



Deep Mindfulness Yoga

Purificare il Karma

a cura di Antonella Nardone

Prendo spunto da un lavoro di Paolo Menghi che mi sembra particolarmente calzante per procedere sul sentiero è utile riconoscere e utilizzare il proprio karma

Il Karma è fatto

- sia dei blocchi al progresso,
 - che delle qualità che abbiamo per superarli,
 - che dell'aspirazione ad andare oltre tutto questo
- Queste tre realtà karmiche entrano in attrito costante tra loro solo quando esiste un impegno costante
- Solo da quell'attrito può nascere l'evoluzione. E il karma viene bruciato. dall'impegno che consente di utilizzarlo invece che subirlo o combatterlo.

Pranayama a narici alternate (3 minuti): per centrare la mente : Chiudere con il pollice la narice destra e con il mignolo la sinistra. Inspirare dalla sinistra cambiare chiusura e espirare dalla destra e quindi inspirare dalla destra, cambiare e espirare e inspirare dalla sinistra. continuare così. per 3 minuti.

Questo pranayama equilibratore consente la centratura necessaria ad una introspezione chiara.

Riflessione introspettiva:

- identificare un nostro difetto mentale che riteniamo karmico (da dove viene?) e quindi un episodio che riteniamo abbia generato un karma negativo relativo al corpo, alla parola o alla mente.
- identifichiamo il desiderio di superarlo e le azioni che possiamo compiere per liberarcene (rifugio, rimorso e pentimento, forza di volontà per non ripetere l'atto non virtuoso, praticare attività virtuose)

Meditazione per purificare il karma

Servirò la consapevolezza
Aiuterò tutti gli uomini
per la conoscenza
per la realizzazione

(chi desidera praticare questa meditazione, per descrizione dettagliata può contattarmi in privato)