

**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

Stai Shanti...

Sono bambina, avrò circa otto anni. È agosto. Il giardino di casa dei miei nonni, in Belgio, è caldo al punto giusto. Sdraiata sul prato, un salice piangente mi fa compagnia. Osservo il cielo: le nuvole che arrivano, cambiano e si dissolvono. La vita è una magia e m'invade di benessere. Tutto si ferma in un momento eterno. Tutto è incantevole.

È uno dei miei ricordi più belli.

Quest'estate, per favore, regalati una pausa. Semplicemente, posa il tuo corpo sulla sabbia, sui prati, sui sassi e sugli scogli. Senti la temperatura, la consistenza, il sostegno e il nutrimento della terra sotto di te. Riposati. E guarda il cielo. Senza chiederti come questo può accadere, abbraccialo. Apriti. Ricevilo. Diventa il cielo. Immagina che i tuoi pensieri siano come le nuvole che lo attraversano. Alcune sono piccole e leggere, altre più scure, gonfie e pesanti, ma tutte in transito. Vapore che nasce, diventa forma, e svanisce.

Prendi uno dei tuoi pensieri ricorrenti, di quelli che continuano a farti visita e vorresti tanto liberartene. **Non provare a scacciarlo**: se resisti, finirai solo per sentirti sopraffatto. Piuttosto, ricordandoti che sei vivo, sorridi. E con tenera fermezza, allunga una mano, apri le dita, e **lascialo cadere dolcemente su una nuvola**. Vedi come il cielo può accogliere tutto ciò che lo attraversa senza indignarsi e senza pretese? Il cielo non ha bisogno di afferrare, né di respingere o manipolare, ma lascia che tutto scorra secondo il suo percorso, fidandosi della natura cangiante di ogni cosa.

Osserva la nuvola, come cambia, si sposta e svanisce, portando via con sé i pensieri che ti affliggono. Potrebbe non accadere esattamente come ti aspetti, nei tempi che credi giusti. Ma anche questi sono solo pensieri. Lasciali andare.

E ricorda che dietro ogni nuvola, il cielo è sempre vasto, imperturbabile, azzurro. Tutto è incantevole.

Ti auguro una meravigliosa estate.