

自然の中のハート

シッダ・ヨーガの道において、ハートの形は、私たちの内側、そしてすべての人やものの内側に常に存在する偉大な心、あらゆるものの大いなる自己を思い出させてくれます。

シッダ・ヨーギは、特にハートの形でグルマーイを連想します。ハートの形は、私たちへのグルマーイの愛、そしてグルマーイへの私たちの愛を思い出させます。

グルの愛と恩恵を思い出すための、すてきな方法の一つは、あなたの周りの世界——雲、花、種子のさや、木の枝、岩、水の流れなど——の線や形の中に、ハートの形を見つけることです。

「自然の中のハート」のギャラリーで、ハートの形を心行くまで味わった後、その日一日、あなた自身の心の気づきにどう影響するか、意識してください。そして、あなたは自分の周りにハートの形を見つけ始めるようになるかもしれません。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにあなたの体験をぜひ投稿してください。