



iviConsapevole *in Romagna*

Guardati dentro
ABBI CURA DI TE
e avrai cura del mondo

Lasciati ispirare dalla bellezza della natura per creare il tuo paradiso in terra: scegli la via della libertà e dell'autosufficienza, dell'arte autentica, dell'educazione consapevole e scopri la meraviglia dei cuori romagnoli



PARTECIPA
ai gruppi operativi
che cambiano la
Romagna
(p. 44)



V0039085

NUMERO 9
€ 4,10 (Gratis)
giu. - ago. 2018

 **Macrolibrarsi Fest**

15 settembre 2018
SAVE THE DATE macrolibrarsifest.it

Conosci te stesso e cambia il mondo



Anna Dharma Santoro

Comincio a sentire come un piccolo privilegio gli anni di vita trascorsi, perché posso voltarmi indietro e tracciare un percorso che mi insegna tanto su come sono diventata quella che sono ora. Gli Yogi dicono che **veniamo al mondo per portare un contributo di crescita ed evoluzione**: ognuno di noi ha un suo specifico dono e un ruolo indispensabile in questo disegno.

Nella visione spirituale della vita che lo yoga ci propone non c'è spazio per fallimenti e negatività, ma per evolversi nell'onesta conoscenza di se stessi

Così possiamo realizzare l'integrazione di chi siamo, accettando il nostro lato limitato (le emozioni, i giochi della mente) in un contenitore importante: il contatto

con il cuore e l'anima, che ci apre all'infinito che è in noi. Con la pratica dello yoga nutriamo proprio questa integrazione, che può fare una profonda differenza su come ci muoviamo nel mondo e, quindi, sulla qualità del mondo stesso. Diceva Gandhi «Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo».

Sognare un mondo di pace o diventare la pace?

Tutti vorremmo vivere in un mondo senza guerre, in pace, collaborazione, comprensione e rispetto per la natura. Perché questa meta è così ardua da raggiungere? Perché anche i nostri leader finiscono per promuovere violenza, falsità, coerenza solo al dio denaro e allo sfruttamento? Perché nel mondo gli innocenti sono uccisi senza ritegno e ci sono luoghi in cui la massima preoccupazione è avere l'ultimo modello di scarpe o di cellulare?

Non sarò certo io a dare risposte rivoluzionarie a queste domande, perché l'unica cosa che ho capito in



questi miei 58 anni di vita è semplice, ma così difficile allo stesso tempo: **l'unica strada è cambiare se stessi**. Proprio per questo non delego più il mio potere a nessuno.

Conoscere me stessa

Durante l'adolescenza e fino a 20'anni ho vissuto un periodo intenso di profonda ribellione per tante imposizioni della cultura familiare e sociale. Volevo capire chi sono, riconoscere cosa mi apparteneva davvero e cosa no. Percorso che ho completato lasciando la casa dei miei genitori, a cui non sono più tornata. Poco dopo ho iniziato a prendermi cura di me stessa tramite diversi percorsi terapeutici, a partire dall'Integrazione Posturale, che mi hanno permesso di incontrare e affrontare traumi e prigionie caratteriali rinchiusi nella mia muscolatura e nella mia mente. Il mondo della terapia, conosciuto in quegli anni, mi ha accompagnata fino al mio incontro con lo yoga nel 2000. Ringrazio nel mio cuore tutti i professionisti che ho incontrato, terapeuti junghiani, tantrici, come gli Zadra, lo staff dell'Istituto Hoffman di Milano, che mi hanno aiutata a fare un salto quantico verso me stessa. Il ringraziamento più importante va al mio maestro spirituale Shiv Charan Singh, che ha portato nella mia vita Yogi Bhajan e il Kundalini Yoga: il più importante strumento di conoscenza di me stessa e di integrazione di tutte le mie parti.

Crisi, dolori e sofferenze sono guide evolutive

Ora sto imparando che la vita è il primo maestro che abbiamo. Attraverso tutto ciò che viviamo possiamo metterci in gioco e imparare chi siamo. Per conoscere noi stessi, dobbiamo vivere a piene mani: dobbiamo uscire dal porto e affrontare il mare aperto, con gli strumenti di navigazione che ci aiutano a trovare la rotta. Tutti i salti evolutivi più importanti nella mia vita sono arrivati in momenti dolorosi. Non voglio dire che la vita è solo sofferenza, assolutamente no, ma di fronte a cambiamenti che hanno scosso le mie certezze in profondità (cambiamenti che a volte ho cercato io) per stare davvero meglio e dare un senso al caos e al dolore in cui mi sentivo naufragare, ho dovuto guardare dentro di me, senza fuggire da me stessa con alcool, droghe o altro. Richiede coraggio e amore vero per il proprio "io". Se riesci ad affrontare i tuoi demoni, rabbia, gelosia, paura di non essere amato, le ferite dell'infanzia e forse persino delle vite passate, allora saprai chi sei davvero. Tenere duro e mantenere la rotta porta

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

un premio insostituibile: l'accoglienza, l'amore per se stessi; le ferite risanate cambiano in profondità come ci comportiamo verso il mondo e gli altri, contribuendo a creare un mondo di pace.

Il risveglio della consapevolezza con l'energia kundalini

Lo yoga e la meditazione sono mezzi importanti per conoscere se stessi. Forse queste tecniche fanno parte della tua vita e conosci già il sostegno che possono darti, forse no. Il Kundalini Yoga è noto anche come lo "yoga della consapevolezza" proprio perché con le sue molteplici tecniche risveglia l'energia kundalini: il tuo potenziale di infinito, nascosto come un piccolo seme dentro di te. Quando questa potente energia inizia a risvegliarsi e muoversi lungo la colonna vertebrale attraversando i chakra principali, diventi sempre più consapevole, in un profondo processo d'integrazione delle tue parti finite e infinite.

CONOSCI TE STESSO

Conoscersi è un atto di amore che richiede la tua presenza e il tuo impegno! Per questo ti invito a provare questa meditazione che produce un risveglio graduale e sicuro dell'energia kundalini. Ti aiuterà ad andare verso di te e affinare l'ascolto dei tuoi movimenti interiori, perché per conoscersi bisogna saper ascoltare cosa accade dentro di noi. Il cambiamento non accadrà per caso: se lo vuoi, devi praticare e impegnarti giorno dopo giorno.

Vedi la meditazione a questo link: <https://goo.gl/ikwCNM>

*Se riesci ad affrontare i tuoi demoni,
la rabbia, gelosia, paura di non essere
amato, le ferite dell'infanzia
e forse persino delle vite passate, allora
saprai chi sei davvero.*



Anna Dharma Santoro

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.