

Pensieri folli di un maestro yoga

Immagini realizzate dall'autore.

S. Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi

**PENSIERI FOLLI
DI UN MAESTRO YOGA**

Filosofia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2016

S. Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi

Tutti i diritti riservati

*“A mia Moglie Monica
che instancabile e inesauribile
mi segue nelle mie folli pazzie da sempre.
A mio Padre, a mia madre e a mio fratello
che inconsapevolmente mi hanno insegnato
a comprendere me stesso.
Ai miei amici più cari Maurizio e Chantal.
Ai miei Allievi di yoga
belli come il sole.
Al figlio
che non ho mai avuto
ma è sempre stato presente
dentro di me.”*

Presentazione

I pensieri folli non sono nient'altro che aforismi su meditazioni profonde nate dall'amore e da una visione di unione totale senza colori né confini.

A volte troverete aforismi forti, nati per giungere nei più profondi meandri dell'essere.

L'autore di questo libro cerca di spiegare in modo semplice e a volte pungente i meccanismi di alcuni rapporti interpersonali, di ripetizioni che ci seguono da tutta la vita. Scrive solo delle sue esperienze.

Nei 17 periodi c'è molto da leggere, è un libro su cui meditare, ritrovarsi, scontrarsi, sorridere, il tutto per capire che il più delle volte i nostri pensieri non sono nostri ma creati da altri, condizionati da una vita frenetica, impulsiva, alla ricerca di qualche cosa che neppure noi sappiamo.

L'Autore cerca solo di imprimere nei vostri cuori che prima di essere genitori, figli, amici, fratelli, siamo esseri umani, tutti con una storia diversa, in cammino insieme su que-

sto mondo.

Aggiunge che non siamo predatori come ci vogliono fare credere da secoli, ma siamo ricercatori e scienziati della vita, siamo esploratori.

Periodo uno

Se credi riesci, ma devi credere fortemente nel tuo cuore e il tuo pensiero deve essere pulito, armonico. Diversamente non disperare. Non succede nulla. Rimani dove sei.

Vedo più in là di quello che mi stai comunicando, laggiù nella profondità. Anche se crei mille machiavellici discorsi, anche se fai per avere e credi che io non sappia, quello è il momento in cui io capisco di più. Quindi con me cerca di essere libero e sii diretto, tanto lo sei anche se credi io non sappia...

Ho incontrato delle persone che mi hanno fatto male e che continuano a farmene. Il mio istinto di sopravvivenza atavico vorrebbe far ribollire il sangue in una cruda guerra tra primitivi. Ma, amici miei, questo l'ho superato ed ho trovato una sana consapevolezza interiore. Li rispetto per le loro idee, per i loro sotterfugi e per i loro pensieri e quindi li perdono. Questo mi fa stare molto bene, mi fa volare, mi fa stare felice e gioioso e *senza paura*.

Il perdono è la migliore via per noi e per gli altri.

Ricorda che il tuo insegnamento non è il migliore perché è il tuo; il tuo insegnamento può essere diverso perché hai maturato esperienze diverse. Non smettere quindi di acquisire informazioni, sii umile e accetta di non essere unico.

Lascia andare la tua mente per un attimo, ascolta il tuo

corpo. Lui ti parla, ascoltalo e lascia fluire queste sensazioni, fallo tutti i giorni costantemente e vedrai come cambierà la tua vita.

Non criticare mai il lavoro degli altri; invece, sprona il tuo prossimo, guarda il lato positivo in ogni cosa e punta su quello, non sulla parte negativa.

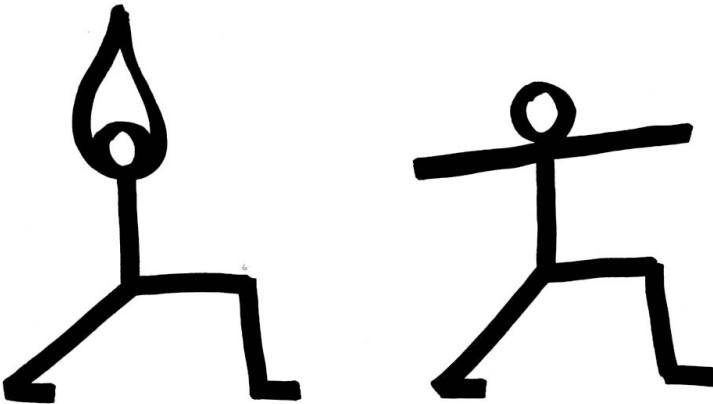
Guardati allo specchio: non sei perfetto; e guarda le persone: non sono perfette, ma sono umane prima di ogni altra cosa. Incitale, trova il talento, aiutale e sii compassionevole prima con te stesso e poi con gli altri.

Parti dal presupposto che tu non sia il migliore in assoluto ma puoi solo migliorare, e trova un metodo per renderti utile alla comunità e non per criticarla in assoluto.

Guarda verso l'alto e accorgiti di essere un piccolo atomo nell'Universo. Vola basso, ma con stima di tutto ciò che ti circonda.

Ascolta bene quando ti parlano e ti accorgerai di quanto è incredibile la comunicazione. Se ti concentri bene riesci anche a capire cosa ti dicono.

Ascolta, non pensare agli affari tuoi quando una persona vuole comunicare con te, e pensa cosa ti è stato *donato*:
Ascoltare-Comunicare-Capire-Elaborare.



*“Che il guerriero dentro di te esca forte,
coraggioso e consapevole.”*