

EDUCARE ALLA BELLEZZA

la via dell'igienismo naturale

SILVIA CERRI

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY
ANNO ACCADEMICO 2023/2024

“Quando qualcuno vede la bellezza di quaggiù, ricordandosi della vera Bellezza, mette le ali” Platone

“Bisogna irradiare la bellezza di ciò che è vero e giusto nella vita” Carlo Maria Martini

1. La ricerca della bellezza

L'anelito alla bellezza orienta, ispira, muove, genera. L'agire, il pensiero, le emozioni, le intenzioni, le parole. Gli occhi, le mani, le gambe, il cuore, i sogni. E' un tratto caratteristico della natura. E non solo umana. La bellezza e il mondo sono indissolubilmente legati. Da un nodo stretto. E più o meno libero.

“La bellezza salverà il mondo”, scrive Fëdor Dostoevskij ne *L'idiota*, in un periodo storico, l'Ottocento, non così distante da quello odierno: distratto, superficiale, complesso, capace più di dire che di ascoltare, più di correre che di rallentare, più di informare che di conoscere. Una società di cuori pochi inclini a vibrare, a inseguire quello che davvero fa sentire vivi, a distinguere ciò che vale non per la massa che consuma e si fa consumare, ma per se stessi.

Un mondo che non è stato, quella di Dostoevskij, e che non sarà, il nostro, salvato dalla bellezza, ma che, forse, se sarà capace di rinnovarsi e diventare autentico, salverà la bellezza, in uno scambio analitico e logico necessario di soggetto e complemento oggetto. In una circolarità virtuosa tra mondo e bellezza.

Ma quando cominciamo ad essere guidati dal senso del bello, dalla ricerca della bellezza? Cosa rappresenta la bellezza e come muta in noi questo sentire nelle varie fasi della vita? Cosa, o meglio, chi rappresenta il mondo? Il desiderio di bellezza nasce con noi. Il neonato cerca disperatamente la bellezza, che è il suo sollievo, il suo conforto, il suo punto imprescindibile di riferimento, l'antidoto alla paura del nuovo. Che è la sua mamma. Bella in senso immanente e insieme trascendente. E' un *unicum* di bellezza e di bontà che non viene messo in discussione.

Poi il giudizio e il senso critico piano piano si sviluppano nel bambino, che comincia a considerare bella una persona gentile, una persona con cui vuole passare il suo tempo. E diventa brutto chi si comporta male. Così la bellezza trascende i canoni estetici: li incarna, prima, e li supera, poi.

Con l'età, la bellezza diventa giudizio di sé, oltre che degli altri, autoaccettazione, conferma sociale.

Può diventare un problema, un'ossessione, una distorta incarnazione di valore, di bontà.

Serve un'educazione alla bellezza, una bussola che orienti, che ricordi a cosa dare valore, per scansare profondi equivoci, per rispondere a un bisogno e per riempire un vuoto che tanti autori classici hanno cercato di colmare, perseguendo la loro missione di confezionare risposte intorno ai grandi quesiti della vita, di aiutare ad affinare la capacità di guardare e sentire. Per salvarsi. Perché “ricercare e custodire la bellezza è la via privilegiata per sperimentare il profondo significato che la vita contiene e che può dischiudere a chi se ne rende degno” (Vito Mancuso, *La via della bellezza*).

Serve un'educazione alla bellezza per salvare la bellezza, serve allenare la nostra disposizione interiore perché risuoni in noi la sua rivelazione, una partecipazione che ci vuole attivi. Per imparare a vedere con il cuore, a dare valore all'essenziale come scrive Antoine De Saint-Exupéry ne *Il Piccolo Principe*: “E' solo con il cuore che si può vedere veramente, l'essenziale è invisibile agli occhi”.

Per comprendere cosa sia la bellezza, rievochiamo il pensiero di grandi autori, a partire da Platone che attraverso il *Fedro* ci consegna un valore salvifico della bellezza, quale preziosa manifestazione del bene.

Anche Dante Alighieri, nella *Vita Nova*, unisce estetica (che etimologicamente riporta a sensazione, al percepire con i sensi) ed etica (che richiama regole morali), e scrive: “Tanto gentile e tanto onesta pare, la donna mia quand'ella altrui saluta”, argomentando come le virtù morali siano segno di bellezza, rendano la bellezza concreta e tangibile, un'intuizione che precede il dato sensoriale, che non esclude l'elemento umano elevandosi a pura spiritualità, ma lo suppone. Una bellezza dinamica, che si nutre delle azioni che si compiono, delle parole che proferiamo, dei pensieri che ci muovono. La bellezza della Beatrice dantesca deriva dalla constatazione che è bella e anche buona. La bontà straripante che c'è nel suo animo la rende ancor più bella. “S'io fui del primo dubbio disvestito per le sorrisse parolette brevi, dentro ad un nuovo più fu' inretito). Dante

esprime così, con le parole, la connessione tra l'idea di bello e quella di bene, suggerita dalla stessa radice etimologica: il latino *bellus*, bello, è diminutivo di una forma antica di *bonus*, buono.

C'è un legame molto profondo tra la bellezza, la bontà e la spiritualità, ripreso anche nella *Divina Commedia*. “Le cose tutte quante hanno ordine tra loro, e questo è forma che l'universo a Dio fa somigliante”. Attraverso le parole di Beatrice alla fine del primo canto del Paradiso, il Sommo Poeta riprende così la filosofia estetica e spiritualista che vede S. Agostino e S. Tommaso quali rappresentanti centrali.

“La bellezza è un magnete - scrive S. Agostino nelle *Confessioni* -, ci attrae, suscita in noi desideri, orienta le azioni più virtuose e le più brutali, le più temerarie e le più struggenti, le più sincere e le più ingannevoli. Che si tratti di armoniosa apparenza umana o di luminosa apparizione divina, la bellezza è sempre rivelazione che avvince, e per questo possiede un potere ambiguo: appagarci il cuore o farlo smarrire”. L'uomo ha la possibilità di giungere a Dio partendo dalle cose del mondo, come la bellezza e la verità: il sole, la luna, il cielo, i fiori segni di una bellezza superiore, in qualunque modo la si voglia definire.

Per S. Tommaso la bellezza, il *pulchrum* (sostantivo latino aulico significante bellezza caduto in disuso), è “integrità o perfezione”, “dovuta proporzione o armonia”, “splendore” e non c'è distinzione tra bellezza corporea e bellezza spirituale, perché Dio è la fonte di entrambe. “Le cose tutte quante hanno ordine tra loro, e questo è forma che l'universo Dio fa somigliante”. Tutta la realtà è bella, perché in tutta la realtà c'è l'impronta di Dio, parafrasando anche le parole di Papa Francesco, che consegnano alla bellezza una dimensione democratica: “Le piccole bellezze del mondo sono segni della grande bellezza di Dio”.

Ma la bellezza vive in sé, trascende l'esistenza? O vive grazie ai giudizi, agli occhi, alle passioni, alle intenzioni, all'impegno, all'abnegazione, e muta con le epoche e le latitudini? La bellezza è una realtà soggettiva o oggettiva? “La bellezza è una invenzione (che implica anzitutto creatività) oppure è una scoperta (che implica anzitutto contemplazione)?”, Vito Mancuso, *La via della bellezza*.

Nella *Critica del giudizio*, Kant afferma che la bellezza non parli tanto dell'oggetto o del fenomeno in sé, ma esprima qualcosa del soggetto che formula il giudizio estetico. La bellezza è soggettiva, risiede nell'esperienza soggettiva, richiede un'apertura mentale e una sensibilità estetica. E' un'esperienza che va oltre il semplice piacere dei sensi ed è caratterizzata da una forma di universalità e di condivisione: la qualità estetica, il bello, svolge la funzione di connessione, di collegamento tra la realtà materiale e il mondo delle idee, della ragione, della libertà.

Siamo noi a rendere speciale ciò su cui portiamo lo sguardo e l'attenzione.

Antoine De Saint-Exupery, attraverso il personaggio della volpe, conduce il Piccolo Principe alla prospettiva del relativismo estetico e a comprendere che la sua rosa è speciale non perché l'unica dell'asteroide B-612, ma perché a lei ha dedicato il suo tempo: è il tempo che lui ha dedicato a quella rosa che la fa diventare unica per lui, che la fa diventare importante.

E' il trasporto e la meraviglia che trasformano una quotidiana alba in una meraviglia per il nostro cuore: se non voltiamo gli occhi all'orizzonte, se non cerchiamo, non vedremo mai quell'alba, e tanto meno non potremmo guardarla e dare a lei valore.

E' il trasporto e la meraviglia che trasformano una notte stellata in uno spettacolo affascinante capace di muovere sguardi e di far riflettere sui propri desideri. Se non voltiamo gli occhi alla sfera celeste, se non cerchiamo colmi di speranza, non vedremo mai cadere una stella, frementi e appassionati dei nostri sogni.

Nell'*Infinito* Leopardi racconta di come la ricerca della bellezza doni le ali per volare oltre la “siepe”, spinga a non accontentarsi del “qui ed ora”, a rompere i confini che separano dal mistero del mare e a lanciarsi verso l'infinito. La bellezza è la nostra latitudine e longitudine, la nostra stella polare, che ci orienta, ci accompagna, ci interroga.

Ma ha bisogno di essere educata, ha bisogno che da essa venga tolta la polvere soffocante dell'abitudine, operazione delicata che può svolgere solo chi riesce a ricordare la bellezza, a cercarla e a ridonarle luce, grazie a un profondo lavoro su di sé. Un lavoro di consapevolezza, che porta ad assaporare le “piccole” cose, per

riconoscerle come immense, a vedere, negli altri, qualità più che difetti, sviluppando così il senso di gratitudine e di generosità (“Perché si riconosca e si apprezzi spontaneamente il valore altrui, bisogna possederne del proprio”, scrive Schopenhauer ne *Il mondo come volontà e rappresentazione*).

“Ogni cosa ha bellezza, ma non tutti la vedono”, riflette Confucio, sottintendendo come la bellezza sia insieme oggettiva e soggettiva. Chandra Candiani in *Questo immenso non sapere* scrive: “Una buona pratica preliminare di qualunque altra è la pratica della meraviglia. Esercitarsi a non sapere e a meravigliarsi. Guardarsi attorno e lasciar andare il concetto di albero, strada, casa, mare e guardare con sguardo che ignora il risaputo. Esercitare la meraviglia cura il cuore malato che ha potuto esercitare solo la paura”.

Insomma, “La bellezza non è che il disvelamento di una tenebra caduta e della luce che ne è venuta fuori”, riflette Alda Merini. *Siamo noi a poter salvare la bellezza, a ritrovare la meraviglia nella semplicità, a dare importanza a quello che guardiamo, facciamo, a ciò su cui possiamo gli occhi e il cuore, a decretare ciò che è bello e ha valore. Sono le nostre attenzioni, la capacità di andare oltre il vedere ed il guardare, la relazione che sappiamo creare fra noi, la nostra interiorità, e le manifestazioni estetiche. Siamo noi ad innalzare un fiore, un animale, un sorriso, un bambino, siamo noi a salvare la bellezza con intento, intenzione, sguardo. Ci accorgiamo di un tramonto quando guardiamo il cielo, e finalmente rimaniamo meravigliati. Ma il sole sorge e tramonta tutti i giorni per tutti: l'eccezionalità sta in colui che compie l'azione di scrutare l'orizzonte, non nell'evento stesso, che è comunque oggettivamente bello, ma di una bellezza statica, che non genera meraviglia, se non condivisa dal coinvolgimento personale ed emotivo.*

L'esercizio da affinare e fare proprio è imparare a percepire la bellezza, imparare a vedere il bello nella semplicità, nella gentilezza: quando impariamo a guardare con attenzione, intento, consapevolezza a quello che facciamo, allora vedremo tramonti bellissimi anche in mezzo a una città di cemento e inquinamento.

Siamo noi a dar valore e a dare bellezza. Siamo noi, quanto più liberi e consapevoli, presenti a noi stessi, ad aumentare la nostra sensibilità estetica, a poter salvare la bellezza.

Noi che siamo il mondo, tutti interconnessi, tutti interindipendenti (Panikkar): ognuno è un individuo, ma inevitabilmente è connesso agli altri. Tutti facciamo parte di un tutto, io faccio parte di tutti, tutti fanno parte di me. E in ognuno di noi coabitano dimensioni legate a sensazioni, percezioni, pensieri, emozioni, sentimenti: siamo corpo, mente, spirito e anima senza divisioni e distinzioni.

La bellezza non può prescindere da noi, nasce da una relazione tra noi e la realtà intorno a noi. Una relazione che ci vede attivi, partecipi, risonanti, in grado di svegliarci, smossi, nel nostro relativo torpore, dall'avvento della bellezza.

“Bellezza non è un bisogno ma un'estasi.

Non è bocca assetata né una mano vuota protesa,

Ma piuttosto un cuore infiammato e un'anima incantata.

Non è un'immagine che vorreste vedere né un canto che vorreste udire,

Ma piuttosto un'immagine che vedete con gli occhi chiusi, e un canto che udite con le orecchie serrate.

Non è la linfa nel solco della corteccia, né l'ala congiunta all'artiglio,

Ma piuttosto un giardino perennemente in fiore e uno stormo d'angeli eternamente in volo.

Popolo di Orfalese, la bellezza è la vita, quando la vita disvela il suo volto sacro.

Ma voi siete la vita e siete il velo.

La bellezza è l'eternità che si contempla in uno specchio.

Ma voi siete l'eternità e siete lo specchio”.

Kahlil Gibran, Il profeta

Quindi sì, il mondo salverà la bellezza, andando incontro, finalmente, alla sua pienezza, al suo compimento. Per poi essere, ognuno di noi, da lei salvato.

“Ma lo sapete, lo sapete che senza gli inglesi l'umanità può ancora vivere, senza la Germania può vivere, senza i russi può vivere anche troppo bene, senza la scienza può vivere, senza pane può vivere, ma senza la bellezza no, perché allora non avrà assolutamente nulla da fare al mondo! Tutto il segreto è qui, tutta la storia è qui! La scienza stessa non si reggerà neanche un minuto senza la bellezza”, Dostoevskij *I demoni*.

2. Le radici dell'Igienismo Naturale

Abbiamo una grande responsabilità, quindi, salvare la bellezza. E abbiamo un grande strumento tra le mani, una guida fidata e trasparente, semplice e insieme solida, l'igienismo naturale, capace di incarnare l'ideale di bellezza per raggiungere un benessere fisico, mentale e spirituale. Capace di farci camminare sulla via della bellezza. Restare su un piano teorico, infatti, non basta: è necessario fare un bagno di concretezza e tangibilità, è necessario che l'ideale di bellezza sia tradotto in gesti e azioni. E questo fa l'igienismo naturale, che aiuta a generare bellezza e a saper riconoscerla, facendo crescere in noi la consapevolezza che una vita autentica si fonda sulla salute e sulla libertà. Una salute responsabile non delegata, di cui essere protagonisti, una libertà da onorare e rispettare in ogni essere vivente.

“Essere igienisti significa adottare uno stile di vita, un modo di pensare, di alimentarsi e comportarsi in piena armonia, consapevolezza e coscienza di ciò che siamo e di ciò che ci circonda, permettendoci di massimizzare il nostro potenziale, assicurandoci benessere e piena capacità di ripristino e riequilibrio del corpo, attraverso un rafforzamento dei meccanismi interni di autoprotezione”, scrive Valdo Vaccaro, il più importante rappresentante italiano di igienismo naturale, nonché direttore scientifico dell'Health Science University, nel suo blog www.valdovaccaro.com.

L'igienismo naturale è un'arte del vivere, una disciplina antica, una filosofia di vita che ragiona su temi etici, morali, universali, esistenziali, la guida di pensatori quali il matematico, filosofo e politico Pitagora vissuto nel VI secolo a.C. (“Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere senza sosta tutte le forme di vita, che egli considera inferiori, non saprà mai cos'è la salute e non troverà mai la vera pace. Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore”), il medico e filosofo Parmenide del VI - V secolo a.C. (“Datemi la potenza della febbre e saprò fare mirabilie”), Platone (“La libertà consiste nell'essere padrone della propria vita e nel fare poco conto delle ricchezze.”), Socrate (“Non dalla ricchezza deriva la virtù, ma dalla virtù la ricchezza e ogni altro bene”), Aristotele (“La felicità non è nei beni fuori di noi”), che hanno reso grande l'antica Grecia del V e IV secolo a. C.

E poi il filosofo Epicuro (343-270 a.C. “La felicità consiste nel piacere”, cioè nella serenità che si conquista vivendo “nascostamente”, lontano dalla Polis, a contatto della natura e degli amici, in modo pacifico e non ambizioso), il filosofo Seneca (4 a. C. – 65 d. C. “Non chi ha poco è povero, ma chi desidera più di quello che ha.”), l'imperatore Marco Aurelio (121-180 d.C. “Vivere conformemente alla natura”), il medico Galeno (129-201 d.C. “Il cibo può rendere l'uomo dissolto o responsabile, mediocre o illuminato”), il genio eclettico di Leonardo da Vinci (1452-1519, “Impara non a curare la tua malattia, ma a preservare la salute”. E “Verrà il giorno in cui l'uomo giudicherà l'uccisione dell'animale come orrendo delitto”), il medico Paracelso (1493-1519, “Non mi vergogno di aver imparato le cose più preziose da vagabondi, da zingari, da barbieri e da boia”, puntando il dito contro la venalità dei colleghi), per citarne alcuni.

Tutti accomunati dalla consapevolezza, come emerge dalle frasi riportate, che una vita autentica è in armonia con se stessi, con la natura e tutti gli esseri viventi. Sentire che poi si è tradotto in una scienza sistemica, quella igienista, con figure quali Jennings, considerato il suo padre fondatore, Graham, Herbert, Tilden, Shelton, Ehret, Bates, che ne hanno definito i fondamenti teorici e pratici.

A partire dalla concezione di salute, intesa come stato normale degli esseri viventi, e di malattia, vista dalla scienza igienista non come nemico da combattere, ma quale prezioso processo rimediabile, messo in atto dall'organismo, che non va mai contro se stesso (se lo si lascia esprimere secondo natura), per contrastare i sintomi: tanto fastidiosi, quanto benedetti, campanelli di allarme a indicare che qualcosa non va. Il mal di testa, la stitichezza, il sovrappeso, la cistite, la dermatite, la stanchezza cronica, la depressione, l'ansia..., sono sintomi, avvertimenti del corpo da non ignorare ma da ascoltare. Preziosi messaggeri, campanelli di allarme da non silenziare.

Non c'è nulla da curare, quindi, semmai c'è solo da assecondare e favorire i processi di autoguarigione, che appartengono al corpo e alla sua innata saggezza.

Come tale, la malattia non va ostacolata con farmaci o trattamenti medici capaci solo di spostare il ‘problema’ altrove, di far ‘scompare’ o mutare sintomi, mentre si creano le basi per ulteriori malesseri cronici, visto che le vere cause di malattia sono state ignorate.

“È uno dei più grandi misteri dei nostri tempi il perché gli esseri razionali non si aspettano di poter curare la salute usando i mezzi più naturali”, Herbert Shelton

La malattia va ascoltata e accompagnata per raggiungere un benessere profondo. E' la “cura della non cura”, secondo la definizione di Valdo Vaccaro, cioè la capacità di rispettare i tempi della natura, più lenti ma più efficaci e senza controindicazioni, rispetto agli interventi chimici e forzati imposti dalla medicina interventista tradizionale. Discorso delle urgenze a parte. Quindi, “primo non nuocere”, cioè non disturbare o contrastare l'azione della natura, secondo la regola fondamentale di Ippocrate. Così come comprendere come ognuno di noi sia responsabile della propria salute: il nostro bene più grande, la cui salvaguardia non dobbiamo delegare. “Le persone al giorno d'oggi invece sono estremamente impreparate su temi di fondamentale importanza come il funzionamento del corpo umano, e si possono quindi considerare dei totali alieni all'interno del loro stesso corpo - scrive ancora Valdo Vaccaro -. Non sanno come funzionano, non sanno come mangiare correttamente, non sanno prendersi cura di loro stesse, non sanno come guarire dalle malattie che inevitabilmente le colpiranno per colpa della loro inconsapevolezza. L'igienismo insegna invece a pensare con la propria testa, ad essere responsabili della propria salute, a non aver paura di una febbre o di qualche sintomo fastidioso, ad essere liberi ed autonomi. E' dovere di ognuno di noi studiare, informarci, sviluppare senso critico, la capacità di ascoltarci e di connetterci con ciò che è intorno. Allenando la consapevolezza che siamo un tutt'uno con il mondo”.

E ci si ammala, non certo a causa di microorganismi quali virus e batteri come suggerisce l'ottica di una responsabilità causativa, ma per tossiemia, cioè una sorta di avvelenamento del sangue, di accumulo di tossine, di scarti metabolici, che conduce il corpo a una lotta a suon di sintomi e fastidi, finalizzata a rimuovere le sostanze dannose e a ripristinare un equilibrio di salute. I materiali di scarto accumulati dall'organismo, che non può utilizzare come nutrimento, si immagazzinano nell'ambiente extracellulare e connettivo del corpo, intasando il sistema. Si tratta sia di tossine endogene, prodotte dal normale metabolismo cellulare, sia di tossine esogene, provenienti cioè dall'esterno, come fertilizzanti, pesticidi, farmaci, smog, metalli pesanti, situazioni stressogene... A questo si aggiunge il rinnovamento cellulare, che prevede che oltre dieci miliardi di cellule vengano eliminate dal sistema linfatico e quindi sostituite ogni giorno. Quando il carico diventa eccessivo o il sistema immunitario è meno efficiente o impegnato in altre attività (dalle digestioni lente e difficili di una alimentazione scorretta o eccessiva, ai traumi, allo stress), si crea uno stato di acidosi metabolica, di infiammazione della matrice extracellulare, che è all'origine di tutte le malattie moderne. E' quindi fondamentale mantenere un equilibrio omeostatico attraverso le nostre scelte di vita.

La strada è l'igienismo naturale.

3. Il cuore dell'igienismo naturale e le dimensioni dell'essere

L'igienismo naturale è la strada verso l'armonia con se stessi e il mondo circostante, verso un benessere profondo che si fonda su leggi immutabili ed eterne, scientificamente osservabili, ed esplicitate in alcuni pilastri fondamentali, in alcune pratiche da perpetuare ogni giorno con cura e dedizione, così che venga creato il terreno su cui possa fiorire una salute a trecentosessanta gradi, così che vengano nutrite tutte le dimensioni dell'essere: un'alimentazione naturale, vegetale e integrale; una respirazione profonda e consapevole; il movimento e l'attività sportiva regolari; la meditazione e la connessione con il proprio sé profondo; il contatto rigenerante con la natura; la gentilezza verso tutti gli esseri viventi; la coltura di relazioni virtuose; un atteggiamento proattivo nei confronti della vita.

Pratiche che rispondono a esigenze inderogabili, naturali, fisiologiche.

Come suggerisce il nome stesso, la scienza igienista invita a fare pulizia. Una pulizia profonda e capace di aprire nuovi orizzonti. Una pulizia del corpo, che diventa pulizia dei pensieri, della mente, dello spirito, delle azioni, dell'ambiente che ci circonda, della nostra casa, delle relazioni. Una pulizia dal superfluo, da ciò che toglie energia per fare spazio a ciò che ce la consegna in abbondanza, da uno stile di vita che stressa, che non fa vedere la meraviglia nel semplice e che non fa dormire e figuriamoci sognare, da ciò che appesantisce dentro e fuori, in un processo dinamico che ci chiama ad essere protagonisti consapevoli.

Sì, perché, secondo una visione sistemica e olistica dell'essere umano, noi siamo un *unicum* formato da tante dimensioni, tutte collegate: siamo corpo, mente, spirito, anima. Siamo sensazioni, percezioni, pensieri, emozioni, sentimenti. Se coinvolgiamo, nell'incedere della vita, in particolare, una dimensione del nostro essere, inevitabilmente stiamo agendo su tutte le altre parti di noi, in interazione profonda tra loro.

Ma allora, da dove partiamo per intraprendere la via della bellezza? Il mondo è abituato al cibo spazzatura, ultraprocesso, industriale, ad assumere farmaci per ogni sintomo che si fa sentire, integratori per rincorrere guarigioni, a maltrattare il corpo non rispettando i suoi ritmi naturali, pensando che tanto le pezze per tappare i buchi si possono comprare. Avvezzo a correre, quasi solo in senso metaforico, a farsi trasportare dagli eventi, dai momenti, dagli impegni e dalle preoccupazioni, senza seguire una direzione chiara a se stesso, ma riempiendo la vita di stress, doveri, bisogno di accumulare per riempire dei vuoti, di avere per allontanarsi dall'essere.

L'incontro con la bellezza, mediato dall'igienismo, sconfigge questo vuoto materiale e nichilistico, la povertà di gioia, l'assenza di prospettiva e di desiderio di vivere che attanaglia tanti uomini, precludendo loro la possibilità di assaporare la meraviglia, una vita di senso e valore.

L'igienismo è la via alla bellezza. Incarnare la scienza igienista significa sviluppare una sensibilità e un'attenzione al bello, ai particolari, alle cose più semplici che diventano preziose e imprescindibili per una vita autentica: un fiore, gli occhi di un bambino, la dolcezza degli animali, la natura e le sue manifestazioni.

I principi igienisti aiutano a sviluppare un'intelligenza alimentare, emotiva, relazionale.

Quello che succede imboccando con coraggio, coerenza e fiducia in se stessi la strada dell'igienismo, è di essere pervasi da un cambiamento generale benedetto. Un effetto a cascata. Si parte dal modo di alimentarsi, in genere, ma non cambia solo quell'aspetto: muta nel profondo lo sguardo che si rivolge al mondo, uno sguardo che diviene naturalmente capace di vedere il bello e la meraviglia che ci circonda.

E la strada che conduce alla bellezza, a salvare la bellezza per essere da lei ancora una volta salvati, passa attraverso la natura, la nostra dimensione fisica, logica e animica, semi di un campo che, sapientemente coltivato, farà fiorire la bellezza.

4. Educare alla bellezza della Natura

La natura è uno scrigno di bellezza: i suoi fiori colorati e profumati, delicati e potenti; i suoi paesaggi che scuotono sentimenti di meraviglia e stupore; i suoi alberi forti e maestosi, eleganti e generosi; la sua acqua dolce e salata, potente e leggera, trasparente e profonda, che unisce e chiama a far parte di sé, allontana e guida al rispetto, quieta e tormenta; la sua terra fertile e sicura, che sorregge e dirige; i suoi suoni che orientano e insegnano, il suo cielo e le infinite stelle; il sole, sorgente di vita; la luna e la sua capacità attrattiva; il vento; l'arcobaleno; le nuvole; le montagne e le sue vette, da sempre collegate all'incontro tra il divino e se stessi; le colline; la pianura; la luce e l'oscurità... Gli animali che la abitano, le sue "creature".

*"(...) Laudato sii, o mio Signore,
per tutte le creature,
specialmente per messer Frate Sole,
il quale porta il giorno che ci illumina
ed esso è bello e raggiante con grande splendore:
di te, Altissimo, porta significazione.
Laudato sii, o mio Signore,
per sora Luna e le Stelle:
in cielo le hai formate
limpide, belle e preziose.
Laudato sii, o mio Signore, per frate Vento e
per l'Aria, le Nuvole, il Cielo sereno ed ogni tempo
per il quale alle tue creature dai sostentamento.
Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua,
la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.
Laudato sii, o mio Signore, per frate Fuoco,
con il quale ci illumini la notte:
ed esso è robusto, bello, forte e giocondo.
Laudato sii, o mio Signore, per nostra Madre Terra,
la quale ci sostiene e governa e
produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba (...)"*
San Francesco di Assisi, estratto del Cantico delle creature

La natura sottintende un'idea di grandezza, di organizzazione, logica, ordine, complementarità: nulla è a caso, tutto ha un perché. E' insieme un'idea di libertà, rottura degli schemi, novità, cambiamento, disordine. Quella della natura è una bellezza tendenzialmente "libera", riprendendo Kant, su cui non ci sono aspettative, mentre quella degli uomini, degli animali, delle forme artistiche e architettoniche è "aderente", deve aderire a dei canoni estetici per essere giudicata come tale, come bellezza.

E' una bellezza, quella della natura, che riusciamo a percepire e vivere a pieno se siamo educati al suo valore. Solo allora la natura, e la sua bellezza, insegnano il concetto di abbondanza, trasferiscono la riflessione che i doni della natura sono universali, per tutti. E conducono ad apprezzare la semplicità ("simplex sigillum veri" il semplice è sigillo del vero, dicevano i latini), a vedere bellezza nelle cose semplici.

L'igienismo naturale è la strada verso un'educazione alla bellezza: la scienza igienista sprona a stare all'aria aperta, a godere dei benefici del sole, a osservare i ritmi circadiani, l'alternarsi del giorno e della notte, della luce e del buio, a seguire attitudini in linea con le nostre vere esigenze.

Il contatto stretto con la natura farà così evolvere la nostra consapevolezza. Senza quasi rendercene conto, grazie a un aumentato e a un più consapevole contatto con la natura, con l'esterno di noi, che poi è un prolungamento del nostro essere, inizieremo ad abbracciare nuovi interessi, vicini alla nostra autenticità, a vedere, con nuovi occhi, le persone che ci stanno intorno e, ogni essere vivente, con gentilezza e compassione, a sentire crescere dentro di noi serenità e armonia. Solidarietà profonda.

Quindi per riuscire ad apprezzare a pieno la natura basta immergersi di più e consapevolmente nella natura? Sì, provare per credere. Ricordiamo: il primo passo da compiere per apprezzare un tramonto è volgere gli occhi

al cielo. Solo allora si vedrà il cielo infuocato dal sole che saluta il giorno che volge al termine. E non servono il mare, la montagna, isole paradisiache. Bastiamo noi e la natura, profondamente connessi. La natura è maestra e regala meraviglia, ovunque siamo: i suoi suoni, i suoi colori, i suoi profumi sono una continua celebrazione della vita. Stare nella natura permette di tornare alla nostra essenzialità.

In pratica

“Ora io vedo il segreto per la creazione delle persone migliori. È crescere all’aria aperta e mangiare e dormire con la terra”, Walt Whitman

Per educare il nostro sguardo a riconoscere l’intrinseca bellezza della natura, di una rosa, di una quercia, di un bosco, di una foglia, su cui altrimenti non poseremmo neanche un occhio distratto e vuoto, l’igienismo naturale mette a disposizione di tutti alcune semplici pratiche, da cui trarre giovamento assoluto. Senso di pace, armonia e connessione.

Vedere la libera espressione della natura, l’energia che sprigiona e la tranquillità che racconta, il ciclo biologico di piante e fiori che si rinnova con equilibrio, ascoltare il silenzio e il profumo di un paesaggio incontaminato, stare a contatto intimo con un ambiente rigenerante, abbondante e generoso, che insegna a dare e a ricevere, il concetto di attesa, del prendersi cura di sé e di quello che ci circonda, fa bene al corpo, alla mente e allo spirito. Amo la frase di Einstein “Ogni cosa che tu possa immaginare, la natura l’ha già creata”, condivido il pensiero e invito a godere dei frutti della natura.

Passeggiate in natura

Stare in natura fa riscoprire la bellezza di un tempo rallentato. La pienezza di una passeggiata su strade sterrate, nella campagna, nei boschi. Tra gli alberi e la terra della montagna, la sabbia e l’acqua del mare, il caldo, il vento e l’aria. Ma anche nei campi delle nostre città, tra le strade che in ogni caso richiamano natura. Baciati dal sole o bagnati dalla pioggia e ghiacciati dal freddo. Fa muovere, rischiarare i pensieri e aprire la mente. Invita a rallentare, camminare con più consapevolezza, fa comprendere la forza del silenzio, che aiuta a riflettere sul nostro sentire, ad ascoltare i nostri bisogni più veri e a capire come facciano stare bene le cose più semplici. Fa sentire i suoni della natura, che orientano, insegnano e rilassano. E fa stare bene in modo immediato e a maggior ragione se diventa una pratica consolidata: abbassa il livello del cortisolo, l’ormone dello stress, regala una visione più positiva della vita, migliora la respirazione, stabilizza la pressione e il battito cardiaco, migliora il sistema immunitario, dona vitamina D, che aiuta l’organismo ad assorbire calcio e a rafforzare così le nostre ossa.

Stare in natura ci rende vitali, consapevoli felici, equilibrati. E la natura è a disposizione di tutti sempre, in qualsiasi momento ne sentiamo il bisogno. Usciamo, trasformiamo l’eccezionalità di una passeggiata in natura in una consuetudine rigenerante e immancabile quotidiana!

Stare con gli animali

Con la semplicità del loro amore, gli animali sanno farci riconnettere con la natura. Portiamo fuori i nostri cani, passiamo con loro tempo di qualità, liberiamoli il più possibile, in sicurezza, dai guinzagli, accarezziamo i nostri gatti, liberiamo coloro a cui possiamo restituire la libertà, diamo uno sguardo di compassione a chi soffre, visitiamo i Santuari per animali.

I Santuari per animali sono luoghi di accoglienza, realtà in cui tutte le creature riacquistano il loro valore di sacralità, la loro dimensione di esseri viventi, non venuti al mondo per produrre qualcosa, per perdere dignità e libertà, ma per vivere una vita degna di essere vissuta. I Santuari ospitano animali che provengono da situazioni quali sequestri dell’autorità giudiziaria per maltrattamenti, traffici illeciti, abbandoni, allevamenti abusivi e non tracciabili. In una realtà di vita nuova, libera e autentica nel rispetto dei loro bisogni ed emozioni, che diviene per loro un’oasi felice nutrita dall’impegno di tante persone che li amano. Realtà nobili e insieme complesse, contenitori di storie di rinascita, capaci di educare al rispetto, a far evolvere. Un’occasione di riflessione anche per i bambini che da una carezza agli animali e dai loro occhi dolci, possono raggiungere una consapevolezza più ampia, in connessione con la bellezza della natura.

Garden Therapy

La bellezza sta nella semplicità. Un vaso di fiori su un balcone regala armonia, colori, profumi, emozioni. E fa stare bene. La *Garden Therapy* o Ortoterapia sottolinea il valore del prendersi cura di una pianta: metterla a dimora nella terra, toccare le sue radici, innaffiarla, assistere alla sua crescita, rende più felici e migliora le condizioni fisiche e psicologiche. Ed è sulle basi gettate da queste teorie scientifiche che oggi vengono creati

orti nelle scuole e nelle residenze per anziani. Coltivare fiori e piante riduce lo stress e genera positività. La connessione diretta con la natura migliora l'umore, rilassa, favorisce il contatto con il proprio io, allontana le preoccupazioni, allenta gli stati d'ansia e di depressione. Il contatto con la natura, insieme al modo rilassato di interagire con essa, migliora la respirazione, può stabilizzare la pressione e il battito cardiaco. Anche i bambini amano prendersi cura di piante e fiori e possiamo trasformare questa inclinazione in un'attività educativa che dona un senso di responsabilità e sprona a concentrarsi sul compito da svolgere, a connettersi con i propri sensi, a imparare gesti metodici, l'attesa e la lentezza. Dall'impegno che gli dedichiamo, dipende il benessere di un essere vivente e la sua crescita dona un senso di appagamento: vedere il frutto del proprio lavoro aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi, coinvolge la vista, il tatto, l'olfatto, l'udito, magari anche il gusto, e incoraggia a essere presenti nel "qui ed ora". L'attività di giardinaggio, rinforza la nostra capacità di resistere alle malattie, sprona a stare all'aria aperta, permette di beneficiare della luce del sole, essenziale per la produzione della vitamina D. Si tratta di gesti semplici che possiamo fare tutti. Fanno bene a noi, alle nostre case e all'ambiente.

Forest Bathing

Il *Forest Bathing* (*Shinrin Yoku* in Giappone, dove è nata negli anni '80, per essere inserita nei protocolli di cura ospedalieri), è un'esperienza multisensoriale, un bagno di foresta, un'immersione in contesti naturalistici che insegna a rallentare, abbandonarsi all'energia degli alberi e dei fiori, restare connessi con se stessi e con ciò che ci circonda. Il *Forest Bathing* consiste in un passeggiare a ritmo lento per entrare in sintonia con la natura, abbracciare gli alberi per fare il pieno di energia vitale, toccare delicatamente il contorno e la superficie delle foglie, respirare consapevolmente, scrutare, insieme alla bellezza che ci circonda, nuove tonalità del colore che equilibra, il verde, chiudere gli occhi e ascoltare i suoni e i silenzi del bosco, per conoscere e riconoscere l'ambiente e favorire una reciprocità. Vengono stimolati tutti i cinque sensi, anzi sei, includendo anche la propriocezione, e si inalano preziosi monoterpeni (molecole presenti negli oli essenziali), liberati dagli elementi vegetali e dal suolo della foresta. È adatta a tutte le età e a tutti fa bene. Stare nella natura favorisce il benessere di corpo, cervello e spirito, riduce lo stress e l'ansia: il *Forest Bathing* ha attirato l'interesse della scienza, che ne ha dimostrato il valore terapeutico in termini di stabilizzazione di pressione arteriosa, frequenza cardiaca, cortisolo, glicemia, ossigenazione del sangue.

Autoraccolta

Il contatto con la natura, i colori dei suoi fiori, i profumi e i suoni dello stare all'aria aperta. E insieme raccogliere frutti dagli alberi che ci circondano, o piante spontanee ricche di nutrienti, come insegna la fitoalimurgia. O, ancora, fare la spesa nei luoghi che promuovono l'autoraccolta di ciò che viene coltivato: luoghi in cui si può decidere non solo di acquistare da produttori locali, ma anche di avvicinarsi alle piante e raccogliere la frutta da sé, instaurando un contatto diretto con l'ambiente che ci circonda e con chi lo coltiva con dedizione. E in cui si può anche risparmiare. Un modo speciale per contribuire all'economia locale e per far conoscere ai bambini le piante da cui nascono i frutti che portiamo sulle nostre tavole, per trasmettere concetti quali il rispetto della Terra, il senso dell'attesa, la varietà e l'abbondanza che ci circonda, la bellezza e la fatica. Un'occasione per raccontare ai bambini e non solo, i benefici della frutta, l'importanza dei cibi semplici che la natura ci offre e delle scelte quotidiane che possono concretamente promuovere la nostra salute e quella del pianeta. Un momento per raccontare di quanto faccia la differenza mangiare cibo cresciuto nella terra, al sole, all'aria e che si è così caricato di energia vitale, cibo cresciuto in un terreno naturalmente fertile, senza l'uso di pesticidi e erbicidi, prodotto con un consumo sostenibile di acqua, raccolto senza sfruttamento (di lavoratori, animali e ambiente), e che giunge a noi pieno di colori naturali, vitamine, antiossidanti, sali minerali, enzimi, acqua biologica. Un cibo che ci fa bene e che ci regala benessere.

Camminare sulla terra

Il *Grounding* (radicamento), è un modo semplice e naturale per prendersi cura di sé ed entrare in connessione con la bellezza della natura. Camminare a piedi nudi su superfici naturali come erba, sabbia, pietre, legno..., regala numerosi benefici: riattiva il sistema venoso, migliora la circolazione contrastando gonfiore e pesantezza; riduce dolore e stress, dona un senso di libertà, leggerezza e benessere, calma il sistema nervoso e migliora l'umore. E ancora: potenzia il sistema immunitario e riduce gli stati infiammatori, stimolando l'eliminazione delle tossine; migliora il sonno e migliora il ritmo naturale di cortisolo, ormone dello stress; favorisce la connessione di tutto il corpo con la terra, partendo dai piedi, ricchi di terminazioni nervose e capacità riflessive di collegamento agli organi e alle strutture principali del corpo; rinforza tendini, muscoli e stimola le articolazioni. Aumenta la consapevolezza di sé, del proprio potere personale, della percezione di

poter affrontare i problemi. Entrando in contatto con la terra, fonte di elettroni e campi energetici sottili, il nostro corpo riceve un effetto antiossidante. Per avere il massimo beneficio occorre appoggiare prima il piede e poi il calcagno, poi l'intera pianta del piede, infine le dita, che spingono verso il passo successivo.

Acquistare locale

Come possiamo aiutare l'ambiente? Come possiamo sostenere la biodiversità? Come possiamo contribuire all'economia locale? Quali scelte quotidiane possono concretamente promuovere la nostra salute e quella del pianeta? Un piccolo gesto è quello di tornare ad acquistare dai contadini o nei mercati del territorio, dove si trovano verdura e frutta stagionali non costrette in contenitori di plastica, cresciute nella terra, al sole e all'aria aperta, ancora ricche di energia vitale e integre. Torniamo alle radici, a un modo più autentico di comprare. Riscopriamo il piacere delle relazioni umane, del guardare negli occhi chi ci vende i suoi prodotti coltivati con amore, lasciamoci ispirare dai loro consigli e ascoltiamoli raccontare la loro storia. Perché ciò che ci nutre è importante, ed è un gesto di cura e di attenzione portare in tavola un cibo cresciuto in un terreno naturalmente fertile, senza pesticidi e erbicidi, prodotto con un consumo sostenibile di acqua, raccolto senza sfruttamento (di lavoratori, animali e ambiente), e che giunge a noi pieno di colori naturali, vitamine, antiossidanti, sali minerali, enzimi, acqua biologica. Un cibo che ci fa bene e che ci regala benessere.

Alzare lo sguardo al cielo

Spostare lo sguardo da ciò che abbiamo accanto a quanto è lontano, permetto di ampliare gli orizzonti, la prospettiva. Permette di essere testimoni di uno spettacolo continuo e sempre nuovo, di vedere un cielo affollato di stelle, di vita, di movimento. E nuvole, che possiamo giocare a seguire nel loro fluire, a cercare nella loro forma un paragone: un volto, un animale, un oggetto della quotidianità, un'azione... E' un esercizio semplice ed efficace in cui coinvolgere anche i bambini.

Fiori e Floriterapia

La bellezza dei fiori è universalmente riconosciuta: sono tra gli omaggi più frequenti e graditi, riempiono le nostre case e i nostri giardini, sono protagonisti degli eventi più importanti della nostra vita, li disegniamo su tende, magliette, borse...

Manifestazione eccelsa della bellezza della natura, universalmente riconosciuti quali portatori di gioia, messaggi, vicinanza, conforto, i fiori contribuiscono a far percepire meraviglia e sono dei veri e propri guaritori dell'anima, della mente e del corpo. Basta guardare un fiore con attenzione e consapevolezza per rendersi conto della perfezione dell'universo, dell'abbondanza che ci circonda. I fiori possono accompagnare la nostra crescita personale, possono aiutarci a ritrovare la via della natura, possono accompagnarci nella strada del benessere.

Edward Bach agli inizi del 900 ha studiato e sistematizzato per la prima volta la floriterapia, la cura attraverso i fiori, un metodo semplice e naturale che può affiancare e sostenere l'igienismo naturale per recuperare benessere psicofisico. Bach, ha individuato le proprietà curative di 38 fiori di piante spontanee. I rimedi floreali (i più utilizzati sono proprio i Fiori di Bach, ma ci sono anche i Fiori Australiani e i Fiori Italiani) sono rimedi vibrazionali, modulatori di frequenze d'onda, che seguono il principio della risonanza: l'acqua in cui è diluita l'essenza mette in risonanza la vibrazione del fiore, di qualità armonica più elevata, con quella del campo energetico della persona con cui il fiore risuona, riequilibrando la vibrazione disarmonica di chi manifesta un problema, un disagio, una malattia.

Per comprendere di quali fiori abbiamo bisogno, dobbiamo dare molta importanza alle parole che utilizziamo per descrivere il nostro problema: i termini che scegliamo per esprimere le sensazioni e i disagi che stiamo vivendo, guidano nella scelta del rimedio migliore, che spesso è una sinergia di essenze. E' un lavoro di traduzione del linguaggio floreale che porta a grandi risultati. E' importante quindi ascoltarsi e conoscere i messaggi e i significati di ogni singolo fiore, per poter comprendere di quale abbiamo veramente bisogno. Non per muovere guerra contro un problema, ma per vedere che dietro di esso si cela una virtù vissuta in modo distorto: l'odio non è che amore congelato, il sentirsi sempre in colpa è la chiave per la compassione di se stessi e gli altri.

La floriterapia riequilibra corpo, psiche e spirito, partendo dal presupposto che un disagio, "una malattia non è una punizione ma - citando Bach - un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per ricondurci sulla via della verità e della luce".

Rispettare la natura

Rispettare la natura è un dovere morale e significa prendersi cura della sua bellezza e della sua salute: un'alimentazione naturale, vegetale e integrale è la più in linea con il nostro pianeta, che viene invece ogni giorno messo a dura prova dall'industria del profitto e della violenza che ottiene carne, uova e prodotti caseari sfruttando e umiliando esseri senzienti. Accantonando quell'empatia e quella naturale compassione per ogni forma di vita che dovrebbe essere propria dell'uomo. Accanto alla questione etica, quella ecologica: servono 15mila litri di acqua per avere un chilo di carne bovina, 6mila per un chilo di carne di maiale, 4,300 per un chilo di pollo, solo 300 litri per un chilo di verdure. Senza considerare il problema dei residui organici degli animali, dei liquami che gli allevamenti producono, che inquinano le falde acquifere e la nostra aria. Scegliere di mangiare vegetale è quindi un atto di amore verso gli animali, verso l'ambiente e verso se stessi.

La natura è da amare, da ricercare instancabilmente. Riconosciamo in lei l'origine della bellezza e proteggiamola.

5. Educare alla bellezza del Corpo

Il corpo è la nostra casa. E' importante averne cura. E' misura di rispetto verso noi stessi, cercando di preservare al massimo la dotazione che abbiamo ricevuto, e verso gli altri, che possono leggere, nel nostro tenere ad apparire al meglio delle nostre possibilità, un modo di gratitudine verso chi ci ha creato, di cura di ciò che siamo, di amore di noi stessi. Di esempio contagioso.

La nostra missione, parafrasando Dante è divenire buoni e intelligenti ("Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguire virtute e canoscenza", scrive nel canto XXVI dell'Inferno della *Divina Commedia*), seguendo un'etica che ha dentro l'estetica, il bello: si deve mirare a essere belli, alla risonanza con ciò che ci circonda, a un'esistenza piena fatta di bellezza di forma, che riflette una bellezza di sostanza.

La bellezza non è da intendersi solo nel modello estetico di armonia, proporzioni di forme, qualcosa di esteriore, quindi, ma anche interiore e mutabile: può aumentare o decrescere, rendersi più autentica o perdere forza e valore. E la strada per aumentare la bellezza è la bontà, la giustizia.

Platone fa pronunciare a Socrate alla fine del *Fedro*: "*O caro Pan e voi altri Dei che siete in questo luogo, concedetemi di diventare bello di dentro, e che tutte le cose che ho di fuori siano in accordo con quelle che ho di dentro*".

Un corpo, un volto, non classicamente bello, può risultare pervaso di bellezza, in un'esperienza soggettiva, dalla sua bontà, dalla sua intelligenza e libertà. Può risultare perfetto (da *perficio*, compiuto, portato a termine, fatto per). Una persona perfetta, ha raggiunto la propria perfezione, cioè è arrivata al suo compimento, al suo fine, a quello per cui è stata fatta. E' soddisfatta, perché è consapevole dei suoi limiti, dei suoi confini. Vive l'*hic et nunc*, il qui e ora, senza farsi distrarre dai ricordi del passato, dalle idee del futuro, da quello che non è, da quello che è stato e bramerebbe essere. E' perfetta perché pienamente compiuta, si pone dei limiti, dei confini salvifici, e li rispetta. E' la bellezza di come siamo.

Chi invece non accetta i suoi limiti, rincorre vanità, desideri illusori di avere di più, è destinato alla frustrazione, all'infelicità, alla bruttezza.

Amarsi così come si è, non significa non cercare di migliorarsi, al contrario, significa impegnarsi fino a raggiungere i confini del proprio territorio, la propria meta; senza voler andare oltre: amare quello che si è, la propria bellezza, senza desiderare altro.

Del corpo che abbiamo ricevuto in dotazione, della nostra casa, abbiamo il dovere morale di prenderci cura, di utilizzare la libertà che ci è stata donata per scelte consapevoli di amore verso noi stessi. Abbiamo il dovere morale di coltivare la bellezza, una bellezza naturale e non artefatta, per non diventare ridicoli e irricognoscibili a noi stessi, sul terreno che ci è stato dato in prestito. Senza pensare a un tornaconto raggiungibile grazie alla nostra bellezza, ma pensando alla purezza della condivisione disinteressata.

E l'igienismo lo insegna bene: curiamo l'alimentazione, l'igiene personale, il movimento regolare, la respirazione profonda, coltiviamo relazioni virtuose e la bellezza risplenderà in noi, specchio di un'interiorità accolta, curata e nutrita. Biancaneve è la più bella del reame, superando la matrigna cattiva, perché splendente di una bellezza interiore, di una trasparenza dell'anima che completa e aumenta la sua beltà esteriore. Madre Gothel, passando a un altro classico Disney con protagonista Rapunzel, splende, grazie alla bellezza vera e completa della principessa rapita, ma di una bellezza solo esteriore, flebile e a tempo, pronta a spengersi nel momento in cui la sua cattiveria e la bruttezza interiore prenderanno inesorabilmente il sopravvento.

Ecco, la bellezza esteriore è limitata e limitante, schiava del tempo, dello spazio, dell'età. Quella piena che contempla anche una pienezza interiore, un'anima pura, buona e intelligente, è destinata a durare in eterno, a superare, nel ricordo, le barriere carnali. "*C'è una bellezza legata all'aver e al potere, e c'è una bellezza legata all'essere e al condividere, alla dimensione fraterna dell'esistere. E siccome la relazione e l'armonia sono la logica intima dell'essere, è evidente che chi vive secondo tale logica (ovvero all'insegna del bene e della giustizia) risulterà infallibilmente più bello, più luminoso, più splendente, rispetto a chi vive in modo contrario alla logica dell'armonia relazionale*", Vito Mancuso, *La via della bellezza*.

Diego D'Onofrio, studioso, ricercatore e insegnante delle cinque Leggi Bologiche, riprendendo gli insegnamenti del Buddha, spiega come ogni volta che appare volontariamente o non un sentimento, un pensiero, un'emozione, immediatamente compare una percezione, una sensazione nel corpo, perché non c'è separazione tra le varie parti. E' quindi importante essere a contatto con il proprio corpo fisico e vitale, allenare la nostra capacità di sentire e percepire, così da essere in contatto e renderci conto, attraverso il sentire, delle nostre emozioni, dei nostri pensieri, dei sentimenti (senso, dunque sono). Buddha esorta a passare dal corpo, nel corpo, perché il corpo è nel "qui e ora", il corpo è lo strumento di lavoro, è la connessione con l'ambiente esterno, che non è separato da noi.

In pratica

"Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere" Jim Rohn.

Vediamo alcune pratiche di bellezza del corpo, che poi sono pratiche di bellezza profonda e più ampia, di cura allo stesso tempo della nostra interiorità. Educare alla bellezza del corpo, significa educare a un'alimentazione sana, a svolgere quotidianamente alcune pratiche che fanno bene e che ci piacciono, che avranno inevitabilmente ripercussioni su tutte le dimensioni dell'essere. Imparando a coltivare la bellezza del corpo, arriveremo a coltivare la bellezza della nostra mente e del nostro spirito: tutto è collegato e il corpo non ha un valore inferiore alle altre nostre dimensioni perché fisico, anzi, è la porta di accesso per il nostro sé autentico. L'igiene naturale, secondo una visione sistemica e olistica, insegna a raggiungere un equilibrio fisico, emotivo e animico dell'unità indivisibile della persona: le sue forme curate trasudano interiorità dalla pelle, dagli occhi, dai capelli. Curare il corpo significa rispetto e generosità.

Alimentazione

L'alimentazione è la chiave di accesso a una vita vera e consapevole. Salutare e di benessere. Può sembrare esagerato, ma non è così: quello che mangiamo modifica il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre emozioni. L'igienismo naturale invita a raggiungere una salute fisica, insieme a una pace mentale e a una leggerezza spirituale a partire dalla scelta del cibo. Un cibo semplice, vegetale, il più possibile naturale e integrale, poco lavorato, sobrio e innocente. Un nutrimento fatto quasi esclusivamente di cibo così come si trova sugli alberi, negli orti. Con una buona percentuale di crudo, circa il 70%, ricco di preziosi nutrienti, di enzimi, vitamine, oligoelementi, micronutrienti, fibre, che stimolano la peristalsi e favoriscono la salute del microbiota intestinale: miliardi di batteri in equilibrio tra loro che determinano la salute del nostro sistema immunitario, la produzione di ormoni e di neurotrasmettitori, come la serotonina legata alla serenità e il GABA alla calma, che facilitano la digestione e l'assorbimento del cibo e contribuiscono in modo determinante a definire il nostro umore, la nostra energia e vitalità.

Il tutto per favorire una digestione facile, non affaticata, capace di preservare la nostra energia, di regalare buonumore, ed evitare senso di stanchezza, spossatezza, apatia. In linea con l'idea di un asse intestino cervello, una via di comunicazione bidirezionale che vede ai capolinea due organi strettamente interdipendenti e in grado di influire l'uno sull'altro: un intestino funzionale ci regalerà buonumore, un atteggiamento proattivo farà funzionare bene il nostro apparato escretore.

Non un'alimentazione vegana, quindi, attenta più all'aspetto etico che a quello legato alla salute, ma una dieta 100% vegetale attenta e consapevole, che dà ampio spazio al cibo di qualità, possibilmente biologico e a Km 0, alla frutta, alimento elettivo dell'uomo, protagonista assoluta ed esclusiva delle colazioni e delle merende igieniste; pasti che iniziano con una verdura cruda, per continuare con cereali integrali, variegati e possibilmente in chicco, e verdure anche cotte, legumi, non più di un paio di volte la settimana (unica indicazione quantitativa volta a non acidificare il corpo con un eccessivo carico proteico), consumo di semi oleosi, frutta secca, olio extravergine di oliva a crudo, perché siano preservati i suoi nutrienti e non si sviluppino con il calore sostanze tossiche. Il tutto mangiando lentamente, con consapevolezza, dedicando ad ogni pasto una lunga masticazione. Spazio quotidiano è da riservare anche, tra i nostri piatti, agli alimenti fermentati (come tempeh, miso, verdure fermentate), ricchi di probiotici naturali, che ancora una volta agiscono sul microbiota intestinale, sulla preziosa flora batterica. Non servono integratori alimentari, ma semplici attenzioni per combinare nel modo corretto gli alimenti e ricavare da loro il massimo nutrimento e la massima energia. Se poi cerchiamo di presentare i nostri piatti curando anche l'armonia dei loro colori, gli accostamenti cromatici, la presentazione che colpisca anche da un punto di vista estetico, riusciremo a nutrire, con il cibo anche i nostri occhi, le nostre emozioni, a far volare i nostri pensieri. A far apprezzare un'alimentazione buona per il nostro corpo, per la nostra mente e per il nostro spirito.

E non servono quantità: dobbiamo tornare ad ascoltarci, a comprendere quando avvertiamo il senso di fame e di sazietà, a sentirci liberi di mangiare quanto desideriamo un alimento che sappiamo fare bene.

Ricordiamo poi di ascoltarci, di entrare in connessione profonda con noi: mangiamo se realmente ne sentiamo il bisogno e cechiamo di rispettare i ritmi circadiani, il nostro orologio biologico che regola le funzioni digestive: dalle 12 alle 20 è il tempo per l'assunzione del cibo (fase appropriativa), dalle 20 alle 4 per la digestione (fase assimilativa), e dalle 4 alle 12 per l'eliminazione (fase depurativa).

Cerchiamo di mangiare in un ambiente disteso, rilassare anche la mente e masticare molto, per avere delle adeguate funzioni digestive e assorbire l'energia vitale contenuta nei cibi.

Mangiare in silenzio, respirando profondamente permette di ricavare dal cibo anche le particelle più sottili e alimentare anche il corpo eterico, astrale e spirituale.

Nutrire sentimenti d'amore e di ringraziamento verso il cibo, permette di giungere a sentimenti di riconoscenza verso il creato e per quanto ci è stato concesso.

Digiuno

L'astensione completa dal cibo è praticata fin dall'antichità: hanno effettuato il digiuno Ippocrate, Galeno, Buddha, Gesù, Gandhi, per citare alcuni dei più famosi, tutti convinti sostenitori del valore depurativo del corpo e della mente, supportato oggi da numerose evidenze scientifiche: il riposo fisiologico, come spiega Valdo Vaccaro nel suo blog, porta benefici agli organi, l'energia risparmiata dalla digestione viene destinata a disintossicare il corpo, riparare i tessuti danneggiati e rinnovare le cellule. Il corpo si nutre delle proprie riserve, favorendo la disgregazione e l'assorbimento dei depositi, dei tessuti compromessi e delle crescite anormali, come le masse tumorali. "Il digiuno accelera le funzioni depurative e se prolungato funge come una specie di sala operatoria senza l'uso di bisturi", Valdo Vaccaro.

Acqua biologica

L'igienismo naturale invita a considerare come l'acqua di cui abbiamo veramente bisogno, per sostenere i processi fisiologici e le reazioni biochimiche dell'organismo, non sia tanto quella che esce dai rubinetti o che è costretta in bottiglie, oltremodo di plastica, ma quella biologica, organica, distillata dalla pianta con la luce solare, contenuta nella frutta e nella verdura crude. Da mangiare in quantità quando abbiamo sete, per idratarsi, per rimpolpare la nostra pelle, per contrastare ristagni linfatici, per rallentare i processi di invecchiamento, per contrastare la ritenzione idrica. Per stare bene. Mangiando un frutto acquoso quando abbiamo sete, non solo idrateremo il nostro corpo, ma lo nutriremo con enzimi, sali minerali, vitamine, zuccheri semplici. Faremo molto di più per il nostro benessere profondo. Se sentiamo il bisogno di bere acqua dalla bottiglia, prediligiamo quella nelle bottiglie di vetro e con un residuo fisso basso, che resti sotto i 40 mg/l. E' importante, inoltre, non bere acqua durante i pasti (beviamo mezz'ora prima o due ore dopo i pasti, tisane comprese), perché altrimenti i succhi gastrici attivati dalla digestione sarebbero diluiti e meno efficaci, rendendo il processo digestivo più difficile, a discapito di energia e leggerezza.

La cura dell'acqua

L'acqua ha grandi vantaggi terapeutici anche utilizzata esternamente al nostro corpo. Lo insegna l'idroterapia, che promuove l'applicazione sul corpo di stimoli termici (acqua calda e fredda), meccanici (pressione, frizioni sulla pelle), chimici (aggiunta all'acqua di sale, oli essenziali, estratti di piante). L'acqua fredda, in particolare riattiva il corpo, lo ringiovanisce, riduce infiammazioni, stimola il sistema circolatorio caricandolo di ossigeno e l'intero sistema linfatico, regalando una magnifica sensazione di benessere. Si può iniziare a piccole dosi, prima solo i piedi, poi le gambe e poi salire. Si può fare una doccia o un bagno di acqua fredda. Il freddo ha un grande potere terapeutico. E non solo sul corpo, anche sulla mente e sullo spirito.

Spazzolatura a secco

Il *body brushing* è un'antica tecnica orientale, che consiste nello spazzolare il proprio corpo, grazie a una spazzola di setole vegetali, con movimenti energici verso il cuore, partendo dai piedi e fino alla testa, per facilitare la risalita della linfa, riattivare la circolazione, smuovere il sistema linfatico, eliminare le cellule morte della pelle. L'ideale è concludere questo momento dedicato al proprio corpo, alla presa di coscienza di sé, con una doccia fredda, capace di riattivare la circolazione, di dare una sferzata di energia. La spazzolatura a secco è una terapia di rafforzamento e di stimolazione dell'organismo, tonifica, pulisce la pelle, rendendola più reattiva ai preparati fitoterapici e alle energie esterne. E' consigliata ogni mattina per circa cinque minuti, appena svegli, per eseguire un vero e proprio drenaggio linfatico, stimolare la circolazione, la diuresi, regolare

la pressione arteriosa. Stimola tutti gli organi emuntori, aumentando l'irrorazione cutanea e, per via riflessa, quella degli organi. Rilassa e dona pace e insieme vitalità.

Sonno

L'igienismo naturale insegna a rispettare i tempi del nostro corpo e della natura. Insegna l'attesa e la bellezza di stare. Fermarsi e stabilire un contatto profondo con se stessi, una presenza e un silenzio, un'inoperosità rigenerante e generante, che ci riconnette alle nostre emozioni, che alleggerisce la mente e permette un contatto più profondo con sé. Il sonno è necessario per il corpo e per la mente: è fondamentale per rinnovarci, per mantenere uno stato fisico ed emotivo ottimale. "Con il giusto riposo permettiamo al nostro corpo di riequilibrarci, di ricaricare le nostre batterie e di combattere adeguatamente lo stress", scrive Valdo Vaccaro nel suo blog, per specificare che, nel rispetto dei ritmi circadiani, scanditi dal nostro orologio biologico interno, è consigliabile assumere l'ultimo pasto non oltre le 20 e andare a dormire entro le 22. "Le ore dormite dalle 22 alle 24 valgono il doppio – specifica Valdo Vaccaro -, e il miglior riposo va dalle 20 alle 4 del mattino. Un adulto necessita di circa 7/8 ore di sonno, possibilmente con una finestra socchiusa per il ricambio dell'aria e la testa rivolta verso il nord magnetico". Rispettando così uno dei fondamenti dell'igienismo: riposare il corpo per riposare anche la mente.

Movimento

In un'ottica di benessere a 360 gradi, lo sport è fondamentale. Muovere il corpo regala tanti vantaggi psicofisici ed è importante scegliere l'attività da svolgere in base a ciò che si ama e che fa stare bene. Che sia una camminata, la corsa, il ballo, il nuoto, la danza, gli allenamenti in palestra.... Abbiamo una naturale predisposizione al movimento: assecondiamolo, dedichiamoci all'attività che più muove il nostro interesse, la nostra volontà e la nostra passione. Solo così non sarà un peso, ma uno sport che continueremo a praticare senza sforzo e con amore. Fare attività fisica è un modo per volersi bene, vinciamo eventuali blocchi, apatia, pigrizia, proviamoci. Facciamo diventare una nostra quotidianità il movimento fisico, per espellere tossine, stimolare l'attività circolatoria, rimanere in contatto con noi stessi, radicarci, stimolare la nostra energia vitale. Vivere esperienze di successo, mettere alla prova i propri limiti e vedere il nostro corpo raggiungere i risolti sudati. Risvegliamo il nostro corpo e insieme la nostra mente: tutto è collegato e se rendiamo elastico il nostro fisico, rendiamo elastica la nostra mente, i suoi pensieri diventeranno morbidi e tolleranti.

Potere del sole e del cielo

Stare all'aria aperta, nella natura, godendo rilassati della sua bellezza è bene che diventi un'abitudine. ha uno straordinario effetto terapeutico. Il sole è una risorsa a disposizione sempre di tutti, in qualunque momento ne sentiamo il bisogno. Esporsi al suo calore, alla sua luce permette di fare scorta di vitamina D e di fortificare le nostre ossa, la nostra pelle, fa bene al corpo e alla mente, dona energia, buonumore. Bagni di sole, che possono diventare bagni di aria, di luce, di luna, di stelle. Voltare gli occhi oltre i nostri orizzonti limitati e imposti permette di godere della maestosità della vita, ci fa prendere coscienza della vastità delle scelte che abbiamo a disposizione, della possibilità di disegnare la vita che desideriamo.

Massaggi

Il massaggio è una speciale forma di comunicazione, è uno scambio di energia e di ritmo, è una sinergia tra il respiro, il battito del cuore, il suono del silenzio, il lasciarsi andare a un tocco consapevole che trasmette attenzione, cura, fiducia. Attraverso la pelle entriamo in contatto con la nostra interiorità e il massaggio dona benefici nell'intero organismo e sui singoli organi. Il contatto fisico e la stimolazione con il tatto è una necessità primaria dell'uomo che rimane costante per tutta la nostra vita. E che ha importanti effetti psicofisici: stimola la produzione di neurotrasmettitori, tra cui le endorfine (sostanze chimiche prodotte dal cervello dotate di proprietà analgesiche ed euforizzanti) e l'ossitocina (ormone dell'amore e del buonumore), migliora aspetti della vita affettiva e relazionale.

Il massaggio contribuisce ad abbassare i livelli di cortisolo (ormone dello stress) e a ridurre il disagio provocato dalle situazioni di tensione e di affaticamento psicofisico.

6. Educare alla bellezza della Mente

La mente umana, come il corpo cui è strettamente legata, funziona in base a precise leggi naturali. La mente è la madre dei nostri pensieri e tutto passa attraverso lei. Fondamentale è saperla gestire, utilizzarla al meglio: è importante conoscerla, accettarla, dirigerla. Farla risplendere nella sua bellezza salvifica. Fare in modo che sia nostra amica, non nostra nemica. E' importante averne cura, per noi e per gli altri, per illuminare la nostra vita e per donare una speranza a chi intercetta il nostro cammino.

“Per colui che ne ha il controllo la mente è la migliore amica, ma per colui che fallisce nell'intento diventa la sua peggior nemica” recita la *Bhagavad-Gita*, il “Canto del beato” scritto in sanscrito quattromila anni fa.

La mente ha uno scopo ben preciso: salvaguardare l'integrità del corpo preservandolo da pericoli. Lo fa, parafrasando Renato Marini in *Psiche Amica*, cercando di ricondurre l'ignoto al noto, di completare informazioni mancanti, di prevedere il futuro, di attribuire una causa agli eventi, di modificare l'organizzazione delle conoscenze, per fare spazio a nuove informazioni. Ma se è programmata in modo negativo, lavorerà facendo previsioni spiacevoli, creando ansia, attribuzioni di responsabilità al di fuori di sé, giudicherà, cercherà di cambiare gli altri, sarà avara nell'amore, idolatrerà il denaro, rinuncerà a migliorare.

Per guarire la mente, per disvelare la sua bellezza, perché sia fonte di intelligenza capace di farci evolvere, è necessario educarla, usando le leggi naturali che la governano, come governano i muscoli: i muscoli funzionano bruciando acidi grassi e glucosio, mentre il carburante della mente è la gioia, l'allegria, la bellezza. Seguendo la riflessione proposta dall'Acnin, associazione culturale nazionale igienistiche naturali sul loro sito www.acnin.it, non possiamo decidere cosa avviene nella nostra mente, ma possiamo scegliere cosa mettere in essa. Per il nutrimento del corpo possiamo scegliere cosa mangiare, ma non possiamo scegliere come digerire quello che abbiamo mangiato. La scelta del cibo avviene a priori. Per il nutrimento della mente la natura ha previsto un processo opposto: non possiamo scegliere cosa entra attraverso i sensi, ad esempio attraverso la vista, l'udito, l'olfatto, ma possiamo decidere cosa fare delle informazioni che sono entrate: elaborarle, conservarle e usarle, oppure scartarle. La selezione dei pensieri deve avvenire a posteriori.

Dobbiamo trovare dentro di noi l'energia perché la nostra mente (la psiche) sia nostra amica, far in modo che lavori per noi, non contro, per renderla bella, grazie ad uno stile di vita che richiami i principi dell'igienismo naturale, che diviene mentale: cerchiamo di instaurare una corretta funzionalità psichica, di alimentare correttamente la nostra mente attraverso esercizi quotidiani di pulizia funzionali, così che riduca e annulli le negatività, si trasformi e abbia un effetto positivo su tutte le dimensioni del nostro essere, su corpo, mente e spirito.

L'igiene mentale naturale consiste nel sollecitare la mente per produrre emozioni e pensieri positivi e per adoperare emozioni e pensieri negativi in modo che non facciano male oltremodo, ma insegnino qualcosa, conducano alla saggezza. Igiene mentale naturale è quindi sapere come trarre gioia e bellezza dalle esperienze positive e leggerezza da quelle negative. È una abilità che si impara, come ogni altra abilità della nostra mente. *“La salute della mente dipende da un equilibrio dinamico (...) frutto di una corretta alimentazione della mente sotto forma di pensieri ed emozioni positive”* scrive Renato Marini in *Psiche amica*. E ancora: *“Se devi scegliere come vuoi trattare il tuo corpo, rammenta che la tua decisione avrà una ripercussione anche sui tuoi pensieri. E se devi decidere cosa vuoi pensare, dire, ascoltare o guardare, ricorda che la tua scelta avrà un impatto anche sul tuo corpo”*.

Il primo passo da compiere per imparare a sviluppare le capacità della mente è riconoscerle, accettare che la mente possiede capacità illimitate, ha delle energie che influenzano il nostro comportamento, addirittura che agiscono sul funzionamento degli organi, sulle emozioni e i pensieri. Basti pensare all'effetto placebo. Molte persone hanno una mente come un colapasta, dice Marini: sprecano energia biologica mangiando troppo e male, e sottraggono energia a intestino, stomaco, reni, cervello. Quest'ultimo si limita a far funzionare i sistemi mentali più semplici, automatici. Sprecano energia psichica immaginando disastri, rivivendo episodi dolorosi del passato, nutrendo risentimento contro le persone, invidiando, lasciando spazio a preoccupazioni e rabbia, vivendo i momenti di solitudine come stati di abbandono e non come momenti di connessione profonda con noi stessi. Attimi di meraviglia creativa.

Marini invita a cambiare prospettiva, ad essere responsabili della nostra salute mentale e a fare degli esercizi quotidiani per avere, almeno una volta al giorno, dei pensieri allegri, generosi ed altruistici. *“La pratica di questi esercizi diminuirà l’impurità nella mente ed espellerà al tempo stesso la sporcizia dal tuo corpo”*.

Le cose che vengono ricordate più spesso, si presentano più facilmente alla memoria. Cerchiamo che questi ricordi siano positivi, belli, così che siano le cose belle ad essere più presenti a noi. Scegliamo consapevolmente i luoghi in cui trascorriamo il nostro tempo, la qualità delle conversazioni che intessiamo, le persone che frequentiamo, gli stimoli a cui ci esponiamo, secondo il principio per cui più ci avviciniamo alla natura e alla semplicità, più sono i benefici. Sì, perché la mente, avverte Diego D’Onofrio, pensa e giudica in modo automatico, non guidata dal cuore, volgendo attenzione al passato, a mancanze, e al futuro, a aspettative, spreca energia. Ha paura, è tesa e preoccupata e lo fa per difenderci, ma a volte diviene essa stessa un limite invalicabile.

I pensieri non si possono fermare, sarebbe un po’ come fermare i battiti del cuore o il respiro dei polmoni, ma si possono rallentare, facendo in modo che nella stanza dei pensieri i pipistrelli che vi sono contenuti diminuiscano la loro velocità di rotazione, grazie alla consapevolezza di quanto succede in noi, grazie a una responsabilità anche della nostra salute mentale, al nostro ruolo proattivo nello stare bene.

Il lavoro mentale da fare, è educare i nostri pensieri, rimanere ancorati alla realtà, essere a contatto con il corpo, fisico e vitale, alle sensazioni e alle percezioni, di modo da renderci conto di quanto sta in noi accadendo per abitudini, schemi mentali, attraverso il sentire (sento dunque sono). Se sono associato, non dissociato, al mio corpo e alle sue sensazioni e percezioni, sono contemporaneamente a contatto, associato, con emozioni, pensieri, sentimenti. Buddha dice: *passate dal corpo, nel corpo, perché il corpo è nel “qui e ora”, il corpo è lo strumento di lavoro.*

Incarniamo lo stile igienista per purificare la mente, fare in modo che, attraverso essa, splendiamo di una luce potente, capace di ispirare e contagiare. Si può cambiare: lo si deve a noi, lo si deve agli altri, a cui siamo indissolubilmente legati.

“La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia”, Mahatma Gandhi.

In pratica

“La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono modificare la propria vita modificando il proprio atteggiamento mentale”, William James.

Per trasformare la nostra mente, per farci pervadere da pensieri di gioia e non farci sovrastare dagli eventi, per educare il nostro intelletto all’equilibrio, a riconoscere, oltre i lati oscuri che lo spaventano e lo pervadono, la bellezza della natura, delle relazioni, della solitudine, dell’ambiente in cui viviamo, la nostra bellezza autentica, l’igienismo naturale mentale traccia una via fatta di respiri profondi e riposo, di attenzione alle relazioni che coltiviamo e agli ambienti che viviamo, di esercizi di riprogrammazione che nutrono di gioia e serenità.

Tutto è cibo per la mente, che può imparare a gestire ciò che la vita propone, con nuove percezioni. Tutto è luce e ombra, dualità che poi è unicità: anche gli oggetti più piccoli e quelli più preziosi, immersi nella luce producono al tempo stesso ombra, piccola, lunga, leggera, intensa che sia. La vita prevede la morte, l’inizio la fine, la crescita la vecchiaia. L’amore si accompagna alla rabbia, la felicità alla tristezza, la verità alla bugia, l’ordine al disordine.

Alleniamo la consapevolezza, osserviamo i nostri pensieri, le sensazioni che proviamo, svolgiamo le pratiche che l’igienismo mentale mette a disposizione per una vita più autentica. Pratiche non specifiche solo per la mente, ma utili per illuminare tutte le nostre dimensioni, legate tra di loro, come noi siamo legati ad ogni altro essere vivente. Tutti siamo un pezzetto del puzzle che compone il mondo. Non importa se siamo al centro del puzzle o sulla cornice esterna o in un punto che sembra poco importante: se manca anche solo un pezzo, il puzzle non è completo. Ognuno di noi è un tassello fondamentale. Una mente capace di splendere ci rende leggeri, liberi, protagonisti della nostra vita e in grado di essere da sostegno a quella degli altri.

Respirazione

L’igienismo naturale insegna a stare all’aperto, a godere dello spettacolo colorato della natura, a immergersi nella meraviglia che abbiamo intorno. Ci fa entrare in contatto profondo con l’aria, con la respirazione, non automatica, ma consapevole. Invita a respirare in modo completo, perché l’aria è nutrimento e vita. Una buona

respirazione è fondamentale per ossigenare il sangue e ridurre l'acidità del corpo. Inspiriamo con il naso (così l'aria è riscaldata e filtrata), lentamente e a fondo, per alzare il diaframma, riempire i nostri alveoli polmonari di aria e il nostro sangue di ossigeno, capace di bruciare i rifiuti tossici dell'organismo. Inspirando, cerchiamo di tenere la schiena dritta, di non comprimere il torace e quindi ascoltiamo allargarsi il nostro addome e poi alzarsi il nostro petto. Trattieniamo il respiro per qualche secondo e quindi espiriamo lentamente sempre dal naso, per eliminare tutte le impurità, i rifiuti bruciati dal sangue, e osserviamo il petto abbassarsi, l'addome rientrare. Respiriamo con naturalezza ma a pieno. Inspirazioni profonde, espirazioni complete. Così sblocciamo il diaframma, archivio delle nostre emozioni. Concentriamoci sulla respirazione, un atto così naturale e insieme importante che ci fa stare bene. Perché non ci nutriamo solo di cibo, ma anche di aria. Se il diaframma è bloccato e rimane rigido, non andrà a fare quel massaggio profondo, viscerale di cui abbiamo tanto bisogno, sia per una questione emozionale che funzionale: far lavorare bene il sistema linfatico, movimentare i liquidi corporei, stimola il transito intestinale, lavora sulla postura. Un consiglio igienista è di dormire in ogni stagione con le finestre socchiuse, così che si possa sempre respirare aria circolante e non viziata, a beneficio della nostra salute.

Inoperosità e Lentezza

Insieme al riposo, una chiave per recuperare energia e vita è imparare a stare, abbracciare l'inoperosità, il non fare. Alleggerire le nostre giornate dagli impegni, allontanarci dalla modalità multitasking, che ci è stata cucita addosso, come valore dell'epoca moderna, per stressare, farci impazzire, convincerci che dobbiamo fare tanto, dobbiamo avere agende e incastri perfetti, per far arrancare la nostra vita, non certo per farla fluire. Per farci avanzare con la sensazione di essere sempre inadeguati, di dover far sempre qualcosa di più. Per far crescere in noi enormi sensi di colpa da curare. L'igienismo naturale, in generale, e mentale, nello specifico, insegna a rallentare, per accorgerci dei particolari che una vita di corsa preclude, per assaporare quello che ci succede, per tornare all'essenziale, per recuperare spazi di presenza e consapevolezza. Lo dicevano già gli antichi: stare nel "qui ed ora", *hic et nunc*. La lentezza, scrive Luis Sepúlveda in *Storia di una lumaca* è "una nuova forma di resistenza, in un mondo dove tutto è troppo veloce. E dove il potere più grande è quello di decidere che cosa fare del proprio tempo". Rallentare permette di ridefinire le nostre priorità. Di capire a cosa dare valore e ci fa riscoprire il senso dell'attesa, di cui la natura è grande maestra: aspettare i frutti dei suoi alberi in base alla stagionalità, attendere la schiusa di un fiore, l'appuntamento di un tramonto. Riscopriamo il piacere di ciò che davvero muove i nostri desideri, facciamo emergere, negli spazi da riempire, la nostra essenza. Impariamo dagli animali il concetto di ricaricarsi e prepararsi a vivere attraverso il riposo e il non fare. Che non è apatia, ma consapevolezza che bisogna rallentare.

Potere del riordino

Il ritorno all'essenziale cura il corpo, la mente e lo spirito e ha effetti ampi e multidimensionali: abbracciare lo stile di vita proposto dalla scienza igienista parte, in genere, dall'alimentazione, per poi avere effetti a cascata su tutte le dimensioni della vita. L'igienismo invita a mangiare in modo semplice e sobrio, e presto l'ambiente che ci circonda, a partire dalla casa in cui viviamo, ci sembrerà chiedere una pulizia e un ordine nuovi. Nel nome dell'essenzialità, del semplice. Lo stile igienista ci porterà a eliminare il superfluo, attuare un riordino fisico del luogo in cui abitiamo, piuttosto che soffocarlo con futili oggetti. E creare spazio, perché la nostra mente si trovi libera di creare, in uno spazio libero, e leggera nel farlo, in uno spazio leggero. Secondo una circolarità virtuosa.

E' una forma di meditazione e di amore, un rito che calma, dona serenità interiore, aumenta la fiducia in se stessi, libera da inutili catene, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose davvero preziose, induce a fare a meno di acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione, della presenza a se stessi e della conoscenza. Il *decluttering* (letteralmente fare spazio) è un atto che si può condividere, in cui coinvolgere anche i bambini e i ragazzi. Chi abita la casa ha il dovere e l'onore di averne cura.

Seguire le pratiche igieniste porta a un cambio della *forma mentis*, e quello che prima riempiva giornate e ambienti, diventa superfluo, incapace di reggere il confronto con la bellezza e la semplicità delle cose più autentiche. Si inizia dal cibo e cambia il modo di vivere. Viene voglia di allontanarsi dal superfluo e di riordinare casa. Noi siamo un tutt'uno con il mondo, lo siamo con la natura, le altre persone, e lo siamo con la casa in cui abitiamo. C'è un'influenza reciproca tra noi e l'ambiente in cui viviamo. "Quando riduciamo le nostre cose e disintossichiamo la casa, anche il nostro corpo beneficia degli stessi effetti depurativi", scrive

Marie Kondo ne *Il magico potere del riordino*. Lasciamo allora andare oggetti dimenticati, che hanno finito, per noi, di avere un valore: regaliamoli a amici, doniamoli a enti, buttiamoli, in base al loro stato, e godiamo della sensazione di sentirci più liberi, non più schiavi della loro presenza. E' un *decluttering* fisico e insieme emotivo, una pulizia degli ambienti, della mente e del cuore. Secondo il principio di reciprocità, ci alleggeriamo noi e si alleggerisce l'ambiente in cui viviamo; e viceversa: si alleggerisce l'ambiente e ci alleggeriamo noi.

Anche i colori che scegliamo per i nostri spazi, i materiali, la luce, la loro gestione, sono tutti elementi che condizionano fortemente il nostro stato d'animo. Non si tratta di comprare oggetti di lusso, anzi, il più delle volte il segreto sta nel togliere e comunque avere cura e attenzione per ciò che caratterizza gli ambienti in cui viviamo. Animiamo i nostri spazi con oggetti, pochi, che ci piacciono, ci trasmettono emozioni e sono utili. Non per creare ambienti asettici, ma accoglienti, che sanno parlare di noi. Diamo spazio a colori e tonalità chiare che rilassano e rendono luminosi gli spazi. Partendo dalla valorizzazione di quello che abbiamo, che magari ci accompagna da tanti anni e non ci piace più tanto, perché il tempo ha modificato i nostri gusti. Diamo nuova vita alle nostre case, e rendiamole ancora più belle e più sane accogliendo nei nostri spazi delle piante, come il Pothos, la Dieffenbachia, la Sansevieria, l'Edera, l'Aloe e l'Orchidea, capaci oltre che di decorare, di purificare l'aria, donare ossigeno, aumentare la nostra concentrazione, assicurare la giusta umidità, favorire il rilassamento e conciliare il sonno. La bellezza della casa influirà sulla bellezza della nostra mente, sarà suo nutrimento e desiderio di contagiare il mondo di armonia e semplicità.

Relazioni virtuose

"L'uomo è un animale sociale" come scrive Aristotele: ha bisogno di condivisione, approvazione, amore, sostegno, attenzione. Si realizza attraverso le relazioni familiari, affettive e sociali ed è importante che queste siano virtuose, portatrici di gioia, motivazione, entusiasmo, che possano arricchire, donare energia, ispirare. Ma siamo esseri sociali nel senso anche che ci influenziamo, ci contagiamo vicendevolmente, in modo consapevole o inconsapevole, sul piano emotivo, in maniera molto profonda. L'igienismo naturale invita a riflettere sulle persone che abbiamo accanto e che frequentiamo abitualmente: influenzano il nostro pensiero, le nostre convinzioni, contribuendo a creare delle credenze, un sistema di attese che orienta e dirige le nostre scelte. E' fondamentale, allora circondarsi di persone positive, che siano uno stimolo di crescita personale, che sappiano sostenerci e motivarci, e allontanarsi da chi possa condizionarci in modo negativo.

Questo non significa abbandonare queste ultime a se stesse, ai loro giudizi, al loro pessimismo, alla loro capacità di trascinare in un baratro profondo; non significa non permettere loro di splendere della nostra luce, ma significa mostrare loro la tua strada e poi rispettarle, accettare i loro tempi e il loro arbitrio. La nostra assenza può dire a loro qualcosa, farle riflettere, portarle a comprendere che la via dello stare bene parte dall'accettazione di sé, dalla tolleranza, dal rispetto universale.

Così come non ha senso soffrire se qualcuno non vuole essere da noi aiutato. E' sempre una questione di rispetto, consapevolezza e accettazione piena della vita, inno alla libertà. "Prima di cercare la guarigione di qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare", Ippocrate

Cerchiamo e amiamo le persone che hanno caratteristiche simili alle nostre, che hanno mappe mentali sovrapponibili, almeno in parte, e quando riconosciamo nell'altro qualcosa che ci somiglia, sentiamoci "a casa". E' un modo per nutrire la nostra mente, le nostre azioni e il nostro spirito. Evitare chi ci fa del male (perdonare ed evitare), e nutrirsi della compagnia di chi ci fa star bene e ci fa risplendere. Qualcuno, là fuori, ci sta aspettando, cerchiamolo; qualcuno è meglio che ci perda, in questo momento, aiutiamolo nel farlo.

Esercizi che modificano la mente

L'igienismo naturale mentale invita a svolgere esercizi quotidiani capaci di ridurre la negatività e di alimentare la nostra mente, rendendola capace di trasformarsi e di diventare nostra amica. Renato Marini in *Psiche Amica* spiega che, siccome mente e corpo sono strettamente connessi, per modificare i pensieri, più astratti e meno raggiungibili, possiamo agire sul corpo: *"Il sapere senza il fare non ha il potere di cambiare la tua vita"*, Renato Marini. Antidoto della paura, cioè di una previsione angosciante del futuro, è ad esempio l'esercizio della gratitudine e cioè scoprire, nella nostra memoria del passato, dei motivi che abbiamo per essere grati. Partendo dalla gratitudine per la mamma, che, al di là di come può essersi comportata con noi, ci ha donato la vita, ci ha tenuti in grembo per nove mesi e ci ha fatto nascere. Continuare a ricordare i motivi di gratitudine,

permetterà di rendere automatica la riconoscenza e di riconoscerla, quando qualcuno farà qualcosa di bello per noi. E la paura diminuisce, se la mente si riempie di gratitudine.

Un altro processo naturale molto efficiente da ripristinare è il perdono, che è il contrario della rabbia, frutto del senso di giustizia. Perdonare significa abbandonare il senso di giustizia, rompere le catene. Il perdono si coltiva pensando che le persone che hanno fatto del male non sono cattive, ma ignoranti, sofferenti, infelici. La gioia, poi, riesce a cambiare le sinapsi nella mente. La gioia è l'energia della mente: il cervello funziona a glucosio, la mente ad allegria, a gioia. E la gioia facilita gli altri traguardi: è più facile perdonare, avere gratitudine, cambiare abitudini, abbandonare manie, se nella mente alberga una certa quantità di gioia.

Si può coltivare la gioia, ad esempio, ripensando a un'esperienza passata che ci abbia resi felici, rivivendo quell'emozione vissuta, moltiplicando esperienze di successo: *“Non ripassare sul solco delle brutte esperienze, ripassa invece sul solco di quelle piacevoli”*, scrive Renato Marini in *Psiche Amica*. E ancora: *“Non lasciare che sia la vita a darti le gioie, perché spesso la vita è avara, ma procuratele tu, come l'albero che affonda le radici per andare a cercare l'acqua negli stati più profondi della terra. Leggi ogni giorno parole di saggezza; pronuncia ogni giorno parole di speranza; compi ogni giorno gesti di amore; e la tua psiche diventerà la tua migliore amica. Le difficoltà della vita ti saranno maestre di saggezza, il dolore ti renderà il cuore più dolce, la cattiveria altrui ti riempirà di compassione, ed i giorni di freddo e di pioggia ti saranno tanto accettabili quanto quelli di caldo e di sole (...). Ti accorgerai che la vita è un perenne miracolo di amore, che la tua vita è il risultato di un amore silenzioso ed altruista che mantiene attive le cellule del tuo organismo, le molecole delle tue cellule e gli atomi delle tue molecole. Vedrai che quando è l'amore che guida i tuoi pensieri e i tuoi atti, il risultato è sempre serenità, anche se le cose non vanno come vorresti tu. Ma soprattutto vedrai che le cose andranno proprio come vorresti tu assai più spesso di quanto facciano ora. Spinta dalla forza dell'amore, la tua psiche realizzerà nella tua vita i pensieri della tua mente e ciò che chiederai con fiducia e determinazione, diventerà spesso realtà”*. Sulla stessa linea le parole di Diego d'Onofrio: *“Avere quindi un atteggiamento rilassato e fiducioso nel futuro: ciò che accadrà, accadrà per me, mi viene mandato dalla vita perché ne tragga giovamento, magari non nell'immediato, ma sarà utile per il mio cammino. Non so cosa accadrà, ma capiterà per me. La faccio facile? Sì, non conosco il futuro”*.

7. Educare alla Bellezza dello Spirito

Siamo costituiti da un corpo, una mente e uno spirito, tre dimensioni che sono strettamente interconnesse, che concorrono alla nostra salute e che rappresentano la chiave per il nostro equilibrio. Siamo corpo che si muove, che si nutre, che possiamo toccare; siamo mente che pensa, traduce, spiega; siamo spirito, vita interiore, il soffio vitale che orienta, che ricorda a noi stessi, in questo stesso attimo, che siamo vivi e che in base a come scegliamo di vivere questo attimo, la nostra esistenza prenderà una forma diversa.

L'anima è una sorta di anello di congiunzione tra il corpo e la mente, il nostro vero io, che nutre e fa vibrare. *“Spirito è la vita interiore, il cuore, il momento vitale presente. E' ciò che decide a cosa dedichiamo la nostra vita, l'ichinem (il cuore ndr), la preghiera fondamentale su cui basiamo la nostra esistenza. Lo spirito è invisibile, ma diventa manifesto nei momenti cruciali. Inoltre regola ogni cosa di una persona, ogni momento della giornata: è il fattore decisivo nella vita”*, Daisaku Ikeda.

Lo spirito è anima, energia vitale, essenza originaria, quella scintilla interiore che ci motiva a proseguire nel nostro cammino di crescita, nella nostra missione. E' il nostro centro, è bellezza luminosa che ci sprona a divenire opera d'arte, è un evento, un'epifania, una rivelazione difficilmente visibile se non nei suoi riflessi. E' il *dáimōn* greco, la divinità dentro di noi, la bussola che orienta, la voce che ci guida, se la ascoltiamo, al massimo splendore: alla bellezza assoluta di un corpo in salute, di una mente leggera e acuta, di emozioni trasparenti, di sentimenti profondi, di un'intelligenza vivace, che si ascolta. Che sa scegliere perché connessa al suo io più autentico.

Dobbiamo rispettare il nostro spirito, pena la nostra sofferenza e quella di chi ci sta a fianco.

Lo spirito è la nostra dimensione, la nostra essenza, che alloggia nel tempio del corpo, che ci fa essere unici e ci connette con noi stessi, con il mondo, con l'universo. *“La bellezza morale è il bene maggiore”* scrive Aristotele, per ricordare che ciò che vediamo all'esterno, ciò su cui prestiamo attenzione, non è altro che un riflesso della nostra parte interiore.

Riusciamo a vedere bellezza se curiamo il nostro spirito, l'esistenza è nelle nostre mani: *“Chi vuol muovere il mondo, prima muova sé stesso”*, pensa Socrate.

Chiediamoci quale è la missione della nostra vita, cosa vogliamo realizzare, chi vogliamo essere. Dipingiamo nel nostro cuore, nel modo più dettagliato possibile, questa immagine potente di noi, e visualizziamola come modello da seguire che tende all'autorealizzazione, a diventare il nostro capolavoro, la migliore versione di noi stessi.

Sul frontone del tempio di Apollo a Delfi, insieme all'invito alla moderazione (*“Nulla di eccessivo”*), c'era scritto *“Conosci te stesso”*, un monito che è un invito a indagare dentro di sé, a scoprire la propria essenza, un imperativo categorico fatto proprio da Socrate per valorizzare l'interiorità, la presa di coscienza dei propri limiti e lo sguardo solidale verso agli altri. Per tracciare la via del Bene, nel nome di un'umiltà mai da abbandonare: *“È sapiente - sono parole attribuite a Socrate -, solo chi sa di non sapere, non chi s'illude di sapere e ignora così perfino la sua stessa ignoranza”*.

Curare la bellezza dello spirito è comprendere, dare valore e rispettare lo scopo della nostra vita. In Giappone si parla di *ikigai* (“iki” “vita”, e “gai” “valore”), la ragione del proprio vivere, ciò a cui dedichiamo la nostra vita, ciò su cui riponiamo il nostro cuore. Quello che ci muove, ciò per cui vale la pena vivere, che ci fa alzare ogni mattina e cominciare la nostra giornata, *“il luogo più semplice, più piccolo, più puro”*, secondo la definizione di Kamiya Mieko, che con la sua opera *A proposito dell'ikigai* ha contribuito alla diffusione di un termine, prima proprio esclusivamente della cultura nipponica. *“Il vero ikigai – spiega Laura Imai Messina in Wa, la via giapponese all'armonia – è qualcosa che sgorga spontaneo senza un abbinamento di senso preciso, e che è vicino alla purezza infantile del bambino, lieto del giorno che inizia, del gioco, anche il più banale, in*

cui si cimenta (...). L'ikigai migliore, oltretutto, si crea quando quel che si vuole fare, coincide con quello che si deve fare. Non è un concetto universale nella sua definizione, ma trova una sua applicazione specifica per ogni persona e ogni vita. Così la felicità, nella definizione di ikigai, pare un materiale da dividere e ridistribuire, qualcosa che più lo si spezzetta, più lo si apprezza, più lo si condivide più se ne amplifica la dimensione e la portata”.

Per raggiungere un senso di benessere profondo, ognuno di noi può individuare e seguire il proprio *ikigai*, che si ottiene attraverso un equilibrio olistico che abbraccia la salute fisica, mentale e spirituale. Nell'*ikigai*, corpo e mente lavorano in armonia svolgendo una attività che soddisfa e in cui si eccelle, ma non solo: questa attività, per essere davvero la propria missione, porta benefici ad altri individui, fino all'intera comunità. Un'attività che insieme amiamo fare e di cui il mondo ha bisogno, che sappiamo fare bene e per cui possiamo essere retribuiti. Quindi la nostra missione, vocazione, passione, professione, la nostra ragione di essere, quella su cui focalizzare tutte le nostre energie. Il nostro modo di abbracciare l'universo di cui siamo parte.

E la nostra essenza trova piena espressione quando riusciamo a fare spazio dentro di noi, allontanare lo sterile egoismo, l'abitudine di mettere al centro il nostro ego. Così il nostro centro rimarrà libero di accogliere la bellezza interiore: *“La sorgente della bellezza interiore, consiste in uno spazio vuoto, simile a una radura che appare a un tratto in una foresta quando il fitto ordito degli alberi si interrompe e la luce può giungere a toccare l'erba del suolo in tutta la sua portata, conferendole un'intensità particolare. La bellezza interiore appare così consistere nel non voler avere nessuna bellezza, in un sereno distacco da sé, nell'assenza di ambizione. Quanto più c'è vuoto interiore, cioè libertà da sé e dal proprio interesse, tanto più c'è capacità di inter-essere, di avere spazio per gli altri. E' anzitutto questione di fisica. E in questo spazio vuoto all'interno si dà la possibilità della relazione autentica, da cui si sprigionano calore e luce, e sono questo calore e questa luce a generare la bellezza interiore di un essere umano”.* Vito Mancuso, *La via della Bellezza*.

In pratica

“Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute”, Platone.

Come possiamo rendere bello il nostro spirito? Educarlo alla bellezza? Se ascoltiamo la nostra voce interiore, il monito degli antichi greci di conoscersi in profondità, rispetteremo la nostra essenza e faremo risplendere la nostra felicità e la nostra bellezza. La via igienista mostra infinite modalità di entrare in connessione con se stessi. Che abbracciano il nostro sentire, i nostri desideri, che possono esprimere il nostro essere. Sono pratiche multidimensionali, contemplan tutte le dimensioni dell'essere, le attuiamo, sempre più consapevolmente, per curare un aspetto della nostra persona e poi ci troviamo sanati in modo totale e accogliente. Lo stare in natura, coltivare relazioni virtuose, scegliere di contornarci e farci permeare dalla bellezza di un'opera d'arte, di una musica e delle sue vibrazioni. Comprendere il dono della scrittura e della lettura.

Aver a cuore il nostro spirito, permette di illuminare il nostro corpo e la nostra mente, come una danza che tutto sa coinvolgere e contagiare. *“Il dono supremo dell'umanità è il dono della bellezza dello spirito”,* Vasilij Grossman.

Con il dipinto *Impression, soleil levant* Claude Monet inaugurava, nel 1872, un nuovo movimento artistico, l'impressionismo, basato sulla trasmissione su tela del sentire dell'artista, non solo dell'oggettività della visione, grazie alla capacità del pittore anche di “vedere con la mente” spiega Vito Mancuso ne *La via della bellezza*: *“Vedere con la mente significa partecipare al mondo reale con la totalità di se stessi: significa vedere il mondo e vedere al contempo ciò che la visione del mondo produce dentro di noi; significa vedere fuori e vedere dentro. Vedere con la mente significa celebrare un incontro così intimo tra soggetto e oggetto da non sapere più veramente chi sia il soggetto e chi l'oggetto”.* E' un lavoro profondo su di sé, sulla propria capacità di accogliere ciò che sembra altro da noi, per poi farlo diventare parte di noi. Perché l'esperienza della bellezza sia insieme oggettiva e soggettiva, dettata dall'armonia delle forme e dalle emozioni di una persona (la maschera dell'antichità greca e latina), sintesi di oggetto e soggetto, un tutt'uno in cui possiamo “annegare”, riprendendo Leopardi, se pienamente coscienti a noi.

Arte

C'è un nesso forte tra il nostro benessere, il nostro equilibrio e l'arte, con la sua capacità di farci trascendere. Intesa in un senso ampio nelle sue varie espressioni, e sempre quale megafono e amplificatore di bellezza, sensibilità e emozioni. Anche l'Oms, organizzazione mondiale della sanità, "riconosce il ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere", spronando le politiche sanitarie a garantire disponibilità e accessibilità di un'ampia offerta e "le organizzazioni artistiche e culturali a rendere la salute e il benessere parte integrante e strategica del proprio lavoro".

Il coinvolgimento estetico, lo stimolo dell'immaginazione e delle emozioni, la motivazione cognitiva e l'attivazione sensoriale che le espressioni artistiche stimolano, agiscono a livello psicologico e fisiologico: favoriscono maggiore autoefficacia, adattamento e regolazione emotiva, stimolano il pensiero creativo, riducono lo stress, migliorano il sistema immunitario e cardiocircolatorio. Secondo studi scientifici, stare nell'arte ha un effetto positivo sulle persone sane, così come su quelle fragili. L'arte-terapia e la bellezza-terapia diventano forme di riabilitazione e di connessione con se stessi; l'apprezzamento della bellezza diventa fiducia e speranza di vivere.

Nelle *Confessioni* S. Agostino porta l'attenzione su come l'uomo abbia un grande bisogno di bellezza, come ha bisogno d'amore e di verità. E come attraverso la via dell'arte possa purificare il suo spirito, amando le bellezze dell'arte e le bellezze create, riflessi della Bellezza trascendente. L'importante è che l'uomo non opponga resistenza e si metta in un cammino di ricerca che, attraverso la via delle bellezze del mondo sensibile, lo conduca a quella del mondo interiore, dello spirito, per poi arrivare a ciò che è ragione e fondamento di tutto ciò che esiste.

Scrivono Tolstoj nel saggio *Che cosa è l'arte?*: "Se un'opera d'arte non comunica con individuale originalità i sentimenti dell'artista, se li esprime in modo incomprensibile, oppure se non nasce da un'esigenza interiore dell'autore, non è un'opera d'arte". Le emozioni vivono nei prodotti artistici e li trascendono.

Per S. Tommaso la bellezza delle creature è il riflesso della bellezza divina: con l'atto d'amore che è la creazione, Dio ha reso le creature belle e il caos, trasformato in cosmo, è un riflesso della sua bellezza; così tutte le sue creature partecipano della sua bellezza e cercano di percorrere il sentiero privilegiato della bellezza per arrivare a Dio. L'Artista divino, a sua volta, con amorevole condiscendenza, trasmette una scintilla della sua trascendente sapienza agli artisti umani di ogni tempo, chiamandoli a condividere col loro estro la sua potenza creatrice nel produrre bei suoni, belle parole, bei colori e belle forme.

Nell'arte, la bellezza può essere rappresentata attraverso forme, colori, suoni e movimenti che ci toccano profondamente. Un'opera d'arte può suscitare emozioni intense e ci offre una visione diversa del mondo, stimolando la nostra immaginazione e la nostra creatività. La bellezza può essere trovata anche nelle relazioni umane, nel modo in cui ci connettiamo con gli altri e ci prendiamo cura gli uni degli altri.

Musica

"La musica è per l'anima quello che la ginnastica è per il corpo", Platone.

La musica è vibrazione. Gli strumenti vibrano, emettono vibrazioni che sono suoni e penetrano in noi se sanno vibrare con noi, se note e persona risuonano insieme e creano armonia.

La musica è una potente forma di comunicazione: è linguaggio che si sente, che si vede o comunque stimola l'immaginazione. E' relazione con noi stessi e gli altri. Crea legami, agganci. Esprime libertà e leggerezza, è poesia svincolata dalla carta, stimola il movimento, il senso del ritmo, è solitudine fertile e compagnia contagiosa. La musica parte dalla materia per poi svincolarsene: viene prodotta da uno strumento, da un movimento, dall'aria, dalle mani, dai muscoli, dalle dita, dall'energia, dalla bellezza. La musica come rivelazione di bellezza, come esperienza che trascende e riconnette con la realtà. Oltre ogni giudizio, è bello ciò che muove emozioni, siano esse opere classiche, musica pop o trap che si voglia. Rendiamo la nostra vita musica, anzi melodia: vibrazione che produce gioia, pace, sorrisi, allegria, conforto, bellezza e sostegno nell'immensa orchestra del mondo.

Lettura

La lettura ci permette di connetterci al nostro io, di tessere relazioni con tanti altri noi, di fare viaggi lontani in luoghi da conoscere e astrazioni. Stimola la memoria, la concentrazione, la capacità logica e l'immaginazione.

“Talvolta penso che il paradiso sia leggere continuamente, senza fine” scrive Virginia Woolf. Perché leggere apre la mente, solleva lo spirito, attiva le nostre emozioni, rilassa, aiuta a interpretare la realtà, aumenta il nostro benessere individuale, ci fa mettere in discussione e sviluppare pensiero autocritico, fa percepire l'essere in solitudine come una dimensione relazionale arricchente, un gesto di amore verso di sé e non una triste condanna esistenziale.

Umberto Eco con poche parole spiega le potenzialità della scrittura, la sua forza entusiasmante: *“Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria. Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c'era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l'infinito... perché la lettura è un'immortalità all'indietro”*. La lettura è balsamo per lo spirito, rende più creativi, riduce lo stress, fa incontrare nuovi amici, tessere nuove relazioni, scoprire nuove culture e desiderare fusioni, ci porta a riflettere sulle cose e comprendere meglio il mondo, ci stimola a ricercare la conoscenza. Scegliere il libro giusto diventa così un atto di coscienza, un progetto di rinnovamento, un investimento sul futuro. Con un libro si instaura un rapporto multisensoriale, si riesce a conoscere meglio se stessi, si vivono avventure, si intraprendono viaggi introspettivi che permettono di conoscerci meglio, di vedere meglio il nostro spirito, i nostri valori, per poi passare all'azione e portarli oltre la lettura. Sfogliare le pagine di un romanzo, soffermarsi sulle parole di un saggio, incuriosirsi per una biografia è un momento di svago e divertimento, un attimo solo per noi, di meditazione e rilassamento.

Leggere sviluppa empatia verso il prossimo: indossare, metaforicamente i vestiti dei personaggi che si incontrano in un libro, allena a mettersi nei panni degli altri, fa riflettere su come ci comporteremmo noi al loro posto, insegna a sollevare il giudizio, a praticare umiltà, comprensione e compassione. Nessuno è scevro da errori, non lo sono i personaggi dei nostri libri, non lo siamo noi. E poi gli errori non sono solo negativi, portano ad altro, fanno maturare, crescere, evolvere, fanno scrivere pagine e pagine. E così la lettura, pratica solitaria, diviene stimolo di socializzazione. Ci sprona a uscire per ritrovare quel personaggio che amiamo, perché smuove il nostro sentire, perché è affine ai nostri valori. E che poi realmente incontriamo. La lettura rende più belli noi e quindi il mondo, ci stimola a ricercare la conoscenza, a rimanere in cammino.

Scrittura

Scrivere fa bene all'anima e approfondisce la conoscenza di sé: è una forma di ascolto, di introspezione. Per scrivere bisogna rallentare, stare, riflettere. Che sia con una tastiera o una penna, la scrittura ci conduce a guardarci dentro, a organizzare i pensieri, a costruire ragionamenti. E' un atto terapeutico. Spalanca le porte al pensiero critico e speculativo. E' un mezzo terapeutico, un contenitore di significato: ogni parola scelta presuppone una volontà di arrivare, ogni ragionamento di descrivere, di raccontare e raccontarsi.

“Credo nel mistero delle parole – ha scritto Leonardo Sciascia - e che le parole possano diventare vita, destino, così come diventano bellezza”. Le parole hanno una bellezza evocativa, una potenza più o meno controllata. La scrittura è una di quelle attività che ci allontana dagli altri animali, un dono prezioso che non possiamo sprecare, che può avere valore e muovere montagne. Che possiamo usare anche per difendere gli altri animali. Attraverso la scrittura possono essere creati nuovi mondi, strani personaggi. Scrivere è un atto creativo: è un momento benedetto, in cui si mettono in fila parole e si crea senso, nascono storie, nuovi amori, amicizie sincere. Si fanno rivoluzioni, si abbracciano e perdonano persone, si curano ammalati, si dà voce agli ultimi, coraggio ai timorosi, cuore agli aridi. Si uccidono persone e se ne salvano, si interpretano ruoli e professioni, si indossano vestiti e costumi di altre epoche o di altre mode, si vive una e altre mille vite. E' una possibilità a portata di tutti, un'occasione da non sprecare. Scrivendo e raccontando, le persone sfidano la morte e superano il tempo, danno eternità al movimento e lasciano tracce oltre il limite del sé. Scrivere permette di mettere in ordine i pensieri, di esprimere con completezza emozioni e desideri, di motivare scelte, di trasmettere messaggi. Di tradurre la complessità del reale in una forma ben articolata e controllata che altri possono comprendere e condividere. E allora scriviamo per donare un balsamo al nostro spirito, un nuovo senso al nostro incedere. Scriviamo, superiamo blocchi e paure vane, ritroviamo il gusto della chiarezza e, riprendendo Sciascia, della bellezza.

Sogni

I sogni sono finestre aperte sulla nostra spiritualità, una porta socchiusa verso il nostro mondo interiore, un viaggio nella profondità della psiche. Ci parlano della nostra vita emotiva e ci fanno connettere ad essa, ci fanno parlare al fanciullo che è in noi. Sono messaggeri notturni, che possono svelare significati nascosti, aiutarci ed elaborare emozioni, muovere consapevolezza e ispirare soluzioni.

Parlano un linguaggio complesso e per essere in grado di ricordarli, bisogna allenare la fantasia, non temere l'inconscio, che i sogni invitano ad esplorare con mente aperta. *“Nessuno spiega alle persone che l'inconscio non è una cantina di serpenti, ma è ricco di farfalle”*, ha spiegato Renato Marini, docente di psicologia della Health Science University. *“Se non si ricordano i sogni, fermiamoci, torniamo in contatto con i bisogni interiori, immaginiamo il nostro corpo, all'interno, come luminoso. Visualizziamolo luminoso. Lo è. Tutto è luminoso, tutto è luce. Il nostro corpo funziona a energia elettromagnetica e ha una struttura psichica che è come una pila. Siamo luce a vari livelli. La psiche è un insieme di energie luminose”*. I sogni sono strumento per interpretare il proprio mondo interiore e da sempre affascinano e incuriosiscono sul loro significato, sui messaggi nascosti che provengono dal nostro inconscio, dove si celano segreti insondabili e riflessi delle profondità dell'anima. I sogni, come un teatro dell'anima, offrono uno spazio sicuro in cui le emozioni non risolte o non affrontate possono emergere, trovare voce ed essere elaborate. Sono specchi interiori che parlano dei nostri desideri, di ciò che aspiriamo, di quello che a parole e a livello di conscio non riusciamo a far emergere. Possono suggerire nuove prospettive, nuove strade da percorrere nel labirinto della vita. Nuove bellezze da sondare. Sviluppare l'abitudine di osservare i sogni, di scriverli, vincendo la paura di sapere ciò che potrebbero rivelare, è un dono che possiamo fare a noi stessi, per connetterci con la complessità delle nostre emozioni e aspirazioni più autentiche.

Meditazione e Yoga

La meditazione è raccoglimento e preghiera. Ha un grande potere sulla nostra salute ed è una vera e propria medicina naturale: nutre lo spirito e disinfiamma il corpo, incoraggia un elevato stato di consapevolezza, eleva la coscienza e fa evolvere, stimola la creatività e la concentrazione. E' una pratica che conduce a stare, rallentare, ad assaporare la calma e la tranquillità, a rimanere nel “qui ed ora”, senza distrazioni e allontanamenti da sé.

Si avvicina così allo yoga, pratica più fisica, ma sempre incentrata sul valore della connessione a sé e di una respirazione profonda e consapevole. Lo yoga conduce a sfidare i propri limiti, raggiungere nuova flessibilità del corpo e della mente, migliorare la forza e la resistenza, prevedendo esercizi aerobici che fanno bene al cuore e che perfezionano l'equilibrio e l'elasticità.

Entrambe sono pratiche che aiutano l'introspezione e curano il nostro spirito e tutte le nostre dimensioni, e ci consegnano, illuminati da bellezza, alle relazioni sociali. Migliorano la qualità della vita e del sonno, alleviando lo stress e potenziando la memoria, l'attenzione e la concentrazione. Contribuiscono a migliorare il sistema immunitario, contrastando lo stress e migliorando la fiducia in se stessi.

Praticate con costanza diventano uno strumento prezioso di benessere e di luce, capace di rischiarare la nostra vita e quella delle persone a noi vicine.

Gentilezza e amore

La gentilezza e l'amore illuminano la vita, regalano bellezza allo spirito.

“La gentilezza – scrive Papa Francesco nell'enciclica Fratelli tutti – è una liberazione dalla crudeltà che a volte penetra le relazioni umane, dall'ansietà che non ci lascia pensare agli altri, dall'urgenza distratta che ignora che anche gli altri hanno diritto a essere felici”. Chi è gentile, continua il Papa, *“aiuta gli altri affinché la loro esistenza sia più sopportabile, soprattutto quando portano il peso dei loro problemi, delle urgenze e delle angosce”*. E allora incoraggiamo le persone, motiviamole, diamo loro forza con sguardi gentili e attenti, innamorati e accoglienti, consolanti e stimolanti. Alleniamoci e creiamo un'abitudine salvifica. Scopriremo una nuova realtà scevra da durezza, aggressività, parole che feriscono e allontanano. Disumanità.

La gentilezza fa percorrere un viaggio nelle emozioni più belle: aggiunge ai nostri giorni dolcezza, tenerezza e gratitudine; apre all'entusiasmo di vivere in armonia con le persone e con l'ambiente; solleva lo spirito e lo arricchisce di nuove prospettive. E' spezia che dona alla via un gusto ricco di sapore e pienezza. Che rende il

mondo più ricco, più solidale, più empatico e più pacifico. La gentilezza è un viaggio che coinvolge e trasforma, a cascata, chi la attua, chi la riceve e addirittura chi, semplicemente, ne è testimone.

Tutti abbiamo il diritto di essere felici e amati, e la gentilezza, gli atti d'amore, i sorrisi, gli abbracci, la disponibilità all'ascolto, costruiscono ponti e abbattono i muri dell'indifferenza e della superficialità, regalano una nuova occasione agli altri e a noi stessi. *“Come l'amore cresce dentro di te, così cresce la bellezza. Perché l'amore è la bellezza dell'anima”*, Sant'Agostino.

Abbiamo il coraggio di diffondere il bene, la gentilezza, l'amore, la bellezza!

8. Coltiviamo la bellezza

La bellezza è nutrimento per il nostro corpo, la nostra mente, la nostra anima. È speranza e vibrazione. E' uno strumento potente per conoscere e comprendere il mondo che ci circonda. Ci permette di superare i limiti della ragione e delle emozioni, per entrare in contatto con una dimensione più profonda della realtà. La bellezza ci invita a fermarci, ad osservare e a contemplare il mondo, offrendoci una prospettiva diversa e arricchente. Pur nella soggettività delle sue manifestazioni, la bellezza è un dono che ci viene offerto ogni giorno e che ci invita a vivere pienamente e consapevolmente il nostro rapporto con il mondo.

“La via della bellezza è la via della salvezza” scrive Vito Mancuso in *La via della bellezza*, e l'igienismo naturale aiuta a percorrere la sua strada aprendoci le porte e la consapevolezza verso un impegno trasformativo necessario per accedervi. Riusciamo a vedere la bellezza che è intorno a noi, se noi per primi riusciamo a splendere di luce: se riusciamo a stare nella natura apprezzandone la magnificenza e la grandiosa semplicità, a curare il nostro copro, la nostra mente e il nostro spirito con pratiche e azioni che sanno toccare tutte le nostre dimensioni, regalandoci nuova consapevolezza e nuova luce.

La bellezza rappresenta una sorta di collante in grado di unire i tanti pezzi del nostro essere.

Coltivando la bellezza nella natura, nelle piccole e semplici pratiche quotidiane, compiamo un lavoro trasformativo su di noi. L'igienismo insegna a vedere il bello nella semplicità, a credere nel potere curativo del corpo, a vedere oro nelle nostre ferite, fisiche ed emotive, a non nasconderle, ad accettare le lezioni della vita, a rimettere insieme i cocci senza aspettare che per noi lo faccia il tempo o qualcun altro.

I giapponesi chiamano *kintsugi* l'arte di riempire d'oro le ferite, di enfatizzare le crepe metaforiche e non solo. Nel *kintsugi* le ferite vengono valorizzate, non nascoste. Di solito chi aggiusta un piatto rotto, se il pensiero supera il desiderio di cambiarlo, cerca un colore di colla il più vicino possibile a quello dell'oggetto frantumato, per nascondere le sue fratture, per far credere che nulla sia successo. Ma davvero non è successo nulla? Il *kintsugi* insegna altro: ad amare le proprie imperfezioni, le cadute, le cicatrici, a farle diventare punto di forza, a farle splendere. Le nostre ferite riempite d'oro e quindi ben visibili, splendenti, ci possono ricordare chi siamo, possono farci amare prima di tutto da noi stessi. Quando un piatto cade, mostra la sua natura fragile, la caducità, l'impermanenza di ogni cosa, la sua insita imperfezione. Ma piuttosto che buttarlo via, possiamo ridargli vita, aggiustando le sue crepe, accettando la sua nuova forma e la sua nuova immagine. Accettando che tutto muta e si trasforma. Senza giudizio di un prima e di un dopo. Il piatto da buttare, grazie a un prezioso restauro che riempie di polvere d'oro le sue crepe, diventa così più prezioso, unico, inimitabile. Da conservare ed esibire.

Così siamo noi.

Cadere è parte del viaggio. Nulla è irreparabile. Non nascondiamo i segni di quella caduta, trasformiamoli per continuare a procedere a testa alta. Abituiamoci alla resilienza. *“Riempire d'oro le ferite, farne pezzi unici, fregiarci di ciò che ci distingue; e ancora accettare le rughe su un volto, gli squarci che si aprono naturalmente nella vita”*. Scrive Laura Imai Messina in *Wa, la via giapponese all'armonia*, riprendendo le parole di Watanabe Kazuko, scrittrice e religiosa: *“Dagli squarci che si aprono nella vita si riescono a vedere cose fino ad allora nascoste”*. Continuiamo a mettere insieme i nostri pezzi, a mostrare le crepe d'oro, a cercare bellezza nei fiori, negli animali, nei bambini, nella gentilezza, nell'amore. Celebriamo le nostre giornate ricercando la bellezza dentro e fuori di noi, perché *“Il tempo dedicato alla bellezza è il miglior investimento”*, Vito Mancuso.

Ringraziamenti

Ringrazio i miei genitori e i miei nonni, che mi hanno permesso di crescere a contatto con la natura, la semplicità e gli animali.

Ringrazio Fabio, mio marito, l'incontro della vita. La persona che ha sempre creduto in me e mi ha donato sostegno e amore incondizionato.

Ringrazio i miei figli, Asia e Riccardo, che mi hanno presa per mano e condotta in un mondo di gioia, sorrisi, allegria, leggerezza e bellezza. Che mi fanno sempre sentire la mamma che desiderano avere, che credono ogni giorno nel mio valore.

Ringrazio le mie cagnoline Bollicina e Sophie che mi hanno fatto riscoprire l'amore e il rispetto incondizionato per ogni essere vivente e che mi fanno ritornare bambina ogni volta che le guardo e mi perdo nei loro occhi.