

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

## Fermati, Rinasci!

*“Quando c'è corrispondenza tra le condizioni ambientali e lo schema interno al seme, il potenziale intrinseco e lo scopo di quest'ultimo emergono in maniera naturale. Proprio come la natura, infatti, abbiamo uno schema perfetto dentro di noi. A differenza della natura, la nostra capacità di emergere non è dettata da condizioni esterne, bensì interne, su cui abbiamo pieno controllo. È tutto dentro di noi, e la legge di emersione ci mostra come esprimerlo nel modo migliore”.*

Queste sono parole di Derek Rydall, autore del libro *Rinasci* (Macro Edizioni, Marzo 2017). Come promette col titolo, l'autore ci propone un metodo, o meglio, una legge, che ci aiuta a ricordare che tutto ciò che ci serve per realizzare il nostro pieno potenziale è già dentro di noi. Seduti sulla consueta panchina gialla, gli abbiamo fatto qualche domanda.

Macro, la tua casa editrice italiana, nel 2017 compie 30 anni. Per festeggiare abbiamo creato una campagna che si chiama *Fermati, Vivi*: di fronte a un

mondo che corre, del sempre connessi, del tempo contato, noi di Macro abbiamo deciso di fermarci per riflettere, per ritrovare la giusta direzione; ci siamo fermati. A vivere. Puoi raccontarci quella volta in cui tu hai detto: “basta, ora mi fermo”?

*La tematica che Macro ha deciso di affrontare costituisce un PRINCIPIO. Non è qualcosa da mettere in atto una volta sola o una volta ogni tanto, ma va adottato come STILE DI VITA. Io mi fermo ogni giorno, più volte al giorno, per ristabilire una connessione con il presente e la Presenza. Per percepire che va tutto bene, che il lavoro è fatto, che tutti i miei bisogni sono soddisfatti e che la vita è bella! Poi mi fermo per dei ritiri più prolungati, per meditare su questo in silenzio per diversi giorni, fino a un paio di settimane. Proprio come dobbiamo inspirare per espirare, dobbiamo costantemente fermarci, riflettere, riconnetterci e rinnovarci. Ovvero, come suggerisce un detto piuttosto significativo: «Gioca finché non hai bisogno di riposare.*

*Riposa finché non hai voglia di giocare di nuovo. Poi ricomincia da capo».*

*Applicare la tua “legge di emersione” nella vita quotidiana potrebbe essere un modo per Fermarsi a Vivere? Cioè un modo per riprendere in mano la propria vita?*

*Absolutamente sì. La legge di emersione consente di smettere di essere vittime della vita, per diventare piuttosto suoi collaboratori. La vita non accade a noi; accade attraverso e sotto forma di noi. Se vogliamo che qualcosa di più, o di diverso, entri nelle nostre vite, dobbiamo lasciare che qualcosa di più, o di*

*diverso, esca da noi. Qualsiasi cosa attendiamo, in realtà attende CON noi e ci appesantisce. Per cui, la legge di emersione è il programma più attendibile per smaltire le attese in eccesso! Ci permette di iniziare a vivere la vita per cui siamo nati, a prescindere dalle condizioni. Del resto, la*

*vita non ci chiede altro: solo di vivere al massimo e di non lasciare niente sul campo da gioco, quando abbiamo finito.*

Scopri articoli, video, testimonial su [www.fermativivi.it](http://www.fermativivi.it).

