

Mon Seigneur aime les cœurs purs par Gurumayi Chidvilasananda

Extrait 7

L'autre jour, une résidente m'a raconté qu'en pratiquant *tādāsana*, la posture de hatha yoga dite « de la montagne », elle s'est sentie progressivement glisser en méditation. Au fil des ans, elle avait entendu décrire de nombreuses fois le processus de méditation en ces termes. Mais elle avait toujours pensé que c'était à *elle* de faire quelque chose. Elle s'était appliquée avec beaucoup d'efforts, de manière très fastidieuse. En revanche, l'autre soir, elle se tenait debout dans la posture de la montagne sans faire aucun effort. Pendant que son corps trouvait son point d'équilibre parfait, son esprit s'est apaisé et elle a glissé effectivement en méditation. Elle s'est trouvée plongée dans un état profond, qu'elle n'avait jamais connu auparavant. Elle baignait dans une félicité, une joie si pure qu'elle ne pouvait rien imaginer de comparable. C'était indescriptible.



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Swami Chidvilasananda, « La constance dans la connaissance », chap. 4 de *Mon Seigneur aime les cœurs purs. Le yoga des vertus divines*. (South Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 1995), p. 52.