

Il mio Signore ama un cuore puro di Gurumayi Chidvilasananda

Estratto 12

È stata una giornata lunga, piena di contemplazioni e di negatività, di propositi e di nuovi inizi, di insegnamenti e di difficoltà. Perciò ora rinvigoriamoci con il nostro grande compagno, cioè il *prāna*, l'inspirazione e l'espiazione. Lasciate che la percezione divenga limpida. Lasciate che i pensieri trovino la quiete. Lasciate che il corpo si faccia silenzioso. Lasciate che il cuore presti attenzione al suono del respiro. Mentre ispirate ed espirate divenite sempre più stabili nello yoga.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Swami Chidvilasananda, "Stabilità nello yoga", cap. 3 in *Il mio Signore ama un Cuore puro: lo Yoga delle virtù divine* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pag. 41.