

Ode al silenzio

di Yamini

I silenzio che a volte temiamo è il compagno di tutte le comprensioni ed esperienze.

Perché quindi, evitare di coltivarlo?

Siamo condizionati dagli eccessi: nel dire, nel fare, nell'agire, nel pensare; educarci al silenzio può essere l'elemento che pone le basi per una sostanziale differenza, in grado di rendere la vita equilibrata, armoniosa e appagante.

Il silenzio può essere una cura, può mantenere viva la speranza ed è necessario per alimentare la luce interiore che facilita la consapevolezza.

EQUILIBRARE CORPO, MENTE E SPIRITO

Talvolta è necessario un reset, che non può essere solo mentale. I pensieri e le cariche emozionali influenzano tutte le cellule del corpo, perché non c'è separazione tra energia e materia, tra visibile e invisibile.

Se la mente è confusa, irrequieta e nel caos, possiamo immaginare cosa accade all'intero dei vari sottosistemi: nervoso, ormonale, ciclo sonno-veglia, circolatorio, ecc.

Il corpo porta con sé un linguaggio

magnifico di autoguarigione talmente profondo che è difficile da comprendere. Possiamo provare a esplicitarlo con un semplice esempio.

Correre, porta una sorta di crisi nel sistema: il battito del cuore aumenta, il respiro diventa affannato, il sangue circola, si sperimenta la fatica, le emozioni si accavallano, ecc.

Quando la corsa termina, il sistema naturalmente ritrova il proprio equilibrio, in altre parole "si calma".

Quando viviamo periodi di stress e crisi prolungati, accumuliamo stanchezza, perdiamo il sonno, diventiamo scontrosi, irritabili, ansiosi, aggressivi, fino a manifestare sintomi fisici e psicologici di ogni tipo: dolori muscolari, emicrania, patologie di varia natura e intensità, tristezza, ecc.

COMBATTERE LE REAZIONI "SPONTANEE"

È necessario imparare che esiste una parte superficiale dell'intelletto, la mente condizionata, che agisce e reagisce sempre nello stesso modo attraverso condizionamenti pregressi. A seconda della personalità, l'individuo continuerà a scappare, chiudersi, rimuginare, arrabbiarsi, a non mangiare o mangiare troppo, sentendosi inutile, triste, bloccato nello stomaco, nell'intestino, nell'utero, ecc.

Questi circuiti viziosi, molto profondi, sono nutriti dallo stress che, a sua volta alimenta la reiterazione.

Per spezzare il meccanismo dobbiamo

imparare ad attingere alla nostra mente superiore, nutrita, non dallo stress, ma dal nucleo centrale e profondo dal quale nasce la vita stessa.

Facendo esperienza di questo nucleo, di questa fonte, possiamo mettere in atto un reset olistico che coinvolga l'intera persona favorendo un naturale processo di evoluzione interiore.

Il silenzio, in questa modalità, assume un valore importante perché diventa "silenzio vivo".

Non è più l'assenza di suoni passiva alla quale siamo abituati e che fa parte degli stessi condizionamenti.

È il silenzio della vita, il momento in cui la coscienza inizia a muoversi e si schiudono nuove strade interiori alimentate dalla gioia, dalla gratitudine, dalla compassione, dall'amore incondizionato.

LA MEDITAZIONE

Per avviare il processo di trasformazione possiamo affidarci alla meditazione. All'inizio avremo un silenzio meditativo acerbo, per poi approdare a uno maturo.

Lo spazio meditativo, attraverso la pratica e la consapevolezza, ci porterà ad ancorarci alla fonte, ma per farlo è



Yamini - Insegna lo stile Odaka Yoga (500h) e Odaka Yoga Prenatal. È operatrice shiatsu da circa 16 anni e counselor a mediazione corporea. Inizia a praticare Yoga e tecniche di meditazione di Osho all'età di 20 anni. Studia e lavora per circa 15 anni in una scuola di formazione internazionale in Tantra e Meditazione. Nel 2016 crea Love Waves, un movimento di amore, consapevolezza e crescita interiore che include Yoga, danza consapevole, meditazione e molto di più. Nel 2019 apre lo Studio YAM, una piccola oasi di benessere dove praticare Yoga e ricevere trattamenti per la salute. Dal 2016 conduce retreat e workshop residenziali in diverse regioni d'Italia. Per info: www.yamini.it

necessario tuffarsi nel caos, nel dubbio e nella confusione della mente per conoscerlo, attraversarlo e osservarlo.

La mente silenziosa emergerà quando saremo consapevoli che dentro di noi vivono energie contrapposte nate da un silenzio che ci condurrà in posti diversi.

Questo silenzio dualistico ci farà sperimentare l'autostima e l'insicurezza, la separazione e l'unità, la beatitudine e la paura, ecc.

Una volta pacificata la mente, nella quiete, armonica e silenziosa, avremo la capacità di osservare entrambi gli aspetti senza attaccamento, sciogliendo così la sofferenza che ne deriva.

Da quel momento, coltivando l'apertura interiore, osservando le difficoltà e le criticità (nello stesso modo in cui osserviamo la gioia), valutandole come opportunità di evoluzione e meditando su di esse, avverrà un radicamento del silenzio interiore maturo.

LA DANZA POETICA

Vivere nel mondo, assaporando ogni attimo senza restarne imbrigliati, è come danzare celebrando gli opposti, imparando a fondere il lavoro corporeo con il movimento emozionale ed energetico.

Ogni volta che siamo presenti al corpo, e a tutte le fluttuazioni che si muovono dentro di noi, abbiamo la possibilità di accedere a una fonte interiore di amore ed energia che ci rigenera e trasforma.

Nella presenza percepiamo l'amore come un'onda che cresce all'interno e si espande. Contattare quell'onda, attraverso il movimento, il respiro, l'espressione di sé, è la via di accesso per vivere il *qui e ora*.

Un'esperienza che offre la connessione e la libertà che cerchiamo.

I cambiamenti saranno evidenti:

- nasce uno spirito resiliente;
- · l'equilibrio interiore si radica;
- la determinazione viene potenziata;
- si coltiva l'ottimismo;
- aumenta il naturale livello di vitalità e gioia;
- si ha la capacità di abbracciare disagi e paure;

- si respira profondamente;
- si amplia la fiducia nella vita e in se stessi:
- si vive la verità.

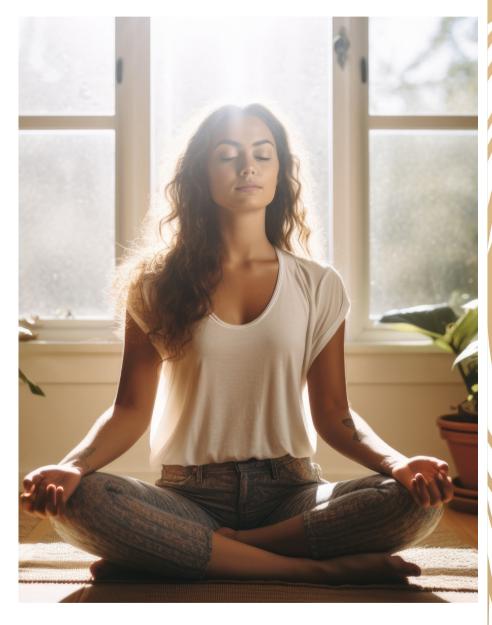
IN PRATICA

Come possiamo iniziare questo percorso virtuoso? Si inizia con piccoli passi.

Troviamo un luogo che possa diventare il nostro "tempio del silenzio" dove

nessuno possa disturbarci. Alla stessa ora di ogni giorno rechiamoci in quel luogo e sediamoci su un cuscino o uno sgabello da meditazione. Chiudiamo gli occhi e iniziamo a osservare il respiro.

Gradualmente la mente si quieterà e potremo ascoltare il "suono del silenzio", il grande *OM*. Restiamo almeno **10 minuti in contemplazione** e iniziamo questa incredibilmente danza piena di vita.**



66 C'è un bagliore che affiora quando tutto si distende nella quiete. Quando le parole vengono a mancare, è in quell'attimo che il silenzio esplode in tutta la sua potenza, in tutta la sua verità