

L'amour en action 2017

par Gurumayi Chidvilasananda



Soyez contentes, mes pensées, soyez contentes.



Cultive ta force authentique.



Mets ton esprit au repos.



As-tu parlé à un bon ami, récemment ?



As-tu remercié un arbre pour sa générosité ?



Sur quoi te concentres-tu pour méditer ?



Quand as-tu, pour la dernière fois, entendu le chant d'un ruisseau gargouillant ?



jñānam annam

La connaissance est nourriture ⁱ



Prends ton temps.
Détends-toi.
Tout ira bien.



Sur chaque battement de cœur, crée du positif.



Spontanéité
Synchronicité



Comment vous sentez-vous quand quelqu'un fait un commentaire sur vous ?

Voulez-vous noter votre réaction sur une échelle de un à dix ?



Renouvellement
Fragrance
Pétulance
Espèglerie
Respect



Yam : *bija*, ou semence, mantra pour le chakra du cœur

© 2017 SYDA Foundation® Tous droits réservés.

ⁱ *Shiva Sutras* 2.9