

Meu Senhor Ama um Coração Puro de Gurumayi Chidvilasananda

Trecho 7

Outro dia, alguém disse que estava fazendo *tādāsana*, a postura de hatha yoga conhecida como “postura da montanha”, e que finalmente tinha tido a experiência de deslizar para a meditação. Muitas vezes, ao longo dos anos, ela tinha ouvido o processo de meditação ser descrito desta maneira. Contudo, imaginava que *ela* é que tinha de fazer isso e havia se dedicado à tarefa com grande esforço e obstinação. Uma noite dessas, entretanto, encontrando-se na postura da montanha, não fez esforço. À medida que seu corpo entrava em perfeito equilíbrio, sua mente tornou-se quieta e ela deslizou para a meditação. Percebeu-se em um estado profundo, até então desconhecido para ela. Era um estado tão feliz, repleto de um encantamento tão puro que ela não podia pensar em nenhuma analogia para aquilo. Indescrevível.



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Swami Chidvilasananda, “Firmeza no Conhecimento”, cap. 4 de *Meu Senhor Ama um Coração Puro: a Yoga das Virtudes Divinas* (Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 2015), p. 48.