

Il dono ti rende libero

Se volete essere tutti più buoni, **praticate la generosità**. Abbandonate l'idea, che spesso si accompagna a una certa condiscendenza, di dare qualcosa a qualcuno che pensate abbia meno di voi, e iniziate a prendere atto della vostra ricchezza. Non sto parlando di quanti soldi avete, ma delle vostre qualità interiori. Fermatevi un attimo, fate un respiro profondo, godetevi tutto e sentite che siete vivi. Lasciate, vi prego, cadere i pesi dei pensieri inutili. E osservate: riuscite a sentire la scorta infinita di gentilezza, creatività, intelligenza, allegria e coraggio che sono già dentro di voi? **Non solo non c'è limite all'abbondanza di queste qualità, ma tutti possiamo coltivarle per una vita intera, senza mai sentirci impoveriti.**

Ora che vi siete connessi con la vostra prosperità interiore, formulate l'intenzione, da qui all'eternità, di sintonizzarvi con ciò che accade intorno a voi. Che siate a casa, in ufficio, per negozi a fare shopping o sul letto di un ospedale, potete sempre aguzzare lo sguardo, aprire il cuore e affilare l'ingegno, per chiedervi:

"Cosa sta succedendo? Che cosa posso offrire in questo momento?". Potrebbe essere nulla, o il dono silenzioso del non interferire e lasciare spazio. Oppure, **potreste dare qualcosa di pratico**: un contributo economico, una bottiglia di vino, apparecchiare una tavola e preparare una zuppa. Potreste regalare un cuore saldo, da portare a qualcuno che ha bisogno del vostro sostegno, o da condividere in una situazione difficile, dove c'è turbolenza e proprio voi potreste essere quelli in grado di calmare le acque e far scattare un sorriso.

Soprattutto, **qualsiasi cosa decidiate di dare, lasciatela andare**. Accettate che non sia più vostra, e smettetela di controllare la reazione degli altri. Potrebbero apprezzare, non accorgersi nemmeno, sentirsi confusi o, persino, innamorarsi di voi. Qualsiasi cosa accada, non aspettatevi niente. Vi sentirete più liberi, e questi mesi vi appariranno meravigliosamente opulenti.



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



odaka
yoga

Un corso innovativo, pratico ed efficace, riconosciuto e diffuso in tutto il mondo
17 paesi, centinaia di insegnanti, un'unica passione
Entra a far parte della community internazionale Odaka!

Corsi di formazione
Insegnanti Yoga

200 ore | 300 ore | Prenatal | Bambini
Intensivo Capodanno 30-2 gennaio 2017 arte dell'assistenza 300 RfY

Roma
Milano
Catania



Visita il sito per info e calendario o contattaci a info@odakayoga.com