



# Atelier delle Arti Libere

## La Bellezza

La bellezza è uno dei sensi dell'anima ed è il primo senso a venirci in soccorso quando non sappiamo che scelte fare, che direzioni prendere.

Il senso di bellezza ci riporta sulla giusta strada per ritrovare la nostra più profonda autenticità.

E' importante seguirlo, e se assopito, risveglierlo.

Quando senti che le energie sono basse, quando sei triste, quando non riesci a lasciare andare pensieri circolari e pesanti, quando senti che la rabbia non ti abbandona.

Ti propongo alcuni esercizi e consigli per riattivare il nostro senso di bellezza, che oggi, più che mai, è schiacciato da un mentale pressante e oppressore.



# Esercizi per sviluppare il senso di bellezza



## Prenditi mezz'ora dedicata a te

Mezz'ora non è tanto se pensiamo che in uno stato di depressione non si riesce a combinare granché, quindi niente scuse.

## Osserva intorno a te

Se puoi esci dal luogo in cui sei. Sarebbe la cosa migliore cambiare ambiente, soprattutto se riuscissi a raggiungere un luogo in mezzo alla natura. Tuttavia so che non sempre è possibile, magari sei sul posto di lavoro e non puoi abbandonarlo.

Ad ogni modo, che tu sia all'aperto o in un luogo chiuso, inizia a osservare velocemente cosa ti circonda. Osserva inizialmente in maniera distaccata senza entrare nel giudizio. Sforzati per un attimo di non dare giudizi su ciò che vedi e volendo anche in modo superficiale.





## Lascia che gli occhi si posino

Ora rifai l'esercizio di osservazione, ma lasciando che gli occhi si posino su qualcosa.

## Mi piace o non mi piace

Ora poniti questa domanda :

“Quello che vedo mi piace? Oppure non mi piace?”

Comincia a valutare dentro di te se ciò che stai osservando è per te piacevole o meno.



## Continua a posare gli occhi su altre cose

Continua questo esercizio, che potrebbe sembrare assurdo e inutile, ma in realtà è un allenamento. Stiamo allenando il senso della bellezza. Stiamo focalizzando la nostra attenzione su ciò che ci circonda e stiamo ponendo le basi affinchè il senso di bellezza si attivi e ci guidi a scegliere e ad agire.



In pratica stiamo esercitando il nostro essere presenti nel qui e ora attivando contemporaneamente un senso dell'anima, tra i più importanti, che ci permette di ritornare più centrati e vicini alla nostra vera essenza, che è priva di giudizio.

*Ma se è priva di giudizio che importanza ha quindi distinguere ciò che ci piace da ciò che non ci piace, direte voi.*

Ebbene, la nostra essenza la raggiungiamo solo attraverso questo discernimento e seguendo la strada che ci indica la bellezza.

In pratica stiamo esercitando il nostro essere presenti nel qui e ora attivando contemporaneamente un senso dell'anima, tra i più importanti, che ci permette di ritornare più centrati e vicini alla nostra vera essenza, che è priva di giudizio.

*Ma se è priva di giudizio che importanza ha quindi distinguere ciò che ci piace da ciò che non ci piace, direte voi.*

Ebbene, la nostra essenza la raggiungiamo solo attraverso questo discernimento e seguendo la strada che ci indica la bellezza.



[www.atelierartilibere.wordpress.com](http://www.atelierartilibere.wordpress.com)

di Serena Tracchi

Materiale protetto dalle vigenti norme sulla proprietà intellettuale.  
Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione, anche parziale.