

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Maggio!

Nel Medioevo il mese di Maggio veniva rappresentato come un giovane che portava fiori, Maggio è il mese della fioritura, dell'esplosione della natura. E' il mese del risveglio completo che segue la sonnolenza di Aprile e precede il fulgore dell'estate.

"E' il mese del risveglio ... prendiamo spunto dalla storia di Joshua" (file allegato)

Come risvegliarsi? Il motto di freedomyoga è: **"Siate Curiosi!"**

" Iniziai ad essere allievo di Yoga nel dicembre 1999 senza alcun desiderio di visioni mistiche, ma spinto dallo stesso motivo di sempre: essere al timone della mia vita, comprendere appieno la causa del dolore senza farmi travolgere dagli eventi.

Così quando sentii parlare di Yama e Niyama, di comportamenti, di ciò che può essere utile per migliorare la propria vita quotidiana, il mio interesse crebbe. D'altra parte quale miglior meta può sognare un occidentale, che non sia il migliorare la qualità del proprio vivere? "

" Se lo scopo dello Yoga è l'unione armoniosa a tutti i livelli (del corpo con la mente e con lo spirito, degli uni con gli altri e con la vita), allora partire con il piede giusto è importante affinché i passi successivi abbiano senso, in modo che le āsana non siano contorsionismo da palestra, che prāṇayāma non sia una serie strana di respirazioni, che la meditazione non sia forzarsi a star seduti, magari pensando ad altro con le gambe doloranti e sognando chissà quale visione... "

Afferma Iyengar in "Teoria e pratica dello Yoga" :

«Praticare le āsana senza le basi di Yama e Niyama è pura acrobazia» .

"... Yama e Niyama richiedono :

- una presa di coscienza reale della nostra situazione attuale: i nostri atteggiamenti, desideri, paure, ecc.;
- accettare tutto ciò, ma in maniera non remissiva;
- cambiare il proprio stile di vita, non per soddisfare il proprio ego ma per un fine più elevato. "

" Lo Yoga è nato con l'intento di soddisfare la più grande ambizione dell'essere umano: la beatitudine (o estasi, o Samādhi, ecc.). Esso non è una pratica, ma uno stato interiore che la coscienza individuale (o Ātman) assume quando si riconosce nella Coscienza Universale (o Dio, o Brahman). Qual è invece lo stato in cui mi trovo io, e penso, la stragrande maggioranza delle persone? "

Se vi siete incuriositi, nel file allegato troverete la storia di Joshua un uomo che cerca il risveglio ...

*Quando sarai vuoto come un flauto di bambù
il Creatore, accostando le labbra, suonerà attraverso di te
una melodia meravigliosa. (poesia Zen)*

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.