

# Quaranta giorni...

(Mehtab Singh)

C'è un periodo di tempo “magico” nello Yoga che cambierà la vostra vita per sempre, 40 giorni.

Se praticate costantemente Yoga tutti i giorni, per 40 giorni, creerete l'opportunità di implementare qualsiasi cambiamento che volete nelle vostre abitudini, nelle vostre relazioni e anche nel modo in cui vedete voi stessi.

Gli yogi hanno saputo ciò per migliaia di anni, gli psicologi lo hanno provato nell'ultimo secolo e anche Gesù ne ha fatto esperienza

Qualsiasi cambiamento del comportamento, secondo gli psicologi, necessita approssimativamente di sei settimane (40 giorni) per attuarsi. Ciò include il rompere un'abitudine distruttiva (come le dipendenze) o il dare inizio a un'abitudine positiva (come lo Yoga). Questo periodo di sei settimane permette al corpo e alla mente di attraversare tutti i propri bioritmi e cicli per dare inizio alla possibilità di un cambiamento permanente.

Pregare per 40 giorni consecutivi al Muro del Pianto è una famosa pratica degli Ebrei a Gerusalemme. Anche molte tradizioni religiose e spirituali seguono questo ciclo di 40 giorni, esemplificato nel modo più famoso dal digiuno e dalle preghiere di Gesù nel deserto della Giudea (Matteo 4:1-4).

Nei secoli, quando gli yogi cominciavano una pratica meditativa, la praticavano per 40 giorni per ottenerne i pieni benefici. Una posizione o una sequenza yogica veniva completamente compresa solo dopo averne fatto esperienza per (almeno) 40 giorni.

Si noti che si tratta di 40 giorni consecutivi - se si salta un giorno il ciclo deve ricominciare da capo. Nel programma di formazione dei Corsi Insegnanti di Kundalini Yoga, uno dei requisiti è la pratica di una meditazione o di un kriya per 40 giorni. Gli studenti spesso riferiscono che la loro pratica di 40 giorni gli dà delle fondamenta solide per gestire tutti i cambiamenti che avvengono nelle loro vite.

Il periodo di 40 giorni corrisponde approssimativamente a un ciclo lunare e mezzo, che comprende una fase ciclica sinodica dalla Luna Nuova alla Luna Piena per ritornare

alla Luna Nuova e di nuovo alla Luna Piena (o dalla Luna Piena alla Luna Nuova, alla Luna Piena e alla Luna Nuova).

È possibile applicare questa tecnologia yogica nella propria vita in modi diversi, impegnandosi per una nuova abitudine o per una pratica di 40 giorni consecutivi e, anche se non è possibile praticare una lezione di Yoga tutti i giorni per 40 giorni, si può praticare Yoga per pochi minuti a casa ogni giorno in cui non si può frequentare una lezione.

Bisogna sfidare se stessi a praticare Yoga per 40 giorni. Si resterà assolutamente sbalorditi del cambiamento che è possibile creare. Se è stato sufficientemente buono per Gesù, è sufficientemente buono anche per me!



L'idea è di cambiare la vostra vita in 40 giorni attraverso una costante pratica yogica. Quando potete applicarvi a qualcosa per un periodo di 40 giorni, potete creare una nuova e potente abitudine. È un fatto psicologico e una tradizione spirituale antica. E, sebbene tutti possano cominciare questo viaggio di trasformazione con entusiasmo, ci saranno delle asperità lungo il cammino.

Ecco alcune indicazioni e alcuni suggerimenti per praticare i vostri 40 giorni in 40 modi!

1. Cominciate oggi.
2. Mettete un segno di spunta ai giorni sul calendario.
3. Definite una email-promemoria quotidiana sul vostro computer.
4. Fate un biglietto che dice "Yoga" - mettetelo sul vostro cuscino dopo che vi alzate.
5. Coinvolgete qualcuno a essere il vostro compagno di pratica per i 40 giorni.
6. Nello stesso tempo fate un altro cambiamento positivo nella vostra vita  
(dieta, esercizio, ecc.)
7. Create una routine, stessa ora ogni giorno.
8. Ricompensatevi alla fine di ciascuna settimana.
9. Parlatene (come su Facebook!), così le persone vi chiederanno come sta andando la vostra pratica.
10. Leggete un libro ispirante nei 40 giorni.
11. Visualizzate come sarete dopo i 40 giorni e scrivetelo.

12. Scrivetene un diario tutti i giorni.
13. Mantenete la vostra pratica “fresco”, modificate lo scenario.
14. Fatelo in particolar modo quando siete in viaggio o lontano da casa.
15. Se vi ammalate, visualizzatevi mentre siete impegnati nella vostra pratica.
  16. Siate realistici, definite un piccolo obiettivo che sapete di poter raggiungere e poi superatelo.
  17. Sappiate che colpirete un muro e siate preparati a scarlo.
  18. Osservate come la mente proverà a ingannarvi.
  19. Siate grati.
  20. Portate i risultati nel mondo reale.
  21. Tutte le scuse sono violenze a se stessi.
  22. Ispirate qualcun altro a farlo.
23. Mettete un promemoria nella vostra auto o nel vostro computer - ricordate a voi stessi del vostro sé più elevato.
  24. Se saltate un giorno, non saltate mai il giorno successivo.
  25. Se saltate un giorno, praticate due volte il giorno successivo.
  26. Se saltate un giorno, aggiungete un giorno alla vostra pratica.
  27. Se saltate un giorno, praticate altri 40 giorni.
  28. Riportate i vostri modelli di fuga.
29. Fatevi una foto dopo ogni settimana - prima e dopo i 40 giorni!
30. Ricordate perché avete fatto questo al primo posto.
  31. Pregate.
  32. Ridete.
33. Ricordate che è normale sentirsi male quando si sta provando a essere migliori.
  34. Mai negoziare con la propria mente - comandatela.
  35. Non avere tempo non è accettabile.
  36. Gli idioti pensano - i santi fanno.
  37. Sostenetevi e sarete sostenuti.
  38. Pensate ai 40 giorni successivi.
39. La vittoria nella vita arriva vincendo le piccole battaglie.
  40. Non fermatevi.