

# Corsi di YOGA 2017 - 2018

## YOGA E DISTACCO

Forse non ce ne rendiamo conto, ma il distacco fa parte di noi, della nostra vita. Potremmo anche dire che la nostra esistenza scorre da un distacco ad un altro.

Il primo distacco avviene alla nascita lasciando il comodo e accogliente ventre della madre che ci ha accuditi nei primi mesi della nostra esistenza.

Ci attacchiamo quindi al suo seno per succhiare il latte, ma poi ce ne dobbiamo staccare al cambio di alimentazione.

Segue il primo distacco dai genitori per frequentare la scuola materna... Bambini nuovi, amici nuovi, alle maestre ci affezioniamo, ma poi via ancora alla scuola primaria... poi la secondaria.

Cresciamo e ci stacciamo dalla famiglia di origine per formarne una nuova.

Arrivano i figli che, alla fine, lasciamo andare per la loro strada.

Poi, il distacco dai genitori che pian piano, invecchiando, se ne vanno...

Una serie di distacchi che potrei continuare ad elencare evidenziando le piccole o grandi cicatrici che lasciano in noi.

In genere, il distacco avviene per migliorarci, per rinforzarci, per farci crescere ed è giusto (e doveroso talvolta) che avvenga.

Questo è un aspetto positivo che spesso faticiamo a riconoscere. D'acchito prevale la negatività, la tristezza, l'amarezza per quello che apparentemente stiamo perdendo con il "lasciare andare". Che il più delle volte è la sicurezza determinata dall'attaccamento al noto, al conosciuto, all'amato.

L'avventura verso situazioni nuove crea "stress da adattamento" che non sempre accogliamo positivamente, anzi, vorremmo volentieri evitarlo.

Ma allora, che cos'è il Distacco, come dobbiamo viverlo? E, in particolare per noi, cosa dice lo yoga in proposito?

I testi parlano di *Abhyasa* e *Vairagya*.

*Vairagya* è distacco, non attaccamento. Abbiamo bisogno di lasciar andare, imparare a vivere senza lasciarci sopraffare dagli avvenimenti. Il timore di perdere ci fa aggrappare alle cose e alle persone in modo squilibrato.

*Abyasa* è costanza nell'esercizio. Dobbiamo imparare a svolgere i nostri compiti con determinazione, forza, entusiasmo, senza preoccuparci di trattenere gli esiti delle nostre azioni.

È importante, quindi, essere determinati ma senza rigidità per essere disponibili ad accogliere con fiducia l'esperienza che ci aprirà ad un nuovo mondo.

Attraverso l'immobilità degli asana, con il controllo del respiro e dell'attenzione focalizzata, lo yoga ci insegna a realizzare sempre più profondamente il distacco dall'attività dei sensi e dalla mente che ci legano continuamente al mondo.

Lo yoga conduce a distaccarci dalle cose superflue e ad aver più sete di esperienze che permettono la nostra evoluzione più intima, spirituale.

La presa di coscienza che tutto è continuamente in evoluzione, ci aiuta e ci sostiene nel dare il giusto peso a tutti quei piccoli distacchi che nulla sono a confronto con il vero distacco che dobbiamo perseguire: quello dalle cose di per sé impermanenti per rivolgerci con serenità alla Realtà assoluta che ci sovrasta, che ci ha creati e che, se le lasciamo spazio, si lascia intravedere.

*Om shanti*

Enrico

Approfondimenti su:  
[www.yogapadova.com](http://www.yogapadova.com)

FB: Om Yoga Padova



Sii saldo nel tuo centro nella turbolenza della vita come il mozzo della giostra.