



Asana

Non sentirai spesso definire l'asana in questi termini...di solito si è più interessati all'aspetto esteriore, fisico, terapeutico o estetico.

L'asana è una posizione del cuore che dona la felicità.

Non servono altri asana a coloro che sanno "sedersi" in esso. Lì c'è solo il Sè, la perenne pace e quiete del Cuore. È sufficiente sedersi lì, per praticare lo Yoga, l'unione con il Sè, con il Cuore spirituale, con l'anima.

Se vogliamo fare o meglio, essere Yoga, non serve altro che ristabilire l'abbraccio con sè stessi. Calmare ogni moto del pensiero ed avere come desiderio, il Cuore o asana, in cui sedersi.

Possiamo realizzare questo, solo se conosciamo e amiamo intensamente questo.

Se ne siamo all'oscuro...faremo sempre e solo della ginnastica fisica e mentale.

Ecco perché ti invito a conoscere e a fare domande.

Cerco di stimolare la tua anima a farsi avanti...

Y. Pranidhana