

**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

**PRENOTA**

la tua lezione di prova gratuita

presso **Sattva Studio**

via Sangro 31 20132 Milano (MM2 Udine)

www.sattvastudio.org - info@sattvastudio.org



La Sincera Regalità

A volte, prima di condurre una meditazione, mi piace invitare le persone che praticano con me a sedersi sul cuscino o sulla sedia come fossero dei re o delle regine. Anche se tendiamo a dimenticarlo, **abbiamo tutti la potenzialità di vivere come re o regine**. Ma la nostra mente tende a essere instabile e confusa, e così crediamo di essere poveri e di non avere abbastanza per essere felici in questo momento. Ne siamo talmente convinti che, quando ci svegliamo la mattina, invece di stupirci per il solo fatto di essere vivi, e chiederci come possiamo attraversare le nostre giornate con dignità dando un contributo positivo a questo mondo così interessante ma anche complesso e difficile, iniziamo subito a pensare: "Che cosa ne sarà di me?", "Otterrò quello che voglio?", "Gli altri si comporteranno secondo le mie aspettative?".

Ci convinciamo che una vita ben vissuta sia un susseguirsi senza fine di desideri soddisfatti e facciamo dipendere la nostra felicità da condizioni esterne. Un amico ci fa un complimento, e ci sentiamo al settimo cielo, poi qualcun altro ci critica, ed ecco che la nostra autostima precipita in un burrone. Quando otteniamo ciò che vogliamo, crediamo che tutto vada per il verso giusto e potremmo persino convincerci di essere migliori degli altri e che tutto ci è dovuto. Poi, inevitabilmente, le cose cambiano e ci riempiamo di tristezza, di vergogna, di rabbia e di preoccupazione.

A volte, ci perdiamo in un mondo fatto di apparenze e diventiamo invidiosi di chi è ricco e famoso perché ci sembra che abbia ingiustamente più di noi.

La meditazione è un modo per vedere nitidamente quanto l'ossessione per noi stessi e per il nostro benessere ci intossica e ferisce, e scoprire che possiamo connetterci con uno spazio più vasto in cui la mente si calma, il cuore si apre, e possiamo tutti essere re o regine. Come dice Sakyong Mipham Rimpoche: "Il re e la regina sanno che la felicità non viene da là fuori; viene da qui dentro".

Buona pratica.