

## 2017年 行動の中の愛 グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



満足しなさい、私の思考よ、満足しなさい。



あなたの本当の力を育みなさい。



あなたのマインドを休ませなさい。



最近仲の良い友人と話しましたか？



1本の木の寛大さに感謝しましたか？



あなたの瞑想の焦点は何ですか？



ゴボゴボ流れる小川のチャンティングを最後に聞いたのはいつですか？



ニヤーナム・アンナム

知識は食物です。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Shiva Sutras* 2.9



時間をかけて。  
気を楽しにして。  
大丈夫ですよ。



胸が鼓動するたびに、前向きさを生み出さない。



自発性  
共時性



誰かに自分のことをあれこれ言われたら、どう感じますか？  
自分の反応を1から10までの段階で表すなら、どのくらいですか？



一新  
芳香  
はつらつさ  
陽気さ  
尊敬



ヤム:胸のチャクラのビージャ・マントラ(ビージャは種子の意)