

Intervista a Richard Romagnoli.

La Felicità è una scelta di Consapevolezza, nella vita, nel lavoro, nel rapporto con le altre persone.

**Dal Blog di Stefania Mana | Smile & Connect – Ottobre 2017**

**Link articolo:** <http://www.stefaniamana.it/intervista-richard-romagnoli-yoga-della-risata-felicita-lavoro-vita/>

**UNO** – La vita ti ha sottoposto diverse prove difficili e insieme alla tua famiglia hai dovuto ricominciare tutto da zero. Cosa e chi ti hanno aiutato in quei momenti di sconforto? Cosa consiglieresti alle persone che stanno attraversando una fase delicata, personale e lavorativa, della loro vita?

Grazie di questa domanda. Innanzitutto, diciamo che la forza l'ho trovata sicuramente nell'esperienza del passato, in tutto quello che avevo imparato, e nella metafora, che poi non è tanto una metafora, ma credo che sia una questione di vita pratica, tutto ciò che noi impariamo ha uno scopo ben più elevato dell'esperienza stessa, spesso, ma è la saggezza che noi possiamo ricavarne, che ne deriva, che chiaramente dev'essere utilizzata nel momento del bisogno.

Pertanto la forza è di non cedere alla mente che normalmente impazzisce, che ha le sue bizzarrie, eccetera.

Attraverso la risata incondizionata, ad esempio, sono riuscito a gestire il flusso dei pensieri, la meditazione, soprattutto nei momenti più difficili, mi riportava sempre nella mia centratura.

Per cui anche se lo sconforto, è questo è anche un suggerimento che con umiltà credo di poter dare, anche se lo sconforto, molto spesso, diventa soffocante per cui diventa una parte molto forte rispetto addirittura all'esperienza che si sta vivendo, queste tecniche, che non sono delle tecniche, ma sono delle pratiche, ci aiutano a riportarci in equilibrio.

Le pratiche, che io chiamo pratiche quotidiane di felicità, che significa avere pensieri di gratitudine, di riconoscenza rispetto a tutto quello che anche ci ha fatto star bene.

Appena ritornato in Italia dopo circa un mese di telefonate ininterrotte e quotidiane alla Farnesina per poter ritornare in India e appunto al Consolato indiano, nel momento in cui ho capito che non avremmo più potuto far ritorno in India, lì proprio ho adottato la disciplina quotidiana della risata incondizionata, per arrivare a definire cosa? Che è cambiata proprio la modalità, il mindset, la formulazione di pensiero, per cui meno stress e quanto tu sei meno stressato puoi avere una visione più chiara della situazione che stai attraversando.

Il fatto delle famose prove, che alle volte una prova può anche essere un banale raffreddore, una prova può essere un problema finanziario, può essere un problema o una prova sentimentale, familiare oppure di malattia. E cosa succede? Noi siamo sempre molto impegnati a risolvere l'effetto.

Questo lo vedi nella praticità, quando abbiamo qualche problema, un mal di schiena o il mal di testa, preferiamo non subire il dolore, e questo fa parte dell'istinto primordiale di noi esseri umani, pertanto voglio un rimedio efficace e rapido che mi faccia passare il mal di schiena.

Se noi ci fermassimo un attimo a capire che il mal di schiena è dovuto all'errata postura quotidiana che abbiamo - ma non è un esempio banale perché è un esempio che coinvolge tutti noi - se solo potessimo cambiare postura, chiaramente potremmo agevolarci e imbottirci meno di chimica e avere evidentemente meno male.

Solo che in questa società dove le risposte non sono mai chiare e le vogliamo con velocità, non siamo pazienti nel fermarci un attimo e nel riconoscere che semplicemente c'era da cambiare postura, semplicemente c'è bisogno di prenderci cura di noi stessi.

Chiaro che questo è un esempio che porta a una cosa pratica.

Se tu mi dicessi ho un problema in famiglia in questo momento, dove la vado a trovare io la causa? Non è che sono io che mi sono augurato la malattia...però quello che noi vogliamo è generare il benessere.

Se allora ci fermiamo un attimo, ci rilassiamo, per questo la musica, la meditazione, Laughter Yoga...se per un attimo ti sposti da questo problema assolutamente molto pesante, tu ti potresti chiedere che cosa voglio da questa esperienza? Quella che è la risposta automatica è maggiore benessere, ok? Per ottenere quel maggiore benessere, se rimango in questa fase, se continuo a deprimermi, se continuo a pensare al peggio che accadrà, riuscirò a stare meglio? No.

Noi non abbiamo questa self-confidence (fiducia in se stessi), pertanto siamo sempre alla ricerca eterna di maestri.

Maestro, secondo l'Occidente è colui che ti dice le cose giuste al momento giusto, e che ti para il culo. **Se invece il maestro ti da realmente la medicina non per curare l'effetto, ma la causa, non è più un maestro gradito.**

Giusto per concludere andiamo dai medici, ma non per farci vistare, ma per farci prescrivere le medicine che vogliamo noi. Questo è un po' **il paradosso della nostra quotidianità.**

Chiaramente, si fa presto a parlare, ma la domanda è focale, perché tu parti da una mia esperienza di vita, ok?

In queste ore, più che altro da ieri, ho subito la perdita di una persona a me molto cara, che è la mia editrice, e anche questa mattina mi sono recato alla sua famiglia e ho potuto vedere che in un momento di profonda mancanza, che durerà per sempre, è proprio come noi ci avviciniamo addirittura ad un evento così grave, se lo vogliamo chiamare così. Chiaro che la fede può aiutare, ma può aiutare molto di più, oltre che alla fede, anche la psicologia, il come noi ci avviciniamo all'esperienza.

**DUE** – Spesso crediamo di non essere all'altezza, di non saper aiutare gli altri, anche se le nostre competenze potrebbero essere preziose per molti e spesso potrebbero cambiare la vita di qualcuno. Come possiamo mettere a tacere quella voce interiore, quella paura del giudizio, quel timore di sbagliare e di cambiare?

Un semplice suggerimento che mi nasce d'istinto, ma dettato dal cuore è smettita di ricercare l'apprezzamento degli altri. Perché molto spesso la nostra continua ricerca di un apprezzamento da parte degli altri in funzione di quello che dobbiamo fare o di quello che stiamo facendo, ci disorienta dalla bellezza stessa dell'azione che dovremmo compiere in totale nostra presenza, con la totale nostra presenza. Molte persone, anche in ambito lavorativo, aziendale, oppure relazionale, nella vita, facciamo tutto per compiacere noi stessi e per piacere, molto di più e molto più spesso, agli altri.

Quando noi siamo in questa ottica estroversa, siamo facilmente modellabili, facilmente manipolabili, perché qualunque cosa noi facciamo ha come dittatore qualcun altro, e non sto parlando di politica, ma di ragionevolezza mentale.

Nel momento stesso in cui noi compiamo l'azione col piacere e la soddisfazione che deriva dall'atto stesso, più che ricercarne poi l'effetto, è già l'attore in noi il vero senso della meditazione. Il mio maestro Sai Baba diceva sempre: **La vera meditazione è fare ciò che tu devi fare con amore. Addirittura non quello che ti piacerebbe fare nella vita, ma quello che tu devi fare.** Amore va interpretato, amore è disciplina, moralità, amore è rettitudine, amore è l'insieme dei valori umani.

Significa semplicemente che però tu sei in un bar, devi fare questo, devi fare quell'altro, eccetera, è il tuo atteggiamento mentale che determina il tuo carattere, pertanto indipendentemente che tu abbia fatto 100 o 10 caffè, è quello che tu stai facendo che determina e che forgia la tua mente.

E quella mente lì, anche quanto hai finito di stare al bar o di fare il tuo lavoro, sarà sempre con te, pertanto presta attenzione non tanto a ciò che devi fare, ma all'intenzione, all'attitudine che ci metti, perché veramente modelli tu il tuo carattere.

E quando questa spinta, come dire, è interiorizzata e interiorizzante, tu sai esattamente che stai dando il 101% a ciò che devi fare, pertanto sarai sempre all'altezza di soddisfare il tuo Sé.

*“Quando tu sei nella tua completa presenza, qualunque cosa tu faccia, non solo te la meriti, ma soprattutto ti creerà dei meriti.”*

*Richard Romagnoli*

**TRE** – Quando viviamo momenti particolarmente difficili lo stress ci fa perdere focus ed energia e l'obiettivo potrebbe sembrare sempre più lontano.

Ridere è benefico, lo Yoga della Risata cambia il nostro stato a livello fisico. Ma a livello pratico, cosa significa “entrare in contatto con se stessi”? E ridere come può aiutare a risolvere i problemi che viviamo tutti i giorni?

Potresti darci 3 consigli pratici, da mettere subito in atto, per fare un primo passo verso l'azione?

Quando parliamo di risata, chiaramente parliamo di una pratica millenaria, che non è ridere sguaiatamente e non è neanche il fatto che noi deridiamo le situazioni per essere superficiali.

Quindi quando parliamo di risata non parliamo della risata che può scatenare un cabarettista che comunque porta dei benefici sostanziali - i cabarettisti non si rendono conto di quanto bene possano fare! Qui parliamo di una pratica millenaria dove, oltre alla risata, si genera tutto un percorso di destress e di focalizzazione su di sé.

Allora i consigli pratici, tanto per chiarire che cos'è la risata, perché giustamente se uno non sa, sembra che adesso prendo, rido e va bene così, in realtà la risata è il trigger, il grilletto che vai a premere affinché tu possa apportare un cambiamento a livello chimico.

Quando il cambiamento è fisiologico prima di tutto, la psicologia poi segue.

Molto spesso noi cerchiamo di cambiare a livello mentale, a livello psicologico, e magari siamo stanchi per cui la nostra funzionalità psicologica non essendo in peak state (stato di picco) non migliora il nostro sentirci adeguati o sentirci bene.

Quando invece, anziché lavorare sulla psicologia lavoriamo sul corpo e scateniamo integralmente a livello fisiologico dopamine, piuttosto che endorfine, eccetera, eccetera, ecco che anche psicologicamente ci sentiamo meglio. Come quando facciamo della buona corsa o una camminata veloce anche se ero giù di morale quello mi ripristina delle funzionalità che hanno delle ripercussioni importanti sul pensiero.

### 3 suggerimenti pratici:

- Semplicemente risvegliarti sempre con profonda gratitudine per quello che noi abbiamo piuttosto che focalizzarci sulle mancanze;
- il secondo pensiero è una buona notizia...è che abbiamo osservato che nessuno è mai morto per aver espresso più sorrisi durante la giornata, ma è vero il contrario. Sono stati salvati molti più rapporti sia familiari che professionali grazie al sorriso, per cui, pratica il sorriso;
- Il terzo ricordati del bene più prezioso che hai che è uno dei più alti valori che abbiamo come esseri umani, che non possiamo comprare pertanto non c'è un prezzo e questo valore incommensurabile è il tempo, che inesorabilmente scandisce ogni giorno il nostro avvicinarci a salutare tutto questo mondo fenomenico. Quando tu sei consapevole di quanto è prezioso il tempo, non lo sprechi divagando in pensieri o in rancori o in situazioni veramente stupide a livello mentale.



Pertanto pratica il sorriso, ed è una pratica quotidiana.

La gratitudine ti focalizza su ciò che hai, non sulla mancanza.

Conserva il tempo, vedi di non sprecarlo, perché il tuo stesso tempo è il tempo che è stato utilizzato da una grande anima che ha salvato milioni di esseri umani durante il Nazismo, lo stesso tempo è il tempo che aveva un Maestro spirituale per innalzare la coscienza degli esseri umani, lo stesso tempo è il tempo che ti ha dedicato tua Madre per darti la tua stessa vita, per cui **onora il Tempo.**

Intervista a Richard Romagnoli, 24.10.17