

**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

Anusara® Yoga per tutti i livelli con Alessandra di Prampero insegnante certificata Anusara



SATTVA STUDIO
Yoga per risplendere
Un Cuore libero...

PRENOTA

la tua lezione di prova gratuita

presso Sattva Studio

via Sangro 31 20132 Milano (MM2 Udine)

www.sattvastudio.org - info@sattvastudio.org



Gentile con te stesso

Marco pratica da qualche settimana, e non capisce come mai continua a sentirsi ansioso. Forse c'è qualcosa che non va con il suo insegnante, evidentemente non gli ha spiegato bene i suoi segreti. Lucia medita da un anno, eppure prova ancora attrazione per Andrea nonostante tutto quello che le ha fatto. Sta iniziando a credere di essere davvero tarata, e che non sarà mai capace di amare un uomo decente. Giulio vorrebbe liberarsi dalla rabbia. Ma ogni volta che si siede sul cuscino, è assalito da moti di collera che detesta con tutte le sue forze. È molto infastidito e si chiede dove sbaglia. Forse sarebbe meglio smetterla con la meditazione.

Lo vedo accadere spesso: invece che entrare in contatto con noi stessi pienamente, includendo le parti di noi con le quali ci sentiamo a disagio o che ci fanno soffrire, **ci avviciniamo alla pratica portando il peso di un problema da correggere**. Creiamo un'immagine idealizzata di come dovremmo apparire, sentirci, essere, comportarci e, invece che rilassarci e iniziare a volerci un po' bene, mettiamo una parte di noi contro l'altra. È come se avessimo un piano segreto, **una fantasia correttiva secondo la quale, per essere felici, dobbiamo liberarci delle parti di noi che consideriamo problematiche**. La pratica, però, non è questo. Non consiste nel farci la guerra, ma nel coltivare la pace facendo amicizia con noi stessi. Osservate il vostro piano segreto: cosa credete che debba fare la meditazione per voi? Qual è il problema che pensate di dovere risolvere? La vostra tristezza, la vostra sessualità, i vostri sentimenti di solitudine, la vostra timidezza, la vostra impulsività, la vostra tendenza a preoccuparvi troppo? Lasciate che le risposte emergano e guardatele con tenerezza.

Lo vedete che sono solo storie, più simili a gocce d'inchiostro cadute nel mare che non a verità incise nella pietra? Solo accogliendo noi stessi e conoscendoci con pazienza, gentilezza e coraggio, possiamo diventare la persona migliore che già siamo.