Quando formuli un pensiero pieno
di comprensione, perdono e compassione,
quel pensiero avrà immediatamente
un effetto di guarigione
sulla tua salute fisica e mentale
e sulle persone che ti circondano.

Se nella mente produci un pensiero
pieno di rabbia e di condanna,
quel pensiero avvelenerà subito
il tuo corpo e la tua mente
e le persone che hai intorno.

Il Pensiero
è la prima forma di azione,
perché è pensando
che gettiamo le basi
di quello che sarà
il nostro impatto sul Mondo

Thich Nhat Hanh

www.equilibrioyoga.it