

La tranquilla voce della disciplina

Disciplina non vuol dire imporsi delle cose e poi sentirsi in colpa o falliti se non si è riusciti a portarle a termine. Disciplina è, semplicemente, la scelta di tornare qui e ora. Prendi per esempio la meditazione sul respiro: quando ti accorgi che la mente si è avvolta in una trama di pensieri, non aggiungerne altri in forma di commenti, interpretazioni, rimproveri e dita puntate ma, con gentilezza, torna a sentire il respiro.

Immagina di essere seduto a meditare. L'attenzione si posa sulle sensazioni del respiro, senti il respiro, segui il respiro, ne segui ancora un pezzettino... pensi a cosa farai questa estate, ti preoccupi di non stare bene in costume da bagno, dovresti mangiare più sano, che buona quella ricetta che ti faceva la nonna, l'amore dell'anno scorso, sei triste perché è finito, ti chiedi come sia potuto accadere, forse resterai solo per sempre, ma non dire stupidaggini, hai fame, zero voglia di cucinare, chissà se hai salvato il numero di quella trattoria... E all'improvviso, in questo desiderare, rimpiangere, temere e fantasticare, emerge una voce che dice: «**È solo un pensiero, torna alle sensazioni del respiro**». È tranquilla, benevola, ferma e precisa. È la voce della disciplina.

È una ventata di aria fresca, un'onda che ti risveglia, una sferzata di energia che ti riporta esattamente là dove vorresti essere e sei: al centro della tua vita. È grazie a questa voce che puoi goderti il profumo del mare, inebriarti della bellezza di un paesaggio, ricordarti dell'intenzione di stare bene con chi ami, o tornare a fare la valigia prima di una partenza.

Ovunque tu sia adesso, e ovunque resterai o andrai questa estate, ti auguro che ti faccia compagnia. Se ti perderai, ti riporterà dove vuoi essere e ti riconnetterà con te stesso, con i tuoi valori e con le persone che ami. Che poi le cose vadano come le avevi immaginate, o diversamente, ti sentirai bene, perché saprai che hai vissuto in modo pieno.

Buona estate a tutti.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

odakayoga.com
Stay in the flow

Roma
Milano
Olbia
Reggio
Emilia

Japan
China
Greece
Bahrain

200 RYT
8 incontri

300 RYT
4 moduli

Prenatal
2 incontri

Intensive

Intensivo Creta 2016
24 luglio 7 agosto

Unisciti a noi per un coinvolgente corso di formazione insegnanti yoga, sulle rive dell'incantevole mare greco. Fai parte della comunità internazionale Odaka, 17 paesi, centinaia di insegnanti

Join the flow

Formula retreat disponibile

Formazione
Insegnanti
Internazionale

YOGA ALLIANCE

ASI