizzare felicemente e con piena soddisfazione il proprio ikigai. «L'ikigai rappresenta la missione profonda di ogni anima. Significa fare al meglio ciò che deve essere fatto da ciascuno di

noi. Ma anche un fiore o un cavallo esprimono il proprio ikigai semplicemente essendo ciò che sono», spiega Calloni Williams.

L'ikigai non è un concetto astratto al quale fare riferimento quasi fosse estraneo all'essere, poiché lo si riconosce e gli si conferisce forza proprio realizzandolo: non si tratta di una semplice visione mentale, poiché è profondamente radicato a livello esistenziale e viverlo nella sua pienezza significa mantenere una costante connessione con una infinita sorgente vivificante.

Sintonizzazione

Identificando l'ikigai, è possibile sintonizzare con esso il proprio comportamento e le proprie energie, intensificandone sempre più la realizzazione, poiché è necessario viverlo, respirarlo e incarnarlo, piuttosto che pensarlo o teorizzarlo. Per entrare a pieno titolo in questo flusso vitale, l'autrice ha individuato tre spinte propulsive. In primo luogo, è necessa-

■ «Attenzione a non prestare troppo l'orecchio al brusio del mondo»

rio passare dal concetto di avere a quello di essere.

Verbi come potere, volere e avere denotano un indebolimento dell'essere e costringono a avere una visione della vita basata sull'acquisizione o sulla perdita, mentre il verbo essere apre le porte a infinite possibilità. Chi è immerso nella propria dimensione esistenziale è "in divenire" la cui sola costante è il cambiamento, prescindendo da ciò che si possiede, e l'ikigai riguarda sostanzialmente l'essere, non l'avere. Inoltre, è necessario passare dalla visione consequenziale a quella ologrammatica, secondo la quale gli eventi esistono tutti simultaneamente, ricordando che il divenire non è identificato con il trascorrere del tempo, ma consiste nella scoperta di tutte le possibilità esistenziali che sono già presenti in noi per realizzare pienamente ciò che siamo. Si tratta di riconoscere il proprio compito in questo mondo e di darsi a questa missione con totale piacere e dedizione.

Flusso dell'azione

Si tratta di mantenersi costantemente nel flusso dell'azione con piena presenza, proprio come fanno i bambini quando, persi in una attività, vivono un profondo senso di gioia. Solo quando agiamo e facciamo ciò che "dobbiamo" fare sospinti dal piacere e dalla passione sia-



Dalle "Cento vedute famose di Edo" di Hiroshige Utagawa

mo totalmente immersi nel nostro ikigai. Può accadere, tuttavia, di allontanarsi da esso per l'ansia generata da un mondo che vive di valori magari percepiti come estranei al proprio essere, ma che si finisce per fare propri soccombendo ai timori e alle tensioni che rendono vano quel richiamo. E invece l'ikigai continua a sussurrare, a chiamare e l'esperta spiega alcune tecniche per pacificare le paure e per predisporre al suo

massimo ascolto. «Ci si allontana dal proprio ikigai quando si presta più attenzione al brusio del mondo, vale a dire alla società, ai genitori o agli amici, invece che al sottile, ma inesorabile richiamo della nostra anima» sottolinea Calloni Williams. Fortunatamente, l'anima cerca di riportarci incessantemente verso la realizzazione del nostro compito: dobbiamo solo mettere in gioco un alto quoziente di apertura, ri-

volgendolo alle nostre profondità, piuttosto che al mondo esterno.

Poi, l'ikigai va semplicemente lasciato accadere, senza sforzo e con pieno senso di affidamento. Affidamento e gratitudine verso l'invisibile, verso sé stessi e verso le piccole cose, perché è spesso nei gesti più semplici che si riflettono quelli grandi, portando armonia, ispirazione e bellezza nella nostra vita.

La scheda / 1

Identificare il proprio ikigai Ovvero: scoprire la nostra "missione"

Identificare il proprio ikigai significa scoprire qual è la missione della propria vita e realizzare pienamente ciò che si è. Per intraprendere il giusto cammino, sono necessarie tre spinte propulsive. In primo luogo, bisogna passare dal verbo avere al verbo essere, ponendo l'accento su ciò che si è e non sul potere e sul possesso. Il secondo passo consiste nel

sostituire la visione consequenziale con quella ologrammatica, abbandonando l'idea che gli eventi accadono in modo sequenziale, poiché sono tutti gli uni dentro gli altri simultaneamente. Infine, la terza spinta propulsiva invita a porre l'attenzione sulle piccole cose perché è proprio in queste ultime che si riflettono le grandi. D. MAM.



La scheda / 2

Dalla condizione di "vittima" occorre passare a quella di "veicolo"

Per incarnare a pieno il proprio ikigai è necessario sciogliere la paura, passando dalla condizione di vittima a quella di "veicolo" che si realizza pienamente nel mondo. Nella prima fase, si tende a vedere gli eventi da vittima, tanto da ripetere spesso "accade a me". Nella seconda, ci si può addirittura convincere di provocare gli eventi, mentre nella terza fase si

diviene consapevoli che gli avvenimenti non sono manifestazioni meccanicistiche, ma vere e proprie entità, forze delle quali ci si può rendere canale di realizzazione. È la capacità di apertura a fare la differenza: tanto più si accolgono tali forze, tanto più si riuscirà a raggiungere i propri obiettivi - ciò che si "deve" realizzare - senza sforzo e in piena libertà. D. MAM.



Selene Calloni Williams M. FOGLIA



MASSIMIO MINIMO di FEDERICO RONCORONI
Parlare d'amore fa bene all'amore

Quali dita toccheranno / in futuro / quei fiori rossi?
Matsuo Basho