



**Dott.ssa Federica De Menech**  
Counsellor ed Operatrice Reiki

## L'ANTICA ARTE DI FARE ORDINE

*Quando ciò che ci circonda influisce sul nostro spirito*

**T**utti i popoli che hanno mantenuto una connessione quotidiana con la natura e la spiritualità, sanno che gli spazi in cui si abita o si lavora, contribuiscono in modo positivo o negativo al nostro stato emotivo e mentale.

Ognuno può riconoscerlo quando si ferma un attimo a pensare, per esempio, come si sente quando entra in una stanza dove due persone hanno appena litigato. In questo caso la metafora popolare "tagliare l'aria con il coltello", ci aiuta a descrivere la sensazione provata. Meno facilmente si percepisce quale effetto hanno su di noi il disordine e l'accumulo di oggetti, in casa o al lavoro. Si è talmente abituati a smarrire le cose, che ci sembra quasi inevitabile perdere tempo a cercare chiavi, guanti, una bolletta o qualsiasi altra cosa. Come fuori c'è confusione e disordine, così dentro di noi pensieri ed emozioni sono spesso nello stesso stato: disordinati, affollati e indistinti.

Il nostro modo di stare in casa, o al lavoro, è generalmente caratterizzato da un atteggiamento che presuppone un semplice uso di tali stanze. La casa, invece, può diventare uno spazio che diventa la fonte di ciò che ci serve: pace, armonia, fluidità. **Gli ambienti diventano così un sostegno, invece di un impegno.**

Questi aspetti sono stati evidenziati negli ultimi anni dall'arrivo in Occidente del Feng Shui, un'antica arte cinese, ausiliaria dell'architettura, oppure del Vastu Veda, probabilmente l'architettura olistica più antica del mondo, che proviene dalla cultura dell'antica India.

Non serve sposare un'altra cultura per migliorare il nostro stare in casa o al lavoro. In maniera molto semplice e diretta, le cose che ci circondano diventano uno strumento. Ci aiutano a vedere che tipo di relazione abbiamo con il mondo esterno, quali sono le nostre credenze, cosa ci frena e cosa invece ci serve davvero, per trovare la nostra direzione e compiere quelle scelte che ci facciano sentire in sintonia con noi stessi e con gli altri.

Il circondarsi di oggetti vecchi, inutili e che non amiamo più, è una pratica che ci appesantisce, ci distrae, ed ostacola il fluire naturale delle energie in un determinato spazio, e soprattutto dentro di noi.

Una volta liberati da ogni ingombro esterno ed interno a noi, si apre la strada per disporre le cose in un modo armonico con il nostro essere. **Migliorano inoltre vari aspetti pratici:** diminuisce notevolmente il tempo che si impiega per tenere in ordine gli ambienti; si smette di comprare in modo compulsivo ed inconsapevole, passando da acquisti automatici o d'impulso, ad una ricerca di qualità. Dopo aver compiuto questo viaggio negli oggetti, non ci si può più accontentare ma si ricerca solo ciò che porta gioia e una profonda connessione con i nostri bisogni.

Tutti gli aspetti della propria vita vengono trasformati, in un processo in cui la cura per gli oggetti diventa la cura per ogni aspetto della nostra interiorità.

**Liberare lo spazio** genera spontaneamente dentro di noi la capacità di lasciare andare anche quei pensieri, quegli atteggiamenti che ci limitano nella nostra realizzazione personale. Liberarsi dall'inutile libera a sua volta energia e vitalità, elimina pensieri ripetitivi e disfunzionali, scioglie emozioni stagnanti riportandoci al nostro potere personale.

Le scelte da compiere risultano più nitide. **Le emozioni trovano uno spazio più ampio**, smettendo di travolgerci. Si possono finalmente dirigere le energie dove davvero ne abbiamo bisogno, procedendo verso una migliore realizzazione di noi stessi.

