

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative posture on a wooden deck. The background is a soft, hazy landscape with mountains and trees, suggesting a peaceful, natural setting. The overall color palette is warm and muted, with shades of yellow, orange, and purple.

**Quando la mente  
diviene quieta e pacifica  
e vi sono meno conflitti,  
allora potete  
chiaramente vedere  
dentro gli eventi della vita**

**Perciò  
prima ottenete  
la pace  
della mente  
e siate  
equilibrati  
in voi stessi;  
poi  
cercate  
di risolvere  
i problemi**

[www.equilibrioyoga.it](http://www.equilibrioyoga.it)

***Sri Swami Satyananda Saraswati***