



Eminé e Paul Rushton

SATTVA

VIVERE BENE
CON L'AYURVEDA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Eminé e Paul Rushton

SATTVA

VIVERE BENE
CON L'AYURVEDA



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



INDICE

Introduzione	9
Capitolo 1 - Unità	25
Capitolo 2 - Armonia	41
Capitolo 3 - Purezza	91
Capitolo 4 - Vitalità	115
Capitolo 5 - Chiarezza	139
Capitolo 6 - Gentilezza	161
Capitolo 7 - Serenità	183
Postfazione: Qui finisce la nostra storia	209
Risorse sattviche	213
Ringraziamenti	219
Nota sugli autori	221



INTRODUZIONE

Sattva: in sanscrito “coscienza”.

Definizione: la qualità del bene; amore, luce e una vita ben vissuta; ricco di pace, altruismo, serenità, illuminazione, dolcezza e armonia.

Gran parte della vita moderna la trascorriamo lontano dagli alberi e ancor più assenti sono i boschi. La visione d’insieme viene sfocata dal bip del telefono, dal bagliore dello schermo, dalla frenesia dei trasporti, dal bebè che strilla a pieni polmoni. La vita è soprattutto questa, alzarsi e mettersi in moto. Viviamo sulla difensiva, tenendoci a malapena a galla e in uno stato sottile ma costante di panico, di “attacco o fuga”... reagiamo, non rispondiamo.

Viviamo così da troppo tempo. Forse è iniziato con il primo modem o lo smartphone, l’immediatezza dei social, gli aerei presi anche di notte o la prima messaggistica diretta; l’intensa luce fluorescente o lo schiamazzo del supermercato aperto a ogni ora del giorno e della notte. A un certo punto, però, ci siamo dimenticati che non eravamo fatti per essere sempre “attivi”, che il nostro “non sono in ufficio” era diventato una mera

cortina di fumo, dato che continuiamo comunque a rispondere a quelle email “urgenti” pur se naufragati su un’isola deserta (con l’insolita presenza del wi-fi).

Abbiamo constatato un aumento dell’ansia, dei disturbi legati allo stress, dell’insonnia, di diabete e malattie cardiache. Siamo pienamente consapevoli del fatto che il nostro stile di vita ci sta facendo ammalare, con la sua velocità, la pressione e la permanenza in tutto: assolutamente implacabile, totalmente insostenibile.

La storia ci ha insegnato che il maggior cambiamento e il più profondo progresso sociale avvengono spesso come risposta diretta al caos, alla confusione, al dolore, alla tragedia. Il nadir dell’oscurità e della vergogna viene superato da periodi di straordinaria rinascita politica e sociale: è il potere del pendolo, mentre proviamo a correggere i torti e impariamo dai nostri errori. Prima che qualcosa cambi davvero ce ne vogliono davvero tanti di noi per svegliarsi, alzarsi ed esclamare “Basta così!”. Ed è proprio quello che sta succedendo: proprio qui, proprio ora.

Un altro modo di vivere

Fin da sempre c’è stato un modo di vivere che sostiene la nostra intuizione, che collega ognuno di noi alla visione globale, in qualunque maniera possibile, tutti i santi giorni. Un vivere che vede il tutto e anche tutti noi: la luna, il cielo, il sole, il mare, le stelle, il respiro, il corpo, lo spirito e la mente. Un modo che accoglie tutti gli elementi più piccoli e più cari di noi, ogni atomo dell’essere, ogni sussurro del respiro in un quadro armonioso, indistintamente completo. È uno stato davvero olistico, nel quale prevalgono pace, armonia, comunione e serenità.

Stiamo iniziando via via di più a far entrare nella nostra vita quelle cose che nel profondo sappiamo ci porteranno conten-

tezza, pace, serenità: *benessere*, insomma. Stiamo parlando di cura di sé profonda, senza precedenti, e iniziando a vederla per l'atto radicale che è davvero. Perché? Perché nulla esercita un impatto maggiore sul benessere altrui che il benessere nostro.

Se siamo in pace dentro di noi, irradiamo questa pace all'esterno. Affrontiamo le interazioni quotidiane con amore e compassione, rimaniamo presenti e doniamo, condividiamo la gentilezza liberamente, come l'aria che respiriamo. Quando tutto dentro di noi va bene, ci sentiamo come se andassero bene anche le cose attorno a noi oppure siamo meno vulnerabili, in qualche modo, alla brutta aria quando le cose non vanno.

Ci stiamo risvegliando. Tutt'attorno sta emergendo un movimento lento, un naturale ritorno alla semplice bellezza dell'“essere” e un allontanamento consapevole dal “troppo” incessante. Meditiamo e pratichiamo mindfulness sempre di più; accantoniamo per un po' lo smartphone per intrecciare ghirlande, intagliare cucchiari o riprendere la calligrafia; rinunciamo ai nostri intensi allenamenti del fine settimana per preferire corsi in cui diamo amore a noi stessi e smettiamo di correre ossessivamente per bruciare calorie, deliziandoci con brioscine alla cannella.

Stiamo diventando più cauti su quanto acquistiamo e buttiamo via, sempre più scegliendo di fare, coltivare, cuocere e riparare. Stiamo assistendo a un ritorno a queste gentili tendenze, medicina consapevole per una malattia insensata, perché a condurci lì sono i nostri migliori istinti. Ci stiamo anche allontanando dalla *comodità* dei piatti pronti super-elaborati e dalla *tortura* di alimenti crudi, freddi e ultrasani, per gustarci cibi profondamente nutrienti, integrali e allettanti, di soave bontà stagionale, da assaporare e assorbire. Ci allontaniamo anche dalla perfezione patinata stile Instagram di addominali femminili per celebrare in maniera sincera, morbida e raffinata la femminilità divina.

Siamo diventati scettici sui benefici del lavorare fino ad ammazzarci e in tanti ora ricercano invece un allineamento tra lavoro e valori, il nostro *dharmā*: seguire il cuore, non la mente. Siamo sempre più stanchi e diffidenti nei confronti del crescente mondo digitale e troviamo più risposte all'interno. Sta iniziando una rivoluzione (che non verrà trasmessa in TV).

Un ritorno al nostro intuito

Nel cuore di tutto ciò, in profondità, molti di noi stanno iniziando a vedersi come esseri *spirituali*. Il fatto che avessimo smesso di farlo è una cosa tristissima. Per decine di migliaia di anni di storia umana abbiamo vissuto esistenze ricche di cerimonie, rituali e colori. Abbiamo ringraziato, attribuito un significato, siamo rimasti in silenzio sotto cieli pieni di stelle e panorami naturali mozzafiato, apprezzandoli e gustandoli.

Per millenni siamo stati istintivi e aperti, totalmente in sintonia. Apparteniamo a una razza di esseri che in passato riconosceva e rispondeva ai propri bisogni in modo così naturale che l'idea di *non* farlo sarebbe stata incomprensibile, un anatema. L'intero rapporto con noi stessi era fatto di cure. Come specie ci siamo evoluti perché la nostra intuizione ci ha ben guidato; abbiamo cercato la verità, raccontato storie, dormito e ricominciato. Abbiamo cacciato e raccolto. Abbiamo fatto l'amore e seguito le stelle. Abbiamo dipinto le nostre grotte e realizzato gioielli. Ogni giorno salutavamo il sole nascente con l'esuberanza di tutte le altre creature; fluivamo con il crepuscolo e rifluivamo con l'alba.

Da tempo ci siamo lasciati le caverne alle spalle; eppure, nella nostra moderna quotidianità interamente in technicolor, piena di suoni e in mondovisione, la "vita semplice" ci serve più che mai. E, sebbene cinquemila anni fa le scelte di vita che

facevamo fossero molto diverse, ci sono principi fondamentali per vivere bene che ci riguardano tutti, indipendentemente dalla geografia o dalla storia, attraverso i fili che ci collegano: la nostra umanità e la nostra coscienza.

Siamo agli esordi di un momento di cambiamento terapeutico significativo e necessario; questo “movimento” che molti stanno attualmente vivendo è radicato in qualcosa di decisamente profondo, antico e vero. La crescente “consapevolezza” è il risultato diretto delle sfide e del caos che l’hanno preceduta, dall’aumentare di sintomi quali Trump e la Brexit, la crisi ecologica e l’estinzione di massa fino alla paura culturale, al consumismo inconscio e all’incessante uso dei social. Dal caos deriva un ritorno alla vita cosciente. Siamo quindi grati a *sattva*.

Perché *sattva*?

Sattva è una parola sanscrita che significa sia mente sia coscienza; *sat* significa inoltre verità. *Sattva* è l’essenza più pura della bontà: vita risvegliata, mente serena, corpo vitale, spirito puro. È un concetto chiave all’interno della scienza vedica, di cui l’ayurveda e lo yoga sono scienze sorelle. L’ayurveda è un sistema tradizionale di cura che ha avuto origine in India nei tempi antichi ed è ancora ampiamente praticato in tutto il paese, in alcune parti dell’Asia e sempre di più in Occidente; lo yoga è uno dei sei sistemi (*darshan*) della filosofia indiana e il fondamento di una vita ben vissuta.

Sattva è una “sensazione” e un’energia, una qualità primaria e una forza naturale che entra in ogni parte della nostra vita, dal sonno *sattvico*, riposante e senza preoccupazioni, alle cene *sattviche* delicate, facilmente digeribili e vitali. È la conoscenza della vita così com’è: chiara come il giorno, luminosa e piena d’amore.

Sattva è una parola che si trova spesso nei testi vedici e yogici, una parola che ci siamo ritrovati a usare sempre di più cercando di spiegare la qualità o “sensazione” della vita, verso cui ci sentivamo così intuitivamente attratti. Cionondimeno comprende anche, in maniera succinta e poetica, tutte le qualità del “vivere bene” che ci sono sembrate giuste, senza domandarci perché.

Siamo una famiglia giovane e sapevamo che avremmo fatto scelte sempre più consapevoli, dal cibo che coltiviamo ai piccoli appezzamenti di terra che sosteniamo, l’abbigliamento sostenibile, le scarpe per il benessere dei piedi e i prodotti naturali per l’igiene che scegliamo per noi stessi e per le nostre figlie. E sapevamo che le nostre scelte dovevano farci “sentire bene”, in linea con il desiderio di vivere in modo gentile, amorevole ed etico, così da invitare nella nostra vita una buona energia.

Abbiamo iniziato a rinunciare alla televisione la sera, preferendo sederci in giardino nella nostra casetta a schiera, al riparo di imponenti sempreverdi, sorseggiando tè sotto un manto di stelle al chiaro di luna. Ci alzavamo prima dell’alba per una dolce meditazione, una tazza di chai e un lento dipanarsi di pensieri. Un netto contrasto con la frenesia per andare al lavoro e le notti insonni con le bambine piccole, trascorse diversi anni prima.

Le persone si sono incuriosite: hanno percepito un qualcosa di diverso, secondo noi, e volevano sapere cos’era cambiato. Non era qualcosa che riuscivamo a descrivere così, su due piedi. Una scelta piccola e consapevole ne generava un’altra, il tutto legato assieme da una sola cosa: il desiderio di vivere una vita più semplice, più lieve, più libera e più dolce. Ancora una volta era una *sensazione* più che un pensiero; l’essere anziché il fare.

Da questa sensazione è sorto un movimento consapevole verso una vita che sapeva di buono ogni giorno e benché ci fossero e ci saranno ancora parecchi ostacoli sul sentiero, superare gli intoppi è diventato sempre più facile, sempre più sottile, sempre più naturale.

Quindi... avendo vissuto in sintonia con l'ayurveda per quasi dieci anni, un soleggiato pomeriggio al nostro caffè nello studio di yoga nel Kent ci siamo seduti in silenzio, fianco a fianco, *sentendoci* avvolti da una parola in grado di esprimere ampiamente tutte le scelte consapevoli, le emozioni, le esperienze e le conoscenze che ci hanno guidato verso quel punto. Entrambi abbiamo preso un pezzo di carta e contemporaneamente abbiamo scritto la stessa parola: SATTVA. È lì che questo libro ha davvero avuto inizio.

La scienza vedica, nel cuore dello yoga e dell'ayurveda

Ciò in cui tanto profondamente crediamo è che, a prescindere dal tempo, dallo spazio, dalla geografia e dalla cultura, la *verità* è *verità*. Sattva non si crea né si distrugge; in fin dei conti, è una qualità e un'energia primordiali. Ma sebbene esista tutt'attorno a noi, possiamo trarne beneficio solo se lo cerchiamo attivamente e lo invitiamo nella nostra vita.

Per sradicare il dolore e la sofferenza dobbiamo privare di potere l'ego e mettere a tacere la mente; ma allo scopo dobbiamo lavorare per trascenderli entrambi, per innalzarci al di sopra dei pensieri meschini e delle credenze autolimitanti verso un luogo in cui attingiamo ai nostri livelli più elevati e puri di coscienza.

Cinquemila anni fa un *rishi* (veggente o saggio) sapiente e devoto, seduto nella meditazione più profonda, recitando il mantra vedico avrebbe potuto vivere sattva fino al *sambhadi*: la coscienza più pura e più alta. Lo faceva non per diventare un individuo illuminato, risvegliato, potente (questo è nuovamente ego), bensì per liberarsi completamente da tutti i pensieri di un "io" disconnesso, per comprendere la sua comunione con l'universo e, soprattutto, sapendo che racchiudeva l'universo dentro di sé.

Oggi questa stessa via rimane aperta a tutti noi. Attraverso lo yoga e l'ayurveda possiamo scegliere di vivere in maniera da liberarci dalla nostra "realtà" autoimposta che, di fatto, altro non è se non i nostri pensieri proiettati su un dato istante.

Sattva: pura coscienza

Nell'ayurveda troviamo i "quattro obiettivi di vita". I tre obiettivi secondari sono *kama*, *artha* e *dharma*. Kama è piacere. Artha è prosperità (i mezzi per avere ciò di cui abbiamo bisogno, ossia vestiti, cibo e riparo). Dharma è il percorso (che affonda le radici nello scopo di vita). L'obiettivo principale è *moksha*, la liberazione. Moksha è la libertà di esprimere appieno i nostri bisogni, desideri e doni, ma anche di sentirci liberi da obblighi o preoccupazioni, liberi dai tranelli della vita, dai pensieri e dai giudizi degli altri. La moksha può anche essere definita come pace interiore, accettazione di sé e conoscenza. Attraverso di essa sviluppiamo la vera intelligenza: vediamo la vita per quello che è e noi per quello che siamo sempre stati.

Sattva è l'obiettivo finale, che poggia su tutti e quattro questi "obiettivi di vita". È, in sostanza, libertà da tutti gli obiettivi. Una vita in cui ci sentiamo totalmente, autenticamente liberi dall'agitarci per delle piccolezze; niente ego, solo essenza. Una vita vissuta senza muri.

La via che ci conduce a quel punto proviene dalla scienza vedica, un sistema formalizzato di conoscenza tratto dai Veda (impareremo a conoscerli nella sezione "Risorse sattviche") e dalla sofisticata civiltà indiana, che ci ha fornito metafisica e logica, ambedue collocate in sistemi pratici per vivere una vita splendida, risvegliata e pienamente realizzata.

Le branche della scienza vedica includono yoga e meditazione, ayurveda, astrologia vedica e vastu shastra (la scienza dell'"ambiente" e dell'architettura). In questo libro abbiamo scelto

di concentrarci sulla scienza di sattva, come illustrato nell'ayurveda e, in misura leggermente minore, nello yoga. Lo abbiamo fatto con consapevolezza. Non perché la diffusione dello yoga in Occidente abbia raggiunto un apice, mentre la pratica dell'ayurveda, che vive e respira, sia spesso in secondo piano, bensì perché vogliamo gettare le basi per un vivere sattvico, che inizia a livello pratico e fisico con la "scienza della vita". Questa è l'ayurveda ogni giorno.

Lo yoga tradizionale, d'altra parte, è più focalizzato sul viaggio trascendente nello spirito ed è una pratica divina e profonda che in origine era stata concepita solo per coloro abbastanza forti, puri, lucidi e sattvici da trascendere il corpo fisico. La nostra idea è innanzitutto gettare le basi, una cosa che l'ayurveda fa in modo tanto bello, pratico e trasformativo.

Durante l'impero anglo-indiano (1858-1947) le scuole di ayurveda furono costrette a chiudere; si diceva che la medicina ayurvedica fosse arretrata, basata su superstizioni e che non si fondasse né sui fatti né sulla scienza (crudele ironia). Ciò ha arrecato un grave danno a tutti noi. La nostra coscienza collettiva è stata ferita da tale menzogna: una tradizione autoctona di saggezza e guarigione antica, santa, illuminata e risvegliata è stata bandita in maniera brusca nel giro di qualche anno appena.

Una scienza che guida, unisce e guarisce, vecchia di cinquemila anni, veniva considerata "ciarlataneria" da coloro che non la capivano, che la temevano e quindi volevano distruggerla. Il fatto che non ci siano riusciti ne rafforza la bella lezione universale: la verità è la verità e prima o poi affiora. Perché se esiste una legge che non può mai essere repressa nell'oblio, quella è la legge naturale.

Il dottor David Frawley, fondatore e direttore dell'American Institute of Vedic Studies, ha anche osservato che molto probabilmente è stato a questo punto della storia, quando l'ayurveda fu screditata e bandita dagli inglesi, mentre le scuole ayurvedi-

che chiudevano nel subcontinente indiano, che lo yoga ha iniziato la sua esistenza indipendente dalla sorella ayurvedica. Parecchi milioni di persone hanno prontamente adottato lo yoga, ma quei praticanti che lo hanno portato sulle coste occidentali spesso lo hanno fatto senza alcun vero collegamento, senza alcuna conoscenza del suo intrinseco legame con l'ayurveda; entrambi infatti affondano le radici nei testi vedici originari.

I guna

L'ayurveda ci dice che ci sono tre forze primordiali nella natura, note come guna. Sono *tamas*, *rajas* e *sattva*. Queste tre forze sono indissolubilmente legate tra loro: interagiscono costantemente e si influenzano a vicenda, predominando o sprofondando nella sottomissione. La loro danza e il loro scambio governano tutta la natura e il creato. Ciascun guna ha un suo posto in ogni attività: cosmica, naturale e umana.

Tamas

Questo guna è pesante, statico, distruttivo e negativo. È incarnato, fisico e materiale; costituisce un ostacolo, il peso del masso mentre vi premiamo contro il corpo intero e proviamo a smuoverlo. Ci blocca. *Quella* sensazione è *tamas*. È inconscio. È oscurità; la parola si collega al *temere* latino, che significa “alla cieca”.

Nelle persone, *tamas* è ignoranza, ottusità, mancanza di sensibilità; è il peso dell'abitudine, l'inerzia. Gli individui *tamasici* ricercano la materialità, possedere e distruggere. La loro mente poggia sulla fisicità e sulla facciata di un mondo percepito solo attraverso i sensi, ciò che Einstein chiamava “illusione ottica”, in cui attraversiamo la vita vivendo i nostri

pensieri e sentimenti come se fossero separati dai pensieri e dai sentimenti di chi ci circonda.

Tamas è sostanza. È finalit , densit  e permanenza. La mente tamasica   cupa, letargica, triste e repressa;   tetra, n  creativa n  energica. Bench  talvolta tutti dobbiamo fermarci o fare una pausa, come vedremo, non   una mentalit  che ci porta gioia o opportunit .

Rajas

È il dinamismo tra i guna. È azione, attivit  e movimento, cambiamento e disgregazione; impeto, aggressivit  ed espansione. Rajas   intimamente instabile. È flusso, transizione costante, mai assestamento o raggiungimento dell'equilibrio. È l'energia che ci porta l'alba e il tramonto, l'ascesa e la caduta, l'inizio e la fine della giornata. È il sasso gettato nel lago tranquillo che mette in moto un susseguirsi concentrico di increspature. Rajas   oscillare tra amore e odio, attrazione e repulsione.

Noi esseri umani moderni siamo diventati sempre pi  *rajasi*. Sogniamo, motiviamo, spingiamo. Corriamo, ci destreggiamo, andiamo nel panico, sempre presi tra cose, luoghi, sentimenti. Le nostre norme culturali non ci fanno mai star fermi, come le "scarpette rosse" della favola: la nostra vita   frenetica, la nostra mente sempre in movimento come una candela nel vento. Siamo sempre pi  stimolati, senza tregua, e quindi dobbiamo continuare a ballare, ma abbiamo in gran parte dimenticato la staticit . Rajas   fare, pensare, muoversi. Ma non essere.

Sattva

Sattva   luce, amore e coscienza. È unificante e armonizzante;   purezza e chiarezza, pace e serenit , pura consapevolezza ed essere. È luce del giorno.

Sattva è *vita*. Un essere umano sattvico ricerca la verità, la realizzazione di sé, non la fisicità, la moderazione e l'esperienza superiore, non il guadagno e il possesso materiali. Tale persona è serena, consapevole, empatica e gentile; tende verso quelle cose che definiamo “buone” e “nobili”.

Una persona rajasica può essere materialmente “ricca” ma sentirsi povera e insoddisfatta. Una persona sattvica si sentirà ricca in tutte le circostanze, a prescindere dalla ricchezza materiale e per un valido motivo: prova un'infinita gratitudine per la vita stessa. Sattva inoltre porta equilibrio e armonizza il positivo di rajas con il negativo di tamas.

I guna raramente si trovano nella loro forma pura. Allo stesso modo, le persone non sono puramente sattviche, rajasiche o tamasiche, sono sempre un insieme dei tre in continua evoluzione. Rajas ci spinge verso sattva o tamas. Possediamo due forze rajasiche: quella superiore, che si dirige verso sattva, e quella inferiore, che ci porta a tamas. Attraverso le nostre pratiche e le scelte che facciamo possiamo coltivare una sorta di polarizzazione verso un sattva sempre più grande. È questa la via naturalmente risvegliata di yoga e ayurveda, che ci eleva.

L'intento e le piccole scelte sattviche sono essenziali. Rajas è importante: dobbiamo muoverci, alzarci e andare avanti; soprattutto, dobbiamo adattarci. Ma possiamo scegliere il movimento sattvico, cioè comportandoci in maniera corretta e gentile mentre procediamo con la nostra vita. Certo, tamas ci consente di essere radicati e sprofondare per forza di cose nel sonno ogni notte, però l'inerzia sattvica produce guarigione, un buon sonno e, oltre a ciò, il riposo profondo e il rinnovamento della meditazione vedica (lo scopriremo più avanti nel libro).

Vivere una vita sattvica

Quando adottiamo una mentalità e uno stile di vita sattvici, la vita di per sé (sì, proprio le “cose” che compongono la “giornata”) potrebbe non cambiare, ma il modo in cui la percepiamo ne sarà completamente trasformato. Continueremo a svegliarci, fare colazione e andare al lavoro. Ci saranno ancora tante sfide, ma possiamo scegliere di reagire con panico, impazienza e frustrazione oppure affrontare gli alti e i bassi con serenità, senso di prospettiva e pazienza, l'essenza di sattva.

Abbiamo due figlie piccole, numerosi “lavori” e viviamo in una casetta senza ricorrere ad aiuti per le pulizie o a babysitter, quindi lo diciamo non solo con il cuore, ma anche con la nostra mentalità pragmatica. Con così tanto da fare, abbiamo apporato modifiche fondamentali alle nostre priorità e queste hanno portato con sé una maggior tranquillità, per cui ora la vita è più ricca, il suo fluire più facile, le ore non si accavallano, si allineano. Si tratta di un cambiamento più nel ritmo che nella sostanza ed è per questo tanto più profondo.

Sattva non vuol dire creare una “vita perfetta”; nessuno ha quel potere. Non pretende che ogni mattina inizi con il cinguettio degli uccellini e un'ora trascorsa a odorare le rose (ma, se riuscite ad alzarvi prima dell'alba o giù di lì e vi fermate un istante a veder sorgere il sole... beh, sì, sattva in quel momento abbonda ed entra in voi mentre iniziate la giornata).

Abbiamo sempre il potere di coltivare un “sé” in grado di reagire e rispondere alle sfide in modo positivo. Sattva ci guida più vicino al nostro io più vero e autentico. Quando siamo in grado di fare un passo indietro dalla confusione, dall'incrociarsi dei vari messaggi, dalla mente irrequieta e dalle convinzioni limitanti che abbiamo su noi stessi e il mondo in cui viviamo, per *percepire* davvero la nostra strada nella vita, iniziamo a capire cosa ci fa essere felici, chi siamo nel cuore del nostro

essere, qual è la nostra essenza quando zittiamo la prepotente voce dell'ego.

Prendiamo decisioni migliori e più gentili. Siamo in linea con le nostre convinzioni (perché finalmente siamo in grado di attingere al nostro autentico fine) e tutto il peso di preoccupazioni inutili, eccesso di pensieri e autosabotaggio semplicemente scompare nel nulla.

Come funziona questo libro

C'è una ragione per cui questo libro contiene sette capitoli. Nei limiti del numero di pagine, della stampa e della trasportabilità, abbiamo scelto di celebrare l'essenza stessa di sattva nei modi più semplici possibili, semplici quanto le cose più semplici della vita (che, come sappiamo in fondo al cuore, non sono altro che le migliori).

Leggendo questo libro ci auguriamo che vedrete, sentirete e vivrete il modo in cui si muove attraverso gli strati del sé, dal primo ben radicato capitolo, che parla del nostro posto su questa bellissima terra, al settimo, che celebra la nostra innata capacità di meditare fino ai piani superiori della coscienza, nostro naturale diritto. Il libro rispecchia inoltre implicitamente le energie e le forze che presiedono ciascuno dei sette chakra (centri energetici) del corpo, dalla radice alla corona, passando dai legami terreni infantili e ancestrali all'essenza più elevata, più libera e risvegliata del nostro essere.

L'esperienza di questo libro riflette in maniera assai consapevole quella dei vecchi saggi vedici, i quali sapevano che, per riuscire a meditare e spogliarsi di strati inutili, pesanti e dolorosi di autolimitazione, avidità, dolore, rimpianto, malessere e malattia, prima dovevano preparare il terreno. Il nostro terreno non è solo il corpo, è la vita intera, dai pensieri che

scegliamo di alimentare alla compagnia che vogliamo mantenere, all'energia del nostro ambiente, fino al rituale e al ritmo di ogni giornata.