

Meu Senhor Ama um Coração Puro de Gurumayi Chidvilasananda

Trecho 12

Foi um longo dia, com muitas contemplações e muitas negatividades, repleto de resoluções e muitas novas partidas, com muitos ensinamentos e muitas dificuldades. Sendo assim, vamos nos rejuvenescer com nosso bom companheiro, que é o *prāna*, a inspiração e a expiração. Permita que sua percepção se torne mais clara. Permita que todos os seus pensamentos se aquietem. Permita que o corpo fique silencioso. Permita que seu coração fique atento ao som da respiração. À medida que você inspira e expira lentamente, torne-se mais e mais firme na yoga.



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Swami Chidvilasananda, “Firmeza na Yoga”, cap. 3 de *Meu Senhor Ama um Coração Puro: a Yoga das Virtudes Divinas* (Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 2015), pág. 44.