



Ikigai. Ciò per cui Vale la Pena Vivere

[In CultureNatureMagazine](#)

“L’Ikigai non è un cammino psicologico, ma un modo di vita ancestrale che non può prescindere da un sentimento mistico capace di considerare il lato invisibile delle cose e degli eventi, l’anima del mondo”.

Questo è uno dei tanti passi del libro *“Ikigai. Ciò per cui Vale la Pena Vivere”* (Hermes Edizioni, 2019) di **Selene Calloni Williams**. Ma cos’è esattamente l’Ikigai?

Per capirlo, occorre porsi altre domande.

Ci siamo mai chiesti qual è la nostra principale motivazione esistenziale? O qual è l’elemento che rappresenta la molla che ci spinge a fare, creare, **andare avanti con entusiasmo**? Porsi queste domande è fondamentale per trovare le ragioni più profonde che alimentano quotidianamente la nostra felicità. Per il solo fatto di formulare questi interrogativi riusciamo a essere più distaccati e meno coinvolti dai ritmi frenetici. Abbiamo tutti bisogno di dare un senso alla nostra vita. Un senso che va oltre la dimensione materialistica; un senso che non dipende da quali e quanti oggetti o soldi abbiamo a nostra disposizione. **La felicità, piuttosto, è in stretta sintonia con le nostre vere passioni** e con il nostro modo di rapportarci a noi stessi, agli altri e al mondo circostante. Ognuno può vivere un’esistenza ricca di significato: **l’elemento chiave è individuare il motivo o i motivi che ci spingono ad alzarci la mattina con entusiasmo**. In altri termini, è importante scoprire quale forza interiore ci motiva a dare forma, concretezza, bellezza e armonia alla nostra vita. Possiamo fermarci e chiederci: “Quale forza mi fa sorridere, mi fa affrontare gli ostacoli esistenziali, mi fa assaporare ogni istante?”.

A queste e altre domande troviamo risposte, riferimenti e spiegazioni in questo illuminante libro firmato Selene Calloni Williams dedicato all'Ikigai.

Ikigai è un termine giapponese che indica “la gioia di vivere” o “la ragione d’essere”. È una parola che designa molti concetti, comunque tutti connessi al senso più profondo della piena realizzazione di sé. **Ikigai significa: “La gioia di fare le cose che rendono la vita degna di essere vissuta”,** o anche “la ragione per cui vale la pena esistere”, o ancora “la realizzazione di sé e l’automotivazione”. Si tratta di una filosofia e al contempo uno stile di vita che porta le persone a sentirsi pienamente vivi, soddisfatti, felici. Il livello di Ikigai varia da soggetto a soggetto, da comunità a comunità. Per alcuni individui è difficile, se non decisamente arduo, individuare il proprio Ikigai. In un ambiente sociale complesso e carico di parecchie distrazioni, incombenze e condizionamenti, non per tutti è facile capire qual è davvero la propria passione, o la propria motivazione esistenziale. **Il libro di Selene è una guida pratica per comprendere come riconoscere il proprio Ikigai.** Non si avvale di teorie, ma suggerisce esperienze rivelatrici che ognuno può fare da solo, in piena autonomia, con molta semplicità.

Nel libro si scoprono quali sono: i due flow dell'Ikigai; i quattro stadi della **trasformazione alchemica**; il mandala della trasformazione alchemica e molto altro ancora. L’Autrice ci svela pratiche e rituali che tutti possono compiere, ovunque. Grazie all’ausilio di **immagini e di simboli espansi** si potrà avviare un cammino di profonda conoscenza interiore. Conoscendo e trasmutando le paure, ricordando e lavorando sui propri avi, utilizzando il linguaggio simbolico dei mandala, riconoscendo il nostro *dáimōn* e praticando OMI, *One Minute Immersion*, si potrà davvero cambiare la propria vita seguendo la voce del proprio Ikigai.

Silvia C. Turrin

Selene Calloni Williams

“Ikigai. Ciò per cui Vale la Pena Vivere”

Hermes Edizioni

2019

