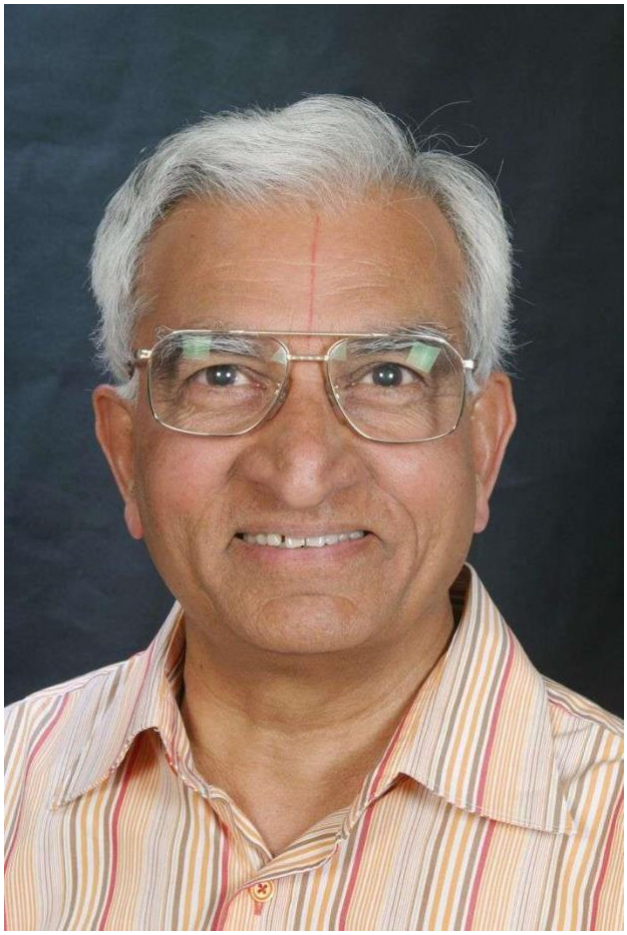
yogakshemam
e-newsletter

Rivista Yogakshemam numero speciale edizione italiana
Novembre 2022
tradotta in francese, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco.

Edizione speciale della e-newsletter in onore di Sri T.K. Sribhashyam che ha lasciato questo mondo il 12 Novembre 2017



L’insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano🌸

(Tratto dai miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

La meditazione rinforza la mente.
Ciascuno è libero di essere divino o demoniaco, di diventare un angelo o un demone, di andare al paradiso o all’inferno, di cogliere una rosa o le sue spine. Ogni individuo può gioire della pace o essere infelice.
Come un granellino ha la potenzialità di diventare un albero immenso ogni uomo può diventare divino. Tutti dispongono di un’energia che può essere canalizzata e utilizzata a buon fine o coltivata con la meditazione. Nel mondo materiale non c’è nulla che sfami o disseti per sempre. Occorrerà sempre mangiare. Parimenti, la mente, con la sua sete di esperienze rincorre gli oggetti, è sempre insoddisfatta, e alla fine diventa fragile e cade, diventando facile preda di tutto ciò che si presenta al campo mentale, perdendo ogni discernimento.

In tale situazione, la meditazione è il solo percorso capace di rendere la mente forte, poiché l’oggetto di concentrazione è nettare spirituale e porrà fine all’insoddisfazione. Inoltre, quando la mente è irrequieta e costantemente turbata occorre andare verso un maestro spirituale per imparare a meditare. La meditazione nutre le nostre potenzialità e le trasforma per diventare divini, distruggendo anche le tendenze demoniache.

L’appagamento che ne conseguirà renderà la mente serena. Una mente serena è sicuramente più forte di una mente turbata.
Meditate sovente e costruite una mente forte.