



Dharana di Walker Jones
Satsang "State nel Tempio"
Sabato 4 Luglio 2020
Gurupurnima

In questa *dharana*
compirai un pellegrinaggio
in un luogo interiore
dove sperimenterai l'essere uno
con il Guru Supremo.

Per cominciare
assicurati che la postura sia confortevole e stabile.
Permetti alle spalle di rilassarsi.
Lascia che i muscoli del viso si rilassino.
Chiudi gli occhi.

Puoi appoggiare i palmi delle mani sulle cosce
con pollice e indice che si toccano.
Questo è detto *chin mudra*.
Oppure puoi mettere le mani una sull'altra,
con i palmi rivolti verso l'alto, in grembo.
Questa posizione è *dhyana mudra*.

Lascia che tutto il tuo essere sia rilassato.
Rinnova la postura quando necessario
per consentire alla schiena di allungarsi
e alla cima del capo

di tendere dolcemente verso il cielo.

Lascia che il respiro entri profondamente...

Lascia che il respiro esca completamente...

Inspira profondamente...

Espira a fondo...

Inspira profondamente...

Espira a fondo.

Permetti al respiro di tornare al suo ritmo naturale.

~

Con l'occhio della mente,
visualizza te stesso in piedi davanti ad un tempio meraviglioso.

È notte

e la luna radiosa di Gurupurnima risplende alta nel cielo,
illuminando l'ingresso di questo luogo santo.

Entra in questo spazio sacro.

E lì, al centro del tempio,
appoggiato su un piedistallo di marmo bianco...
il più splendido paio di sandali!...

Le *paduka* di Shri Guru!

Comprendi che ...

esse sono la divinità sacra di questo meraviglioso tempio.

Fai un passo avanti per avvicinarti alle *paduka*
e ricevere il loro *darshan*.

Quanto sono belle!

Sei incantato dall'energia scintillante
emanata da queste *paduka*,
ornate con bellissimi fiori profumati.

Avanza per fare *pranam*, dolcemente,
per inchinarti con gratitudine e riverenza.
La tua fronte tocca questi sacri e potenti veicoli
della *shakti* e della grazia di Shri Guru.

Sollewa la testa dalle sacre *paduka*...

Ti sposti ora nello spazio
che è stato riservato e preparato per te
in questo bellissimo tempio.

Siediti...

Sei pronto a meditare...

Rinnova la tua posizione...

Entra in contatto con la squisita qualità
del tuo respiro.

La *shakti del Guru*
che hai appena ricevuto dalle *paduka* di Shri Guru
risplende in ogni parte del tuo essere.

Divieni consapevole della colonna di luce
che si estende dalla base della colonna vertebrale
e si eleva fino alla sommità del capo.

Mentre continua a crescere,
questa energia nel suo percorso tocca e accarezza ogni chakra,
ogni centro energetico, fino a stabilirsi
in quello più alto,
il chakra sulla sommità del capo
il *sahasrara*.

Cavalcando il veicolo d'oro del tuo respiro,
ora sei lì...
il sommo chakra...
il *sahasrara*.

Questo è il luogo dove risiedono le *paduka* di Shri Guru.
Questo luogo all'interno del tuo stesso essere
è la fonte di questo intero cosmo —
l'intero universo con le sue varie forme,
luci, colori e suoni.

Mentre ti concentri su queste *paduka*
nel chakra sulla sommità del capo ,
divieni consapevole di un mantra sacro
che vibra ora all'interno del tuo essere ...

Guru Om

Guru Om

Medita con questo mantra sacro...

Guru Om

Guru Om

Guru Om

