

AUTENTICAMENTE essere

di Selene Calloni Williams



Selene Calloni Williams

Scrittrice,
direttrice e
insegnante di

Imaginal Academy. È autrice di numerosi libri. Ha inventato il "metodo simbolo-immaginale", applicato a varie tecniche e discipline che insegna in Italia e all'estero, in particolare in Svizzera e nel Regno Unito (coadiuvata da un team di collaboratori). Tramite Voyages Illumination organizza i "viaggi del fare anima", nel rispetto della natura e delle culture.

Nella società odierna, i condizionamenti esterni sono sempre più numerosi. Per non divenirne succubi è necessario innanzitutto essere consapevoli delle varie influenze che provengono dai vari ambiti sociali e familiari. Presa coscienza di questo fatto, occorre sviluppare il coraggio di essere se stessi, fino in fondo. È importante però ricordare che tutto è impermanente e che non bisogna aggrapparsi a una realtà in continua trasformazione.

Secondo lo Yoga Sciamanico, nella nostra evanescenza esistono idee, ispirazioni, energie. **Se siamo noi stessi fino in fondo siamo potentissimi. L'unico ostacolo ad essere ciò che siamo è la paura.** Abbiamo paura anche per effetto dei condizionamenti esterni. **I percorsi di Yoga e di meditazione ci aiutano a far emergere le nostre qualità e potenzialità.** Ci aiutano a scoprire il nostro sé autentico, a essere noi stessi, ad avere il coraggio di essere ciò che siamo e ad amarci così come siamo.

UN ATTO DI CORAGGIO

Chi è cresciuto con genitori "ingombranti", con un grande ego e incapaci di donare vero amore ha difficoltà a scoprire se stesso o a far emergere tutte le sue potenzialità, perché risultano schiacciate da una famiglia dominante. **Se i genitori non hanno approfondito la conoscenza dei figli e non**

li hanno sostenuti nelle fasi delicate della vita hanno lasciato in eredità solo paure, a volte inconsce.

In questi casi sfortunati i figli sono cresciuti con un **senso di inadeguatezza** e sono costantemente afflitti dal timore che ogni loro attività, sforzo, impegno non sia mai abbastanza.

In pratica, non hanno la capacità di "essere" davvero se stessi e **si lasciano continuamente influenzare:** prima dai genitori, poi dagli amici, dai colleghi, dal mondo esterno. Anche in questi casi, però, non è impossibile cambiare il corso della propria vita. Proprio perché tutto è impermanente, anche la paura e i condizionamenti possono scomparire o ridimensionarsi.

Il primo passo per il cambiamento consiste nell'imparare ad amarsi, accettando la propria unicità, senza chiedere il permesso a nessuno. Quando si intraprende questo percorso di consapevolezza e di auto-conoscenza, tutto cambia.

SEGUIRE UNA VIA DIVERSA

Io stessa ho affrontato questo cammino. Provengo da una famiglia di medici. Scienza e razionalità erano il pane quotidiano, **ma io sentivo di dover seguire una via diversa**, che rappresentasse davvero ciò che ero, ciò che sono.

OMI, 1 MINUTO AL GIORNO

Possiamo iniziare questo percorso virtuoso **praticando ogni giorno meditazioni brevi e continuative:** gli OMI (One Minute immersion), che favoriscono il processo di consapevolezza quotidiana. **Ogni OMI risveglia e rafforza una particolare qualità.** In questa sede ci concentreremo sugli OMI che alimentano il coraggio, indispensabili per essere se stessi, senza subire le influenze esterne. Per ottenerne i benefici occorre però meditare ogni giorno: 1 minuto al giorno, più volte nell'arco della giornata. **Quella che segue è una pratica mirata.**

Il primo OMI, basato sul **mantra MANDA ZAB GYA**, ci invita a scegliere e ci infonde il coraggio per dare direzioni e obiettivi chiari alla propria vita.

Il secondo OMI è UPARATI, ovvero il mantra dell'entusiasmo, uno stato d'estasi. Questo mantra aiuta a lasciare andare ciò che non permette la crescita. Inoltre infonde coraggio nel futuro.

Il mantra finale è il seguente:
OM BHUR BHUVAH SVAH,
TAT SAVITUR VARENYAM,
BHARGO DEVASYA DHIMAH,
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT.

Questo è il Gayatri mantra che può aiutarci a trovare il coraggio e la giusta visione per investire in ciò che arricchisce l'anima: formazione, passioni, sogni.



Ho quindi fondato l'**Associazione di nonterapia, impegnata a diffondere pratiche alternative alla terapia per guarire dalla paura. Al centro ho posto lo Yoga e la meditazione per curare l'anima e il corpo.** Attraverso lo Yoga, si può **"imparare" a sviluppare l'amore per se stessi** e ciò produce la più grande guarigione.

Ho quindi abbracciato il **metodo simbolo-immaginale**, ispirandomi sia al lavoro di James Hillman, sia alle conoscenze dello Yoga Sciamanico apprese con Michael Williams in Sri Lanka. **Questo metodo considera i disagi e i**

disturbi come l'espressione di una forza che non si può canalizzare nelle forme note.

Spesso, lungi dall'essere forme di debolezza, **il disagio e la diversità sono espressioni vitali. Avere il coraggio di essere se stessi significa anche non reprimere, né allontanare i disagi e i disturbi, ma dialogare con essi.** Esprimere la propria natura e riuscire a stare in compagnia di se stessi è la cosa più difficile che possiamo fare, però è anche la più grande. Dobbiamo quindi intraprendere questo cammino per abbracciare veramente noi stessi. *

“*Bisogna sempre avere il coraggio delle proprie idee e non temere le conseguenze perché l'uomo è libero solo quando può esprimere il proprio pensiero senza piegarsi ai condizionamenti*”

Charlie Chaplin



