

CULTURA, BENESSERE, CREATIVITA' E INFORMAZIONE

A cura dell'Associazione Culturale "Il Sentiero"* www.ilsentieroweb.org

L'umanità è sospinta oggi verso grandi cambiamenti. Lo testimonia in modo inequivocabile l'attuale situazione economica e socio-ambientale, cui fa eco l'invito quasi quotidiano e più o meno sincero, di politici, ambientalisti, uomini e donne di scienza e di cultura, alla tolleranza, alla pace, al rispetto dell'ambiente, al risparmio energetico, a scegliere stili di vita eco-compatibili, ecc.

Ma per noi comuni mortali, che altrettanto quotidianamente siamo impegnati a confrontarci con le molteplici esigenze del vivere e con il senso di impotenza che a volte ci coglie di fronte ad eventi drammatici, o a temi che appaiono distanti dalla nostra possibilità di incidere sullo stato delle cose, cosa significa questo cambiamento? Qual è il nostro compito in una situazione così drammatica?

Il fatto è che, presi dalle nostre urgenze personali, ci siamo relegati nel ruolo di semplici osservatori nei confronti di dinamiche di più vasta portata, come se quello che accade all'ambiente, o nel contesto sociale, non fosse di nostra competenza e non avessimo parte alcuna nel processo evolutivo in atto.

La saggezza antica ci ricorda che il pericolo per l'umanità non è solo nelle guerre, di qualunque tipo siano, ma soprattutto in ciò che le rende possibili.

E dunque il primo cambiamento che possiamo attuare, a partire dalla sfera individuale, è proprio questo: ritrovare la nostra natura più vera, di esseri umani viventi, ricchi di qualità creative, capaci di autodeterminazione, meritevoli di stima e di rispetto, dotati di quella meraviglia che è la possibilità di scegliere.

Si tratta di riattivare la propria intelligenza, un po' addormentata dall'essere stati troppo a lungo spettatori, come davanti allo schermo della TV o del computer, e iniziare a cercare **informazioni** anziché accontentarsi di parziali superficialità; ragionare e dare valore al proprio ragionamento, senza limitarsi a firmare deleghe in bianco a "chi sa". La **cultura**, da sempre strumento di discriminazione quando la si circoscrive al conseguimento di un titolo di studio, che implica possibilità riservate ad alcuni, ad esclusione di altri e limita nel tempo le opportunità di accedervi. Così spesso la "mancanza di cultura" costituisce un'aggravante della scarsa autostima e, da questo al delegare a "chi sa", il passo è breve. Occorre rivalutare questo termine, perchè cultura non è solo il sapere accademico, né qualcosa di statico, legato agli studi effettuati, ma un processo dinamico sempre possibile da intraprendere o approfondire, che comprende aspetti diversi, dall'arte, alla medicina e alla scienza, passando per i mestieri, le tradizioni culinarie, le usanze contadine, ecc. La cultura, ben lungi dall'essere un privilegio riservato a pochi, o un optional cui pensare se e quando avanzi del tempo, è un'arma letale per contrastare l'ignoranza che sta alla radice di innumerevoli conflitti: l'essenziale base per un vero accordo fra i popoli. E la **creatività** ne è un aspetto primario in quanto veicolo di manifestazione e di contatto con la Bellezza che è un potente magnete capace di trasmettere vibrazioni elevate a chiunque vi si connetta e dunque di accelerare i processi evolutivi individuali e collettivi ("...la Bellezza risveglia l'anima all'azione" Dante). Informazione, cultura e creatività sono quindi strumenti di educazione al **benessere**

in senso globale. Anche la salute fisica, importantissima, è strettamente connessa a fattori ambientali, emotivi, relazionali: infatti sempre più di frequente lo stress è considerato tra le cause di malattia.

Del resto basta osservare una persona innamorata per rendersi conto di come gli stati d'animo influenzino anche le condizioni fisiche e comprendere quanto sia importante riservare attenzione e cura agli aspetti psico-spirituali. Il benessere parte da dentro, dalla creazione della propria pace interiore, e consente di costruire retti rapporti con tutto ciò che all'esterno. Questo impegno individuale è l'elemento di cambiamento che favorisce la libertà da paure, condizionamenti e complessi e contribuisce al risveglio delle coscienze.

*L'Associazione Culturale "Il Sentiero", al cui interno opera la Scuola Internazionale di Shiatsu- sede di Venezia, ha sede in Fiesso d'Artico, via Milano 40. Dal 1995 organizza nella Riviera del Brenta e in tutta la provincia di Venezia attività tese al risveglio della consapevolezza e al benessere psico-fisico.