



# SHANTI MARGA

## Centro Yoga

### **Fermarsi e guardare il cielo**

“Come sapete, se trovo qualcosa di ben scritto che esprime, meglio di come potrei fare io, anche il mio pensiero preferisco citare quello, invece di trasmettere l'ennesima opinione personale.

Trovo molto ispiranti le parole che copio qui sotto e di cui ringrazio Carolina Traverso, che le ha pubblicate in «Yoga Journal» nel luglio del 2016.

Sono trascorsi 4 anni, ma oggi sono più attuali che mai. Per questo le condivido.”

Cinzia Picchioni, casa, 28 aprile 2020

«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. [...] 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.



Foto di Sebastiano Velio Picchioni, Melle, dicembre 2018

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 soffiarcì 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.»

Buona pratica,

*Cinzia*

Per info: [info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it) - [www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it)

**Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino**