



Benessere e Lavoro

Sta ormai affiorando l'importanza di inserire nella nostra società lavorativa la saggezza dell'antico sapere: molti si stanno accorgendo che, perseguire interessi materiali, sviluppando soprattutto intelligenza ed intelletto, ma dimenticando aspetti fondamentali come cuore, rispetto e serenità, non porta a risultati collettivi armonici, ma provoca povertà, sia materiale che etica.

Ma cos'è il lavoro?

Attraverso l'antico sapere si comprende che **il lavoro, in se stesso, è un'opera d'arte:**

è solo attraverso l'azione che si può creare qualcosa:

azione della mente, del corpo, del cuore, delle mani, delle gambe, della voce.....

...e tutti questi movimenti hanno bisogno di armonia fra loro.

Attraverso qualsiasi lavoro, noi portiamo ed esprimiamo il potere creativo, che si manifesta attraverso noi.

E' buono lavorare comprendendo che ognuno di noi è parte integrante "dell'opera della vita", non classificando il lavoro come elevato o infimo:

domestici e governanti hanno solo compiti diversi:

se il servitore deve trovare chi gli dà lavoro,

il governante deve trovare chi lo libera dalla sporcizia!



Ma come lavoriamo?

Chi di noi, indifferente se governante o servitore, si ricorda

- di mantenere una buona postura;

- di aiutarsi attraverso una corretta respirazione;

- di affrontare la giornata con pensieri di amicizia, sentendosi utili a sé ed agli altri;

- di riuscire a staccarsi da problemi e meschinità personali, offrendo il meglio di sé;

- di percepire il grande valore e la fortuna di avere un lavoro.

Che fare?

Per unire benessere al lavoro ed ottenere dei buoni risultati, come in ogni altro aspetto, è necessario **allenamento, pratica.**

Ma l'allenamento e la pratica non possono seguire solo mode, che cambiano ogni momento, ma devono affondare le loro radici in discipline millenarie, come Yoga e Ayurveda.

Yoga: man mano che si lavora sul corpo, in unione a corretta respirazione e presenza della mente, le rigidità lasciano il posto alla flessibilità, liberando così al proprio interno connessioni ai canali profondi delle virtù.

Ayurveda: unire al lavoro corporeo una scelta di vita adatta a se stessi che sia in armonia con i Principi e le Leggi della Natura, ricorrendo ad essa per aiutare corpo, mente e cuore.



Questo è un impegno adottato personalmente e diffuso attraverso l'esistenza di questa associazione, con la profonda convinzione che la conoscenza di Yoga e Ayurveda debba entrare nel mondo del lavoro, all'interno di ditte, imprese ed amministrazioni, iniziando dal mondo della scuola.

Om Shanti Shanti Shanti

Maria Teresa

JOYTINAT YOGA AYURVEDA TRIESTE

Via Felice Venezian 20 - Tel. e Fax 040 3220384 - Cell 339 1293329 - www.joytinat-trieste.org
segreteria ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.00