

SERENA PATTARO

UNA RISATA TI SALVA

*Migliora la tua vita con il più
semplice degli esercizi*

COLLANA "GLI INDISPENSABILI"

Una Risata ti Salva

*Migliora la tua vita con il più
semplice degli esercizi*

Una Risata Ti Salva– *Serena Pattaro*

Immagine di copertina: Foto di Pexels da Pixabay

Collana Ebook “Gli Indispensabili”

Indice

Indice 3

Introduzione 4

La condizione dell’adulto medio 6

Cos’è la Felicità?..... 8

Meravigliarsi 12

Il Valore del Riso e del Pianto..... 15

La Risata 19

Gli Effetti della Risata..... 21

Bibliografia..... 23

L’Autrice 24

Contatti 25

Introduzione

“L’ottimismo serve, è quella spinta in più, se il volto si accende è un fatto, è importante, il mondo si arrende se sorridi tu”, Renato Zero.

Quanto importante è essere ottimisti e sorridere alla vita ogni giorno? Sì, vero, l’esistenza ti pone di fronte a molte prove; superarle col sorriso semplifica tutto.

Il sorriso è un’attitudine, fa parte di Te. Utilizzarlo come atteggiamento mentale serve limitatamente, perché ancora è qualcosa di esterno. Sorridere alla vita sempre, significa che ogni situazione, positiva o negativa che sia, la si affronta, la si risolve, la si fa propria e si agisce sempre per libero arbitrio e mai per risposta meccanica ad uno stimolo esterno.

Ridere è la condizione naturale dell'essere vivente, è uno stato dell'essere. Ridere significa essere collegati alla magnificenza dell'esistenza stessa.

Ridere ti salva dalla depressione, libera i centri energetici permettendo all'energia vitale di fluire libera, ridere permette di mantenere elevate le vibrazioni e di percepire la perfezione e la bellezza di tutto il creato.

Ridere è un atto di amore verso di te; ti indica quanto sia semplice vivere, che è fondamentale farlo con leggerezza, perché solo così puoi liberarti da tutto ciò che ti tiene prigioniero.

Buona realizzazione di Te.

Serena Pattaro

La condizione dell'adulto medio

L'Associazione Nazionale Britannica per l'Igiene Mentale riporta un interessante punto:

“Il buonumore equivale ad un elisir di lunga vita”.

Victor Hugo definisce così il suo stato:

“Quando rido ho venticinque anni; quando sono triste ne ho sessanta”.

I bambini sorridono e ridono in media 400 volte al giorno, un adulto si limita a una media di 15. In una persona adulta la capacità di ridere è ridotta al minimo, prevale il sorriso; nei bambini è l'incontrario.

C'è sempre qualcosa di bello, da apprezzare, di cui meravigliarsi. Fanne esperienza. In qualsiasi luogo ti trovi, anche ora, guardati intorno: scoprirai certamente un mondo di cui meravigliarti. Adesso ti sei reso conto che quel luogo lo vedi con occhi diversi? Sei consapevole di cosa ti sei perso fino a questo istante?

La vita riserva meraviglie in ogni istante. Ognuno di noi decide come volerle interpretare, a seconda dei condizionamenti, delle credenze oppure per libero arbitrio. A noi la scelta.

Cos'è la Felicità?

La domanda più importante che Gautama Siddharta il Buddha si pone è: «Cos'è la Felicità?».

A queste ne seguono altre¹:

- Esiste la possibilità di realizzarla?
- La Felicità è veramente possibile, oppure ogni cosa è soltanto momentanea?
- La vita è solo un sogno, oppure in essa esiste anche qualcosa di sostanziale?
- L'esistenza inizia con la nascita e termina con la morte, oppure esiste qualcosa che trascende sia la nascita sia la morte?

Per poter comprendere l'esistenza della vera Felicità, è importante rapportarla all'eternità: tutto ciò che è legato al

¹ Domande tratte dal libro *Una risata vi risveglierà* di Osho.

tempo, ossia momentaneo, che si consuma o distrugge, crea costantemente un'altalena tra Felicità ed Infelicità. Viviamo nella dualità, all'interno dello spazio-tempo, dove tutto ha un inizio e una fine, perciò anche la Felicità è soggetta a questa legge. Anche le nostre risate, perché sono collegate a qualcosa che finisce. Tutto è labile, dobbiamo essere noi a scegliere di slegare la nostra gioia da ciò che è impermanente. L'unico elemento permanente è la nostra essenza.

Ciò porta a vivere all'interno di un crescente disagio alla ricerca, a volte spasmodica, di momenti di Felicità. Ricerchiamo la sensazione già provata in precedenza, precludendoci la possibilità di vivere qualcosa di nuovo, spesso molto più meraviglioso. La Felicità per come la conosciamo, è semplicemente una medaglia a due facce, che si alternano nella vita.

Il significato di tutto ciò è che, fino a che facciamo riferimento a quella medaglia, essa ha il libero arbitrio di decidere se renderci felici o infelici. Ogni istante la lanciamo in aria e, ricadendo, decide per noi.

Lo possiamo comprendere pienamente guardando il film della nostra vita. Sediamoci in poltrona e ammiriamoci dall'alto come se fossimo una terza persona:

- Quante volte una persona ti ha reso felice e, poi, la stessa persona ti ha reso infelice?
- Quante volte svolgere un lavoro ti ha reso felice e, poi, quel lavoro è stato la causa della tua infelicità?
- E la casa?
- E gli amici?
- La scelta scolastica?
- Un viaggio?
- Un vestito?
- Un libro?
- Un evento?
-

Quando siamo felici ci ritroviamo a pensare: “Me la godo finché dura!”, ossia, stiamo già ponendo una scadenza alla Felicità.

L'unico modo per essere felice è dare la possibilità alla Felicità di avere lo spazio necessario dentro noi. Siamo stati abituati a essere ambiziosi, perché solo così saremo felici, ma l'unica maniera per esserlo è abbandonarci a essa².

La Felicità che viviamo è relativa, cioè è sempre legata a qualcosa. L'infelicità sorge quando ci confrontiamo con noi stessi: evitiamo di guardarci in profondità, perché nel tempo abbiamo represso tante cose. La risata ci permette di liberare quelle repressioni, esprimerle efficacemente per renderci ciò che siamo.

² Abbandono, dal francese *être a bandon* = essere in potere.

Meravigliarsi

Meraviglia significa *che desta ammirazione*.

“È preferibile vivere un solo giorno meravigliandosi di come tutte le cose nascono e muoiono”. Buddha

Ognuno di noi nasce immerso nella meraviglia, poi accade un qualsiasi evento, o una serie di eventi, e ci autoconvinciamo che la realtà è un'altra cosa.

A quattro anni abbiamo già perso la maggior quantità di motivazioni per meravigliarci, grazie a tutte le informazioni che ci giungono dall'esterno e che il nostro subconscio in formazione recepisce forgiandosi. Informare significa *dare una forma*, ma è sempre una forma imposta da altri. Più informazioni vengono lanciate nell'etere, più viene sporcata la realtà.

Per tornare a meravigliarci è necessario cancellare le memorie depotenzianti che ci condizionano, tornare alle origini, a quando eravamo puri.

“La vera religione è radicata nella meraviglia”.
Osho

Un maestro mai ti insegna, al contrario, ti aiuta a eliminare ciò di cui sei stato informato e formato su qualcuno, su qualcosa, sugli eventi.

In verità vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli”. Matteo 18,1

Qui Gesù si riferisce alla capacità di meravigliarsi grazie alla purezza dei bambini, la loro libertà dalle informazioni condizionanti che non appartengono loro.

Meravigliarsi significa stupirsi dell'esistenza stessa. Il solo fatto che esista l'esistenza è un miracolo, un elemento di straordinaria comprensione. Rimanere nello stato di stupore consente di lasciare entrare l'intuizione e di creare occhi

per vedere. La meraviglia si manifesta quando viviamo nel qui e ora.

Il modo comune di vivere, ci porta ad aver paura dell'ignoto, in quanto la stessa paura crea insicurezza. Questo continuo sopravvivere nella sicurezza è un agire nella totale meccanicità. Essa ci distrae da tutto ciò che è meraviglia, tutto attorno a noi è scontato, perciò dimentichiamo che esiste in noi una caratteristica straordinaria: quella di saperci meravigliare.

Un'altra modalità di vita stereotipata è quella di affidarsi al sapere preso in prestito da altri, alle convinzioni, alle tradizioni, che ci allontanano dall'intuire cosa di straordinario abbiamo dentro e attorno a noi. Smettiamola di far nostre le esperienze di altri e viviamo in prima persona.

Il Valore del Riso e del Pianto

Zarathustra entrò nel mondo terrestre sorridendo e questo è considerato un prodigio. Certo è così, visto che la regola è che appena arrivi qua devi piangere; se ti rifiuti di farlo, ti fanno piangere per forza. Il momento del nostro arrivo in questo piano di esistenza è di per sé traumatico e viene peggiorato dall'esperienza del pianto.

Da adulti ci chiediamo perché la nostra vita è tutt'altro che bella: nel momento della nascita ci costringono a percepire il brutto, la prima percezione dei cinque sensi è che siamo entrati in un mondo misero.

Col sorriso di Zarathustra tutte le creature hanno gioito. E col nostro pianto così diffuso per millenni, per miliardi di individui? Porsi tale domanda diventa alquanto lecito. Il riso e il pianto sono manifestazioni animiche. Essi ci

rapportano agli altri e al mondo esteriore; rappresentano momenti di armonia e disarmonia con esso.

Attraverso la risata e il sorriso si verifica un allargamento del corpo astrale. Questo permette di elevare le emozioni e di gestirle in maniera più serena. Anche se crediamo che l'aldilà sia inesistente, possiamo comprendere questa affermazione semplicemente percependo quanto più leggeri siamo dopo aver riso: sembra che il mondo sia più sereno e sentiamo che tutto fluisce meglio: parliamo più serenamente, vediamo maggiori soluzioni ai problemi, le persone sono più belle. Quando, invece, si piange, avviene una contrazione del corpo astrale. È come se ci fosse una spremitura; ecco allora che sgorgano le lacrime, simbolo di qualcosa che abbiamo perduto. La lacrima sgorga da un vuoto creatosi dal distacco di ciò che l'ha generato, da ciò che abbiamo perduto. La produzione di lacrime serve a colmare il buco astrale che si è aperto.

Le lacrime vanno a pareggiare, a equilibrare quel vuoto. Chi trattiene le lacrime, o non riesce a piangere, fatica molto di più a sostenere dolore e tristezza.

Goethe afferma che solo l'essere umano sa ridere e piangere, l'animale non ride, sogghigna; non piange, urla.

Il riso e il pianto servono a sollevare l'io. La loro alternanza crea movimento dell'io e quindi evoluzione. Le cose più elevate, più spirituali, si manifestano nella meraviglia di ogni giorno: negli oggetti, nelle persone, negli eventi che ci accompagnano ogni giorno. Tra questi, vi sono la risata e il pianto, che sono ricorrenti nel normale fluire della vita.

Se osserviamo attentamente, riso e pianto sono i due modi che ha il neonato di esprimersi. Per mesi egli ha solo queste due manifestazioni per poter trasmettere alle persone tutto ciò di cui necessita esternare.

Risata, sorriso e pianto sono l'espressione dell'ego di una persona. Il pianto si verifica quando ci sentiamo deboli di fronte al mondo esteriore. Se siamo carenti di ego, siamo impossibilitati a una disarmonia con l'esterno. Quando si verifica questa disarmonia, l'ego tende a un equilibrio attraverso una contrazione del corpo astrale, ossia cerca di avvicinare queste vibrazioni per renderle più compatte, più forti. Si genera, in questa maniera, una difesa forte che fa fronte alla debolezza del mondo esteriore. La risata, di

contro, rilassa il corpo astrale espandendolo; ne consegue che si sentiamo più forti nei confronti del mondo esterno.

Ridendo e piangendo modifichiamo anche la respirazione. Essa ti permette di introdurre energia attraverso l'inspirazione e di eliminare le tossine attraverso l'espiazione. Se ben osserviamo, quando ridiamo è più lunga l'inspirazione, perciò richiediamo energia vitale; quando piangiamo è l'espiazione ad essere prolungata, ossia la necessità di eliminare una maggiore quantità di tossine.

Rudolf Steiner afferma che la risata e il pianto esistono in quanto espressione del divino in noi. Nel ridere, Dio eleva l'anima; nel piangere, ammonisce l'ego che deve rafforzarsi per evitare di perdersi.

La Risata

La risata è in grado di produrre alchimie trasformative molto importanti. Può trasmutare il piombo in oro. È la medicina più potente che esista: è sana, è gratuita, è semplice da praticare. È il simbolo per eccellenza della Felicità. Fa entrare nelle emozioni superiori e dovrebbe essere una disciplina per tutti da praticare.

Sarebbe fantastico introdurla come materia scolastica, nei corsi di formazione aziendale, nella pratica religiosa. Inoltre, la risata è contagiosa! Hai mai provato a ridere in mezzo alla gente? Prima ti guardano stupiti, poi iniziano a sorridere, alla fine tutti ridono senza un reale motivo!

Le persone ridono sempre meno. Sono in grado di sorridere spesso, ma ridere è un'altra cosa, è più potente. Si è talmente perso l'abitudine di ridere che si ricercano gli stati emotivi provocati dalla risata attraverso altre vie: le dipendenze. Possono essere indotte da droghe, alcol, sesso, ludopatia, persone, lavoro. Le dipendenze mostrano che esistono stati emotivi superiori, bloccando quelli inferiori, ma non li creano.

Ridere è una sana abitudine da riportare il prima possibile nella propria vita, diventata ormai troppo seria.

Se i bambini ridono troppo, vengono tacciati, a volte dicendo loro di essere “stupidini”, creando un messaggio inconscio che ridere = stupidità, perciò smetteranno di ridere nella loro vita. Agli adulti viene inculcato che “non c’è nulla da ridere”. Guai a chi ride nei posti religiosi, perché si manca di rispetto alla divinità. Nel posto di lavoro bisogna essere professionali e quindi mai ridere. Nei luoghi di malattia e dolore è d’obbligo aver rispetto per quelle persone, che invece hanno proprio bisogno di ridere per sentirsi sollevati. Nei media, sia mai che siano riportate belle notizie...

Tutto sta diventando competizione anziché divertimento: i voti a scuola, le promozioni nei posti di lavoro, nello sport, i gossip sono creati per far accedere a una competizione dell’ “io sono migliore di lui/lei”.

Oramai la risata dev’essere condizionata a determinati stati sociali: “solo se... posso ridere ed essere felice”.

In media, le persone trovano enorme difficoltà a ridere per 15’ al giorno, cioè l’1% del loro tempo. In India, la risata viene utilizzata come esercizio terapeutico.

Gli Effetti della Risata

La risata crea effetti positivi sia all'anatomia, sia alla fisiologia dell'essere umano. Questi effetti traslano anche sui corpi più sottili, come l'eterico, l'astrale e il mentale.

Analizziamo insieme alcuni dei benefici più importanti:

- Stress: la risata ti permette di staccarti dai pensieri e di essere maggiormente presente a te stesso, senza doverti concentrare. Aiuta al rilassamento muscolare, aiuta la capillarizzazione e diminuisce la produzione degli ormoni stressogeni, tra cui il cortisolo. Lo stress porta a disturbi psicosomatici, perciò la risata fa diminuire queste problematiche, con conseguente minor uso anche di antidepressivi o psicofarmaci;
- La risata aiuta a controllare le problematiche cardiache, molte volte legate a restrizioni nell'espressione dei propri sentimenti: chi ride esterna con più facilità le proprie emozioni;

- La risata migliora la capacità di ossigenazione, grazie al rilassamento, al miglioramento del tono e dell'irrorazione della muscolatura respiratoria, in primis il diaframma;
- La risata è un rinforzante del sistema immunitario, in quanto attiva la produzione di anticorpi;
- La risata massaggia tutti gli organi interni, creando un generale stato di benessere;
- Ridere fa bene alle performance atletiche, perché attiva una maggiore produzione di stammine;
- La risata migliora le relazioni interpersonali: è più facile stare a contatto con persone radiose rispetto a chi è triste;
- La risata aumenta l'autostima e migliora le espressioni facciali.

Bibliografia

Una risata vi risveglierà, Osho

Yoga della risata, AA.VV.

L'uomo si esprime nel linguaggio, nel riso e nel pianto,
Rudolf Steiner

L'Autrice

Serena Pattaro è una libera ricercatrice della verità.

Ama da sempre il benessere psico-fisico e spirituale, la ricerca dei quali sono diventati la sua passione. Scrive e parla delle sue esperienze, con approfondimenti di altri autori e persone. Per oltre un ventennio si è occupata del benessere e della bellezza esteriore, inserendo gradualmente la pratica di quelli interiori.

Tiene corsi, seminari e conferenze in tutta Italia su gli argomenti di comunicazione, lavoro su di sé, benessere in ogni suo aspetto.

Contatti

Per rimanere in contatto con l'autrice, puoi scrivere a:

meravigliosamenteserena@gmail.com

Il sito di *Serena Pattaro* è

www.meravigliosamenteserena.com

La pagina Facebook di *Serena Pattaro* sono

Serena Pattaro

Le opere editoriali di *Serena Pattaro* le trovi su

www.amazon.it

www.meravigliosamenteserena.com

Trovi i video di Serena Pattaro sul canale Youtube

Serena Pattaro