

# Dharma Yoga

new york center

## RECOMENDAÇÕES DO DHARMA MITTRA PARA O ANO DE 2009:

Para meus queridos alunos e amigos:

1. Gaste seu tempo com meditação. Meditar é manter a concentração e a mais efetiva é a reflexão. Medite pelo menos 15 minutos todas as manhãs.
2. Pratique com seriedade. Somente participar das aulas não é o suficiente. Pratique ao menos 15 minutos todas as manhãs os Asanas dando especial atenção aos principais: Pose Completa, Pose sobre os ombros ou Vela, Arado, Peixe e Cobra.
3. Beba muito sucos verdes e lembre-se do primeiro Yama, Ahimsa – não-violência. Enquanto você estiver envolvido com violência sua meditação não se desenvolverá.
4. Entenda os cinco corpos ou lâminas que temos assim você começará a negá-los, ou melhor, rejeitá-los, de uma vez.
5. A maneira como você começa alguma coisa tem uma grande importância. Se você começa o seu ano com uma grande caneca de café, você direciona seu ano inteiro de forma errada. Comece 2009 com o objetivo de atingir a auto-realização, seu auto-conhecimento.
6. Além dos três textos principais, A Bhagavad Gita, O Yoga Sutras de Pantajali e O Yoga Pradipika, leia e estude O Auto-Conhecimento escrito por Swami Sivananda pois ele contém todas as respostas.
7. Dedique os frutos de todas as suas ações e seja bom para com todos .

OM Shanti, Shanti, Shanti

