



Dharana par Walker Jones
Satsang « Soyez dans le Temple »
Samedi 4 juillet 2020

Gurupurnima

Dans cette *dharana*
vous allez faire un pèlerinage
vers un espace en vous
où vous percevrez votre unité
avec le Guru suprême.

Pour commencer,
vérifiez que votre posture physique est confortable et stable.

Vos épaules sont détendues.
Les muscles de votre visage se relâchent.
Fermez les yeux.

Vous pouvez poser les paumes des mains sur les cuisses,
en joignant le pouce et l'index.

Ce geste est appelé *chin mudra*.

Ou bien vous pouvez placer les mains l'une sur l'autre,
les paumes tournées vers le haut, dans votre giron.

Ce geste est appelé *dhyana mudra*.

Laissez tout votre être se détendre.
Réajustez votre posture chaque fois que nécessaire
pour permettre à votre dos de s'étirer
et au sommet de votre tête
de s'élever doucement vers le ciel.

Laissez le souffle entrer profondément à l'intérieur...

Laissez le souffle sortir complètement...

Inspirez profondément...

Expirez complètement...

Inspirez profondément...

Expirez complètement...

Laissez votre respiration revenir à son rythme naturel.

~

Dans l'œil de votre esprit,
imaginez que vous êtes debout face à un temple magnifique.

C'est la nuit
et la lune rayonnante de Gurupurnima brille haut dans le ciel,
illuminant l'entrée de ce lieu saint.
Vous entrez dans cet espace sacré.
Et là, au centre du temple,
reposant sur un piédestal de marbre blanc...
la plus belle paire de sandales !...
les *padukas* de Shri Guru !

Vous réalisez...
qu'elles sont la déité sacrée de ce temple merveilleux.

Vous vous approchez des *padukas*,
pour recevoir leur *darshan*.
Comme elles sont belles !

Vous vous émerveillez de l'énergie chatoyante
qui émane de ces *padukas*,
ornées de belles fleurs parfumées.

Vous avancez pour doucement faire un *pranam*,
pour vous incliner avec gratitude et vénération.
Votre front touche ce véhicule sacré et puissant
de la grâce et de la *shakti* de Shri Guru.

Vous relevez la tête de ces *padukas* sacrées...

Vous vous dirigez vers l'endroit
qui a été réservé et préparé pour vous
dans ce temple magnifique.

Vous prenez votre place...

Vous êtes prêt pour méditer...

Vous réajustez votre posture...

Vous entrez en contact avec l'exquise qualité
de votre souffle.

La *shakti* du Guru,
que vous venez de recevoir des *padukas* de Shri Guru,
scintille dans chaque partie de votre être.

Vous prenez conscience de la colonne de lumière
qui part du bas de votre colonne vertébrale
et s'élève vers le sommet de votre tête.

En continuant son ascension
cette énergie touche et caresse chaque chakra,
chaque centre d'énergie, et poursuit son chemin pour s'établir
dans le centre d'énergie supérieur,
le chakra du sommet de la tête,
le *sahasrar*.

En suivant le véhicule en or de votre souffle,
vous êtes maintenant là...
au chakra du sommet de la tête...
le *sahasrar*.

C'est l'endroit où résident les *padukas* de Shri Guru.

Cet endroit dans votre être
est la source du cosmos tout entier –
de tout l'univers avec ses formes variées,
ses lumières, couleurs et sons.

En vous concentrant sur ces *padukas*
dans le chakra couronne au sommet de votre tête,
prenez conscience d'un mantra sacré
qui vibre maintenant dans votre être...

Guru Om

Guru Om

Méditez avec ce mantra sacré.

Guru Om

Guru Om

Guru Om

