

Che faccio?

(a cura di *Cinzia Picchioni*)

Hai tutto ciò che ti serve, nascosto dentro di te. Guarda dentro di te, non al di fuori. Senza la notte non esiste il giorno. Senza le valli non esistono le montagne.

A volte *il negativo* serve per creare *il positivo*.

Possiamo capire il perché siamo finiti in certe situazioni solo se ci fermiamo a osservarle. Molte cose finiscono per *migliorare*. Questo ci permette di avere speranza nei momenti difficili.

Gli yogi lo chiamano *Isvara Pranidhana*, fiducia nel Divino.

Nello yoga l'*asana* che meglio esprime il concetto di *Isvara Pranidhana* è *shavasana*, una posizione per eseguire la quale c'è bisogno solo di una superficie rigida su cui sdraiarsi a pancia in su. E poi... si respira, passando in rassegna tutto il corpo, espirando con più attenzione sulle parti che si sentono contratte.

Tutto qui*.

Un altro «segreto» per affrontare periodi «bui» è *Prana Dharana*: fermarsi, sedersi (anche su una sedia), chiudere gli occhi, respirare, guardare dentro e non fuori. La «famosa» *mindfulness*, la «famosa» Meditazione Vipassana non sono altro che questo. *Vipassana*=testimone.

*tra qualche giorno registrerò un *shavasana* guidato.

Visita il sito www.shantimarga.it



Olanda, foto di Sebastiano Velio Picchioni