



La religiosità è il sentimento del sacro, del soprannaturale, del divino.

E' il tendersi verso la spiritualità, verso i principi morali della carità, della solidarietà, dell'aiuto ai più deboli e ai più bisognosi.

In particolare in Italia, un Paese a maggioranza cattolica, la religione riveste un ruolo fondamentale soprattutto per quanto riguarda la gestione delle difficoltà della vita e dell'aspirazione ad un'esistenza migliore. Il cristianesimo è una religione basata sulla speranza, sulla fiducia in Dio, su una visione positiva del mondo quale opera del Creatore e fornisce, inoltre, alcuni modelli di comprensione e di gestione della sofferenza.

In quest'ottica, il contatto con la spiritualità e la sua frequentazione porta alla riduzione della tensione, del disagio e della rabbia.

Numerosi studi indagano l'importanza della religione nella gestione dello stress.

Molte comunità religiose organizzano, infatti, attività di volontariato in case-famiglia, presso la Caritas, tra i senzatetto della propria città, nelle case di riposo, nelle carceri, ecc....

Tutte queste attività, oltre a portare beneficio ai diretti interessati, aiutano anche, da una parte, a distrarsi dai problemi e dagli impegni della propria vita quotidiana e, dall'altra, conferiscono un senso di benessere dovuto alla consapevolezza di essersi resi utili, di aver fatto qualcosa di importante per qualcuno che ne abbia bisogno.

La religiosità, quindi, apre nuovi orizzonti che sono lontani dal proprio ristretto mondo lavorativo e familiare, mette a contatto con realtà diverse e fa capire che i problemi di ciascuno non sono i più grandi al mondo, ma che, anzi, c'è gente che, purtroppo, sta molto peggio.

Seguendo attentamente i precetti di una qualsiasi religione, si conduce uno stile di vita più salutare in quanto sono vietati gli eccessi, l'abuso di alcool o droghe. Essa spinge a una condotta più regolare e di conseguenza si ottengono risultati positivi sia per il fisico che per la mente.

Strettamente legata alla religione è la preghiera, una pratica comune a tutte i credi religiosi.

Con essa ci si rivolge alla dimensione del sacro, con il pensiero o con la parola.

Con la ripetizione sistematica e continua di un concetto, di un verso o di un suono si ha la conseguenza dell'abbandono dell'ansia e delle tensioni.

Tutte le grandi religioni hanno prodotto potenti formule spirituali, le preghiere appunto, per poter richiamare un Dio, una potenza soprannaturale e divina. In questo contesto si inserisce *il Mantra*, anche se non è una vera e propria preghiera. Infatti, con la preghiera si chiede qualcosa, mentre con il Mantra si cerca di avvicinare il divino. Ha anche una funzione rilassante ed è uno dei modi più



semplici per entrare in contatto con entità superiori. Questa tecnica ha origini antichissime, si può trovare in tutti i riti religiosi e sciamanici. Il Mantra è una parola, una frase, una combinazione di più sillabe che viene ripetuta verbalmente o mentalmente.

Tutte le volte che si è disturbati da pensieri indesiderati o insistenti, si può provare a ripetere la frase che si è scelta come proprio Mantra.

Nella religione cristiana, potenti Mantra sono rappresentati dalla Preghiera di Gesù (“Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di noi”, o nella formula abbreviata “Signore, abbi Pietà”) e dall’Ave Maria.

Infatti, è stato dimostrato che recitare l’Ave Maria in latino favorisce la sincronizzazione cardio-respiratoria, e ciò induce un senso di rilassamento profondo.

La preghiera, quindi, ha un effetto benefico sul corpo e sulla mente dell’individuo in quanto gli permette di prendersi un momento di tranquillità in cui meditare su se stesso.

Inseguendo la dimensione della religiosità, si arriva a considerare il *perdono*. Questa è una prassi che appartiene ad ogni religione e su cui il cristianesimo ha costruito la propria essenza profonda.

Perdonare significa liberarsi dal sentimento di rabbia e rancore e dall’irritazione rispetto ad un’altra persona; è un gesto umanitario con cui si rinuncia ad ogni forma di rivalsa o di vendetta nei confronti di chi ci ha offeso.

Quando si subisce un torto da parte di qualcuno, perdonare è il modo più efficace per liberarsi dalla rabbia. Può sembrare un palliativo, ma perdonando si attivano le aree cerebrali che presiedono ai processi di valutazione e che regolano la rabbia, modula il sistema della gratificazione e quello del dolore: questi cambiamenti fanno sparire i sentimenti negativi e lasciano spazio a quelli più positivi. Accumulare risentimento e odio, continuare a rimuginare sul torto subito, rodarsi dentro causa un alto grado di stress fisico e psicologico e tutto ciò mina seriamente la serenità e la salute fisica dell’individuo.

Il perdono, invece, ha conseguenze utili sia a livello cardiovascolare, in quanto riduce la pressione arteriosa, sia a livello psicologico, in quanto suscita sensazioni piacevoli, riduce lo stress, ci fa vivere una miglior vita di relazione.

Perdonare, quindi, non è solo un gesto di generosità e altruismo, ma è un atto di convenienza perché, come si può immaginare, è più salutare perdonare che avere una vita piena di odio e di rancore verso tutti.



Un altro aspetto del perdono, tipico della religione cattolica, e che ha un importante significato, è la confessione.

Con il sacramento della Penitenza, il credente, se sinceramente pentito, chiede perdono a Dio, ed ottiene la remissione dei peccati. Ottenendo il perdono divino ci si libera dall'angoscia di aver commesso azioni riprovevoli, ci si sente più leggeri e con la coscienza a posto.

La confessione ed il perdono sono due momenti di uno stesso stato di disagio e malessere che, se giustamente espressi e realizzati, portano benefici a noi stessi e a chi ci sta intorno.

