Primavera 2021

L'anno scorso abbiamo passato la Primavera in quarantena, ed è stato un momento particolare, per alcuni pesante, per altri un momento di riposo e leggerezza. Quest'anno la situazione non è ancora delle migliori ma si puo' uscire un po' più liberamente, quindi cerchiamo di passare del tempo nella natura, per rinvigorire corpo e mente.

Ogni anno propongo sempre di fare le pulizie di Primavera, per ripulire e dare nuova energia al nostro rifugio, ma anche come strumento meditativo, infatti la meditazione è essere presenti nel momento presente e anche la più semplice delle faccende domestiche, se fatta con consapevolezza, può essere una pratica meditativa.

Restano sempre valide le regole per ogni Primavera ovvero imparare a fare qualcosa di nuovo, come leggere un libro, iniziare un nuovo hobby o imparare una nuova lingua; vanno bene anche cose semplici come cucinare una nuova ricetta o cambiare pettinatura!

Pensiamo di più a noi, a curare corpo e mente con "cibo" buono e sano, coltivando pensieri positivi e circondandosi di bellezza.

Buona Primavera!