



DAVIDE VIOLA

PAROLE CHE CAMBIANO IL MONDO

**GUIDA PRATICA PER SVILUPPARE BENESSERE INTERIORE,
CREARE RELAZIONI AUTENTICHE E PROFONDE, ESPANDERE
CONSAPEVOLEZZA, GRATITUDINE E COMPASSIONE**



40 AFFERMAZIONI
POSITIVE

+

40 PRATICHE AUDIO
DI MINDFULNESS

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Daide Viola

PAROLE CHE CAMBIANO IL MONDO

Guida pratica per sviluppare benessere interiore,
creare relazioni autentiche e profonde, espandere
consapevolezza, gratitudine e compassione

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



Davide Viola

Parole che cambiano il mondo

Copyright © 2025 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2025 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100, Vicenza, tel. 0444-239189, fax 0444-239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel marzo 2025 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-111-8

INDICE

1. Mindfulness, gratitudine e compassione: la perfezione del tutto	11
2. Affermazioni positive: le parole come semi.....	15
3. Affermazioni positive e mindfulness: la presenza che amplifica.....	19
4. I sette pilastri della mindfulness	21
Primo pilastro della mindfulness: non giudizio	22
Secondo pilastro della mindfulness: pazienza.....	24
Terzo pilastro della mindfulness: mente del principiante	26
Quarto pilastro della mindfulness: fiducia	28
Quinto pilastro della mindfulness: non cercare risultati	30
Sesto pilastro della mindfulness: accettazione	32
Settimo pilastro della mindfulness: lasciar andare	34
5. Come utilizzare le affermazioni positive e la mindfulness	35
6. Affermazioni positive e pratica di mindfulness	41
1. Io sono come il loto: quando incontro il fango divento meraviglia.....	43
2. La gratitudine trasforma ciò che ho in abbastanza	47
3. La compassione è il linguaggio del mio cuore.....	51
4. Io sono una clessidra: se mi esaurisco, mi capovolgo e ricomincio	55
5. Mi curo con il silenzio. Rinasco, infine	59
6. Solo se ho radici profonde io posso andare lontano.....	63
7. Oggi mi ricordo che nulla è per sempre. Nemmeno il dolore.....	67
8. Io sono esattamente nel mio tempo, per crescere, imparare, guarire	72
9. Io sono come una mongolfiera: butto via le zavorre inutili e volo sempre più in alto	76
10. La compassione è la forza che guarisce le mie ferite invisibili.....	80
11. Io sono il faro che guida la nave attraverso le acque agitate della mia vita ..	85
12. I fiori mi ricordano perché la pioggia è necessaria.....	89
13. C'è sempre un po' di azzurro, anche quando le nuvole sembrano infinite.....	93

14. Io accetto ciò che non posso cambiare	97
15. Non è successo niente. Sono caduto/a e ora mi rialzo.....	101
16. Mangiare con consapevolezza mi connette alla saggezza del corpo.....	105
17. Mi risveglio al potere trasformativo del momento presente. Ogni giorno è un dono e lo vivo appieno	109
18. Caro/a me, oggi amati un po' di più.....	113
19. Io lascio andare ciò che mi trattiene per fare spazio a ciò che conta davvero.....	117
20. Mi ricordo che la felicità sta dentro alle piccole cose.....	121
21. Io sono il giardiniere che pazientemente coltiva i sogni, aspettando con fiducia che fioriscano	125
22. Io ho il coraggio di allontanarmi da tutto ciò che mi danneggia e non mi permette di fiorire. Merito di sbocciare, come un bellissimo fiore.....	130
23. Io trasformo il più piccolo dettaglio in una scoperta straordinaria	135
24. Come le ostriche io posso trasformare in perla qualcosa che mi ferisce	139
25. Io amo il suono dei miei passi che si allontanano da ciò che non è destinato a me	143
26. Dentro di me io ho tutto ciò che occorre	147
27. Se qualcuno mi butta giù, io volo	151
28. Oggi io sono nuvola, domani arcobaleno.....	156
29. Sto in piedi come un albero. Mi siedo come una roccia. Mi muovo come il vento	161
30. La pace nel mondo è la pace con me stesso/a	166
31. Da oggi mi concentro sul gradino di fronte a me, non sull'intera scala	170
32. Sì, io oggi posso arrendermi.....	174
33. Io imparo a navigare ogni mia lacrima	178
34. Trovare la mia serenità è un dono che faccio a me stesso/a.....	182
35. Mi auguro di ritrovarmi, ogni volta che mi sento perso/a.....	186
36. Le mie ferite mi insegnano a non ferire gli altri	190
37. Io sono un alchimista. Trasmuto la sofferenza in consapevolezza	195
38. La vita è tempo che respira anche senza di me.....	199
39. Come il fiume che non va mai al contrario, io fluisco con il corso naturale della vita	204
40. Se a tutto c'è una fine, io sono il mio inizio.....	209
Conclusione - La pazienza del giardiniere e dell'apicoltore	213
Bibliografia	217
Nota sull'autore	219

Il primo giorno di scuola, il maestro [...] ci ha spiegato che le lettere dell'alfabeto sono ventuno.

Possono sembrare poche, ha detto, ma con queste lettere d'ora in poi dovete fare tutto.

Con ventuno lettere si può costruire e distruggere il mondo.

— A. Bajani

Ciao!

Ho deciso di pubblicare *Parole che cambiano il mondo* perché credo fermamente nei benefici che le affermazioni positive e le pratiche di mindfulness possono apportare alla tua vita.

La mindfulness, con le sue radici nella meditazione buddhista, si è dimostrata efficace per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione, favorire una maggiore consapevolezza del momento presente e coltivare compassione, gratitudine e accettazione.

Con le affermazioni positive e la mindfulness spero di offrirti uno strumento pratico e accessibile per integrarle nella tua routine quotidiana.

Ogni affermazione positiva contiene un'ispirazione che rimanda a un esercizio-guida che ti invita a fermarti, respirare profondamente e connetterti al tuo Sé più profondo.

Spero che attraverso l'uso regolare di queste pratiche tu possa sviluppare una maggiore consapevolezza delle tue emozioni e del mondo che ti circonda.

Le affermazioni positive contenute nel libro agiscono come semi di cambiamento. Quando pronunci o leggi un'affermazione, stai comunicando con te stesso/a. Stai riscrivendo vecchi schemi di pensiero, piantando nuove idee che hanno il potere di influenzare la tua realtà.

Le affermazioni ti invitano a riflettere su ciò che puoi creare, su ciò che puoi essere. In questo senso, il libro diventa un alleato, uno specchio che riflette la tua forza interiore e le tue potenzialità.

Buona lettura!

Davide





1.

MINDFULNESS, GRATITUDINE E COMPASSIONE: LA PERFEZIONE DEL TUTTO

*Una persona che si risveglia è come la luna riflessa nell'acqua:
la luna non si bagna, l'acqua non si increspa.*

– E. DOGEN

Nel tessuto complesso della vita, la pratica della mindfulness, della gratitudine e della compassione si intreccia come un tramezzo dorato che arricchisce il tuo essere e il tuo modo di relazionarti al mondo. Questi tre pilastri della consapevolezza offrono una via per comprendere e abbracciare la perfezione intrinseca del tutto, permettendoti di sperimentare la vita con una prospettiva nuova e più profonda.

La mindfulness, innanzitutto, ti invita a immergerti completamente nel momento presente, senza giudizio o resistenza. È una pratica di consapevolezza che ti permette di accettare ogni esperienza, sia essa positiva o negativa, con gentilezza e compassione. Nella mindfulness diventi osservatore neutrale delle tue sensazioni, dei pensieri e delle emozioni, consentendo loro di fluire attraverso di te senza afferrarti o identificarti con essi. In questo spazio di consapevolezza, trovi la libertà di essere veramente chi sei, senza essere schiavo/a delle tue reazioni automatiche o dei tuoi condizionamen-

ti passati. La mindfulness ti riporta a uno stato di tranquillità, a uno stato di concentrazione e comprensione. Con le sue pratiche sarai capace di osservare, con calma, ogni impulso e ogni intenzione, ogni pensiero e ogni emozione nel momento in cui sorgono nella tua mente.

La gratitudine è il riflesso del cuore che riconosce le benedizioni e le gioie della vita, anche nelle piccole cose. È un atteggiamento di apprezzamento e riconoscenza per tutto ciò che hai e che ti circonda, sia esso grande o piccolo. La gratitudine ti porta a focalizzare l'attenzione su ciò che è positivo e significativo nella tua vita, alimentando un senso di apprezzamento per il dono prezioso dell'esistenza stessa. Nella pratica della gratitudine, impari a vedere ogni esperienza come un'opportunità di crescita e di apprendimento, trasformando anche le sfide e le difficoltà in occasioni per coltivare la saggezza e la forza interiore. In Giappone c'è una forma di terapia buddhista che si chiama *naikan* che utilizza la gratitudine come mezzo per guarire dalla depressione, dall'ansia e dalla nevrosi. In questo approccio ti si chiede di passare in rassegna tutta la tua vita e offrire gratitudine per ogni cosa che ti è stata data.

La compassione è la risposta amorevole e gentile alle sofferenze e alle difficoltà degli altri e tue. È il linguaggio del cuore che parla con dolcezza e accettazione, offrendo conforto e sostegno quando più ne hai bisogno. Il termine "compassione" deriva dalla parola latina *compati*, che significa "soffrire con". La descrizione più conosciuta è quella del Dalai Lama, che ha definito la compassione come "una sensibilità verso la sofferenza di noi stessi e degli altri unita a un profondo impegno nel tentare di alleviarla". La compassione ti invita a vedere il mondo attraverso gli occhi degli altri, coltivando un senso di empatia e di connessione con tutti gli esseri viventi. Nella pratica della compassione, impari a trattare te e gli altri con gentilezza e rispetto, riconoscendo la comune umanità e la capacità di guarigione e di trasformazione. Sviluppare la compassione verso di te e gli altri è un elemento centrale della pratica buddhista finalizzata all'aumento del benessere personale da migliaia di anni. Al

termine della sua vita, Buddha disse che i suoi insegnamenti erano la mindfulness e la compassione – non fare del male a se stessi o agli altri.

Insieme, la mindfulness, la gratitudine e la compassione creano un trittico di consapevolezza e di amore che ti permette di abbracciare la perfezione del tutto. Ti insegnano a vedere la bellezza e la pienezza della vita in ogni momento, anche quando le cose sembrano difficili e insormontabili. Ti guidano verso un senso di pace interiore e di connessione con il mondo intorno a te, rivelando la saggezza e la bellezza che risiede nel cuore stesso dell'esistenza umana.

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica dei vari aspetti della mindfulness, della gratitudine e della compassione aumenta il benessere e ha effetti sul funzionamento cerebrale, specialmente sulle aree responsabili della regolazione emotiva.





2.

AFFERMAZIONI POSITIVE: LE PAROLE COME SEMI

*Le parole hanno il potere di distruggere e di creare.
Quando le parole sono sincere e gentili, possono cambiare il mondo.*

– BUDDHA

Le parole hanno un potere immenso. Ti accompagnano ogni giorno, modellano il tuo pensiero e influenzano il modo in cui percepisci il mondo.

Ma quante volte rifletti davvero su ciò che dici, non solo agli altri, ma soprattutto a te?

Le affermazioni positive sono dichiarazioni semplici e intenzionali che aiutano a trasformare il tuo dialogo interiore, cioè i pensieri che hai dentro di te, favorendo un atteggiamento mentale più costruttivo e ottimista. Sono frasi che scegli consapevolmente di ripeterti per cambiare schemi di pensiero limitanti, superare le difficoltà e focalizzarti su ciò che vuoi realmente attrarre nella tua vita.

Perché le affermazioni funzionano?

Le neuroscienze ti offrono una spiegazione interessante. Il tuo subconscio non distingue tra realtà e immaginazione: tutto ciò che gli dici, lo accetta come vero. Quando ripeti un'affermazione positi-

va, stai “insegnando” al tuo cervello a riorientarsi verso un modo di pensare e agire più favorevole. In altre parole, le affermazioni creano nuove connessioni neuronali che possono sostituire quelle legate a pensieri negativi o limitanti.

Per esempio, se ti dici continuamente: “Non sono abbastanza bravo/a” o “Non riuscirò mai a farcela”, stai rafforzando quelle credenze e limitando le tue possibilità. Al contrario, affermazioni come “Sono capace di affrontare ciò che voglio” o “Merito il successo e la felicità” aiutano a riscrivere quella narrazione interiore, incoraggiandoti a vedere nuove opportunità e a credere di più in te.

Cosa rende efficaci le affermazioni?

Non tutte le affermazioni funzionano allo stesso modo. Per essere davvero efficaci, devono rispettare alcune regole fondamentali:

- **Devono essere formulate al presente**

Il subconscio lavora nel qui e ora. Dire “Un giorno sarò felice” non ha lo stesso impatto di “Sono felice e in pace ora”.

- **Devono essere positive**

Le parole che usi contano. Evita formulazioni che includano negazioni, come “Non voglio essere stressato/a”. Meglio dire: “Sono calmo/a e rilassato/a”.

- **Devono essere personali**

Usa il pronome “io” o “mi” per rendere l’affermazione specifica e coinvolgente: “Io sono forte e resiliente”.

- **Devono essere credibili**

Un’affermazione troppo lontana dalla tua realtà attuale potrebbe sembrare inverosimile al tuo subconscio. In questo caso, usa frasi gradualmente, come: “Ogni giorno mi sento più sicuro/a di me stesso/a”.

UN ESERCIZIO PRATICO PER COMINCIARE

Prendi un foglio e scrivi tre pensieri negativi o limitanti che spesso emergono nella tua mente.

Per ciascuno, crea un'affermazione positiva che lo contraddica.

Esempio: “Non sono abbastanza bravo/a” → “Ho tutte le capacità per raggiungere i miei obiettivi”.

Ripeti queste affermazioni ogni giorno, con convinzione, per almeno 21 giorni.

Le affermazioni positive non sono magia, ma uno strumento per risvegliare il tuo potenziale e trasformare la tua vita. Cambiare il tuo modo di pensare richiede impegno e costanza, ma i risultati possono essere straordinari. Ogni parola che scegli di usare è un mattoncino per costruire la realtà che desideri.

Le affermazioni positive sono un modo molto efficace per migliorare il tuo umore e la tua mente. La psicologia positiva, la programmazione neurolinguistica e lo yoga ti insegnano che le parole che scegli di usare possono avere un grande impatto sul tuo benessere. Con un po' di impegno e costanza, puoi allenarti a sviluppare un dialogo interiore più positivo, superare i pensieri negativi e sentirti meglio ogni giorno.

Il tuo dialogo interno ti accompagna in ogni momento. A volte ti dà forza e altre volte ti fa sentire insicuro/a. Quando sei sotto stress o in ansia, il tuo cervello reagisce rilasciando ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, che servono per affrontare le difficoltà. Ma se questi ormoni vengono prodotti troppo a lungo, possono farti sentire stanco/a e sotto pressione. Per fortuna, molte ricerche dimostrano che ripetere affermazioni positive aiuta a sentirsi più calmi e a migliorare il tuo benessere generale.

Quando pronunci un'affermazione positiva, come “Io sono capace” o “Io posso farcela”, il tuo cervello risponde in modo positivo. Questo processo attiva parti del cervello che ti fanno sentire bene, rilasciando sostanze come la dopamina e l'ossitocina, che mi-

gliorano l'umore. Se ripeti queste affermazioni ogni giorno, il tuo cervello si adatta e crea nuove connessioni, aiutandoti a pensare in modo più positivo nel tempo. È come allenare un muscolo: più ti eserciti, più diventi bravo/a a farlo.

Anche affermazioni semplici, come “Io sono sicuro/a di me”, possono farti sentire meglio. Queste frasi stimolano il “sistema di ricompensa” del cervello, che ti fa provare soddisfazione e fiducia in te. Questo effetto, provato da studi scientifici, ti aiuta a sentirti più motivato/a e fiducioso/a, migliorando la qualità della tua vita.

Ricorda: la trasformazione inizia sempre da dentro. Le affermazioni positive sono la chiave per aprire le porte al cambiamento che sogni.





3.

AFFERMAZIONI POSITIVE E MINDFULNESS: LA PRESENZA CHE AMPLIFICA

*Le parole erano originariamente incantesimi,
e la parola ha conservato ancora oggi molto
del suo antico potere magico.*

– S. FREUD

Nell'era moderna, sei costantemente bombardato/a da informazioni, pensieri e stimoli. Molti di questi messaggi sono intrisi di negatività o di un senso di insufficienza che ti spinge a desiderare di più, a sentirti meno e a dubitare di te. In questo contesto, pratiche come le affermazioni positive e la mindfulness si sono rivelate strumenti efficaci per ristabilire un equilibrio interiore e costruire un legame più sano con te stesso/a e il tuo mondo.

*Ma qual è il legame tra le affermazioni positive e la mindfulness?
Come queste due pratiche possono lavorare insieme per trasformare
la tua mente e la tua vita?*

Le affermazioni positive sono frasi brevi e intenzionali che esprimono credenze o desideri che vuoi vedere realizzati nella tua vita. Ad esempio, dire “Sono meritevole di amore e rispetto” o “Attraggo opportunità che mi fanno crescere” è un modo per seminare intenzioni che sfidano le convinzioni negative radicate. Queste frasi non

sono semplici dichiarazioni vuote, ma semi che, se coltivati con attenzione, possono germogliare e crescere in pensieri e comportamenti positivi.

Tuttavia, perché queste affermazioni funzionino, non basta ripeterle meccanicamente. Devono essere pronunciate con consapevolezza, con un senso di presenza. Qui entra in gioco la mindfulness.

La mindfulness, o consapevolezza, è la pratica di essere pienamente presente nel momento attuale, osservando senza giudizio pensieri, emozioni e sensazioni. Quando sei consapevole, ti rendi conto dei modelli di pensiero automatici e spesso distruttivi che abitano la tua mente.

L'integrazione delle affermazioni positive nella pratica della mindfulness permette di ancorare queste parole in uno spazio di autentica presenza. Invece di ripetere un'affermazione con il pilota automatico, puoi dedicarci un momento di quiete per sentirla, esplorarla e lasciarla risuonare profondamente dentro di te.

L'unione tra affermazioni positive e mindfulness non è casuale. Quando ripeti un'affermazione mentre sei pienamente presente, attivi un processo di trasformazione profonda. La mindfulness ti aiuta a radicarti nel momento presente, creando uno spazio sicuro dove puoi accogliere le tue affermazioni senza interferenze.

Come un giardino ha bisogno di cura costante per fiorire, anche il legame tra affermazioni positive e mindfulness richiede pratica regolare. Non è una formula magica che produce risultati immediati, ma un processo di coltivazione paziente. Col tempo, scoprirai che le affermazioni si radicano più profondamente nella tua coscienza e che la tua mente diventa più ricettiva a pensieri ed esperienze positive.

Questo approccio integrato non è solo un modo per trasformare il tuo dialogo interiore, ma una strada per vivere con maggiore consapevolezza, intenzione e gioia. Quando le parole diventano veicolo di presenza, il loro potere di guarire e trasformare non conosce limiti.



4.

I SETTE PILASTRI DELLA MINDFULNESS

*Ogni sensazione, ogni emozione, ogni pensiero
è per sua stessa natura pura consapevolezza.
Niente interrompe la consapevolezza, è come credere
che le onde interrompano l'oceano.*

– C. L. CANDIANI

Le affermazioni positive e le pratiche di mindfulness si basano su un insieme di principi fondamentali che vengono denominati i “sette pilastri della mindfulness”. Questi pilastri offrono una guida preziosa per coloro che desiderano sviluppare una pratica di consapevolezza più profonda e autentica.

PRIMO PILASTRO DELLA MINDFULNESS: NON GIUDIZIO

La storia racconta di un vecchio contadino che per anni aveva coltivato i suoi raccolti lavorando moltissimo. Un giorno il suo cavallo fuggì e i vicini gli dissero che era stata proprio una sfortuna perderlo, ma il contadino rispose "forse". Il cavallo, il giorno seguente, tornò insieme ad altri tre cavalli. I vicini dissero che era una meraviglia, ma il contadino rispose di nuovo "forse". Il giorno dopo il figlio del contadino provò a cavalcare uno dei nuovi cavalli, ma si ruppe una gamba. I vicini gridarono alla sfortuna e l'agricoltore rispose ancora una volta "forse". Il giorno seguente dei soldati vennero ad assoldare giovani uomini nell'esercito, ma il figlio del contadino non venne chiamato, dato che aveva la gamba rotta. I vicini dichiararono che era stata una vera fortuna. Ma il contadino, come sempre, rispose "forse".

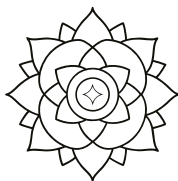
Il non giudizio rappresenta il primo pilastro della pratica della mindfulness. Questo concetto invita a osservare l'esperienza presente senza emettere giudizi o valutazioni su di essa. In altre parole, si tratta di accettare ciò che accade nel momento presente senza etichettarlo come buono o cattivo, piacevole o spiacevole. Coltivi la consapevolezza quando assumi l'atteggiamento di testimone imparziale nei confronti della tua esperienza.

Quando pratici il non giudizio, ti permetti di essere aperto/a e compassionevole verso di te e verso gli altri. Spesso, hai l'abitudine di valutare ogni situazione in base ai tuoi preconcetti, alle tue aspettative o ai tuoi schemi mentali. Questo atteggiamento può creare stress, ansia e tensione, impedendoti di vivere pienamente il momento presente. L'abitudine di classificare il contenuto della tua esperienza in base a giudizi innesca un insieme di automatismi di cui non ti rendi conto e che non hanno alcun fondamento obietti-

vo. La costante tendenza della tua mente a giudicare rende complicato trovare uno stato di pace interiore: la mente va tutto il giorno su e giù in base ai giudizi positivi o negativi. La pratica del non giudizio ti invita a lasciar andare questi condizionamenti e a osservare le cose così come sono, senza cercare di cambiarle o di controllarle. Ciò non significa ignorare le emozioni o le sensazioni che sorgono, ma piuttosto accoglierle con gentilezza e compassione.

Quando abbracci l'atteggiamento del non giudizio, diventi più consapevole delle tue reazioni automatiche e delle tue abitudini mentali. Invece di lasciarti trascinare dalle tue valutazioni, impari a osservare con curiosità e apertura, sviluppando una maggiore consapevolezza del mondo che ti circonda.

Il non giudizio è un pilastro essenziale della pratica della mindfulness, perché ti permette di liberarti dalle catene del pensiero critico e del giudizio negativo. Ti apre alla bellezza e alla ricchezza dell'esperienza presente, consentendoti di vivere con più serenità e gratitudine.



SECONDO PILASTRO DELLA MINDFULNESS: PAZIENZA

Durante un lungo viaggio, Buddha e i suoi discepoli giunsero nei pressi di un lago. Il sole era alto e faceva caldo. Buddha chiese al suo discepolo più giovane e più impaziente di portargli un po' di acqua da bere. Il discepolo si incamminò subito verso il lago, ma quando vi arrivò notò che un carro trainato da buoi era appena passato e l'acqua era torbida. Pensò subito che non avrebbe potuto portare quell'acqua fangosa al Buddha, così tornò indietro spiegando: "L'acqua è fangosa, non credo sia giusto berla".

Dopo un po', Buddha chiese al discepolo di andare nuovamente al lago a prendere dell'acqua da bere. Il discepolo acconsentì, ma quando arrivò al lago vide che l'acqua era ancora sporca. Tornò e ribadì, stavolta con più decisione: "L'acqua del lago è imbevibile, faremmo meglio a raggiungere la città più vicina e chiedere agli abitanti che ci diano da bere". Buddha non gli rispose e il discepolo rimase fermo, senza dire nulla.

Poco dopo, il maestro chiese nuovamente al discepolo di recarsi al lago. Il giovane si incamminò nuovamente, ma in cuor suo si chiese con fastidio perché un uomo così saggio continuava a insistere, sapendo che l'acqua era piena di fango. Non era forse meglio continuare il viaggio e cercare acqua pulita? Ma quando giunse sulla riva, il discepolo vide che l'acqua era trasparente, cristallina, pulita. Riempì quindi le borracce e portò da bere al suo maestro e a tutti gli altri compagni della carovana. A quel punto il Buddha gli domandò: "Dimmi: cosa hai fatto per pulire l'acqua?". Il discepolo non capì la domanda, visto che ovviamente non aveva fatto nulla e non aveva alcun merito in quel cambiamento. Non rispose e così il maestro gli spiegò: "Hai aspettato, ecco cosa hai fatto. In questo modo, il fango si è depositato da solo e ora possiamo bere dell'acqua pulita. Vedi, anche la tua mente funziona allo stesso modo. Quando è disturbata, devi solo lasciarla

stare. Dalle soltanto un po' di tempo e non essere frettoloso. Al contrario, sii paziente".

La pazienza costituisce il secondo pilastro della pratica della mindfulness. Questo aspetto ti invita a coltivare la capacità di attendere con calma e senza fretta, accettando il flusso naturale degli eventi e delle esperienze. La pazienza è una forma di saggezza che nasce dalla comprensione e accettazione del fatto che le cose hanno un loro naturale decorso.

Nella società moderna, caratterizzata dalla frenesia e dall'attivismo costante, la pazienza è diventata una virtù sempre più rara ma ancora preziosa. Spesso ti trovi impaziente di raggiungere i tuoi obiettivi, di ottenere risultati immediati o di superare le difficoltà senza perdere tempo. Tuttavia, la vera trasformazione richiede tempo e dedizione. Pazienza significa anche sapere che non è necessario riempire tutti i momenti della tua vita di attività e di pensieri per arricchirli. Pazienza è essere semplicemente, restare aperto/a a ogni momento e accettarlo così com'è, respiri dopo respiri.

Nella pratica della mindfulness, la pazienza ti insegna ad accettare il processo di crescita e di cambiamento con umiltà e gratitudine. Ti incoraggia a essere presente nel momento, senza lasciarti travolgere dall'ansia per il futuro o rimpiangere il passato.

La pazienza ti aiuta anche a gestire le avversità e le difficoltà della vita con maggior resilienza ed equanimità. Quando ti trovi di fronte a ostacoli o situazioni stressanti, la pazienza ti consente di mantenere la calma e di affrontarli con determinazione e serenità. Invece di reagire impulsivamente o con rabbia, impari a osservare le tue reazioni con distacco e comprensione.

Coltivare la pazienza attraverso la pratica della mindfulness ti permette di apprezzare il viaggio tanto quanto la destinazione, di gustare ogni momento con gratitudine e consapevolezza.