

神は純粋な心を愛する

グルマリー・チッドヴィラーサーナンダ

抜粋12

今日は長い1日でした。多くの熟考や否定的な思考がありました。そして、多くの決意と新しい出発がありました。多くの教えと困難もありました。ですから、良い仲間と共に居ることで自分を若返らせましょう。それは「プラーナ」、吸う息と吐く息です。あなたの知覚を鋭敏にしましょう。すべての思考を静かにさせなさい。肉体を落ち着かせなさい。心を呼吸の音に集中させましょう。ゆっくりと息を吸い、吐き出しながら、さらにヨーガに揺るぎなく確立していきます。



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。