

# Vivere meglio le stagioni della Vita

Sin da piccoli siamo stati abituati a vivere in modo distante da noi stessi e dagli altri. Anche le attività scolastiche, quelle ricreative e di lavoro, tutte ci vedevano compiere azioni ed affrontare situazioni distanti dai nostri interessi e sicuramente lontane dalla realtà che stavamo affrontando. Nessuno ci ha preparato affinché potessimo scoprire chi e cosa siamo e di quali caratteristiche uniche siamo portatori individualmente affinché potessimo creare una rete di relazioni adatta a noi e compatibile con i nostri bisogni e le nostre caratteristiche. Così, nell'affrontare questi argomenti a varie riprese nel corso degli ultimi anni, abbiamo maturato l'idea di poter agganciare l'interesse di molte persone attraverso attività e proposte in grado di riequilibrare naturalmente questi vuoti di tipo pedagogico-esistenziale. E da qui è nata e si è sviluppata l'Associazione Naturalistica e Sportiva di Promozione Sociale **ASD Montagnavventura**, con l'obiettivo di organizzare e diffondere tutte le attività e gli stili di vita che possono offrire un benessere reale ed una migliore qualità della vita durante i diversi momenti dell'esistenza?

- *Rapporto diretto con la Natura della montagna, del mare, dei fiumi, dei laghi;*
- *Attività Fisica di diversa intensità e realizzata in forma personalizzata a seconda dell'età e dell'allenamento delle persone;*
- *Stili di Vita e Proposte Alimentari corretti dal punto di vista salutistico;*
- *Godimento della Bellezza e della Felicità attraverso tutti i sensi e tutte le sensazioni possibili: **occhi** - la vista dei paesaggi, i luoghi dell'arte e della memoria (archeologia), la consapevolezza della natura umana e della natura in genere; **orecchi** - i suoni della natura (vento, mare, silenzio), della musica, della vita animale e vegetale, dei sassi, delle pietre e della terra; **naso** - gli odori e le fragranze (mare, arbusti e fioriture, vento, acqua); **pelle** - il contatto diretto con gli stimoli del caldo, del freddo, del sole, dell'acqua, dell'aria, della sabbia, della terra, dei massaggi, degli olii, dei liquidi caldi e freddi); **immaginazione** - le percezioni e la consapevolezza che derivano dallo sviluppo del pensiero creativo e la progettazione di futuri migliori; **dolore** - l'indolenzimento dei muscoli dopo una passeggiata, i sensi stressati da stimoli di intensità eccessiva, la pelle colpita dal sole e da altri stimoli; **piacere** - la realizzazione di molteplici e ripetute situazioni positive che siano pienamente godute sul piano fisico emotivo e psicologico.*
- *Ricerca del Benessere sia fisico che mentale: imparare ad usare al meglio sia il nostro corpo che la mente abituandoci a considerare entrambe una come un'entità unica dotata di strumenti diversi di relazione e comunicazione e contatto.*
- **Affrontare e risolvere tutti i tipi di stress:** rafforzare il corpo e lo spirito, imparare a rilassarsi. Un pizzico di Avventura per stimolare lo stato di attenzione e predisporre la propria vita al cambiamento (l'imprevisto stressa il corpo e la mente e obbliga ad assumere nuovi atteggiamenti e nuove decisioni, l'incertezza fa lavorare

la mente alla ricerca di nuovi equilibri).

- **Imparare a vivere in gruppo e migliorare il senso dell'umorismo:** per vivere meglio bisogna imparare a sdrammatizzare le situazioni ed i problemi e ad esercitare la pazienza ogni giorno.

Questo è l'obiettivo... ma, come possiamo fare a scegliere e sviluppare attività che abbiano tutte queste valenze, cioè che siano a tutti gli effetti "Proposte Attive" in grado di stimolare la produzione di un proficuo e duraturo benessere?

La strada verso la salute e il vero benessere non è sconosciuta ma può essere difficile da percorrere perchè è un cammino controcorrente.

Fin da piccoli ci hanno insegnato che le malattie si curano quando si manifestano e che, in assenza di malattia, la cura di sé è un elemento soggettivo e opzionale dimenticando che, in molti casi, la malattia è frutto di diversi fattori di cui spesso siamo noi stessi artefici, o complici.

Ma questa non è certamente una nostra responsabilità e lasciamo volentieri agli insegnanti, ai medici e agli organi sanitari il compito di essere divulgatori di informazioni e promotori di stili di vita e di campagne sanitarie.

A noi basta offrire un ventaglio di esperienze e di proposte attive; attività che promuovano e portino benessere e salute nella nostra esistenza.



Chi possiede informazioni e conoscenza può prediligere in assoluta libertà le cose e le esperienze che meritano più di altre la nostra attenzione; ossia quelle che offrono contemporaneamente felicità e consapevolezza, che rafforzano l'identità e l'autostima e che associano ad ogni dono una responsabilità.

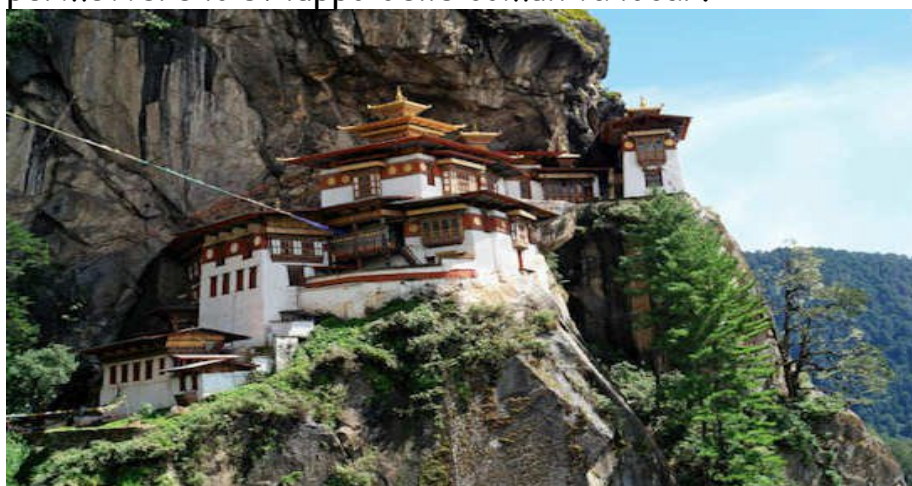
### **Considerazioni sulla Felicità**

Vivere più a lungo sembra essere l'obiettivo più diffuso ed affidato già da tempo alla scienza medica e alla genetica al fine di migliorare la qualità della vita e la felicità delle persone prolungandone l'esistenza. Premesso che, vista la scarsa cura e considerazione che le persone hanno verso di sé e del proprio corpo al punto di farlo continuamente ammalare, non sembrerebbe utile investire nel prolungamento dell'esistenza che molti buttano precocemente nella spazzatura, comunque i risultati di tale ricerca si misurano sempre con gli stessi strumenti quantitativi: anni, giorni, mesi, ore, minuti, secondi ... con cui si calcolano anche gli indici economici e statistici.

E' bello pensare che invece sull'Himalaya, nel lontano stato del Bhutan, si cerchi di estendere la misura del PIL dello Stato (Prodotto Interno Lordo economico) anche al FIL (Felicità Interna Lorda) e che questo metodo, introdotto da una decina di anni, venga adottato come indicatore per calcolare il benessere della popolazione.

I criteri presi in considerazione sono la qualità dell'aria, la salute dei cittadini, l'istruzione e la ricchezza dei rapporti sociali.

Questo paese che è sicuramente uno dei più poveri dell'Asia, è anche la nazione più felice del suo continente e l'ottava del mondo. E gli ideatori di questo indice non mirano ad una "retrocessione", cioè non vogliono passare per anti-tecnologici o anti-materialisti, ma il loro programma punta a migliorare l'istruzione, la protezione dell'ecosistema e a permettere lo sviluppo delle comunità locali.



A questo proposito il Dalai Lama ha dichiarato:

*«Come buddhista, sono convinto che il fine della nostra vita sia quello di superare la sofferenza e di raggiungere la felicità e per felicità non intendo solamente il piacere effimero che deriva esclusivamente dai piaceri materiali.*

*Penso ad una felicità duratura che si raggiunga da una trasformazione della mente e che possa essere ottenuta coltivando la compassione, la pazienza e la saggezza... Il fine dello sviluppo economico dovrebbe essere quello di facilitare e di non ostacolare il raggiungimento di questa felicità».*

In effetti, la Felicità è uno stato dell'animo che si raggiunge attraverso l'appagamento dei nostri desideri e/o dei nostri bisogni ma sfortunatamente è una situazione instabile dal punto di vista emotivo perchè coniuga contemporaneamente la percezione di poter essere eterna e il timore che tutto possa finire in qualsiasi momento.

Così il Benessere viene spesso confuso e frainteso: nell'immaginario collettivo attuale si identifica con il rilassamento che può derivare dalla rimozione di stati di tensione dal proprio corpo, con raggiungimento di uno status sociale ed economico, con l'esercizio di attività estranianti come il gioco d'azzardo e con altre manifestazioni ossessive compulsive che si trasformano spesso in vere e proprie manie.

Vivere meglio significa invece appropriarsi finalmente, in modo graduale e con grande e progressiva soddisfazione, di ogni parte di sé seguendo un processo lento e continuo che deve partire dal proprio corpo per finire alla propria mente ... estendendosi solo successivamente agli altri e alle relazioni sociali e lavorative.



Vivere meglio significa ascoltare, percepire, gustare, assecondare, tutte le azioni ed i movimenti di cui è capace il nostro corpo, significa allenarlo e farlo faticare per poi godere della sua fatica e del suo riposo, significa metterlo a disposizione di noi stessi e degli altri, significa nutrirlo in modo adeguato e corretto, farlo respirare bene e accudirlo, stressarlo e rilassarlo, metterlo alla prova spesso, e gioire delle sue prestazioni, rispettarlo e non vergognarci mai di lui, aiutarlo quando è in affanno senza temere di chiedere aiuto ad altri, significa seguire il nostro intuito e cogliere ogni possibile sensazione.



Vivere meglio significa aprire la nostra mente ed il nostro cuore, significa cancellare tutto ciò che ha ostacolato i nostri sogni e i nostri desideri, riappropriarci dei nostri pensieri, anche di quelli più antichi, senza aver paura di far spazio a nuove prospettive, guardare le stesse cose con occhi nuovi capaci mostrarci milioni di punti di vista, cercare tutto ciò che è nuovo e che ci aiuta ad aprire la mente senza buttare ciò che è vecchio perchè le nostre radici sono immerse nel passato, esibire e vantare la nostra età ponendo la nostra fiducia in ciò che abbiamo imparato e in ciò che siamo riusciti a piantare e a coltivare, praticare ogni giorno la resurrezione, imparare a rinascere ogni giorno.



La gente comune spesso misura la felicità con la quantità di risorse finanziarie che possiede, con la quantità di bellezza che riesce ad avere e a mantenere, con la quantità di successo e di gradimento di cui gode, con la quantità di affetto che riscuote nei rapporti che intreccia, e così via... è tutta una questione di quantità, ...e solo pochi cercano di apprezzare il valore delle proprie scelte evitando di utilizzare gli strumenti quantitativi per misurare il proprio successo.



L'umanità non è cambiata molto negli ultimi 30.000 anni: andando lontano nel tempo, la popolazione era formata da due classi di individui: i primi lavoravano la terra, cacciavano ed erano dediti ad altre attività, i secondi esercitavano l'attività di vessare e uccidere i primi per rapinarli di ciò che avevano cacciato e/o prodotto. Anche nel nostro mondo, alla data odierna, molte delle leggi che vengono utilizzate sia dalle dittature che dalle democrazie per governare il pianeta, riconoscono all'uomo il diritto di predazione e di

rapina a danno degli altri uomini, del territorio e delle risorse di tutti.

Con le guerre di religione, si ammette e si concede di rubare alle persone il diritto stesso di esistere e manifestare le proprie idee ed il proprio pensiero.

Ma se questo è vero, che spazio esiste per educare e predisporre gli animi alla ricerca di una migliore qualità della vita e della felicità?

Le scienze, le medicine e le politiche del pianeta avrebbero bisogno di un ripensamento profondo che produca un'integrazione e una sintesi intelligente delle conoscenze, delle culture e dei costumi necessaria a definire nuovi stili di vita e nuovi valori.

Il mondo intero avrebbe bisogno di un reset completo a livello scientifico, antropologico ed etico.



In attesa che ciò possa avvenire noi come tante altre persone da sole o all'interno di organismi associativi possiamo offrirci come punto di riferimento e come punto di incontro per tutti coloro che vogliono semplicemente provare a stare meglio e ad essere sempre più felici.

... E possiamo attivarci per raccogliere tutto ciò che sta emergendo sul piano della conoscenza e delle esperienze, per offrire una grande quantità di attività pratiche e di supporti utili a raggiungere l'obiettivo di una migliore qualità di vita che non potrà non essere certamente più breve di quella che avremmo vissuto in assenza di tale consapevolezza.