

# Dharma Yoga

new york center

## *Raccomandazioni per il Nuovo Anno 2009 da Sri Dharma Mittra*

1. Passa del tempo la meditazione. La meditazione è concentrazione ininterrotta e la più efficace tipo di auto-riflessione. Passa almeno 15 minuti ogni mattina meditando.
2. Diventa serio della vostra pratica! Si deve fare sul serio e semplicemente frequentare classe non è abbastanza. Passa almeno 15 minuti ogni mattina facendo Asana e concentrarsi sui principali quelli: Posizione sulla Testa (Sirsasana), Posizione di Tutto il corpo sostenuto (Sarvangasana), Posizione Invertita Completamente (Halasana), Posizione del Pesce (Matsyasana) e Posizione del Cobra (Bujangasana), ecc.
3. Bere molti succhi di verde e ricorda il primo Yama, Ahimsa. Fintanto che si coinvolti con la violenza, la vostra meditazione andrà da nessuna parte.
4. Capisce i cinque corpi sottili o guaine in modo, che tu possa cominciare negando loro adesso.
5. Come si inizia una cosa è di grande importanza. Se si inizia il nuovo anno con una grande tazza di caffè, che stabilisce il tono sbagliato per l'intero anno. Inizia 2009 impegnato al conseguimento di conoscenza di Sé.
6. Con dei tre principali testi, La Bhagavad Gita, Il Sutra Yoga di Patanjali e Hatha Yoga Pradipika, legge e studia Conoscenza di Sé da Swami Sivananda. Questa contiene tutte le risposte.
7. Dedica il frutto di tutte le azioni ed sia piacevole per tutti.

~Om Shanti, Shanti, Shantih, con l'amore per il vostro successo, Dharma

