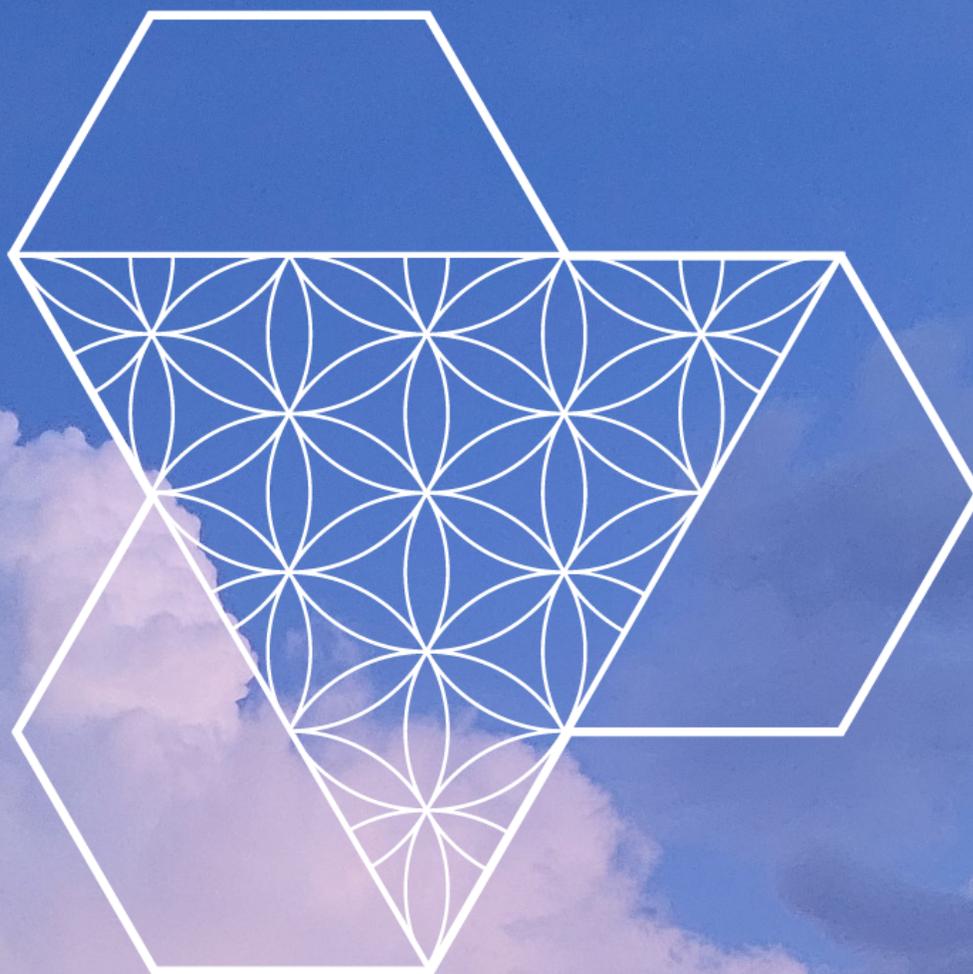


SADHANA



TAN ATARA

Despierta tu esencia creadora

SADHANA

Sadhana significa “practica espiritual diaria”. La Sadhana es la disciplina de la mente y el cuerpo para servir al alma. La idea es que esta práctica diaria te permita mantener la mente clara y preparar el cuerpo (físico, emocional y energético) para las acciones del día, guiándolas con precisión.

La esencia de la Sadhana es la secuencia disciplina, actitud y maestría. Al principio la disciplina es fundamental porque seguro habrá momentos en que te de pereza o no quieras hacerlo y es ahí donde la disciplina y las ganas de no fallarte juegan un papel fundamental. Luego de muchas repeticiones le coges el gusto y la disciplina pasa a ser motivación. Pero al principio, siempre es disciplina. SIEMPRE.

La actitud tiene que ver mucho con la capacidad que tengas para elegir cada día tu momento contigo. Ese momento en el que estas solo tú, conectando con tu verdadera esencia y preparándote para salir al mundo. Te confieso... Mi Sadhana es un tanto extensa porque se toma todas mis mañanas, y yo coloquialmente digo: mis mañanas son para quererme yo para en la tarde y la noche querer al mundo. Yo no pretendo que tu Sadhana sea tan extensa. Con solo 15 o 20 minutos que te tomes para hacerla basta y ya verás como te sientes.

Y la maestría, que solo se adquiere por el arte de repetir, repetir y repetir. Ensayar, equivocarse, aprender y volver a intentar. Pero poco a poco verás que con el tiempo se te dan mejor, eres más creativo, e incluso comienzas a enseñar a otros, de forma literal o con el ejemplo, esta maravillosa práctica.

LA PRIMERA HORA DE LA MAÑANA ES FUNDAMENTAL. Lo que hacemos durante ella determina lo que experimentaremos el resto del día. Es por ello que yo recomiendo que tu Sadhana sea lo primero que hagas en la mañana, o de las primeras cosas que hagas.

Ahora ¿qué puedes hacer?

- Meditar
- Llevar un diario de gratitud
- Escribir 40 veces una frase empoderadora
- Orar en tu altar
- Tomarte un té o tu bebida favorita cerca a la ventana, terraza y balcón y apreciar la belleza del mundo, agradeciendo la posibilidad de estar aquí para aprender y disfrutar
- Hacer yoga o algún ejercicio que te permita aquietar los pensamientos
- Nutrir el cuerpo con una buena comida matinal y la mente con pensamientos buenos y reconfortantes es una muy buena forma de comenzar el día.

Mi punto aquí es que al levantarte hagas algún tipo de ritual que te ayude a sentirte bien y te apoye en tu bienestar.

La invitación con este souvenir es que diseñes una rutina sencilla, que involucre dos o tres pasos nuevos super útiles para tu bienestar y tu bienestar... puedes incluir afirmaciones como las siguientes:

AL DESPERTAR

*Buenos días, cama, gracias por ser tan cómoda.
Te quiero.
Cariño [tu nombre], hoy es un día bendito.
Todo está bien. Tengo tiempo para todo lo que he
de hacer hoy*

*Al mirarte al espejo en la mañana
Buenos días, [tu nombre]. Te quiero.
Es cierto que te quiero de verdad.
Hoy nos esperan grandes experiencias.
Estás hermosx.
Tienes la mejor de las sonrisas.
Tu maquillaje [o tu peinado] está perfecto.
Eres mi mujer [o mi hombre] ideal.
Vamos a tener un día increíble.
Te quiero muchísimo.*

Al vestirte:

*Me encanta mi closeth.
Me resulta fácil vestirme.
Siempre elijo la mejor pinta que ponerme.
Me siento cómoda con mi ropa.
Confío en que mi sabiduría interior elegirá la com-
binación perfecta para mí.*

En la ducha:

*Amo mi cuerpo y mi cuerpo me ama.
Es muy placentero ducharme.
El agua es muy agradable.
Doy las gracias a las personas que diseñaron y
fabricaron esta ducha.
Mi vida es una bendición.*

*Al usar el "toilet" (sanitario, inodoro)
Me libero fácilmente de lo que mi cuerpo ya no
necesita.
Ingestión, asimilación y eliminación; todas forman
parte del orden Divino perfecto*

Luego, comienza a tachar las actividades que no te suman valor. Por ejemplo. Te das cuenta que pasas alrededor de 2 horas en redes sociales (entre los 20 minuticos al despertar, los 20 de la mañana, los 20 del mediodía... y así). Podrías decir le voy a robar 40 minuticos a esto de las redes. Los 20 al despertar y los 20 del mediodía. Y ahora vuelves a tu “horario” y en esos espacios ubicas dos actividades que te nutran el alma. En la mañana por ejemplo vas a orar, o a escribir las 40 frases empoderadoras y al medio día usaras esos 20 minutos en caminar un poco observando todo a tu alrededor. Pasados unos meses, vuelves a revisar tu inversión de tiempo y si deseas vuelves a eliminar actividades e incorporar otras que te nutran mas y mejor. OJO... Nunca sumes más actividades sin eliminar, porque te vas a abrumar y fuera de eso no lo lograrás. A ninguno nos sobra tiempo. ¡Así que siempre hay que eliminar primero!

Finalmente te sugiero algo para que lo consideres dentro de tu nueva forma de abordar tu día a día, pero recuerda tu Sadhana es algo muy personal y solo tu sabes que actividades puedes traer a tu rutina para establecer esa conexión con tu ser mas elevado, tu esencia, tu alma.

Mañana:

- Antes de abrir los ojos agradecimiento
- Levantarse, lavarse los dientes y limpiarse la lengua. Tomar un te caliente o agua tibia con limón/vinagre y **20 minutos de ejercicios “mágicos”** (meditación, escritura, oración, etc.)

Día:

- Ejercitarse 20 minutos
- Comer bien. Es decir, los alimentos que realmente te sienten bien a ti.
- Incorporar un ejercicio de desarrollo del potencial (20 minutos)

Noche

- 20 minutos de lectura
- Dormir entre 7 – 8 horas diarias
- Con los ojos cerrados felicitarse por algo bueno que hiciste en el día