

Equinozio di primavera: pulire il corpo e la mente.

L'equinozio di primavera è il momento in cui le ore del buio si equivalgono a quelle del giorno. L'equinozio arriva con tutta la sua forza magica e misteriosa, con i suoi ritmi che si ripetono da sempre. Emergiamo dalle lunghe notti dell'inverno, emergiamo dal buio, dai nostri timori, dubbi e paure, che ci hanno mandato nella profondità oscura del nostro essere. Con l'arrivo della primavera, ci prepariamo dunque a risorgere a nuova vita, la luce che ci scuote dal torpore, stimolando la nostra energia creativa. Le nostre energie sottili inizieranno a vibrare e a suonare. Accoglieremo l'equinozio attraverso una purificazione della mente e del corpo.

Ci aiuteremo con la tecnica del Sat Nam Rasayan (in sanscrito significa "rilassamento profondo nel divino Nome") è un'antichissima arte di guarigione utilizzata dagli Yogi, una tecnica meditativa che ci porterà unicamente nella nostra consapevolezza e sensibilità. Cantare e recitare mantra sono altre tecniche di meditazione. Nel Sat Nam Rasayan non si tratta di sedersi e concentrarsi, ma dovremo essere consapevoli, senza concentrarsi su una particolare parte del corpo. Siamo semplicemente degli osservatori, la sola cosa che faremo è sedere, sentire e permettere alle sensazioni di manifestarsi.

RavijeetSingh (Aldo Nichilo)

La vita non ci è stata data per vivere in una routine. Ci è stata data come un destino. Ci è stata data perché noi ne facciamo esperienza. Ogni giorno dobbiamo morire e sperimentare quella morte. Ogni giorno dobbiamo rinascere e sperimentare la resurrezione.

Yogi Bhajan

....«**Non si può toccare un fiore senza turbare una stella, né sfiorare un solo atomo del corpo senza turbare un neurone.** Perché persino un pensiero è un campo elettrico, un piccolo vortice, come i gorghi che si formano nei fiumi, con una sua carica energetica, che risuona nel corpo, nell'ambiente circostante e nell'universo». Patrizia Vitale.