

VIVERE LA VITA COME UN SADHANA

La nostra vita è un viaggio, possiamo condurre questo viaggio come un *Sadana*.

Sadana è un percorso di pratica con disciplina, controllo e l'equilibrio.

La pace interiore è lo scopo finale di tutti.

Realizzare la pace necessari da seguire la vita spirituale.

Il primo passo nella via spirituale è disciplinare la mente, i sensi e il corpo.

Per iniziare questo viaggio, è essenziale comprendere il *Dharma*, la virtù.

Non fare male agli altri. Stare in equilibrio e stabile senza nessun disturbo.

Vivere la vita come un *Sadana* seguendo il *Dharma*.

Agire con virtù e disciplinare la mente, i sensi e il corpo. Ogni azione deve essere compiuta senza aspettative, senza attaccamento e senza desideri. Rinuncio e distacco fondamentale per ridurre il *karma* e raggiungere la perfezione. Disciplinando possiamo connettere con l'universo divina. Uno è in tutto e tutto è in Uno.

Preparazione: Corpo, sensi e Mente

Iniziamo con la preparazione fisica poi sensi e mente.

La postura o Asana e la respirazione sono fondamentali per il nostro stato di equilibrio.

Una postura stabile, ritiro di i sensi e una respirazione controllato permettono di essere al presente. Questo è il primo passo per accedere all'energia interiore.

Connessione con gli Antenati

Riconnettersi con l'energia e la saggezza degli antenati, dei santi e dei saggi, maestri, Yoghi, Rishi, profeti e illuminati ci consente di percepire la purezza, il silenzio e la pace interiore.

È attraverso questa connessione che possiamo onorare le radici della nostra esistenza, ricevendo forza e ispirazione per il nostro cammino spirituale.

La Famiglia Universale

L'idea della famiglia universale sottolinea che l'intero universo è la nostra grande casa, dove ogni cuore trova la sua stanza.

Celebrare la pace e l'armonia tra tutti gli esseri viventi ci ricorda che siamo tutti interconnessi, uniti dall'amore e dalla compassione.

La Saggezza dell'Esistenza

La nostra esistenza si fonda su tre pilastri fondamentali: io, il mondo e Dio. Questi sono tutti composti dai cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio – che sono in costante movimento. Questo movimento genera calore, vita ed equilibrio.

Energia e Movimento

L'energia che scorre nel nostro corpo si muove attraverso migliaia di *nadi* (canali energetici) e i sette principali *chakra*.

Il movimento dell'energia è vitale per il nostro benessere, e attraverso pratiche come lo Yoga, il *pranayama* (controllo del respiro) e meditazione possiamo equilibrare questa energia.

Intelletto e Emozioni

L'intelletto è suddiviso in due livelli:

- Mahat (superiore): associato alla purezza e alla perfezione.
- Buddhi (inferiore): il luogo della discriminazione tra bene e male.

L'ego gioca un ruolo importante nella nostra mente. Tutti noi dobbiamo impegnarsi a trascendere l'ego Tamasa all'ego Rajasika, poi da Rajasika all'ego Satvika.

Attraverso la pratica di purificazione possiamo disciplinare la mente e raffinare il nostro intelletto, poi, trascendere all'ego Satvika, liberandoci dai condizionamenti e dalle emozioni come desideri, attaccamento e aspettative.

Purusha e Prakriti

Purusha rappresenta l'essenza divina, silenziosa, l'origine e sostiene tutto.

Prakriti, il principio del movimento e della manifestazione e le diversità.

Grazie a Prakriti, la vita si muove, e esprime attraverso il dinamismo di Prakriti.

Pratiche di Yoga e Meditazione

La disciplina mentale e fisica è essenziale. Pratiche come lo yoga, il *pranayama* e la recitazione di mantra importante a calmare i pensieri e sentimenti.

La purificazione del corpo, i sensi e della mente risveglia l'energia interiore.

La meditazione è un potente strumento per fermare i pensieri e raggiungere una maggiore consapevolezza.

Principi dell'Ayurveda: Sat Karna

L'Ayurveda identifica sei principi fondamentali nel Sarir Kria (anatomia e fisiologia):

Dosha, Dhatu, Mala, Srota, Agni e Ama.

Questi principi spiegano il funzionamento del corpo umano.

- 1) *Dosha*, l'energia governativa e controlla intero funzionamento del corpo umano e la andamento della vita;
- 2) *Dhatu*, è i sette tipi di tessuti che danno una forma degli organi, canali e del corpo strutturale intera;
- 3) *Mala*, le scorie come feci, urina e sudore che deve essere eliminati regolarmente e normalmente;
- 4) *Srota*, I canali e dei sistemi del funzionamento del corpo umano. Ci sono 14 sistemi per uomo e 16 sistemi per donna. Sette tessuti sono 7 canali, (ci sono sette tessuti secondo Ayurveda)

Anna Vaha (canale digestivo), Ambuja Vaha (canale dei liquidi), Prana Vaha (sistema respiratorio), Mano Vaha (la mente) sono nutritive; Purisha vaha (canale del feci), Mutra vaha canale dell'urina), e Sweda Vaha (canale del sudore) sono funzionamento dell'eliminazione; Arta Vaha (canale mestruali) e Dana Vaha (latte materna) sono in più per la donna.

- 5) *Agni*, il fuoco digestivo, metabolizza, in particolare per trasformare il cibo in energia e ridurre le tossine e il *karma*.
- 6) *Ama*, tossine, che vengono formati quando i cibi non digeriti o mal digeriti; inoltre un'indigestione di emozioni e pensieri anche formano le tossine. Finché abbiamo l'azione di metabolismo, che anche possano rilasciare le tossine.

Energia Mistica Kundalini e Nadi e Chakra

Kundalini, l'energia mistica, e potenziale, dimora alla base del pavimento pelvica come l'energia potenziale. Tutte le Nadi iniziano dal sorgente del Kundalini e muovano via 72 mila Nadi. Mentre Brahma Nadi riservata per Kundalini a salire da cavità pelvica alla cavità cranica. Per questo è necessaria risvegliare Kundalini, la pratica spirituale si risveglia Kundalini e fa salire verso alto, il cielo.

Nadi sono i canali invisibile, ci sono 72 mila Nadi, parlano i testi antiche. L'energia invisibile corre attraverso le Nadi.

Brahma Nadi o *Shusumuna Nadi*, che controlla la coscienza, l'anima, situata al centro della colonna vertebrale, dalla cavità pelvica alla cavità cranica, il cervello, in cui muove l'energia vitale, ciò è l'anima, coscienza pura.

Citra e Vajra Nadi, controlla la mente, situata lungo della colonna vertebrale corrispettivamente sinistra e destra, muove dalla cavità pelvica al cavità cranica, il cervello, e controlla la mente, i pensieri e emozioni.

Ida e Pingala Nadi, che controlla Sharir Kriya, tutte il funzionamento del dei sedici sistemi fisiologici. Che corre dall'alluce, dal pollice lungo colonna vertebrale fine il cervello sinistra e destra.

Kundalini, l'energia mistica, e potenziale, situata alla base del pavimento pelvica. Risvegliare questa l'energia mistica (*Kundalini*) è il culmine del percorso spirituale.

Chakra

I 7 Chakra, sono centri energetici che governano il flusso di energia nel corpo umano.

Questi sette punti fondamentali sono allineati lungo la colonna vertebrale.

Sono considerati una guida per comprendere lo stato della funzionalità: corpo, mente anima. Ogni chakra è associato a determinati aspetti della vita e della spiritualità. Le Nadi attraversano dei Chakra. Quando i chakra sono in pura, l'energia fluisce liberamente, promuovendo salute fisica, emotiva e spirituale. Uno squilibrio, invece, può manifestarsi come stress, malessere o difficoltà relazionali. Attraverso pratiche come yoga, meditazione, e cura personale, è possibile purificare i chakra e vivere in modo più consapevole e sereno.

1. Muladhara Chakra situata alla base della colonna vertebrale nel cavità pelvica e rappresenta elemento della Terra e quando equilibrio e dona sicurezza e stabilità, mentre uno squilibrio può causare paura e ansia

2. Svadhisthana Chakra, situata alla base della colonna vertebrale nella cavità pelvica e rappresenta elemento della Acqua e quando equilibrio e dona felicità e armonia, mentre uno squilibrio può causare blocchi emozionali e creative.

3. Manipura Chakra situata nella cavità addome e rappresenta elemento della Fuoco e quando equilibrio e digerisce tutto, e dona volontà e confidenza, mentre uno squilibrio provoca insicurezza e aggressività.

4. Anahata - situata nella cavità Toraccia e rappresenta elemento della il Fuoco e Aria e quando equilibrio dona empatia e compassione, mentre uno squilibrio provoca tristezza e solitudine.

5. *Vishuddha Chakra*, situata nella cavità gola e rappresenta elemento della Aria e quando equilibrio porta la purezza e leggerezza, mentre uno squilibrio provoca difficoltà di comunicazione e debolezza fisico e stanchezza mentale.

6. *Ajna Chakra*, situata nella cavità cranica, centro della fronte, tra le sopracciglia, rappresenta elemento dello Spazio e quando equilibrio porta chiarezza e saggezza, mentre uno squilibrio provoca confusione e difficoltà per prendere decisioni.

7. *Sahasrara Chakra*, situata nella cavità cranica, sommità della testa, rappresenta elemento dello Spazio e quando equilibrio porta la pace interiore, contemplazione e la connessione con l'universo, mentre uno squilibrio porta pesantezza e solitudine.

Quando i *chakra* e le *nadi* vengono purificati, l'energia fluisce liberamente, portandoci alla realizzazione e alla libertà spirituale (*Kaivalyam*).

Suggerimenti pratici per il percorso spirituale:

1. Inizia la giornata con la purificazione: auto-massaggio, *Yogasana*, *pranayama*, preghiera e meditazione.
2. Segue attività, nutrizione e sonno in modo moderatamente, non troppo né poco.
3. Agisci senza aspettative, attaccamento o desideri e coltiva la gratitudine e l'amore per la famiglia universale.