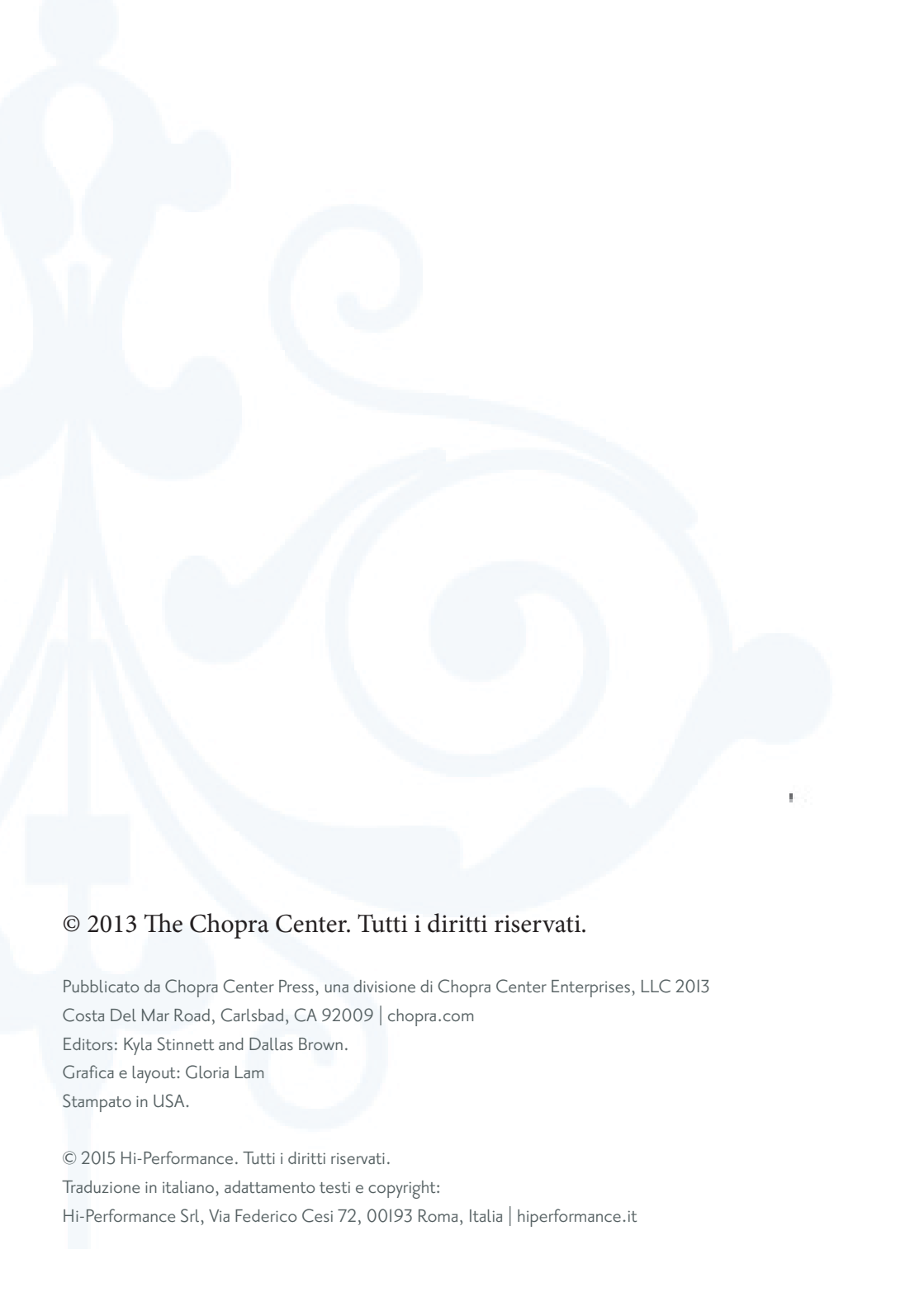


*21 Giorni
d'ispirazione*



THE CHOPRA CENTER



© 2013 The Chopra Center. Tutti i diritti riservati.

Pubblicato da Chopra Center Press, una divisione di Chopra Center Enterprises, LLC 2013
Costa Del Mar Road, Carlsbad, CA 92009 | chopra.com

Editors: Kyla Stinnett and Dallas Brown.

Grafica e layout: Gloria Lam

Stampato in USA.

© 2015 Hi-Performance. Tutti i diritti riservati.

Traduzione in italiano, adattamento testi e copyright:

Hi-Performance Srl, Via Federico Cesi 72, 00193 Roma, Italia | hiperformance.it

BENVENUTO !

21 Giorni di Ispirazione

I 21 Giorni di Ispirazione sono stati creati per aiutarti a risvegliare la tua natura essenziale e illimitata. La parola “ispirazione” deriva dalla parola latina che indica “il respiro creativo del divino.” Con ogni respiro hai l’opportunità di liberarti di tutto ciò di cui non hai più bisogno visto che hai la tua energia vitale.

Tutto inizia con un singolo respiro...con una singola intenzione.

Questo e-book si compone di 21 giorni ispirati ad uno dei principali bestseller di Deepak Chopra “Le sette leggi spirituali del successo”

Durante queste 3 settimane rifletterai su qualità essenziali dell’anima, come l’amore, la completezza e la libertà. Su qualunque cosa tu poni la tua attenzione, questa si espanderà nella tua vita, così che focalizzandoti ogni giorno su queste leggi spirituali senza tempo e sulle qualità della tua anima, avrai una trasformazione.

Quando completerai i 21 Giorni di Ispirazione, potrai cominciare di nuovo.

Come un viaggio lungo una spirale, ogni esperienza ti darà nuove prospettive del tuo essere interiore, del tuo ambiente e di ogni persona intorno a te.

Andando più in profondità, dentro di te, scoprirai che ogni momento è pieno di possibilità, di benedizione, di sogni ispirati, di amore ricco e abbondante e di nuovi inizi che sono sempre disponibili per te.

Con amore

The Chopra Center for Wellbeing





GIORNO 1: *Domenica*

La legge della Pura Potenzialità

La tua natura essenziale è pura coscienza, illimitata nel tempo e nello spazio. Tu possiedi tutte le qualità inerenti a questo regno, incluse infinità creatività, amore sconfinato, puro silenzio, straripante beatitudine e pace profonda. Nella tua essenza tu sei pura potenzialità.

*“Io sono l’ incommensurabile potenziale di tutto ciò che è stato,
è e sarà ed i miei desideri sono come semi piantati nel terreno:
loro aspettano la giusta stagione per poi manifestarsi
spontaneamente in fiori bellissimi, alberi imponenti,
giardini incantati e maestose foreste.*

- I Veda-





Trasformazione

A solo poche ore dal Chopra Center ci sono alcuni dei più antichi alberi del mondo, le sequoie giganti. Si stima che la sequoia più vecchia abbia circa 3.500 anni e che fosse solo una piantina quando i testi della saggezza Vedica sono stati composti, e che poi divenne un albero maturo prima della nascita del Buddha, che la Bhagavad Gita fosse scritta e che Gesù ci regalasse il Sermone della Montagna.

Qual è il segreto dell'incredibile longevità della sequoia? Il potere di agni, una parola sanscrita che vuol dire fuoco. Gli incendi periodici puliscono tutto ciò che minaccia la sopravvivenza degli alberi, assicurandone la loro crescita e rigenerazione. Senza il calore del fuoco, i coni delle sequoie non potrebbero aprirsi e rilasciare i loro semi. Senza la forza ripulente del fuoco, le piantine di sequoia sarebbero sopraffatte dall'ombra degli altri alberi e non avrebbero sufficiente luce solare per crescere. Oggi celebreremo il fuoco del cambiamento nel nostro corpo e nella nostra vita. Agni brucia i detriti fisici, mentali ed emozionali, facendo spazio a qualcosa di nuovo che deve nascere nelle nostre vite.

Quale piccolo passo puoi fare oggi per lasciare andare ciò che non ti serve più, e per fare spazio ad accogliere più luce, energia e gioia?





GIORNO 2: *Lunedì*

La Legge del Dare ed del Ricevere

Quando puoi donarti pienamente e sei distaccato dal risultato e dalle aspettative di quello che ti sarà dato in cambio, ti apri alla piena abbondanza e all' amore dell'universo.

“Io trovo che quanto più provo gratitudine per le piccole cose della vita, cose più grandi sembrano palesarsi da fonti inaspettate; costantemente attendo con trepidazione ogni nuovo giorno e tutte le sorprese che continuano a manifestarsi sul mio percorso.”

–Louise L. Hay





Gratitudine

Fin dai tempi antichi i filosofi ed i saggi di ogni tradizione spirituale ci hanno insegnato che la chiave per sperimentare più profondi livelli di felicità, soddisfazione e benessere è coltivare la gratitudine. Uno dei primi a sostenere la “pratica della gratitudine quotidiana” è stato il filosofo olandese Spinoza. Nel diciassettesimo secolo, ha suggerito che per un mese, ogni giorno noi dovremmo chiedere a noi stessi le seguenti 3 domande:

- 1) Chi o che cosa mi è stato fonte di ispirazione?
- 2) Che cosa oggi mi ha portato felicità?
- 3) Che cosa oggi mi ha portato conforto e pace profonda?

Questa pratica, scrisse Spinoza, ci aiuterebbe a trovare maggiore significato e gioia nella vita e ci condurrebbe ad una profonda trasformazione interiore. Quando la nostra attenzione si focalizza sull'apprezzamento, l'ego si toglie di mezzo.

Durante tutto il giorno, poni attenzione a tutte le cose per le quali sei grato ... relazioni appaganti, beni materiali, il corpo che ti permette di vivere il mondo, la mente che ti permette di capire veramente te stesso e la tua essenziale natura spirituale.

Respira, fai una pausa e sii grato per l'aria che entra nei tuoi polmoni e rende la tua vita possibile.



GIORNO 3: *Martedì*

La Legge del Karma o della Causa-Effetto

Le scelte che compi in ogni momento creano il tuo futuro.

Quanto più raggiungi un livello di consapevolezza cosciente, tanto più farai scelte spontanee che porteranno dei benefici a te ed alle persone attorno a te.

*“Tutto ciò di cui hai bisogno è smettere di ricercare all'esterno
quello che puoi trovare solamente al tuo interno.*

Stabilisci la tua visione prima di agire...

*ai chiarezza nella mente, purifica il cuore, santifica la vita –
questo è il modo più veloce per un cambiamento nel tuo mondo.”*

–Sri Nisargadatta Maharaj





Purificazione

La leggenda della magica fenice narra di un mitico e bell'uccello che risorge dalle ceneri, purificato e ringiovanito dal fuoco, pronto per cominciare una nuova vita con una nuova prospettiva.

Cosa significa per noi?

Forse il ringiovanimento inizia con la volontà di fare un passo metaforicamente nel fuoco per sbarazzarsi delle vecchie abitudini - per purificarsi di ciò che non serve più i nostri migliori interessi - ed adottarne di nuove.

Essendo creature abitudinarie, il cambiamento può risultarci difficile. Comunque molte sono le ricompense nel saltare nel fuoco della purificazione. Se cominci con piccoli passi, scoprirai che puoi costruire sopra ciascun successo come tu favorisci il successo degli altri.

Comincia con lo scegliere una sola nuova pratica e poi impegnati ad incorporarla nella tua vita. Se non mediti regolarmente, per esempio potresti scegliere proprio la pratica della meditazione. Lentamente compi altri passi positivi: prenditi una settimana al mese per impegnarti a fare una semplice dieta di depurazione, regalati un massaggio mensile o inizia a praticare lo yoga con regolarità.

Come insegna l'Ayurveda, quando calmi la mente ed ascoltiamo la saggezza del corpo, essa ci dirà quello che abbiamo bisogno di sapere. Oggi sintonizzati con la tua innata conoscenza e lasciati guidare.





GIORNO 4: *Mercoledì*

La Legge del Minimo Sforzo

A livello dello spirito tutto si sviluppa sempre in modo perfetto. Non devi lottare o forzare le situazioni per procedere sulla tua strada. Quando diventi calmo ed ascolti la voce della tua intelligenza interiore, la paura e le insicurezze si dissolvono e tu fluisce con grazia.

“L'equilibrio è il perfetto stato dell'acqua calma.

Facciamo sì che questo sia il nostro modello.

Essa rimane quieta all'interno e non è disturbata in superficie.”

– Confucio





Equilibrio



L'equilibrio è la nostra abilità di essere flessibili di fronte al costante cambiamento. Non si tratta di lottare per imporre un senso di ordine nella nostra vita o diventare organizzati una volta per tutte.

Lavorare sodo per raggiungere l'equilibrio è controproducente perché tutti noi possediamo un naturale impulso alla crescita che automaticamente ci mantiene in equilibrio. Tuttavia possiamo ostacolare o bloccare questo impulso facendo delle scelte che creano molta resistenza o stress nelle nostre vite. Se viviamo in dis-armonia abbastanza a lungo, molto probabilmente svilupperemo malattie e disordini di qualche tipo.

L' Ayurveda ci insegna che il percorso verso la salute perfetta è imparare a mantenere l'equilibrio nella mente, nello spirito tanto quanto nel corpo. Nel nostro mondo frenetico, è molto facile diventare gravemente squilibrati, se non facciamo attenzione a cosa sentiamo ed a ciò di cui abbiamo bisogno.

Fortunatamente ci sono molti meravigliosi strumenti per sviluppare l'equilibrio , inclusa la meditazione, l'esercizio fisico, una dieta nutriente ed un sonno ristoratore.

Prenditi pochi minuti oggi per esaminare in quali aree della tua vita ti senti in dis-equilibrio e come puoi recuperare il tuo equilibrio naturale.



GIORNO 5: *Giovedì*

La legge dell'Intenzione e del Desiderio

Allineando i tuoi desideri con l'intenzione dell'universo, puoi creare le più potenti intenzioni. Quando le tue intenzioni creano vera gioia ed appagamento per te e per le persone coinvolte, la manifestazione dei tuoi desideri è rapida e senza sforzo.

“Quando inizi a toccare il tuo cuore o lasci che il tuo cuore sia toccato, inizi a scoprire che è insondabile e che non deve necessariamente avere alcun proposito e che questo cuore è grande e ampio e senza confini. Inizi a capire quanto calore e gentilezza contiene ed anche quanto spazio c'è.”

– Pema Chödrön





Amore



Quando chiediamo a noi stessi : Cosa voglio? Cosa voglio in realtà veramente per la mia vita? Cosa brama ardentemente il mio cuore?

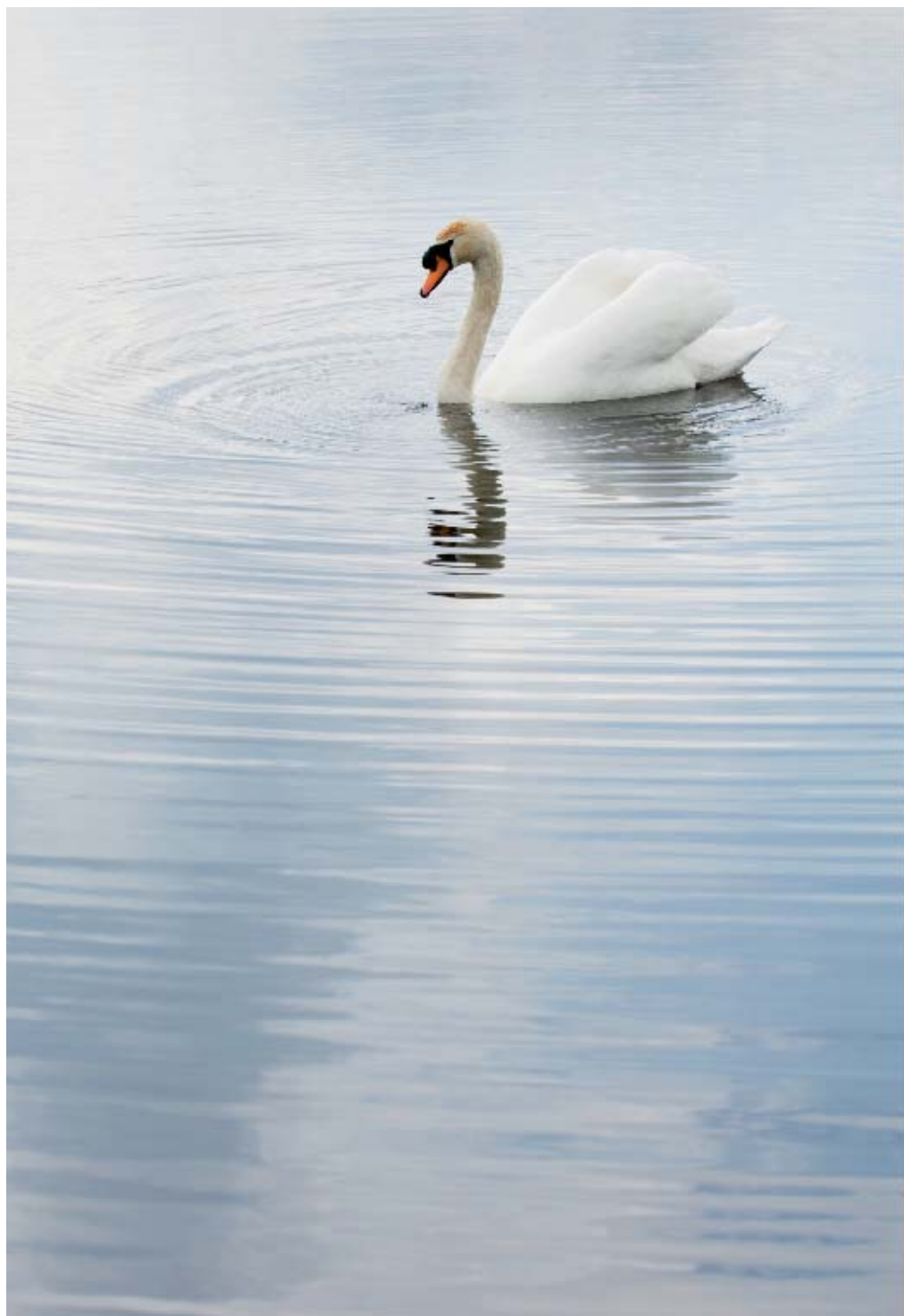
La risposta che molti di noi ricevono è amore o uno dei sentimenti ad esso affini: connessione, accettazione, comprensione, apprezzamento, intimità e calore.

Noi possiamo pensare che l'amore manchi nelle nostre vite - o che non ne abbiamo abbastanza - ma in verità, l'amore è la nostra natura essenziale.

L'amore non viene dal fuori di noi e per questo non può essere perso o portato via. Quando sembra che ci sia mancanza d'amore è perché abbiamo dimenticato chi realmente siamo.

Tu puoi iniziare a sperimentare l'amore nel profondo del tuo essere, essendo gentile e benevolo con te stesso, notando quando il tuo dialogo interno è duro o critico ed offrendo a te stesso pazienza e compassione. Puoi trovare utili affermazioni come ‘ Mi amo e mi accetto così come sono’

*Oggi, sappi che tu sei amore puro
ed infinitamente degno di essere amato.*

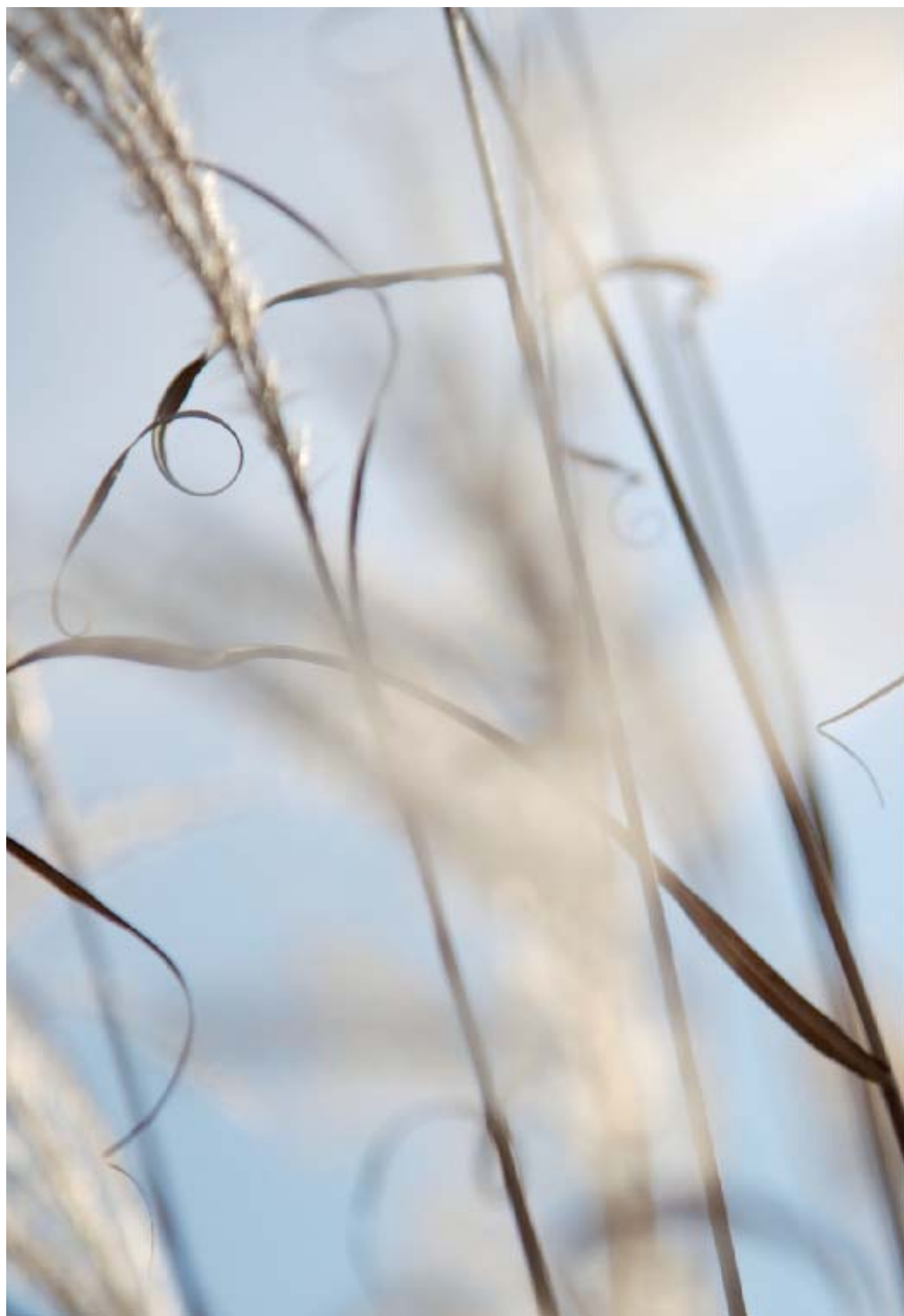


GIORNO 6: *Venerdì*

La Legge del Distacco

Chi cerca sicurezza nel mondo esterno la insegue per tutta la vita. Liberandoti del tuo attaccamento all'illusione della sicurezza che è in realtà un attaccamento al già conosciuto, entri nel campo di tutte le possibilità. Qui è dove troverai la vera felicità, abbondanza e appagamento.

*“La sicurezza è per lo più superstizione.
Non esiste in natura, neanche i bambini la sperimenta appieno.
Nel lungo periodo, evitare il pericolo non è più sicuro
di una completa esposizione.
La vita o è un'avventura audace o non è nulla.”
–Helen Keller*





Incertezza

Quando ci imbarchiamo in un viaggio, la nostra mente per natura vuole sapere tutti i dettagli in anticipo: Dove stiamo andando esattamente? Quanto ci metteremo? Saremo sicuri, avremo una situazione confortevole e ci divertiremo?

Quando iniziamo un percorso spirituale, il bisogno della mente per la certezza, semplicemente si intensifica.

L'incertezza della vita ci fa sentire inquieti ed a volte persino minacciati, ma è anche la fonte della nostra gioia più grande. Quando ci liberiamo del bisogno di sapere come andranno le cose, possiamo sperimentare la spontaneità e i piaceri inaspettati del momento presente. In realtà, non ci sono percorsi sicuri. Per il viaggio della nostra vita non possiamo comprare l'assicurazione del viaggiatore, né possiamo essere sicuri della destinazione.

Apprendosi all'incertezza, anche se solo un po' alla volta, ci liberiamo dai limiti che ci siamo indotti e permettiamo alla nostra vita ed al viaggio spirituale di svolgersi nei modi più sorprendenti ed appaganti di quanto mai avremmo potuto mai immaginare.

*Oggi liberati dal bisogno di sapere,
anche se solo per pochi momenti.
Fai un piccolo passo verso l'incertezza, sapendo
che sei sempre sostenuto dall'universo.*





GIORNO 7: *Sabato*

La Legge del Dharma

Puoi utilizzare al meglio la Legge del Dharma, impegnandoti a servire gli altri attraverso la tua unica espressione creativa, in qualsiasi forma essa si presenti. Quando fai questo, l'intero campo della pura potenzialità si apre a te. Puoi creare tutta la felicità e l'abbondanza che vuoi perché sei in armonia con la sfera dello spirito, da cui tutta la creazione fluisce.

*“Il tuo corpo non può guarire senza giocare.
La tua mente non può guarire senza il ridere.
La tua anima non può guarire senza gioia.”*
– Catherine Fenwick





Ridere

La maggior parte di noi ad un certo punto si sente in trappola, impantanato nelle preoccupazioni, o incapace di trovare un modo per tirarsi fuori dalle situazioni difficili. Poi quando parliamo con un buon amico, vediamo un film divertente o siamo colpiti da un commento improvviso che ci fa morire dal ridere, improvvisamente ci sentiamo più leggeri e ci ricordiamo che c'è più di un modo di vedere una situazione. Una risata ci fa cambiare prospettiva e ci apre a nuove possibilità.

Questo ci permette di fare un passo fuori dal confine del tempo del nostro stato ed entrare in contatto con il campo della consapevolezza che è eterna e senza limiti. Lo spirito è per sua natura a spensierato e ride facilmente. Attraverso la risata noi spostiamo il nostro riferimento interno dall'ego allo spirito ed allo stesso tempo abbandoniamo la paura e ci risvegliamo alla verità che ogni cosa si svolge per il nostro bene più alto anche quando non possiamo sempre vedere in che modo questo avviene.

Il vecchio modo di dire “ridere è la migliore medicina” contiene una grande verità. Le risate riducono lo stress, aiutano il sistema immunitario, aumentano la nostra tolleranza al dolore e allentano la depressione e l'ansia.

***Oggi invita nella tua vita più risate nella tua vita oggi e
datti il permesso di commettere spontaneamente atti di scemenza,
gioia e spensieratezza.***





GIORNO 8: *Domenica*

La Legge della Pura Potenzialità

Anche se tendiamo ad identificare noi stessi come corpo e mente, la nostra vera essenza è la pura coscienza da cui sorgono tutte le cose nell'universo.

Quando conosci il tuo vero Se, realizzi che c'è solo una mente, un'intelligenza, un osservatore, ed un Essere che percepisce se stesso attraverso le innumerevoli prospettive di esseri differenti.

“Quando sai chi sei veramente, essere è abbastanza.

*Non ti senti superiore né inferiore a nessuno
e non hai bisogno dell'approvazione esterna
perché ti sei risvegliato al tuo infinito valore.”*

- Deepak Chopra





Auto rinnovamento

Considerata la nostra eccellente natura spirituale, perché così tanti di noi si sentono impotenti e spaventati? Il motivo principale è l'ipnosi del condizionamento sociale. Fin dall'infanzia molti di noi sono stati istruiti a credere a limiti, costrizioni e paura. Ogni qualvolta ti senti minacciato o impaurito ti trovi in uno stato di riferimento oggettuale, cioè tu stai definendo te stesso attraverso oggetti esterni che includono persone, titoli, proprietà e risultati. Per la loro stessa natura gli oggetti cambiano; finché la tua identificazione e senso di sicurezza sarà legata a questi fattori esterni, sentirai la tua vita come instabile.

La vera forza viene dalla conoscenza esperienziale del tuo io più profondo – l'essenza immutabile della tua anima. Questo è lo stato di auto-riferimento (self-referral).

Nell'auto-riferimento hai un senso interno di benessere nonostante ciò che accade intorno a te perché non ti identifichi con oggetti od eventi di passaggio.

Uno dei modi migliori per sperimentare direttamente il tuo vero Se è la meditazione. Quando mediti vai oltre le emozioni, i pensieri, i ricordi che di solito occupano la tua mente – nella pura consapevolezza che è la tua natura essenziale.

Oggi ricordati che, sebbene temporaneamente travestito da essere umano, la tua natura essenziale è spirito infinito, senza legami, immortale ed invincibile.





GIORNO 9: *Lunedì*

La legge del Dare e Ricevere

Donare si basa sull'essere, puoi donare veramente ciò che sei.

Questo significa che devi andare nel profondo per attingere alla tua riserva infinita di intelligenza, potere e gioia. Medita, leggi, tieni un diario, fai una passeggiata – lascia che tutte le tue attività ti portino ad essere allineato con il tuo essere essenziale.

*“Ogni cosa nella vita è fondamentalmente un dono.
E tu lo ricevi al meglio e vivi al meglio
trattenendolo con le mani veramente aperte.”
–Leo O'Donovan*





Flusso



Crescendo a molti di noi viene insegnato che “è meglio dare che ricevere”. In realtà sia il dare che il ricevere sono necessari per mantenere circolante il flusso di amore, gioia ed abbondanza che circola nelle nostre vite. Per fare un semplice esempio, quando prendiamo il respiro, stiamo introducendo ossigeno prodotto dalle piante e dagli alberi e quando espiriamo stiamo restituendo l’anidride carbonica che a sua volta nutre piante ed alberi.

Pensa a quanta gioia provi quando dai sinceramente ed arrivi a sperimentare la soddisfazione che viene dal vedere la gioia di chi lo riceve. Immagina cosa potresti provare se quelle persone rifiutassero il tuo dono...se fermassero il flusso di energia.

A livello più profondo, dare e ricevere sono la stessa cosa – differenti aspetti dello stesso flusso di energia nell’universo. Se hai problemi nel ricevere doni, aiuto, complimenti o altro, rifletti sulle parole di uno dei più generosi ed illuminati essere umani mai esistiti, Buddha. Lui affermava:

“Puoi cercare nell’intero universo qualcuno che meriti più di te il tuo amore e affetto, ma quella persona non la troverai da nessuna parte. Tu, tanto quanto ogni altro nell’intero universo, meriti il tuo amore e il tuo affetto”.





GIORNO 10: *Martedì*

La Legge del Karma o Causa - Effetto

Combattere contro i vecchi schemi porta solamente a rinforzarli.

Incorporando deliberatamente nuovi comportamenti, nuove idee ed nuovi approcci nelle tue abitudini di ogni giorno, offri alla tua mente la possibilità di adottare nuove prospettive.

Sii paziente ed amorevole con te stesso e presto il vecchio condizionamento allenterà la sua presa e ti permetterà di essere veramente te stesso, nel presente.

*“Tra lo stimolo e la risposta c’è uno spazio. In questo spazio,
c’è il nostro potere di scegliere la risposta.*

*Nella nostra risposta giace
la nostra crescita e la nostra libertà”.*

– Viktor E. Frankl





Compiere scelte coscienti

Se quest'anno hai preso l'impegno di prenderti una migliore cura di te stesso – forse facendo ginnastica in modo regolare, imparando a meditare o mangiando in modo più consapevole – l'Ayurveda ti offre potenti insegnamenti per aiutarti a muoverti oltre ogni resistenza, per cambiare i tuoi vecchi modelli. Infatti, lo scopo dell'Ayurveda, che in sanscrito significa “la saggezza della vita”, è quello di massimizzare la possibilità di compiere delle buone scelte. Durante l'arco della giornata, ci sono tre principi senza tempo dell'Ayurveda che tu puoi utilizzare per andare oltre la resistenza a realizzare i tuoi obiettivi:

1. **Accetta il presente.** Quando accetti la vita, così come si svolge, senza opporre resistenza, diventi consapevole delle molteplici scelte disponibili in quel momento. Questo non implica smettere di sognare o essere una vittima; vuol dire scoprire la libertà di rispondere con creatività.
2. **Accetta i segnali che ti manda il tuo corpo.** Senti tutte le sensazioni che ti trasmette il tuo corpo. Mentre la mente vive nel passato e nel futuro, il corpo vive adesso, nel presente, e non dubita mai di se stesso. Lui conosce la verità e ti guiderà attraverso le scelte più evolutive per la tua vita.
3. **Accetta la responsabilità e l'impegno.** Con una consapevolezza più approfondita, puoi fare nuove scelte, liberarti di quelle abitudini che non ti servono più, ed impegnarti a fare il prossimo passo per realizzare i tuoi sogni.





GIORNO 11: *Mercoledì*

La Legge del Minimo Sforzo

L'intelligenza della Natura agisce senza sforzo e con facilità.

Quando agisci a cuor leggero lasci perdere di lottare affinché le cose vadano a modo tuo, sperimenti uno spontaneo appagamento dei tuoi desideri ed obiettivi.

*“La natura è fatta per complottare
con lo Spirito per emanciparci.”*

–Ralph Waldo Emerson





Flessibilità



Un antico insegnamento Vedico dice che la capacità di sostenere ambiguità, incertezza e paradosso è il segno caratteristico degli esseri illuminati.

Benché noi possiamo riconoscere il valore della flessibilità e dell'apertura, la mente implora la certezza. La mente si sforza di classificare le idee e le esperienze in categorie nette, come bene o male, vero o falso, vittima o aggressore.

Se questa risposta innata è inestimabile per valutare un potenziale pericolo nel nostro ambiente, quando ci trinceriamo dietro una particolare prospettiva, limitiamo la nostra consapevolezza di nuove possibilità.

Attraverso pratiche di mindfulness (presenza mentale) come la meditazione e lo yoga, le vecchie emozioni che accompagnano i modelli di pensiero radicati perdono la loro stretta presa su di te.

Prenditi del tempo per meditare oggi. Osservando i tuoi pensieri emergere e scomparire nella vastità della tua consapevolezza, ti identificherai sempre meno con la tua mente condizionata e con le sue creazioni. Queste smetteranno di definire la tua realtà perché inizierai a vedere che rappresentano soltanto una singola prospettiva, in un universo colmo di prospettive ... soltanto un'espressione in più dell'infinito Divino che risiede in ciascuno di noi.



GIORNO 12: *Giovedì*

La legge dell'Intenzione e del Desiderio

Quando affronti delle situazioni di sfida, è facile cadere nella trappola delle paure e della confusione dell'ego. Ricorda a te stesso ogni giorno le tue intenzioni e il tuo fine spirituale. Medita, trova il tuo centro, rifletti e pianta i semi delle tue intenzioni nel campo fertile di tutte le possibilità.

*“Mi stai cercando?
Sono seduto affianco a te.
Quando veramente mi cercherai,
mi troverai immediatamente.
Mi troverai nella più piccola casa del tempo.
Kabir chiede:
Dimmi studente , cosa è Dio?
Egli è il respiro dentro il respiro”.*
- Kabir





Respirazione

Sebbene nella vita di tutti i giorni la maggior parte di noi dia per scontata la capacità di respirare, ad un livello più profondo afferriamo la sua importanza centrale. Noi utilizziamo la metafora “camera respiratoria” quando avvertiamo che non abbiamo abbastanza aria ... quando abbiamo intuizione che la nostra forza vitale si sta esaurendo. Dal nostro primo respiro fino al nostro ultimo respiro, la respirazione è uno strumento continuo e senza fine attraverso il quale possiamo appagare il detto “conosci te stesso”. Se mettiamo attenzione, il nostro respiro può insegnarci più di quanto possiamo immaginare: il nostro stato emotivo, il potere del momento presente, la gratitudine, la pace, e persino come ci dice Kabir, un Dio. Focalizzarci sul respiro immediatamente siamo portati nel presente; ecco perché la consapevolezza del respiro è il cuore di molte pratiche di meditazione. Quando ci permettiamo di essere nel presente , creiamo quella camera respiratoria che abbiamo tanto desiderato. Quando abbiamo bisogno di vitalità, potremmo non andare a cercare altro che il nostro respiro, che ci conduce al prana, la forza della vita necessaria per sostenere ogni cellula e tessuto del corpo.

Respirare è parte del grande mistero che ci circonda ogni giorno, che ci immerge nella fonte di vita persino quando ci sentiamo separati da essa. Oggi prenditi del tempo per seguire il tuo respiro e rimarrai meravigliato di dove ti porterà.



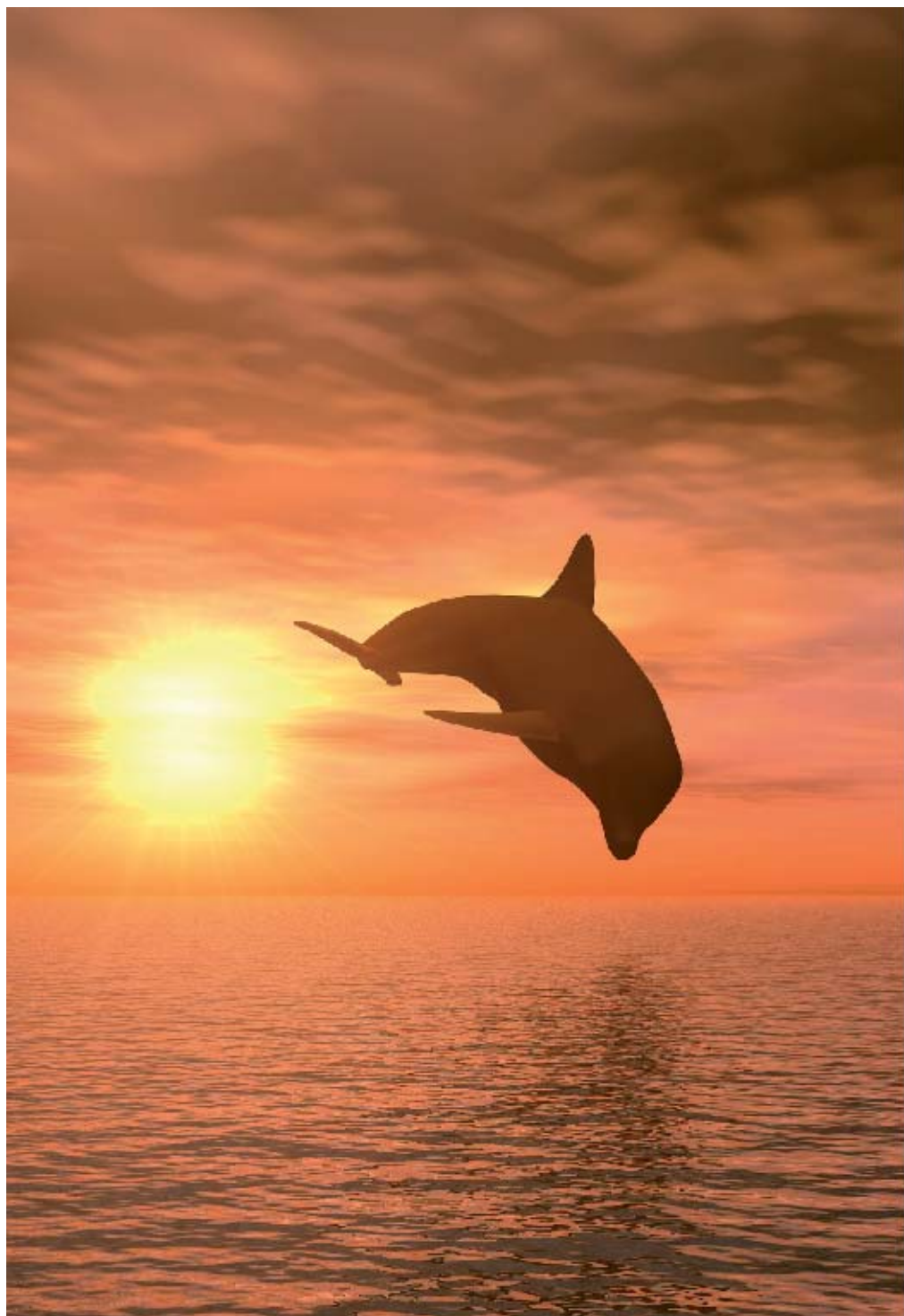


GIORNO 13: *Venerdì*

La legge del Distacco

Il distacco è una qualità naturale che emerge quando il tuo Sé superiore diventa il tuo punto di riferimento interno. Ti impegni a vivere con gioia e passione, non più trascinato dalle paure dell' ego. Sei radicato nel sapere di essere puro amore e puro spirito.

*“Non siamo venuti qui per prendere
dei prigionieri o per limitare
i nostri spiriti meravigliosi,
ma per sperimentare ancora e più profondamente
il nostro divino coraggio, la libertà e la luce!”
–Hafiz*





Libertà



A livello più profondo, noi tutti cerchiamo la libertà perché è la nostra natura intrinseca. La nostra essenza è puro spirito senza confini. La domanda sorge spontanea, se noi siamo esseri liberi, perché alle volte ci sentiamo in trappola, costretti o limitati? Perché finiamo per impigliarci nelle nostre paure, desideri, aversioni, bramosie?

Questa era la domanda fondamentale per gli antichi yogi che studiarono la mente e scoprirono che la fonte della schiavitù sono le nostre credenze e reazioni condizionate. Anche se noi siamo dei creatori di scelte infinite, la maggior parte di noi ha reazioni automatiche e prevedibili di fronte a certe persone, situazioni ed eventi. Per esempio, quando qualcuno fa un commento sgarbato, la tua risposta immediata è un sentimento di rabbia? O forse sei condizionato da esperienze passate in cui sei stato rifiutato; queste esperienze ti rendono difficile iniziare nuove amicizie o nuovi affari.

La vera libertà arriva quando ci liberiamo dalla prigionia dei condizionamenti del passato e dalla ripetizione di vecchi ricordi e schemi di pensiero. Il passato ormai si conosce e non offre opportunità di scelta. Ed il futuro esiste solo nell'immaginazione.

La libertà risiede nel presente, il solo luogo in cui puoi scegliere tra un infinito spettro di possibilità. Ricorda, non importa quanto a lungo sei stato bloccato in uno schema di comportamento, ogni momento è un'opportunità per scegliere il nuovo.





GIORNO 14: *Sabato*

La legge del Dharma

L'universo ti invia sempre dei messaggi che ti dicono se stai seguendo il tuo dharma o se sei uscito fuori strada. Quando stai vivendo secondo il tuo vero fine, gli eventi sembrano complottare a tuo favore e vai avanti con facilità.

*“Bevi il tuo tè lentamente e con reverenza,
come se questa attività fosse l'asse su cui ruota la terra intera.*

Vivi il momento.

Solo il momento presente è vita.”

–Thich Nhat Hanh.





La Consapevolezza del Momento Presente

Dov'è focalizzata la tua mente in questo momento? Stai pensando a qualcosa che si è verificato in passato, oppure ai tuoi progetti ed eventi futuri?

Per la maggior parte del tempo la nostra mente è immersa nel passato o è proiettata nel futuro. È raro che il nostro essere sia interamente orientato al presente ... il qui ed ora, che è delicatamente inserito tra le nostre esperienze del passato ed i sogni per il futuro.

Solo per questo momento, porta la tua consapevolezza alla bellezza, ricchezza e santità del sacro presente. Chiudi gli occhi e prendi il respiro e lascia il respiro.

Come la tua mente si orienta agli eventi passati oppure vagabonda in pensieri futuri, tu torna gradualmente a concentrarti sul tuo respiro. Inspirando ed espirando riporta te stesso al presente. Smetti di leggere queste parole e provaci adesso per qualche momento.

Attraverso pratiche che aprono la mente come il respiro consapevole, la meditazione, lo yoga e l'intenzione di essere presente in ogni momento, tu puoi esplorare ulteriori possibilità.

Cosa ti farebbe sentire di essere completamente connesso con il tuo spirito, in ogni momento? Senza rivivere il passato ed essere proiettato nel futuro ma semplicemente permettendo a te stesso di essere ... respiro dopo respiro. Dolcemente presente a tutto ciò che l'Universo ha pianificato per te.



GIORNO 15: *Domenica*

La Legge della Pura Potenzialità

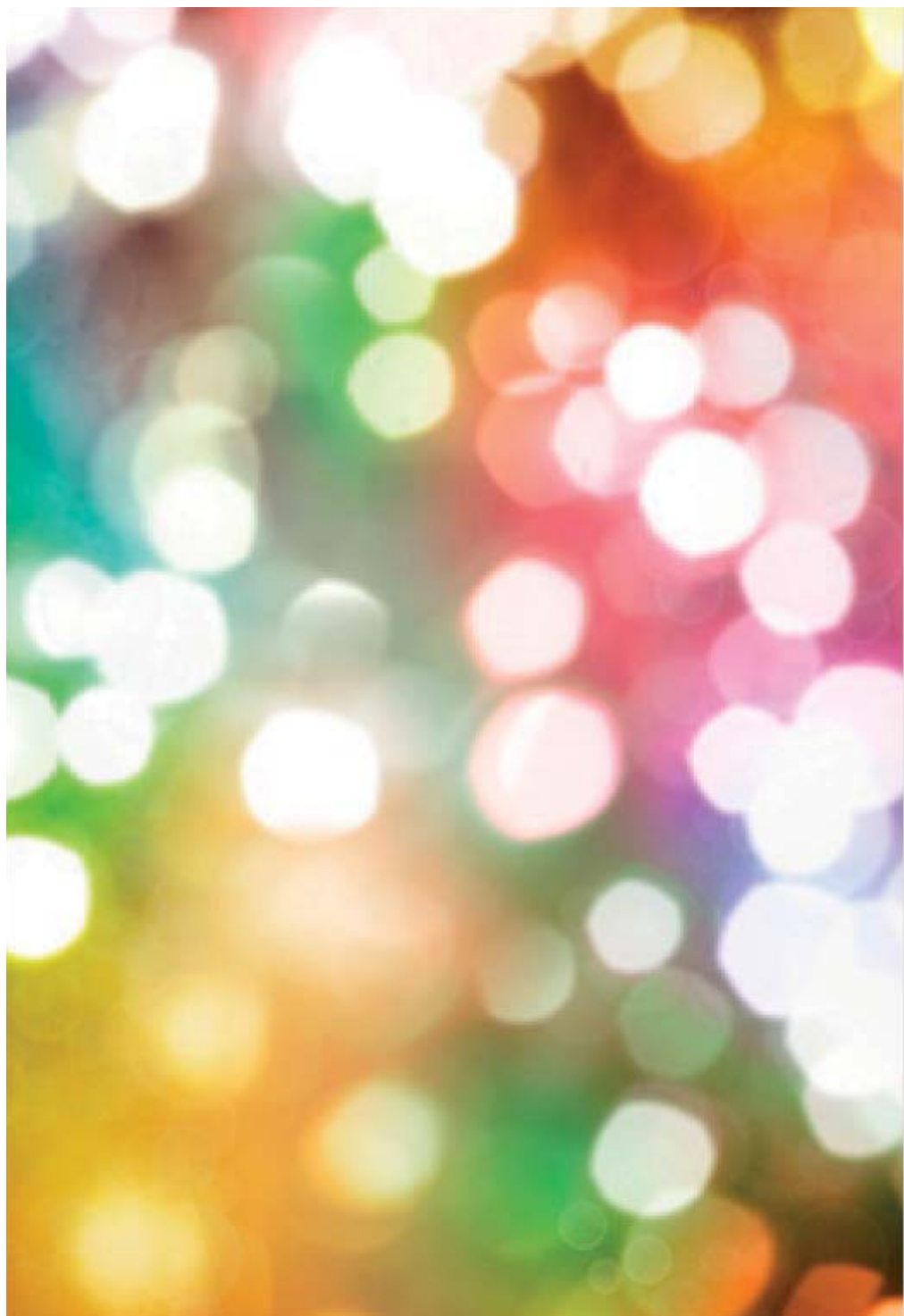
Se vuoi sperimentare l'espansione, hai bisogno di ampliare la comprensione di chi tu sei veramente.

Ogni volta che dici, "Io sono _____" fai una pausa e chiedi a te stesso, "Questo è vero in realtà?"

In realtà tu sei molto di più di quello che immagini: sei pura potenzialità, infinite possibilità e sconfinata consapevolezza.

En réalité vous êtes beaucoup plus que ce que vous ne pouvez imaginer.
Vous êtes potentiel pur, possibilités infinies et conscience sans limites.

*"Ogni atto creativo porta con sé
una nuova percezione di innocenza,
liberata dal pesante velo
di una convinzione accettata in passato."
–Arthur Koestler*





Creatività



Forse la più grande leggenda sulla creatività è che essa sia un dono raro o un talento genetico che solo pochi possiedono. Noi potremmo commuoverci fino al midollo ascoltando una musica, o leggendo di una scoperta scientifica incredibile ed erroneamente questo ci porta a concludere che alcune persone sono nate con un talento creativo mentre altre no.

In realtà, ciascuno di noi è infinitamente creativo. In ogni momento usiamo le nostre intenzioni, pensieri ed attenzione per creare il mondo per come ne facciamo esperienza.

Uno dei modi più potenti per attingere alle tue più profonde e potenziali riserve creative è quello di impiegare del tempo nella quiete interiore e nella meditazione. Con la meditazione accedi al campo della pura potenzialità che è l'origine di tutte le ispirazioni e di ogni cosa nell'universo. Vai oltre al traffico del pensiero ripetitivo della tua mente, nel silenzio e nella pace della pura consapevolezza. Questa quiete rigenera e placa la tua mente, permettendo alle nuove idee ed intuizioni di emergere spontaneamente.

Oggi, invece di fare affidamento al semplice sforzo e alle risorse limitate dell'ego, placa la tua mente ed apriti alle infinite fonti di tutte le possibilità.



GIORNO 16: *Lunedì*

La Legge del Dare e del Ricevere

Il migliore dono che tu puoi fare è far sentire le persone con cui entri in contatto un po' più leggere di quanto lo fossero prima di incontrarti.

Quando la tua intenzione è quella di accrescere la felicità, ogni azione finalizzata sia al dare che al ricevere diventa nutriente ed appagante.

“Oggi aprirò la porta della mia quiete e gentilmente e lascerò entrare i passi del Silenzio in tutte le mie attività.

*Porterò a compimento tutti i miei doveri
con serenità e colmo pace.”*

–Paramahansa Yogananda





Pace

Il più grande contributo che possiamo dare a coloro che fanno parte della nostra vita è di avere la pace nel cuore. Lo stato di coscienza in cui siamo trasmette espansione o contrazione ad ogni essere senziente all'interno della nostra sfera d'influenza. Quando i nostri cuori sono colmi di gratitudine e le nostre menti sono intrise di entusiasmo, ogni persona che incontriamo lascia il nostro spazio sentendosi un poco più leggera di quando c'è entrata.

Quando spendiamo meno energia nel sostenere la nostra auto-importanza, otteniamo accesso al flusso creativo e nutriente della nostra stessa natura. Il rispetto per la vita ed il semplice apprezzamento per il dono di vivere, sottilmente, ricordano agli altri di non prendersi troppo seriamente.

Coltivando un'attitudine interiore di facilità e accettazione, cavalchiamo le inevitabili onde della vita con passione e meraviglia.

Se sai dentro di te che la vita ondeggia dalla spiaggia degli inizi, verso le conclusioni e di nuovo indietro, ti puoi rilassare e goderti la giostra. Quando l'acqua si fa turbolenta, ricorda a te stesso e a tutti coloro che sono sulla tua barca, di respirare.





GIORNO 17: *Martedì*

La Legge del Karma o Causa ed Effetto

Tu sei un “creatore di scelte” senza fine. Invece di reagire nei modi abituali e condizionati, puoi fare scelte coscienti capaci di portare una maggiore felicità sia a te stesso che alle persone che ti circondano.

*“Fai attenzione a cos’è ed osserva
la sua pienezza in ogni momento.
La presenza del divino è ovunque.
Tu devi solo abbracciarlo coscientemente
con la tua attenzione”.*
– I Veda





Illimitatezza

Ciascuno di noi è una parte inestricabile del campo di intelligenza della coscienza da cui tutto ha origine. Quando ne diventiamo consapevoli, siamo anche la fonte di tutta la realtà. Dal momento che siamo una parte inseparabile di questo campo di intelligenza sottostante anche noi siamo l'origine di tutta la realtà. In ogni momento stiamo co-creando il nostro mondo con Dio, l'Universo o Spirito.

Sia le sagge tradizioni antiche che la scienza moderna ci dicono che i nostri corpi, le nostre menti ed il mondo fisico sono delle proiezioni della nostra coscienza. Solo la coscienza è reale, qualsiasi altra cosa è una sua proiezione.

Un antico detto Vedico dice: “ Tu non sei nel mondo, è il mondo che è in te.”

E' solo il velo dell'illusione – conosciuto come Maya nell'antica tradizione yoga – che ci trattiene dal vedere che ogni cosa è pura coscienza. Quando stracciamo il velo, scopriamo lo spirito in ogni cosa ed abbiamo accesso ad un illimitato potenziale creativo.

Oggi esplora il campo dell'intelligenza cosciente ed inizia a vedere te stesso come un co-creatore della tua propria esperienza.





GIORNO 18: *Mercoledì*

La Legge del Minimo Sforzo

Quando le tue azioni sono motivate dall'amore, la tua energia si moltiplica e tu sei capace di creare qualsiasi cosa voglia. Quando cerchi il potere ed il controllo sugli altri, sprechi energia inseguendo l'illusione della felicità. Stabilisci la tua intenzione di amore in espansione e sarai capace di manifestare i tuoi desideri senza sforzo.

*“Le cose più sottili al mondo
penetrano con facilità quelle più dense.
L'immateriale entra dove non c'è spazio”
–Lao-Tzu*





Accettazione

Quando le cose vanno secondo la nostra idea di come dovrebbero andare, è facile sentirsi in armonia con i ritmi dell'universo. Quando manca l'allineamento tra ciò che vogliamo e come la vita si sta svolgendo, è probabile avvertire disarmonia, stress o frustrazione. Eppure è la nostra resistenza a ciò che sta accadendo nel presente che intensifica il nostro stress.

Che si tratti di essere dal dentista o di scoprire di aver perso il lavoro, la paura e le storie spaventose che ci raccontiamo su questa condizione amplificano il nostro dolore.

Non' è sempre facile accettare il momento presente ma imparare ad ascoltare le sensazioni del corpo ed i messaggi che queste inviano calmerà la turbolenza delle nostre emozioni ed alla fine ci renderà capaci di trarre un beneficio dall' esperienza.

Entra in contatto con il corpo, accetta questo momento, capisci che il cambiamento è inevitabile e fai chiarezza su cosa ti piacerebbe vedere manifestato. La tua capacità di co-creare il momento successivo richiede l'accettazione del presente.





GIORNO 19: *Giovedì*

La Legge dell'Intenzione e del Desiderio

Ogni cosa nell'universo è costituita da energia ed informazione, incluso te. Quando plachi la tua mente e introduci le tue intenzioni nel campo della pura potenzialità, analizzi l'infinito potere organizzativo dell'universo nella direzione del raggiungimento dei tuoi desideri.

*“Un'onda di individualità emerge dallo oceano
senza limiti e per un po' si dimentica che è l'oceano travestito.*

*Quando l'onda inizia a guardare dentro se stessa,
il ricordo della totalità si riaccende e l'onda di nuovo
riconosce se stessa come sconfinata, infinita ed eterna.”*

–David Simon





Totalità

Per più di cinque mila anni, i maestri Veda Indiani hanno insegnato che la nostra natura essenziale è infinita, completa ed eterna.

Abbiamo un innato impulso alla crescita e a creare salute ed appagamento.

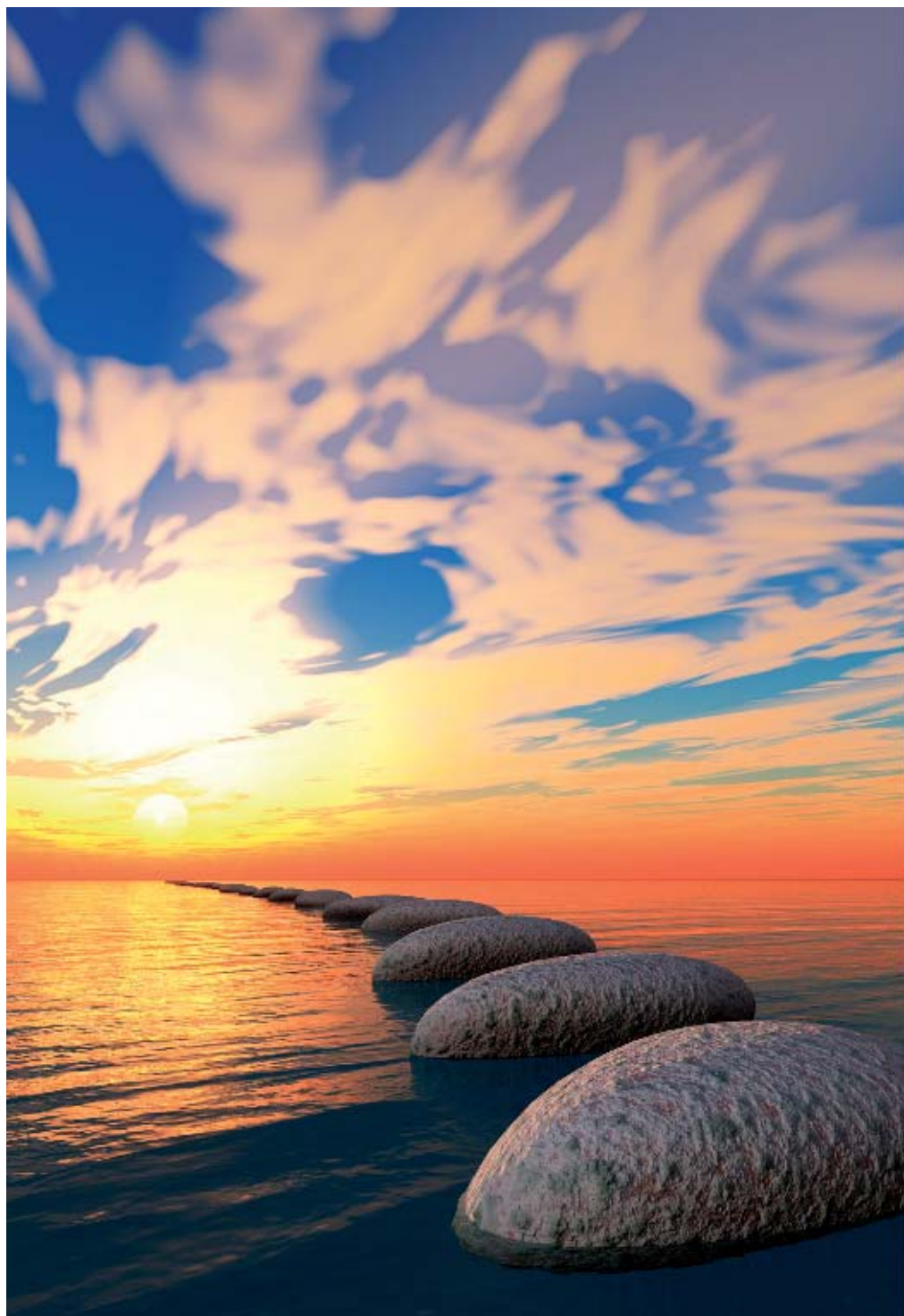
Per avere una piena esperienza di questi doni, abbiamo bisogno di abbracciare una comprensione olistica della vita che prenda in considerazione la persona nella sua interezza - la mente, il corpo e lo spirito.

Così come gli ecosistemi del pianeta sono interdipendenti, gli aspetti fisici, mentali e spirituali delle nostre vite sono intimamente connessi.

Quando un sistema non è in equilibrio, le conseguenze si ripercuotono sul funzionamento dell'intero sistema.

Da una prospettiva olistica, la salute non è semplicemente assenza di malattia o dei suoi sintomi; la salute è un più alto stato di coscienza che permette a vitalità, benessere, creatività e gioia di fluire nella nostra esperienza. Quando scivoliamo in questo stato superiore di consapevolezza, ci accorgiamo che non siamo i nostri corpi, le proprietà, i titoli, le nostre circostanze o le relazioni. Noi siamo esseri spirituali nell'eterno dispiegarsi della vita ed il nostro stato naturale è la totalità.

***Pratica il guardare oltre le maschere dell'individualità.
Oggi guarda negli occhi delle persone che incontri
e nota il riflesso della tua anima.***





GIORNO 20: *Venerdì*

La Legge del Distacco

Tu hai il controllo sulle tue azioni e sulle tue scelte ma non sulle loro conseguenze. Sapendo ciò, puoi dirigerti nella direzione che sembra la più evolutiva ed avere fiducia che raggiungerai ciò che vuoi o che imparerai qualcosa di grande valore.

*“Colui che vuole essere sereno e puro
ha bisogno di una unica cosa: il distacco.”*

–Meister Eckhart





Distacco

Molte sagge tradizioni insegnano che il percorso verso la felicità e l'allineamento spirituale giace nel liberarsi dall'attaccamento. Questo non significa rinunciare ai tuoi desideri o vivere la vita di un asceta. Significa invece stabilire un'intenzione e poi abbandonare il tuo attaccamento al risultato. Bhagavad Gita sostiene:

Lo Yoga rappresenta la perfetta tranquillità della mente. Cerca rifugio nell'attitudine al distacco ed accumulerai la ricchezza della consapevolezza spirituale. Coloro che agiscono motivati soltanto dal desiderio per i frutti delle azioni sono dei miserabili perché stanno costantemente in ansia sui risultati delle loro azioni. D'altra parte quando la coscienza è unificata, ogni inutile ansia viene tralasciata. Non c'è motivo per preoccuparsi, sia che le cose vadano bene sia che vadano male. Quindi dedicati allo yoga, lo yoga è capacità in azione.

L'attaccamento si fonda sulla paura e l'insicurezza. Quando dimentichi il tuo vero Sé – che è pura coscienza, che è pura potenzialità - cominci a convincerti che hai bisogno di qualcosa al di fuori di te stesso che ti renda felice. Ad un livello più profondo, tuttavia, sai che la felicità può essere persa e quindi può potenzialmente portarti dolore. Il solo modo per uscire da questo dilemma è liberarti del tuo attaccamento ad uno specifico risultato.

Oggi entra nel campo delle infinite possibilità, stabilisci le tue intenzioni, porta avanti le tue azioni e lascia che l'universo si prenda cura dei risultati.



GIORNO 21: *Sabato*

La Legge del Dharma

Quando la tua vita è l'espressione del tuo scopo più profondo, ti senti pieno di energia ed entusiasta perché sei connesso al flusso creativo dell'universo. Le tue azioni portano appagamento a te e beneficio a tutti coloro che sono influenzati dalle tue scelte.

“I saggi studiosi dello yoga hanno trovato che per vivere con piena soddisfazione la vita, il modo più affidabile è scoprire il proprio dharma – e dedicarcisi completamente.

Per portare a termine i nostri obiettivi.

Per vivere completamente impegnati nello sviluppo dei doni che ci sono stati liberamente donati, per coltivarli in uno stato di profonda padronanza – e per dedicare la nostra maestria a qualcosa di più grande di noi stessi ... Nello sviluppo autentico di questi doni, noi saremo capaci di trovare noi stessi e di trascendere andando oltre noi stessi allo stesso tempo. “

–Stephen Cope





Dharma

Noi usiamo comunemente la parola Dharma per indicare il nostro scopo nella vita. Un altro significato della parola è essenza. La tua essenza è il cuore della tua esistenza. Il tuo dharma è l'essenza di chi tu sei. Dalla tua essenza nascono le tue intenzioni. Le tue intenzioni guidano i tuoi pensieri. Dai tuoi pensieri scaturiscono le tue parole. Le tue parole sono trasformate in azioni – le tue azioni in abitudini di comportamento. Le tue abitudini di comportamento rivelano il tuo contributo al mondo. Questo è il tuo dharma.

Sebbene ognuno di noi abbia uno scopo unico nella vita, scoprire quale esso sia potrebbe spaventarci – e realizzarlo potrebbe una sfida ancora più grande. Eppure, le risposte che cerchiamo sono sempre interiori. Abbiamo solo bisogno di calmare noi stessi abbastanza a lungo per ascoltare ciò la nostra anima ci sta dicendo.

Oggi, prima di meditare o di immergerti nel silenzio, chiedi a te stesso

Qual è il mio dharma? Come posso aiutare gli altri?

Come posso rendermi utile? Quando la mente diventa calma e silenziosa, sarai in grado di ascoltare la saggezza e la guida del tuo io interiore.

A proposito del CHOPRA CENTER

Per più di 15 anni, il Chopra Center per il Benessere si è reso utile come un luogo dove le persone possono venire per guarire il loro corpo fisico, trovare libertà dalle emozioni e sperimentare un risveglio spirituale. Annidato nella lussureggiante costa Californiana di Carlsbad, il Chopra Center offre un'ampia varietà di ritiri e seminari che fondono l'arte della guarigione orientale con il meglio della moderna medicina occidentale.

Noto come la fonte globale per imparare la meditazione, lo yoga e l'Ayurveda, il Chopra Center ha insegnato a migliaia di persone gli strumenti sempre validi ed i principi di guarigione per nutrire la propria salute, ripristinare l'equilibrio e creare vera gioia e soddisfazione nelle loro vite.

Ti invitiamo all'equilibrio, alla guarigione ed alla trasformazione con noi!



**Deepak
Chopra, M.D.**

Chopra Center
Co-Founder



Per iscriverti ed avere informazioni sui nostri programmi,
telefona al numero **888-736-6895** o visita **chopra.com**



**Per i nostri programmi in lingua italiana,
visita www.deepakchopra.it
o scrivi a: info@deepakchopra.it**

LEGGI SPIRITUALI DEL SUCCESSO

DOMENICA – La Legge della Pura Potenzialità

La nostra natura essenziale è pura coscienza, la fonte infinita di qualsiasi cosa esista nel mondo fisico. Dato che noi siamo parte inestricabile del campo di coscienza, siamo anche infinitamente creativi, illimitati ed eterni.

LUNEDÌ: La Legge del Dare e del Ricevere

Dare e ricevere sono espressione dello stesso flusso di energia nell'universo. Dal momento che l'universo è in cambiamento costante e dinamico, abbiamo bisogno sia di dare che di ricevere per mantenere l'abbondanza, l'amore, e qualsiasi altro vogliamo circoli nelle nostre vite.

MARTEDÌ: La Legge del Karma

Ogni azione genera una forza energetica che ci ritorna della stessa qualità. Quando scegliamo di compiere le azioni che portano felicità e successo agli altri, il frutto del nostro karma è felicità e successo.

MERCOLEDÌ: La Legge del Minimo Sforzo

Noi possiamo esaudire i nostri desideri molto più facilmente quando le nostre azioni sono motivate dall'amore, quando facciamo il minimo sforzo e non opponiamo resistenza. Utilizzando l'infinito potere organizzativo dell'universo possiamo fare meno e ottenere ogni cosa.

GIOVEDÌ: La Legge dell'Intenzione e del Desiderio

Il meccanismo della realizzazione è racchiuso all'interno stesso di ogni intenzione e desiderio. Quando diventiamo calmi e introduciamo le nostre intenzioni nel campo della pura potenzialità, stiamo indirizzando l'infinito potere organizzativo dell'universo in modo che esso possa manifestare i nostri desideri con facilità e senza sforzo.

VENERDÌ: La Legge del Distacco

Al livello spirituale, ogni cosa si va sempre svolgendo perfettamente. Non abbiamo bisogno di combattere o di forzare le situazioni ad andare nel loro modo. Invece possiamo mantenere l'intenzione che ogni cosa funzioni come dovrebbe, agire e quindi consentire alle opportunità di emergere spontaneamente.

SABATO: La Legge del Dharma

Ognuno di noi ha un Dharma o uno scopo nella vita. Dando espressione ai nostri talenti unici ed usandoli per servire gli altri, sperimenteremo nella nostra vita amore illimitato, abbondanza e vero appagamento.



equilibrio ♦ guarigione ♦ trasformazione