

## Esploratori di nuvole

Nel 1650 il filosofo e matematico Blaise Pascal disse che tutta l'**infelicità dell'uomo deriva dalla sua incapacità di starsene nella sua stanza da solo**. Potrebbe sembrarvi un'affermazione per certi versi estrema, ma diventa interessante se pensate a quanto sia difficile mantenere l'impegno di meditare un po' tutti i giorni, oppure a tutte le volte in cui vi siete riempiti l'agenda di cose da fare, manco foste l'allenatore dell'Italia prima dei mondiali, pur di non stare da soli con voi stessi e con alcune emozioni che consideravate difficili da tollerare. Uno degli ostacoli nel mantenere una pratica regolare è il timore di sbagliare qualcosa, o la convinzione che la meditazione non sia utile, se si presenta un'esperienza spiacevole. Eppure, la noia, l'agitazione, un dolore fisico o una mente agitata sono esperienze comuni. Soprattutto, so che potrebbe sembrarvi una notizia sconvolgente, ma non meditiamo per stare bene tutto il tempo. Chiaramente non meditiamo nemmeno con lo scopo di sentirci male, ma piuttosto ci diamo l'opportunità di coltivare un'attenzione aperta e compassionevole verso tutto ciò che accade, liberandoci dalla tendenza ad aggrapparci compulsivamente a ciò che ci fa stare bene nell'immediato.

**Potete, se volete, pensare alla meditazione come a un momento in cui finalmente vi potete fermare, e guardare il cielo.** Arriveranno, come nuvole, pensieri ed emozioni che a volte portano con sé piacere e conforto, altre difficoltà e dolore. Resteranno per un po', e poi se ne andranno.

L'essenza della meditazione è imparare a stare con noi stessi non importa cosa stia accadendo, senza etichettarlo come buono o cattivo, giusto o sbagliato, accettabile o disgustoso. È guardare il cielo della nostra esperienza interiore, lasciando che le nuvole arrivino e, senza soffiarcisi sopra, vedere che se ne vanno.

In questo modo, gradualmente, impariamo a non abbandonarci e a farci compagnia anche quando c'è tempesta, scoprendo che possiamo arrivare vivi, e interi, a riva.



### 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](http://www.semplicementemindfulness.com)

odakayoga.com  
Stay in the flow

Roma  
Milano  
Olbia  
Reggio  
Emilia

Japan  
China  
Greece  
Bahrain

Intensivo Creta 2016  
24 luglio 7 agosto

Unisciti a noi per un coinvolgente corso di formazione insegnanti yoga, sulle rive dell'incantevole mare greco. Fai parte della comunità internazionale Odaka, 17 paesi, centinaia di insegnanti

Join the flow

Formula retreat disponibile

Formazione  
Insegnanti  
Internazionale

YOGA ALLIANCE

ASI