

iviConsapevole *in Romagna*

RI-PENSATI

Cambia il tuo sguardo
sul mondo e ricomincia
dalla tua terra

Eventi e tradizioni
da Brisighella a San Leo

A Ravenna la città immaginaria
stampata in 3D

Nasce a Montescudo la nuova
scuolina Montessoriana

Scopri la Fattoria a Bagno di Romagna
che ricomincia dalla Permacultura

PROGETTI

Tutti gli sviluppi
dell'Associazione
Vivi Consapevole
in Romagna
(p. 28)



V0040329

NUMERO 10
€ 4,10 (Gratuito)
sett. - nov. 2018

 **Macrolibrarsi Fest**

15 settembre 2018
SAVE THE DATE macrolibrarsifest.it

Sadhana: la pratica yoga personale

Il mantra quotidiano è non mollare

Dharma Kaur

La vita è un continuo cambiamento, un ricominciare senza fine: un giorno segue l'altro, la luce segue il buio, ogni mattina torniamo ad alzarci, lavarci, fare colazione, uscire di casa... Vista così la vita può sembrare una noia mortale. In realtà ogni volta è diversa dalla precedente e racchiude una possibilità di cambiamento e rigenerazione incredibili, se sappiamo ascoltare e mettere in pratica ciò che troviamo. La ripetizione è un privilegio, la possibilità di cesellare in meglio la nostra vita. Siamo esseri abitudinari, diceva il maestro di kundalini yoga Yogi Bhajan: «Prima noi creiamo le abitudini e poi le abitudini creano noi».

La pratica quotidiana

Nella mia esperienza con lo yoga è stata proprio la ripetizione quotidiana di una sequenza e di una meditazione a insegnarmi ad ascoltarmi in profondità, a conoscermi di più e a capire che siamo in continuo cambiamento nel qui e ora.

Lo yoga è uno strumento di cambiamento molto potente, perché mette in moto una rivoluzione nel nostro sistema mente/corpo/spirito: lo yoga ci spoglia di tutto ciò che non ci fa evolvere verso la nostra anima e lo fa senza ipocrisie e illusioni. Perché sia efficace dobbiamo usare questo strumento con costanza, pazienza e impegno, un giorno dopo l'altro. Molti si limitano a fare yoga una volta alla settimana, convinti che possa bastare. Non voglio dire che questo non faccia bene, anzi, ma il salto verso un reale e profondo cambiamento richiede un impegno **quotidiano**: nello yoga si chiama **Sadhana**, che in sanscrito significa "la propria pratica personale", un atto di autodisciplina per trovare ed esprimere l'Infinito nel nostro sé finito.

La Sadhana è un impegno che ognuno prende con se stesso e non può essere imposto da nessuno, la considero una "autoiniziazione": diventi il maestro di te stesso, una decisione solo tua. Avere una Sadhana personale è scegliere consapevolmente di impegnarsi ogni giorno a fare yoga e meditare.

Lo yoga ci spoglia di tutto ciò che non ci fa evolvere verso la nostra anima e lo fa senza ipocrisie e illusioni





Provaci anche tu

Vi propongo di fare questo piccolo immenso salto con questa sequenza di yoga, che bilancia sia la chimica del sangue che l'atteggiamento mentale: è breve e non avrete scuse per non affrontarla! Guarda la sequenza su: <https://goo.gl/XyBd59>



Essere costanti e non mollare

Yogi Bhajan diceva che, se vogliamo evolverci e mantenere una pratica, dobbiamo imparare a non mollare. Lo considero un grande insegnamento, ripeterlo mi sostiene quando, nel flusso continuo della vita, la motivazione cresce e cala; a volte fino a sparire del tutto: ho imparato ad andare avanti qualsiasi cosa succeda e a... Non mollare.

«Il più grande mantra del momento è non mollare. Sostieniti e sarai sostenuto. Non mollare non è un mantra da poco. Se mai volete sapere chi siete e fare esperienza di cosa siete e di dove siete, semplicemente, non mollate. Il mondo si inchinerà a voi»

- Yogi Bhajan -

Quando e quanto fare la Sadhana

La tradizione prevede di praticare almeno due ore e mezza prima del sorgere del sole.

Perciò se dedichi un decimo della giornata a nutrire la tua consapevolezza più alta, tutto il resto del giorno sarà coperto da questa energia elevata.

Secondo la legge del karma «per ogni cosa che dai, riceverai indietro dieci volte tanto»

Contatti:

Le Vie del Dharma

Via Savona, 66, Cesena (FC) - Tel. 0547 347025

Email: info@leviedeldharma.it

FB: Le Vie del Dharma

Sito: www.leviedeldharma.it

Leggi di più



Cambiare il mondo con lo yoga ►

È importante anche praticare più giorni di seguito: 40 giorni per rompere una vecchia abitudine, 90 per crearne una nuova, 120 per radicarla, 1000 per averne la maestria. Avere un obiettivo è un aiuto per sostenersi nel percorso del cambiamento. Gli yogi individuano due momenti speciali per la Sadhana:

- La mattina molto presto, dalle 3 alle 7: nella quiete delle cosiddette "ore dell'Ambrosia" l'energia che metti nella pratica darà i massimi risultati.
- Dalle 16 alle 19, quando il sole tramonta: meditare purifica a livello mentale prima di andare a dormire e concedersi un sonno profondo. Non ti consiglio però di fare una sequenza molto intensa e aerobica.

Dodici anni di pratica personale mi hanno insegnato che l'importante è non perdere il collegamento e che, se non si riesce a fare la Sadhana nelle ore ideali, è importante comunque farla... Quando si può! Se non per due ore e mezza, farla per un'ora, mezzora, dieci minuti, ma farla! Yogi Bhajan diceva: «Se non potete avere il meglio, fate il meglio di ciò che avete».

A volte potrai praticare solo per pochi minuti al giorno, altre concluderai due ore e mezza senza problemi, ma è la costanza nel tempo che a mio avviso premia di più. Auguro a tutti di accorgersi, un giorno, che lo yoga e la meditazione sono diventati un'abitudine come lavarsi i denti: potrà succedere solo facendo il salto verso un impegno quotidiano.

Dharma Kaur



Incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy®).

In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione *Le Vie del Dharma*.

È responsabile della collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga *Le Vie del Dharma*, a Cesena.