Cambiare è possibile

ALESSANDRA SOFISTI

Nel libro di Tim Tamashiro, conduttore radiofonico della CBC, musicista, cantante jazz e appassionato di Ikigai, si trovano le risposte alle seguenti domande: come possiamo realizzare al meglio il valore della nostra vita? Come possiamo essere felici? È possibile al giorno d'oggi avere una mente chiara, concentrata e libera? L'autore, dopo aver spiegato l'antica filosofia dell'Ikigai, nata nel 794 d.C. nelle isole di Okinawa in Giappone, oggi abitate da un milione e mezzo di persone, indica la mappa da seguire che si basa su 4 principi: 1. Fai ciò che ami, 2. Fai ciò che sei bravo a fare, 3. Fai ciò di cui il mondo ha bisogno, 4. Fai ciò per cui puoi essere ricompensato. Seguire la filosofia Ikigai porta l'individuo ad una vita equilibrata, produttiva e piacevole. Svegliandoci ogni mattina potremo sperimentare la gioia della meraviglia. L'autore chiede solo ai lettori di essere rigorosi: "Non cercare l'Ikigai nel futuro, perché può essere vissuto solo nel presente." È emozionante infatti dedicare energia alle cose in cui si è bravi, che si amano e che possono essere utili agli altri. L'apporto benefico prodotto da queste azioni, avrà conseguenze positive per la persona e per il mondo. Il volume è ricco di esempi celebri e meno celebri. Interessante l'aneddoto della vita di Leonard Cohen, famoso musicista canadese, che ottantenne durante un concerto live a Calgary, raccontò al pubblico che la sua esperienza di vita monacale dedicata alla meditazione, gli aveva permesso di arrivare ad una grande verità: "Smettere di lamentarsi è il primo passo verso la felicità." In conclusione Tamashiro consiglia ai lettori di esercitarsi attraverso le tecniche della meditazione Mindfulness, (in italiano consapevolezza), che permette di porre attenzione al proprio io interiore e di capire, riducendo l'ego, quale potenziale ognuno di noi possiede per arrivare all'autorealizzazione e al valore della vita. A pagina 173 le letture consigliate per approfondire l'argomento.

TIM TAMASHIRO
Ikigai svelato
Trova la felicità e vivi lo scopo della tua vita
Hermes Edizioni, 2024
pp. 174, euro 13,50

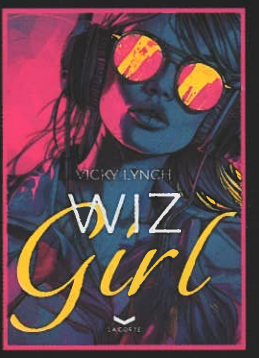
LA CORTE

E se L'Attimo Fuggente fosse ambientato a Roma?

Un romanzo che mette al centro la scuola di oggi e che parla della forza necessaria per vivere pienamente la propria vita, senza arrendersi alle paure né tradire i propri sogni.

NOVITÀ MAGGIO

Un'appassionata e intensa storia che rilegge il destino di Elizabeth di York e Richard III



Chi ha detto che le brave ragazze non si vendicano?

WWW.LACORTEDITORE.IT

SALONE INTERNAZIONALE DEL LIBRO TORINO

TI ASPETTIAMO AL NOSTRO STAND!
Pad 2 - Stand L66