

SATYAM DARSHAN

Sri Swami Satyananda Saraswati
Insegnamenti Ispirazione Visione
per la pace, il benessere e la prosperità

Yoga significa consapevolezza interiore. Bhoga significa consapevolezza esteriore. Tutte le 24 ore della vostra esistenza sono dedicate a esperienze sensoriali, l'intera vita trascorre in questo modo, e ancora vogliamo sapere quanto tempo dovremmo dedicare allo yoga. Scoprite quanto tempo potete dedicare, quanto tempo siete in grado di dedicare. In accordo con questo, proseguite con le vostre pratiche di yoga. Qualsiasi pratica facciate, vi pagherà in ricchi dividendi nella vita spirituale. Potete sentirvi delusi dalle cose mondane della vita, ma se praticate yoga, non sarete mai delusi. Lo yoga dà illuminazione, dà forza interiore e dà saggezza spirituale.

Swami Satyananda Saraswati