

Manah prasad – glädje, lycka

Vad är lycka?

Enligt yoga är lycka något vi kan uppleva utan yttre orsaker. Det är en inre attityd och förhållningssätt. I förlängningen är det det yoga leder till med hjälp av de tekniker vi praktiserar.

Under denna vecka fundera över lycka.

- Vad är lycka?
- När är du lycklig?
- Har du upplevt lycka utan yttre orsak?
När?

Japa

Praktisera andningsmedvetande eller So Ham med andningen i 5-10 minuter på kvällen eller någon gång under dagen.