

Yoga – Capacità in azione

Seva, servizio disinteressato, è una delle pratiche spirituali fondamentali del sentiero Siddha Yoga. All' Ashram Shree Muktananda, lo staff e i Siddha Yogi in visita da tutto il mondo offrono le proprie capacità, i propri talenti e la propria energia a sostegno del lavoro della SYDA Foundation – servendo la Missione Siddha Yoga.

In una importante scrittura dell'India, la *Shri Bhagavad Gita*, il Signore Krishna insegna: “Lo yoga è capacità in azione”. Servendo con amore e attenzione, coltiviamo competenza, autostima, gioia e pace della mente, e rafforziamo la connessione con la fonte inesauribile di gioia e potere al centro del nostro essere. Praticando *seva* in questo mondo, procediamo verso il raggiungimento dell'obiettivo dello yoga: la consapevolezza stabile della nostra unione con il Sé.

Guardando queste foto di Siddha Yogi impegnati in diversi tipi di *seva*, siete invitati a riflettere su come ognuno esprime *capacità in azione* attraverso qualità come la concentrazione, il rispetto e l'entusiasmo.