

Mon Seigneur aime les cœurs purs par Gurumayi Chidvilasananda

Extrait 12

Cette journée a été une longue journée, pleine de contemplations et de négativités, pleine de résolutions et de nouveaux départs, pleine d'enseignements et de difficultés. Aussi, régénérons-nous avec notre fidèle compagnon, le *prāna*, le souffle inspiré et expiré. Laissez votre perception se décanter. Laissez vos pensées s'apaiser tout doucement. Laissez votre corps faire silence. Laissez votre cœur se faire attentif au son de votre souffle. Inspirez et expirez lentement, et que votre constance s'affermisse à chaque respiration !



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Swami Chidvilasananda, « La constance dans le yoga », chap. 3 de *Mon Seigneur aime les cœurs purs. Le yoga des vertus divines*. (South Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 1995), p. 47.