

Мой Господь любит чистое сердце Гурумайи Чидвиласананда

Отрывок 12

Это был долгий день, заполненный многочисленными размышлениями и спорами, решениями и озарениями, учениями и трудностями. Поэтому давайте восстановим силы с помощью нашего доброго товарища – *праны*, вдоха и выдоха. Позвольте своему восприятию стать чище. Позвольте всем вашим мыслям успокоиться. Позвольте телу расслабиться. Позвольте сердцу услышать музыку дыхания. И с каждым своим глубоким вдохом и медленным выдохом снова и снова утверждайтесь в йоге.



© 2022 SYDA Foundation®. Все права защищены.

Гурумайи Чидвиласананда, «Стойкость в йоге», глава 3 в *Мой Господь любит чистое сердце: Йога божественных добродетелей* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2004), стр. 40.