

Mi Señor ama un corazón puro

por Gurumayi Chidvilasananda

Extracto 12

Ha sido un largo día, lleno de muchas contemplaciones y muchas negatividades, lleno de muchas resoluciones y muchas nuevas partidas, de muchas enseñanzas y muchos problemas. Por eso, vamos a rejuvenecernos con nuestro viejo buen compañero, y ése es el *prāna*, la inhalación y la exhalación. Permite que tu percepción se vuelva más clara. Permite que todos tus pensamientos se asienten en calma. Permite que el cuerpo quede en silencio. Permite que tu corazón esté atento al sonido de la respiración. Al inhalar y al exhalar despacio, vuélvete más y más constante en el yoga.



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Swami Chidvilasananda, “Constancia en el yoga” cap. 3 en *Mi Señor ama un corazón puro. El yoga de las virtudes divinas* (Siddha Yoga Dham de México. México, D. F. 1995), pag. 46.