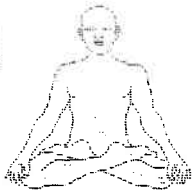
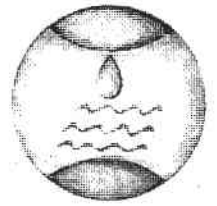


Gocce di Armonia

<http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia/>



Anno VII — N° 55
Maggio 2003
E-mail: goccediarmonia@lycos.it



Ode alla vita

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

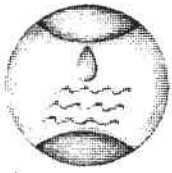
Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare. Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.



Neftali Ricardo Reyes Basoalto conosciuto con il nome di **Pablo Neruda**

Premio Nobel per la Letteratura nel 1971 (Testo proposto da Gabriella Fracca)



La nascita dello Yoga

Si narra che un giorno un pesce, nuotando nelle tranquille acque dell'oceano Indiano si trovò a passare nei pressi di una caverna, dove rimase affascinato da una voce melodiosa.

Essa apparteneva al dio Siva che in quel momento era intento ad illustrare alla sua amata sposa Parvati le magiche posizioni (*asanas*) da lui stesso create e riservate esclusivamente agli dei. Il pesce, ascoltando questi insegnamenti, subì una radicale metamorfosi che lo trasformò in uomo. Da allora, Matsyendra, che in sanscrito significa "pesce fatto uomo", tramandò in gran segreto le tecniche apprese dal dio ai suoi discepoli, divenendo così il primo yogi.

Yoga o legame?

Il termine "yoga" possiede in sanscrito una vasta gamma di significati. Esso deriva dalla radice "yuj", che vuol dire congiungere, unire.

Cosa si unisce dunque nello Yoga? Nel senso più alto, secondo la filosofia tradizionale, l'anima individuale o *jivatma*, viene ricondotta al suo originario stato di unione con l'anima universale e divina o *paramatma*; il primo passo consiste però nel ritrovare la perduta armonia fra i diversi piani di cui siamo composti, fisico, mentale e spirituale. Lo Yoga non è dunque soltanto un seppur meraviglioso e complesso sistema filosofico ma è anche e soprattutto una scienza, le cui verità si basano sulle esperienze e sugli esperimenti di una serie ininterrotta di mistici, santi e saggi.

Le vie dello Yoga

Lo Yoga è una disciplina completa, che prende in considerazione l'uomo nella sua totalità; si sono sviluppate quindi diverse correnti, come diversi sono i temperamenti dei praticanti che si possono incontrare lungo il cammino verso la perfezione.

Di seguito sono elencati alcuni dei rami più noti dello Yoga:

Hatha-Yoga: lo Yoga ginnico dell'armonia psico-fisica, della salute e della longevità;

Karma-Yoga: lo Yoga del lavoro e della retta azione;

Bhakti-Yoga: lo Yoga dell'amore cosmico;

Raja-Yoga: lo Yoga regale, mentale;

Tantra-Yoga: lo Yoga dell'accettazione e dell'unione rituale;

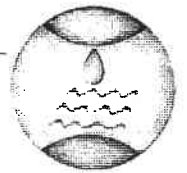
Kundalini-Yoga: lo Yoga del risveglio dell'energia latente dell'uomo.



Hai dato la tua adesione per l'annuale **FULL-IMMERSION** di
Gocce di Armonia che si effettuerà a **Cesclans (Udine)**

dal giorno **11** al giorno **15 giugno 2003** ?

Se vuoi partecipare segnala il tuo nominativo ad Antonio



Hatha yoga

Lo yoga della longevità

Se cercate la radice dell'albero, i fiori e il profumo verranno da sé. Se cercate il corpo, la fragranza della mente e dello spirito verranno da sé.

B.K.S. IYENGAR,

Lo hatha yoga è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, o asanas, e da esercizi di controllo della respirazione, o pranayama, perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogi.

La pratica dello hatha yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Come raggiungiamo tale equilibrio e tale consapevolezza? Con la pratica costante e regolare. Se analizziamo infatti il significato del termine hatha, scopriremo che esso indica appunto "sforzo, ostinazione, pertinacia". Patanjali, che ha sistematizzato la filosofia yoga oltre duemila anni fa attraverso i suoi "Yoga sutra", sostiene che il fervore, l'autodisciplina (tapas), sia una delle tre pietre angolari dello yoga. Tapas significa calore, ardore, fuoco: è l'energia e il calore che si acquistano rivolgendo i propri pensieri e le proprie azioni verso una meta precisa, senza disperderli altrove. La pratica riveste quindi un'importanza fondamentale, andando a modificare lo stato mentale e fisico del discepolo. Nonostante gli evidenti benefici (tra i quali un miglioramento generale nello stato di salute, una regolarizzazione del peso corporeo, una maggiore vitalità anche in età avanzata) uno dei principi fondamentali dello yoga è di non ricercare i frutti delle proprie azioni: la pratica andrà pertanto eseguita per sé stessa, senza preoccuparsi del risultato.

L'importanza del corpo

In genere, nella vita di tutti i giorni, siamo soliti considerare il nostro corpo come un mero strumento, a volte come un semplice mezzo di locomozione che ci porta da un luogo all'altro. La mente è il burattinaio che governa con fili invisibili. Ci curiamo poco del corpo in quanto tale, sovente ci limitiamo alla sua "manutenzione" essenziale, fornendo carburante, spesso scadente, e rimediando grossolanamente ad eventuali malanni: la nostra automobile riscuote certamente maggiori attenzioni! Nel momento della pratica, al contrario, la nostra mente si pone completamente al servizio del corpo, è su di esso focalizzata. Ciò, in realtà, non è soltanto fonte di benessere a livello fisico, ma aiuta anche a raggiungere un maggiore controllo dei nostri pensieri, insegnandoci a fermarli e a dirigerli a piacimento.

Lo yogi è consapevole del fatto che la sua vita e tutte le sue attività sono parte dell'anima universale che si manifesta ed opera attraverso l'uomo; nel battito del suo cuore e nel lento ritmo del suo respiro riconosce l'incedere delle stagioni e il pulsare della vita in tutto il suo splendore.

