

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine,

ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,

chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti,

chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi evita una passione,

chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle

che fanno brillare gli occhi,

quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,

quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro,

chi non rischia la certezza per l'incertezza per inseguire un sogno,

chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.

Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica,

chi non trova grazia in se stesso.

Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare;

chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,

chi non fa domande sugli argomenti che non conosce,

chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga

maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.

(Pablo Neruda)

---

"Il nostro destino vive in noi , bisogna solo avere il coraggio di vederlo.."

*Anonimo*

---

Beati coloro che sanno

"Alimenta la tua fede,

e i dubbi moriranno di fame".

*Anonimo del XVI secolo*

---

Beati coloro che sanno  
ridere di se stessi, perchè  
non smetteranno mai di divertirsi.

Anonimo

---

Possa il sole splendere sempre  
sul vetro della tua finestra;  
Possa un arcobaleno seguire  
sempre la pioggia;  
Possa la mano di un amico  
essere sempre accanto a te.

Benedizione Irlandese

---

L'essere umano prima ha paura e poi decide di che cosa...

Rocco Brino

---

Qualunque cosa sogni di intraprendere, comincia. L'Audacia ha del Genio, del Potere, della  
Magia"  
J.W. Goethe

---

Forme divine abitano il nostro corpo,  
si risvegliano con il soffio del respiro,  
si illuminano con gli occhi della mente.

Gabriella Cella Al-Chimali

---

" Chi non vede Dio nella prossima persona che incontra , non deve guardare oltre "

Mahatma Gandhi

---

"La salute ci mette in armonia con il Cosmo".

"Lo Yoga si volge verso l'interno del corpo. Il suo scopo non è tanto quello di costruire una muscolatura imponente, quanto agire in profondità sugli organi, nel sistema nervoso, nella respirazione. Il suo obiettivo: perfezionare tutto l'individuo".

aforismi di A.Van Lysebeth.

---

"Dio ti ha dato un dono di 86.400 secondi oggi... ne hai usato una per dire GRAZIE?"

William A.WORD

---

"Che ci piaccia o no... siamo noi la causa di noi stessi.  
Nascendo in questo mondo cadiamo nell'illusione dei sensi e dimentichiamo che siamo Divini,  
che possiamo cambiare il corso degli eventi"

Giordano Bruno

---

"Chi crede che la Felicità dell'uomo  
Dipenda dalle circostanze reali è  
Completamente fuori strada. Dipende  
Dall'opinione che si ha delle Cose"

Erasmus da Rotterdam

---

" La fortuna è quel momento in cui la preparazione incontra l'opportunità" .....

---

"La salute integrale è uno degli obiettivi dello Yoga".

"Questa salute non è unicamente quella del corpo, che ne costituisce un elemento essenziale,  
ma quella dell'essere umano nella sua totalità".

aforismi di A.Van Lysebeth.

---

" Tutto ciò che è Grande , si ottiene attraverso una lenta impercettibile crescita !   riportato da  
" Gruppo Yoga Grantortino "

---

"Lo yoga è più uno stato interiore che un'insieme di tecniche".

aforismi di A.Van Lysebeth.

---

"Un'unica Forza, l'Amore, lega e dà vita a infiniti mondi", scrive Giordano Bruno ( 1548-1600)

---

" Oggi non stiro più il mio corpo come quando avevo trenta o cinquant'anni, ma allungo la mia  
intelligenza all'interno di esso per espanderlo, ora la mia                      intelligenza stira il mio corpo."

B.K.S IYENGAR

---

"In ogni adulto c'è il bambino che è stato, in ogni bambino c'è l'adulto che sarà"

maestro zen vietnamita

---

Cercate di realizzare la forza che è in voi, cercate di farla uscire; in tal modo vedrete che tutto  
ciò che fate non viene da voi ma da quella verità che sta dentro voi ... perchè non siete voi, ma  
qualcosa all'interno di voi."

Sri Aurobindo (1872-1950), nel 1907/8

---

E' meglio essere ottimisti ed aver torto , che essere pessimisti ed aver ragione "    A.Einstein

---

Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama  
domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.    Dalai  
Lama

"