

LA MEDITAZIONE

Scritto da martina

Venerdì 20 Settembre 2019 07:25 - Ultimo aggiornamento Venerdì 13 Agosto 2021 17:17



Tornare a casa

Il raccoglimento in noi stessi e l'ascolto dei nostri ritmi interiori,

ci aiuta a riallinearci alla natura, a comprenderla profondamente

e anche a trascenderla nei suoi livelli più immediati,

per scoprire l'immensa potenzialità dentro di noi.

Quando lasciamo andare il bisogno di risposte e di certezze,

rinunciando ai traguardi e ai bisogni di controllo della mente,

ci arrendiamo umilmente a ciò che è ed ecco che la

pratica si fa disinteressata, unicamente nel momento.

Da questo centro di equilibrio è sorta la meditazione:

uno stato di coscienza in cui la mente tace e si sperimenta

l'Unione con se stessi e con il resto dell'universo.

La MEDITAZIONE è ciò a cui tende lo YOGA ed è

considerata il punto di reale guarigione.

LA MEDITAZIONE

Scritto da martina

Venerdì 20 Settembre 2019 07:25 - Ultimo aggiornamento Venerdì 13 Agosto 2021 17:17
