

Mi Señor ama un corazón puro

por Gurumayi Chidvilasananda

Extracto 7

El otro día alguien dijo que estaba haciendo *tādāsana*, la posición de hatha yoga que se conoce como la “postura de la montaña”, y que finalmente tuvo la experiencia de deslizarse hacia la meditación. Durante años, ella había escuchado muchas veces el proceso de meditación descrito de esa manera. Pero siempre pensaba que tenía que lograrlo. Lo intentó con gran esfuerzo y exigencia. La otra noche, sin embargo, al estar de pie en la postura de la montaña, no hizo esfuerzo. Al quedar su cuerpo en perfecto equilibrio, su mente se aquietó y ella pudo deslizarse hacia la meditación. Se encontró en un estado profundo que nunca antes había conocido. Era tan gozoso, lleno de un deleite tan puro, que no logró hallar ninguna analogía. Era indescriptible.



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Swami Chidvilasananda, “Firmeza en el conocimiento” cap. 4 en *Mi Señor ama un corazón puro. El yoga de las virtudes divinas* (Siddha Yoga Dham de México. México, D. F. 1995), pag. 50.