



Abbi Fiducia

“ Cara Caro, ti scrivo perché sono stanca e giù di morale. Vivo in quella che in questo momento è una zona rossa, chiusa in casa, senza un fidanzato e con pochi amici (mi sono trasferita da poco per lavoro). I miei affetti più cari sono lontani e non sappiamo se a Natale riusciremo a vederci. Come posso stare meglio?
Ottavia ”

Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta. Insegna mindfulness online, felice di poter raggiungere gli italiani nel mondo. **Per farle una domanda, scrivi a**

info@semplicementemindfulness.com



Cara Ottavia, hai fatto bene a scrivermi: non stento a credere che sia faticoso trovarti da sola, in lockdown, in un luogo che ancora non ha preso casa nel tuo cuore. A parte il consiglio di coccolarti il più possibile, e di ricordarti che tutto cambia e quindi anche la pandemia finirà, ti auguro di poter tornare a casa a Natale, così come auguro a tutti noi di poterlo trascorrere con i nostri cari. Ciò detto, esiste una pratica che ci permette di prenderci cura di noi, e allo stesso tempo di volere il bene degli altri, che può dare un gran sollievo a ogni cuore appesantito.

È la pratica della gentilezza amorevole, un vero e proprio balsamo che lenisce ferite e paure, e che ha il curioso effetto di non farci sentire mai soli, fossimo anche isolati in cima a una montagna.



PRATICA

Per iniziare, trova un luogo tranquillo e siediti bene. Senti il respiro e immagina che sia come uno spray magico che pulisce tutte le tossine dal tuo cuore. Quando sei pronta, visualizzati in un posto bellissimo, dove ti senti al sicuro, e chiama silenziosamente il tuo nome, ripetendo a te stessa: *che io possa essere felice, che io possa stare bene, che io possa vivere al sicuro, che io possa sentire la pace nel mio cuore.*

Puoi trascorrere tutto il tempo che vuoi in questa prima fase, e quando senti che è il momento, passa a **inviare il tuo augurio di bene a qualcuno che ami, con cui il rapporto oggi è sereno.** Visualizza questa persona come se fosse lì con te, e ricordando che anche lei, come te, vuole essere felice e anche lei, come te, ha vissuto momenti speciali ma anche



Mettiti
in Gioco

difficoltà di ogni genere, inviale le frasi che prima hai dedicato a te stessa: *che tu possa essere felice, che tu possa stare bene, che tu possa vivere al sicuro, che tu possa sentire la pace nel tuo cuore*. Osserva cosa accade, non è sorprendente?

Poi, lascia andare l'immagine della persona che ami e scegli qualcuno che incontri regolarmente, **verso cui non nutri alcun sentimento particolare**. Potrebbe essere un vicino di casa, o qualcuno che lavora in un negozio dove ti rechi spesso. Visualizza questa persona al meglio che puoi. Come te, anche lei vuole essere felice e, come te, ha incontrato fatiche e sconvolgimenti di ogni tipo: *che tu possa essere felice, che tu possa stare bene, che tu possa vivere al sicuro, che tu possa sentire la pace nel tuo cuore*. Chi l'avrebbe mai detto che potevi provare amore per qualcuno che conosci a stento, vero?

Passiamo ora a una fase ancor più interessante, perché la prossima persona a cui dedicare il tuo **augurio di bene viene tradizionalmente chiamata "il nemico"**. Non scegliere una persona troppo difficile, ma piuttosto qualcuno che ti ha ferito in passato e verso cui il tuo cuore si è già un po' ammorbidito, o qualcuno che ti ha ferito nel presente, ma non in modo grave. Quando hai deciso, visualizza questa persona e rifletti sul fatto che, nonostante tu non condivida i suoi modi, anche lei, come te, ha incontrato mille difficoltà e, come te, vuole essere felice. E inviale i tuoi auguri di bene: *che tu possa essere felice, che tu possa stare bene, che tu possa vivere al sicuro, che tu possa sentire la pace nel tuo cuore*.

Quando senti che è abbastanza, lascia andare anche l'immagine di chi ti ha ferito. Sei pronta per **espandere il tuo cuore a tutti gli esseri viventi**. Gli umani che conosci e che non conosci, coloro che stanno attraversando un momento di difficoltà per le ragioni più diverse, e gli animali, gli insetti, le piante e tutte le creature viventi su questo



Pianeta. Prova ad includerle tutte, come se fossi il sole, o la luna, e potessi vederle dallo spazio. Tutte le creature su questo pianeta fanno quello che possono per essere felici.

E senti il tuo augurio per loro espandersi dal tuo cuore in tutte le direzioni, in basso, in alto, avanti, dietro. Il tuo amore può espandersi ovunque: *possano tutti gli esseri viventi essere felici, possano tutti gli esseri viventi stare bene, possano tutti gli esseri viventi vivere al sicuro, possano tutti gli esseri viventi sentire la pace nei loro cuori*.

Senti gli effetti della gentilezza amorevole, e riposa in questa consapevolezza come fosse un bagno di latte e miele, per tutto il tempo che vuoi.