



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Piccola pratica per grandi praticanti

Cari amici,

troviamo un angolo tranquillo nella nostra casa,
dove ci possiamo sedere, chiudere gli occhi e stare.

Semplicemente stare.

Nessuno verrà a disturbarci.

Il silenzio è sacro.

Qui nasce un'emozione: il metro che mi separa dagli altri non è un metro fuori da me.

È affetto, amore, condivisione, è vita dentro di me.

Questo abbraccio che manca diventa di grande importanza, grande valore.

Seduta nel mio angolo tranquillo, con gli occhi chiusi, ne sento il calore.

Sto abbracciando tutti, tutto il mondo.

E ringrazio la grande opportunità di "stare".

Ulrica