



Gurupurnima

Dharana por Walker Jones
Satsang “Fique no Templo”
Sábado, 24 de julho de 2020

Nesta *dharana*
você fará uma peregrinação
a um lugar em seu interior
em que vai experienciar sua unidade
com o Guru Supremo.

Para começar
certifique-se que a postura de seu corpo é firme e confortável.
Deixe os ombros relaxados.
Deixe os músculos do rosto relaxarem.
Feche os olhos.

Pode repousar as mãos sobre as coxas,
polegares e indicadores se tocando.
Isso é chamado chin mudra.
Ou pode colocar as mãos uma sobre a outra,
palmas para cima, sobre o colo.
Essa posição é dhyana mudra.

Todo o seu ser está relaxado.

Reajuste sua postura se necessário
para que as costas se alonguem
e o topo da cabeça se eleve gentilmente
na direção do céu.

A respiração entra profundamente...
A respiração sai completamente...

Inspire profundamente...
Expire completamente...

Inspire profundamente...
Expire completamente.

Deixe a respiração voltar ao ritmo natural.

~

Com os olhos da mente,
visualize-se diante de um lindo templo.

É noite,
a radiante lua de Gurupurnima brilha alta no céu
e ilumina a entrada desse lugar sagrado.
Você adentra o santuário.
E ali, no centro do templo,
repousando sobre um pedestal de mármore branco...
o mais lindo par de sandálias!...
As padukas de Shri Guru!

Você percebe...
elas são a deidade sagrada deste templo maravilhoso.

Você caminha na direção das *padukas*
para receber seu *darshan*.
Que lindas elas são!

Você se maravilha com a energia cintilante
que emana das *padukas*,
que estão adornadas com lindas flores perfumadas.

Você se aproxima para gentilmente fazer um *pranam*,
para inclinar-se com gratidão e reverência.
Sua testa toca esse veículo poderoso e sagrado
da *shakti* e da graça de Shri Guru.

Você ergue a cabeça das *padukas* sagradas...

E se dirige ao lugar
que foi preparado e reservado para você
neste lindo templo.

Você se senta...

Está pronto para meditar...

Você renova sua postura...

Entra em contato com a sensação deliciosa
de sua própria respiração.

A *shakti* do Guru
que você acaba de receber das *padukas* de Shri Guru
está cintilando em todas as partes do seu ser.

Você se conscientiza da coluna de luz
que se estende da base da coluna
e sobe até o topo da cabeça.

Conforme continua subindo,
esta energia toca e acaricia cada chakra,
cada centro de energia, em seu caminho para se estabelecer
no centro de energia mais elevado,
o chakra do topo da cabeça,
o *sahasrara*.

Montado no veículo dourado da sua própria respiração,
agora você está lá...
o chakra do topo da cabeça...
o *sahasrara*.

Esse é o lugar em que as *padukas* de Shri Guru residem.
Esse lugar dentro do seu próprio ser
é a origem de todo esse cosmos –
o universo inteiro com suas variadas formas,
luzes, cores e sons.

Conforme se foca nessas *padukas*
no chakra no topo da cabeça,
conscientize-se de um mantra sagrado
vibrando dentro do seu ser agora...

Guru Om

Guru Om

Medite com este mantra sagrado...

Guru Om

Guru Om

Guru Om.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.