



## *Newsletter 20 marzo 2020*

Namaste,

nonostante la fase di incertezza in cui versa il mondo, continuiamo ad avere fede e il sereno coraggio che ci farà uscire da questa situazione.

Per starvi vicino abbiamo inserito altri due video sul sito, [www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com), uno con una mia pratica di Kriya Natha essenziale guidata e uno di Kriya Hatha girato da Cristina Scarpa e le sue bambine.

Vi invito ad essere prudenti e a rispettare le regole, ma anche a pensare con la vostra testa, senza farvi influenzare dalle vibrazioni di paura e ansia che girano dai media nell'etere. Ricordatevi che maya è una vibrazione molto potente e tende a oscurare i nostri cuori se glielo permettiamo. Ricordatevi che voi siete esseri spirituali immortali, Guerriere/i di Luce e come tali dobbiamo vivere questi momenti.

Come diceva Yogananda, la legge è l'amore, siate Amore, esprimete Amore, vivete Amore, rilasciate Amore come la rosa fa con il suo profumo su tutti e niente potrà colpirvi veramente.

Approfittiamo di questo home retreat forzato per dedicarci con fede alle nostre pratiche e approfondirle. Facciamo che sia un momento di riflessione e di trasformazione interiore.

Alimentatevi con cibi sani e integrali, mangiate con consapevolezza, lasciando passare almeno 5/6 ore o più tra un pasto e l'altro, per dare tempo al vostro sistema digestivo di svolgere al meglio le sue funzioni e di riposarsi abbastanza.

Praticate asana da mezz'ora a un'ora e mezza, a seconda della disponibilità, e se riuscite ricarica energetica tutti i giorni. Praticate pranayama, 10 minuti ma anche mezz'ora al giorno se potete, questo migliora e rafforza tantissimo il sistema immunitario. Privilegiate il Kriya pranayama, nadhi sodhana e bhastrika.

Praticate la meditazione una o due volte al giorno, da quindici/venti minuti a un'ora o più se riuscite.

Leggete libri ispiranti e lasciatevi guidare dalle parole e dalle vibrazioni dei Maestri. Sul nostro sito trovate tante letture consigliate.

Siate presenti e mantenete un atteggiamento positivo, coltivate emozioni a ottava alta come Amore, Gioia, Pace, Gratitudine, Consapevolezza del Sè, Compassione, Resilienza, che innalzano le vostre vibrazioni e vi rendono immuni al buio.

Vi abbraccio,

Guerriero di Luce, sempre.

Giovanni



“Un guerriero che crede nel suo cammino non ha bisogno di dimostrare che quello degli altri è sbagliato.”

Paulo Coelho, Manuale del Guerriero della Luce.

