

24 e 25 ottobre 2026 presso la casa Valdese di Vallecrosia

LA CALMA È LA VIRTU' DEI FORTI

Seminario a cura di Anna Mattei

Io porto in me la calma

In me porto le forze che mi danno vigore

Mi voglio colmare del calore di queste forze

Voglio compenetrarmi della potenza del mio volere

E voglio sentire come la calma si espande attraverso il mio essere

Quando mi rendo così forte da ritrovare in me la calma

Come forza per la potenza del mio anelito. (Rudolf Steiner)

Lo stato di quiete e di calma viene posto, nel libro “L’iniziazione” di Rudolf Steiner, come primo sostanziale stato dell’essere necessario per iniziare un processo di crescita e consapevolezza. Anche Jung pone la calma come fondamentale stato d’animo per iniziare un processo di individuazione e affermazione autentica e consapevole del proprio Essere. Sia Steiner che Jung, seppur con terminologie diverse, arrivano alla stessa conclusione: la calma arriva quando iniziamo a liberarci dai condizionamenti e dai giochi di potere del mondo, quando iniziamo ad illuminare le nostre ombre o parti non risolte che ci conducono sempre negli stessi circoli viziosi e nelle stesse modalità reattive imprigionanti. La calma si manifesta come silenzio interiore, come uno spazio dilatato dove ogni reazione si spegne e dove tutto è possibile. Lo stato interiore di quiete non può essere simulato dalla mente e può essere solo sperimentato nel presente ed è una condizione interiore che deve essere coltivata di continuo. Dato che non possiamo fingere lo stato di calma, la calma può diventare la cartina di tornasole che ci segnala se siamo su una vera via di consapevolezza e integrazione del nostro essere oppure se siamo ancora in un processo mentale dove le cose le pensiamo ma non le viviamo. Molte persone coltivano una calma apparente, ma in presenza di esse non ci sentiamo a nostro agio perché percepiamo che qualcosa è trattenuto e non manifestato.

La vera calma porta uno stato di presenza senza aspettative. Essa giunge paradossalmente quando siamo sulla soglia del cambiamento e possiamo così decifrare i segni, le indicazioni i messaggi del mondo spirituale che ci portano come un filo di Arianna fuori dalle nostre prigioni. Jung chiama questo fenomeno sincronicità, Steiner parla di chiusura delle porte della percezione ordinaria per aprirsi al soprasensibile. La vera CALMA viene sperimentata come uno stato di grazia, uno spazio luminoso da cui possiamo scorgere che anche nel caos c’è un ordine e che la nostra vita ha una direzione. Siamo collegati con il nostro vero Io e abbiamo fiducia in quello che c’è. Vediamo con chiarezza, seguiamo i segni, sappiamo aspettare ed essere centrati in noi stessi, vediamo le cose in

modo costruttivo e cosciente. Lo stato di calma ci fa uscire dallo stato di sopravvivenza dove continuamente siamo reattivi e sulle difensive, dove siamo dominati dalla paura di perdere il controllo. Chi resta calmo diventa imprevedibile e libero. L'impulsivo può essere provocato, il permaloso può essere ferito, il bisognoso può essere controllato, il reattivo può essere dominato. L'uomo calmo diventa imprevedibile e smette di vivere secondo le aspettative altrui. Il seminario sarà accompagnato dalla biografia di Jung, da un lavoro specifico sulle nostre ombre e su esercizi artistici dove possiamo comprendere cosa significa vivere il presente e l'oro della calma.

Orario : sabato 24 ore 9:30 / 18, domenica 25 ore 9:30 / 13 Per info : 3332710455 Mario

(Nella foto quadro di Pompeo Batoni 1776, Allegoria della Pace e della Guerra)

