

Il mio Signore ama un cuore puro di Gurumayi Chidvilasananda

Estratto 7

L'altro giorno una donna ha raccontato che stava praticando *tādāsana*, la posizione di hatha yoga detta "posizione della montagna", quando è finalmente entrata in meditazione. Nel corso degli anni aveva sentito descrivere molte volte il processo della meditazione proprio come lo stava sperimentando in quel momento. Tuttavia aveva sempre ritenuto di dover essere lei a causarlo. Si era applicata con grande sforzo e meticolosità per raggiungere tale scopo, ma l'altra sera, nella posizione della montagna, non aveva fatto alcuno sforzo. Via via che il corpo trovava l'equilibrio perfetto, la mente si era quietata, portandola in meditazione. Si era ritrovata in uno stato profondo, mai sperimentato prima, così colmo di beatitudine, pieno di una gioia talmente pura che non sapeva a cosa paragonarlo. Era indescrivibile.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Swami Chidvilasananda, "Stabilità nella conoscenza", cap. 4 in *Il mio Signore ama un Cuore puro: lo Yoga delle virtù divine* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pag. 46.