

*Liberati dalla collera e dal desiderio,*

*che sono le sorgenti del peccato e del contrasto, per realizzare l'unità dentro di te.*

*È l'essenza dello yoga; è il mezzo grazie al quale tu impari a conoscere l'anima*

*e a raggiungere il grado più elevato di spiritualità.*

*Impara a meditare. Ferma gli occhi; calma il respiro;*

*fai convergere la tua attenzione sul centro della coscienza.*

*Dominerai così i sensi, le emozioni e il pensiero – e ti libererai dal desiderio e dalla collera.*

*dalla Bhagavad Gita*