

# VIVERE PIÙ LENTAMENTE È MEGLIO

A 30 anni ero una giovane donna di successo ma sentivo un vuoto dentro. Avevo bisogno di una dimensione più spirituale. E l'ho trovata in Thailandia, dove c'è spazio per i tempi dell'anima. Oggi insegno a raggiungere il benessere interiore

STORIA VERA DI LUCIA GIOVANNINI RACCOLTA DA ALINA RIZZI

**“Pole pole”** ripeteva mio padre in ogni occasione, che nella lingua swahili significa piano piano. Vivevamo in Africa, in Tanzania, dove lavorava papà, pur essendo italiani di Bologna. Io prendevo la bicicletta e lui diceva “pole pole”.

Persino mentre mi stavo imbarcando su un aereo me lo ripeteva! Ma ovviamente quel modo di dire non si riferiva tanto alla velocità pratica con cui si fanno le cose ma alla tempistica interiore. Perché l'anima ha bisogno di tempi lenti per poter stare, mentre noi siamo abituati a fare, e di fretta.

Questo messaggio spirituale profondo è diventato il titolo del film documentario che racconta la mia vita e che sto presentando in Italia prima che vada online. È un ulteriore modo per divulgare ciò che ho imparato dalla mia esperienza di vita trentennale in campo spirituale. Se ci penso, ancora oggi mi chiedo come ho potuto buttare all'aria la mia esistenza prima dei 30 anni, per contrastare una sensazione profonda di insoddisfazione e di vuoto interiore. Praticamente fare un salto nel vuoto quando già avevo tutto. Ero una giovane donna di successo, facevo la modella, viaggiavo in tutto il mondo. Avevo un marito e una bellissima casa sul lago. Avevo aperto una scuola di modelle e un'agenzia, che andavano a gonfie vele. Non mi

## LA NOSTRA PROTAGONISTA



Lucia Giovannini è nata a Bologna e oggi si divide tra l'Italia e l'Asia orientale, dove tiene corsi di benessere spirituale. Ha pubblicato 20 libri sulle sue esperienze.

mancava nulla, ero circondata da amici e vivevo nel lusso. Eppure, un giorno me ne sono andata. Ho lasciato mio marito, i collaboratori e la vita glamour e sono tornata a Bologna, dove sono nata. Erano i giorni che precedono il Natale, nel 1994, e stavo in un appartamento perché non mi ero portata via niente dall'azienda di famiglia. Gli amici e i colleghi mi davano della pazza, ma io avevo fatto la mia scelta. Eppure mi chiedevo: a cosa sto rinunciando? Quanto mi costerà questa scelta? Tra insicurezza finanziaria e solitudine stavo pagando un prezzo molto alto per la mia decisione, ma avevo due sole possibilità: tornare indietro, rinunciando ai

miei sogni e vivere sempre col rimpianto di non avere neppure provato a realizzarli, oppure restare dov'ero, accettare quel senso di smarrimento con curiosità, e vedere dove mi avrebbe portata.

**A** livello pratico mi organizzai per realizzare il mio primo corso di benessere. Non andò benissimo, il mestiere di coaching era ancora poco conosciuto in Italia, così vennero poche persone ma se ne andarono soddisfatte. E da lì nacque il passa parola che mi portò altra gente. Incontrai nuove persone che condividevano il mio stile di vita e alcune vecchie conoscenze vennero a iscriversi ai miei incontri. In poco meno di un anno riuscivo già a mantenermi da sola grazie al mio nuovo lavoro. Un giorno incontrai quello che è diventato il mio secondo marito: faceva l'avvocato, ma era in

cerca di altro, come me. Infatti si è poi laureato in Psicologia e ora lavoriamo insieme. Ricordo che un giorno, sempre sotto Natale, stavamo decidendo la meta delle nostre vacanze, ma poiché eravamo arrivati tardi, trovammo posto solo a Bali. Partimmo e fu la scoperta di un mondo meraviglioso.

Ora lavoriamo nove mesi all'anno tra Thailandia, Bali, Laos e Giappone. Organizziamo viaggi per persone che non vogliono la classica vacanza per riposarsi ma cercano anche altro, un contatto profondo con culture diverse e con la propria interiorità. In questi Paesi è più facile concentrarsi e trovare tempo per sé. C'è un millenario culto della spiritualità che è vissuta quotidianamente attraverso le offerte agli spiriti, fatte anche più volte al giorno. Le persone portano fiori e cibo davanti alle statue delle divinità e lo lasciano per gli animali randagi. Sono piene di serenità, sorridono tanto e sono generose: appena ti conoscono ti invitano a mangiare con loro. Hanno una spontaneità che in Occidente abbiamo perso. Loro si prendono il tempo per vivere lentamente, lavorare ma fare anche le cose che amano, onorare gli spiriti, gioire della vita semplice che conducono. Mi hanno insegnato la consacrazione degli alberi. L'iniziativa si ispira alla tradizione thailandese in cui gli alberi, simboli di purezza e spiritualità, vengono avvolti in drappi arancioni. Questa cerimonia diventa una preghiera vivente, un gesto simbolico per onorare e preservare il ritmo della natura, le nostre radici, il rispetto dei tempi e dei cicli naturali nella nostra esistenza. Chiunque può consacrare un albero. Scegli quello che prefe-

## STAVAMO DECIDENDO LA META DELLE VACANZE, TROVAMMO POSTO A BALI. PARTIMMO E FU LA SCOPERTA DI UN MONDO MERAVIGLIOSO

risci, anche un pino o un abete, pulisci il terreno circostante, brucia incenso o spargi acqua benedetta, dona fiori e frutta ai piedi dell'albero, recita una preghiera o resta in meditazione. Infine avvolgi attorno al tronco una sciarpa di tessuto naturale arancione. Questo gesto ti aiuterà a mantenere la serenità interiore in comunione con la natura. Io lo faccio anche quando torno in Italia, per tre mesi all'anno, per tenere corsi e promuovo i miei libri.

**M**a abbiamo aperto anche scuole di formazione per nuovi coach, frequentate non solo da chi desidera fare il mio stesso lavoro ma anche da manager che hanno bisogno di imparare un metodo per gestire un team aziendale, per esempio. Ora ho un grande seguito, lavoro molto, ma non dimentico l'insegnamento di mio padre: *pole pole*. Rispetto i tempi dell'anima sapendo che la vita è sempre pronta a metterci alla prova. Come l'inverno scorso, quando mi trovavo a Bangkok in un B&B. Mi sveglio la mattina e scopro di essere paralizzata, poi nel giro di poche ore perdo anche l'uso della parola. Non nego il panico che ho provato. In ospedale mi hanno diagnosticato la sindrome Guillain-Barré, una rara malattia autoimmune progressiva, che prevede una terapia tra i sei e i 12 mesi per recuperare parola e movimenti. Dopo lo spavento ho capito che potevo fare in due modi: lasciarmi travolgere dal panico oppure restare in attesa

di capire cosa voleva dirmi la vita. In fin dei conti io insegno che tutto ciò che arriva ha un senso e quindi perché non dovrevo sperimentarlo su me stessa? Ho meditato molto, praticando l'accettazione e la fiducia, e mentre la notizia della mia malattia si diffondeva sentivo arrivarci da ogni parte del mondo l'energia buona e curatrice di tanta gente. Si erano formati gruppi di preghiera per la mia guarigione. È ovvio che non mi sono sottratta alle cure mediche, anzi: mi hanno somministrato flebo per cinque giorni, vitamine e fisioterapia, ma nel giro di 12 giorni sono uscita dall'ospedale con le mie gambe. Per i medici era un miracolo, per me era la vita che mi dimostrava, ancora una volta, che essere fiduciosi e concentrare le proprie energie di guarigione ha effetti straordinari. Dopo solo 20 giorni, sono partita per una foresta del Laos dove ho tenuto un corso di benessere interiore. Ero totalmente guarita e di questo sono davvero grata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## UN VIAGGIO INTIMO

Il film *Pole pole*, del regista romano Thomas Torelli, è un viaggio intimo e contemplativo girato tra l'Italia, il Laos, la Thailandia e Bali, che segue le principali tappe della vita e degli insegnamenti di Lucia Giovannini, icona del benessere personale e dello sviluppo spirituale. Ma è anche il cuore di un movimento che invita

a riconnettersi con la natura e a celebrare la sacralità degli alberi, ispirato alla tradizione thailandese dove sono simboli di purezza e spiritualità.



Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: [redazione@confidenze.it](mailto:redazione@confidenze.it)