

Meditazione è ...

Scritto da Rosario Castello

Venerdì 11 Settembre 2015 00:00 -

“*Dhyanam nirvishayam manah*”

“La meditazione è quando la mente diventa *nirvishaya*
(non pensa agli oggetti dei sensi e ai loro piaceri)”

Yogasutra di Patanjali