

《我主愛純潔的心》

古魯瑪義捷維拉薩南達撰

摘錄之七

前幾天，有人說，她在做稱作「山式」*tādāsana* 的哈達瑜伽體式時，終於有了滑進冥想的體驗。這些年來，她曾多次聽到別人描述以這種形式冥想的過程。儘管如此，她一直認為應該身體力行。她曾經傾盡全力，一絲不苟地去嘗試。然而，那天晚上，她以山式站立，毫不費力。當身體達到完全平衡，她的心念就安靜下來，她也就進入冥想了。她發現自己處於前所未有的沉靜境界。那境界是多麼地喜樂，充滿了多麼純潔的喜悅，她想不出貼切的類比。真是非筆墨所能形容。



© 2022 SYDA Foundation®。版權所有。

斯瓦米捷維拉薩南達，《我主愛純潔的心：神聖美德瑜伽》第四章『堅定不移地修煉真知』（紐約南福爾斯堡：悉達瑜伽基金會，1994 年），頁 46。