

I SEGRETI DEL BENESSERE

Swami Kriyananda



Il segreto del benessere è...

1. Un'alimentazione corretta: mangiare cibi ricchi di vitalità; studiare le giuste combinazioni alimentari; non mangiare troppo. Se possibile, consuma i pasti in un ambiente armonioso, non in luoghi dove c'è discordia.
2. Una postura corretta: siediti dritto; stai in piedi eretto; tieni le spalle indietro, il petto sollevato e la testa alta. Vivi di più nella spina dorsale; fai che i tuoi movimenti fluiscono all'esterno dal tuo centro interiore.
3. Una corretta respirazione. Quando cammini, respira in modo ritmico e profondo: inspira contando fino a quattro, trattieni il respiro fino a quattro, espira di nuovo fino a quattro. Ripeti questo esercizio da 6 a 12 volte. Cerca sempre di respirare profondamente, dal diaframma.
4. Il giusto esercizio fisico. Sii consapevole della Forza Vitale che fluisce in ogni tuo movimento.
5. Ricaricarti di energia. Vivi seguendo questo insegnamento: «Più forte la volontà, più forte il flusso di energia». Impara e pratica esercizi specifici per aumentare la tua energia. Vivi con la consapevolezza che tu sei energia.
6. La meditazione quotidiana. Dal tuo centro interiore di quiete e immobilità, un fulgore illuminerà tutto il tuo essere.
7. L'amore impersonale, che dona al corpo uno stato di perfetta armonia. L'amore si sviluppa spontaneamente, quando rinunciamo alle meschinità dell'egoismo.
8. La felicità interiore, che si espande all'esterno verso gli altri con un senso di benessere. La felicità è il frutto della fede nella vita, in Dio e nel proprio potenziale più alto.
9. La buona volontà: abituati a dire sì alla vita!
10. Un atteggiamento positivo e coraggioso. Se affermi il bene più alto, lo attrarrai a te.
11. L'aria fresca. Respira consapevolmente. Con ogni respiro, inspira vitalità e coraggio; espira i pensieri stagnanti, lo scoraggiamento, le vecchie abitudini. Inspira un profondo senso di libertà.
12. Il rilassamento. Le tensioni trattengono la malattia nel corpo, mentre il rilassamento la scioglie via. Per rilassarti completamente, prima tendi il corpo; poi espira con forza e rilassati; senti che tutte le tensioni se ne vanno. Lascia andare mentalmente ogni peso e ogni preoccupazione.
13. La buona compagnia. Frequenta persone generose, energiche, ricche di interessi; evita la compagnia di "zombie parlanti". Le persone che frequenti possono aumentare il tuo magnetismo, oppure privartene completamente.
14. Mangiare più cibi freschi e crudi, meno cibi cotti e nessun cibo stantio o troppo cotto. Ricorda che il cibo non è fatto solo di sostanze chimiche. Scegli alimenti ricchi di Forza Vitale. Mangia più frutta e verdura e meno carne.
15. Concentrarti sull'essenza vitale di ciò che mangi. Più cercherai di mangiare consapevolmente, più il tuo organismo sarà colmato dall'energia di ciò che mangi e più, di conseguenza, vorrai mangiare in modo corretto.
16. L'autocontrollo, perché l'eccessivo indulgere nei sensi è soltanto uno spreco di vitalità.
17. Essere più consapevole dei colori come canali dell'energia. Circondati di colori allegri e armoniosi; ispirali mentalmente. Evita i colori scuri, opachi o deprimenti. Nello scegliere il cibo, scegli gli alimenti in base alla diversità dei loro colori. Questa diversità ti aiuterà ad apportare il giusto equilibrio alla tua dieta.
18. Essere più consapevole dei suoni, specialmente della musica. La musica, infatti, sia essa calmante o dissonante, gioiosa o deprimente, influenza l'intero sistema nervoso; può rendere una persona vitale e ricettiva oppure apatica e colma di risentimento. Dai la preferenza alla musica di compositori dalla coscienza più espansa.

19. L'affermazione: afferma la buona salute, anche di fronte alla malattia. Le affermazioni positive, se ripetute frequentemente, ti manterranno forte e radioso. Quando la tua luce risplenderà fulgidamente, la malattia chiuderà gli occhi e si volterà dall'altra parte.
20. Immaginarci circondato da un'aura di luce. Vivi maggiormente in questa luce. Espandila in modo consapevole. Includi in essa le persone che ti circondano, lo spazio entro il quale vivi.
21. Trascendere il meschino egocentrismo, che ottunde la consapevolezza. Riduci il tuo attaccamento alle piccole cose: alle piccole regole alimentari, alle piccole manie. Espandi la tua coscienza: sii interiormente libero!
22. Avere a cuore la felicità degli altri. Espandi le tue simpatie; includi gli altri nel tuo radioso senso di benessere.
23. L'inoffensività, perché il benessere dipende dal tipo di pensieri che inviamo agli altri. I pensieri dannosi ci fanno contrarre per timore delle ferite che potremmo a nostra volta ricevere. I pensieri gentili fanno rilassare il sistema nervoso e favoriscono l'autoguarigione.
24. L'appagamento, la virtù suprema; il terreno sul quale fioriscono tutte le altre virtù; la foglia liscia sulla quale la goccia della malattia non può che scivolare via.
25. La purezza, interiore ed esteriore; emozioni sane; pensieri buoni. La malattia prospera là dove ci sono impurità, mentre la buona salute fiorisce dove si coltiva con attenzione la purezza fisica, mentale, emotiva e spirituale.
26. Il non-attaccamento, che dà come risultato la pace interiore, la quale a sua volta apre la strada all'appagamento; e il rilassamento, il consorte della buona salute.
27. Non invidiare né incolpare nessuno. Rimani tranquillo nel tuo centro interiore. Benedici tutti, mentre percorri serenamente la tua strada nella vita.
28. La gratitudine, che spalanca le finestre al sole dell'infinita abbondanza.
29. Far fluire verso l'alto la tua energia. Prova questo esercizio: piegati in avanti, espirando; poi inspira lentamente, raddrizzandoti e sollevando le braccia sopra la testa; senti la Forza Vitale che fluisce in tutta la parte alta del tuo corpo, fino alla punta delle dita. Guarda più spesso verso l'alto e cerca di mantenere la consapevolezza concentrata nella parte frontale del cervello, nel punto tra le sopracciglia. Cammina con leggerezza. Siedi con leggerezza. Sorridi spesso.
30. Essere una causa, non un effetto. Non lasciare che nulla condizioni la tua felicità. Accetta dagli altri solo quello che scegli di accettare: i loro buoni suggerimenti, ma non la loro insistenza affinché tu li accetti; le loro critiche costruttive, ma non la loro rabbia. Irradia all'esterno, nel mondo intorno a te, la luce della fede e della saggezza.
31. Essere amico di tutti.

☞ Tratto da *I segreti del benessere*, Ananda Edizioni ☞