

823. Passare a un'Attitudine Yogica di Swami Suryamani Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Martedì 06 Febbraio 2018 00:00 -

Nello stile di vita yogico s'impura ad affrontare con uguale distacco sia gli avvenimenti piacevoli sia quelli spiacevoli. Mentre non si permette alle situazioni o agli avvenimenti piacevoli di creare un senso di euforia e di conseguenza causare esaltazione, nello stesso tempo non si permette agli eventi infelici o dolorosi di raffreddare la propria positiva attitudine verso la vita. Al contrario, gli eventi dolorosi sono utilizzati per sviluppare una grande forza interiore.

Se vi accorgete che state precipitando in una situazione di stress, non fatevi prendere dal panico. Usate quest'opportunità per rendere il vostro corpo robusto e vigoroso e anche per sviluppare un sano modo di pensare. Scoprirete che cambiando le vostre prospettive, lavorerete in maniera più efficace in qualsiasi cosa farete, le vostre capacità decisionali miglioreranno e le aspettative di una crescita completa nella vostra vita lavorativa inizieranno a essere più splendidi.

Potete rendere lo stress un problema o una sfida. Se guardate allo stress come a un problema, necessariamente la soluzione dovrà venire dall'esterno. Se affrontate lo stress come una sfida, allora sarete capaci di trattarlo attraverso lo yoga e la vostra nuova visione della vita. Il modo di pensare yogico è: "Io sono responsabile della situazione in cui mi trovo, quindi posso modificarla." Così potete farlo anche voi!

Testimoni di voi stessi

Siate testimoni di voi stessi in ogni situazione, sia gradevole sia sgradevole. Inoltre osservate la vostra mente. Come reagite a determinate situazioni? Da dove prendete le vostre idee, i concetti, le esperienze, i condizionamenti, i modi di pensare, ecc.? Chiedetevi "perché io penso in questa maniera?" Esaminate ognuna delle vostre idee, concetti, attitudini. Gettate via ciò che è vecchio, inutile, negativo e poco salutare. Praticate antar mouna per questa "pulizia primaverile" della mente. Attraverso la pratica della meditazione potete cambiare le vostre attitudini, le emozioni e i vostri concetti mentali in qualunque momento. Potete imparare a sorridere alle circostanze, potete imparare a vedere ogni situazione stressante come una sfida o un'opportunità di imparare, dare, servire e amare. La meditazione vi permette di realizzare la vostra essenza più vera e più bella.

Se il vostro aereo o treno è in ritardo quale sarà la vostra reazione o risposta? Ci sono un'infinità di reazioni possibili. Non appena realizzate di avere una scelta, vi potete fermare per

823. Passare a un'Attitudine Yogica di Swami Suryamani Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Martedì 06 Febbraio 2018 00:00 -

un momento, come testimoni, e scegliere il modo in cui volete davvero reagire. Questo porta al controllo mentale.

Cosa mangiare?

Non preoccupatevi troppo per il mangiare. Non importa se mangiate cibo vegetariano o non vegetariano, ma mangiate meno (mai abbuffarsi); mangiate quando siete affamati, mangiate al momento giusto, mangiate le corrette combinazioni tra i cibi e, cosa più importante, mangiate con la mente rilassata. Consumate cibo semplice, leggero e puro. Meno zucchero e meno grassi è meglio. Mentre mangiate praticate antar mouna. Dopo mangiato sedetevi in vajrasana per alcuni minuti.

La strada per una buona salute

La strada per raggiungere una buona salute non è eccessivamente lunga. Tutto quello che vi occorre sono solo venti, trenta minuti per due volte al giorno. Attraverso asana, pranayama e le tecniche di rilassamento yogico potete lentamente riequilibrare il vostro stile di vita. Sarete anche in grado di produrre e conservare più energia e vi troverete in una posizione tale da poterne distribuire all'esterno.

Le cinque chiavi per raggiungere una buona salute sono: (a) essere attivi, (b) mangiare meno, (c) dormire bene, (d) mantenere una mente rilassata, (e) amarsi. Lo yoga aiuta e favorisce una vita attiva, una buona digestione, il dormire, il rilassamento, le relazioni, rende la vita piacevole a voi stessi e conseguentemente ai vostri familiari. Il tempo che dedicherete alla pratica di yoga non significa che porterete via del tempo prezioso alla vostra vita. Al contrario, aggiungerete ore di beata salute e felicità alla vita di ogni giorno.

Grande consapevolezza per una vita più piacevole

Giorno dopo giorno lo yoga ci trasforma in modo sottile attraverso una maggiore consapevolezza delle nostre attività, aggiungendo una nuova dimensione alle solite cose mondane come mangiare, parlare, combattere, ascoltare, dormire, lavorare, camminare, sentire

823. Passare a un'Attitudine Yogica di Swami Suryamani Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Martedì 06 Febbraio 2018 00:00 -

dolore, provare piacere: ogni cosa!

Con una maggiore consapevolezza sviluppata entro di noi, saremo capaci di conoscerci meglio, capire meglio gli altri, capire la vita, osservare le situazioni come sono realmente, risolvere problemi, diventare intelligenti nel vero senso della parola, osservare le nostre limitazioni mentali, i nostri modelli fissi o le risposte abituali e i comportamenti nevrotici, riconoscere ed eliminare la disarmonia, i conflitti, le negatività e i nodi della mente e svilupparci in veri esseri umani.

Operate efficacemente

Perfino il più intelligente di noi opera tramite un'intelligenza ordinaria senza usare *buddhi*. Buddhi è la più alta facoltà della nostra mente, associa con la coscienza e con viveka (discernimento). Quindi un'immensa, infinita intelligenza rimane inutilizzata solo perché siamo troppo stressati per essere capaci di accendere la nostra buddhi. Quando non è buddhi a condurre, le facoltà inferiori della mente creano caos, disuguaglianza e cattiva direzione.

Quando buddhi è risvegliata, porta ordine e armonia nelle facoltà inferiori della mente: manas (emozioni/sentimenti), chitta (pensieri/logica) e ahamkara (ego). Dovrebbe divenire il nostro scopo ristabilire il dominio di buddhi, che esiste per colui che ha trovato lo stato d'equilibrio, libero dagli alti e bassi della vita, da eustress e da distress.

Negli incontri abituali, l'osservazione è pari all'esperienza che rimane oggettiva. Con il risveglio di buddhi ogni incontro diventa un'esperienza soggettiva, portando ad una più grande comprensione e a un più ampio punto di vista.

Sviluppare la consapevolezza

L'errore si trova nel mio modo di pensare e di agire o in quello delle altre persone? Osservate i vostri pensieri, le vostre azioni e i pensieri e le azioni degli altri. Analizzate il vostro comportamento in tutte le situazioni. Assumete una visione oggettiva.

823. Passare a un'Attitudine Yogica di Swami Suryamani Saraswati

Scritto da Rosario Castello

Martedì 06 Febbraio 2018 00:00 -

Integrando questo tipo di consapevolezza nella vostra vita, automaticamente rimuoverete il 99% di tutti i fattori stressanti perché le situazioni piene di stress non vi affliggeranno più.

Esse scivoleranno via come acqua nella roccia levigata. Imparate a camminare attraverso la vita con un'attitudine di attenzione rilassata, osservando tutto, senza attaccarvi a qualcosa o identificarvi in qualcuno. Questo è il segreto per vivere una vita libera dallo stress.

Swami Suryamani Saraswati

tratto da *Yoga e Stress*

Edizioni Satyananda Ashram Italia