

Gott liebt ein reines Herz

Von Gurumayi Chidvilasananda

Auszug 12

Wir haben einen langen Tag hinter uns, erfüllt von vielen Kontemplationen und vielen negative Gedanken, erfüllt von vielen Vorsätzen und vielen Abweichungen von ihnen, von vielen Lehren und vielen Schwierigkeiten. Daher wollen wir uns innerlich erfrischen, mit unserem eigenen guten Gefährten, nämlich dem *prāna*, dem Ein- und Ausatmen. Lass deine Wahrnehmung klarer werden. Lass all deine Gedanken zur Ruhe kommen. Lass den Körper still werden. Lass dein Herz aufmerksam auf den Klang des Atems achten. Während du langsam ein- und ausatmest, werde immer gefestigter im Yoga.



©2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

Swami Chidvilasananda, „Standhaftigkeit im Yoga“, Kap. 3, in *Gott liebt ein reines Herz: Der Yoga der göttlichen Tugenden* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1998), S. 47.