

La vie actuelle est pleine de stress et d'effort, de tension, d'irritation nerveuse, de passion et de précipitation. Si l'on mettait en pratique quelques-uns des principes élémentaires du yoga, on serait infiniment mieux armé pour faire face à cette existence complexe.

Le yoga apporte perfection, paix et bonheur durable. Par la pratique du yoga, votre mental sera calme à tout moment. Vous aurez un sommeil paisible. Vous aurez un surcroît d'énergie, de vigueur, de vitalité, de longévité et vous jouirez d'une excellente santé. Vous travaillerez efficacement et rapidement. Vous réussirez dans chaque domaine de l'existence. Le Yoga vous insufflera une force, une confiance en soi et une autonomie nouvelle. Votre corps et votre mental vous obéiront.

Le Yoga vous permet de contrôler vos émotions. Il augmente votre pouvoir de concentration dans le travail. La discipline du yoga vous donne l'équilibre et la tranquillité et reconstruit votre vie de manière extraordinaire. Vivre selon le yoga élargit la compréhension de l'être humain et lui permet de connaître l'Absolu et de comprendre la nature de sa relation avec lui.



Padmasana ou posture du Lotus (Méditation)

création © MCA-VaniDévi

Le Yoga conduit de l'ignorance à la sagesse, de la faiblesse à la force, du désaccord à l'harmonie, de la haine à l'amour, du manque à l'abondance, des limitations au sans limites, de la diversité à l'unité, et de l'imperfection à la perfection. Le yoga apporte l'espoir à celui qui est triste et abandonné, la force au faible, la santé au malade, et la sagesse à l'ignorant.

Grâce à la pratique du Yoga, le mental, le corps et l'organe de la parole travaillent ensemble dans l'harmonie. Vision nouvelle, santé nouvelle, conscience et philosophie nouvelles transforment la vie de l'adepte du yoga de façon soudaine et éclatante.

Le désir du pouvoir, l'avidité matérielle, l'excitation des sens, l'égoïsme, la passion des richesses et les bas appétits ont entraîné l'être humain vers une vie matérielle, le coupant de sa vraie vie d'essence spirituelle. Il peut retrouver la gloire divine qu'il a perdue s'il met en pratique avec ardeur les principes du Yoga. Le Yoga transmue la nature animale en nature divine et l'élève au sommet de la gloire et de la splendeur divines. © MCA-Vani Dévi