

Amor en acción 2017

por Gurumayi Chidvilasananda



Estén contentos, pensamientos míos, estén contentos



Cultiva tu poder genuino



Da descanso a tu mente



¿Has hablado últimamente con un buen amigo?



¿Has agradecido a un árbol por su generosidad?



¿Cuál es tu enfoque en la meditación?



¿Cuándo escuchaste por última vez el canto de un arroyo murmurante?



jñānam annam

El conocimiento es comida¹

¹ *Shiva Sutras* 2.9



Date tu tiempo
Tómalo con calma
Todo va a estar bien



Con cada latido del corazón, crea positividad



Espontaneidad
Sincronicidad



¿Cómo te sientes cuando alguien hace cualquier tipo de comentario sobre ti?
¿Te gustaría evaluar tu reacción en una escala del 1 al 10?



Renovación
Aroma
Efervescencia
Regocijo
Respeto



Yam: bīja, o semilla, el mantra para el chakra del corazón.