



**Sii la preghiera  
Permetti e impegnati  
in una pulizia profonda  
Trova la tua vera identità  
dentro di te**

**Sii onesto, aperto e corretto con te stesso**

**Impara l'autocontrollo  
Impara a contenere la tua energia,  
a non disperderla  
Coltiva la soddisfazione interiore**

**Se c'è una scelta, scegli il positivo  
Trova il tuo destino e servilo  
Coltiva il carattere, l'impegno e la grazia  
Equilibra te stesso, così non avrai bisogno  
di essere compensato dall'esterno**

**Abbandona la manipolazione ed il controllo  
Quando vuoi qualcosa, sii chiaro, chiedi  
rimani calmo e lascia che arrivi**

**Sviluppa una mente meditativa  
per saper aspettare e vedere cosa ti arriva  
Sviluppa una relazione con il divino  
che abita e respira dentro di te**

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

**- Yogi Bhajan -**