

《我主愛純潔的心》

古魯瑪義捷維拉薩南達撰

摘錄之十二

這是漫長的一天，充滿了許多沉思和消極，充滿了許多決定和新開始，充滿了許多教誨和艱難。那麼，讓我們用自己的好夥伴---普拉納（*prāna*），吸氣和呼氣---來恢復活力吧。讓感知變得更清晰。讓所有思緒平靜下來。讓身體安靜下來。讓心靈專注於呼吸的聲音。隨著舒緩地吸氣和呼氣，讓瑜伽修煉越來越堅定。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心：神聖美德瑜伽》第三章『堅定不移地修煉瑜伽』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994 年），頁 41。