



*Dharana* par Gauri Maurer  
Satsang « Soyez dans le Temple »  
Samedi 27 juin 2020

Sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi nous a transmis un des enseignements essentiels de Baba Muktananda : « Dieu est à la recherche de Dieu. Cette Vérité suprême est en quête de la Vérité suprême. »

Pour avoir une expérience réelle et tangible de cet enseignement, vous allez maintenant méditer.

Pour vous aider à glisser en méditation, je vais vous guider dans une *dharana*, une technique de concentration de l'esprit et du cœur pendant la méditation.

Une des choses les plus importantes pour une méditation sans perturbation est de veiller à ce que votre posture physique soit parfaitement confortable et stable et votre système nerveux à l'aise.

C'est pourquoi vous rectifiez votre posture, que vous soyez assis sur le sol, sur une chaise, sur votre lit ou sur votre canapé.

Donc, oui, où que vous soyez assis, rectifiez votre posture physique pour avoir une méditation profonde et aisée.

Un autre aspect extrêmement important de la méditation est une respiration spontanée et naturelle. Vous le savez, la posture physique et la respiration doivent être toutes deux sans cesse ajustées et recentrées. Elles nécessitent vraiment une attention constante.

Vous êtes assis dans une posture confortable pour la méditation.

Votre respiration est de plus en plus naturelle.

Quand vous inspirez profondément, la cage thoracique se dilate.

Quand vous expirez longuement, tout votre être ressent une énergie revigorante.

Comme lorsqu'une douce brise fait bouger les feuilles et les branches d'un arbre, laissez votre corps se balancer doucement au rythme de votre respiration puissante et naturelle.

Si le souffle ne se déplace pas de façon optimale dans chaque partie du corps, vous éprouvez de l'inconfort. Dans ce cas, dirigez votre attention vers l'endroit du corps où vous éprouvez de l'inconfort.

Inspirez dans cette partie du corps.

Doucement et légèrement, fermez les paupières.

Placez trois doigts sur chaque paupière. Sentez comme les paupières recouvrent les globes oculaires avec douceur.

Maintenant, très doucement, très délicatement, massez vos globes oculaires.

Massez-les d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois...

... puis dans le sens contraire, quatre fois.

Rappelez-vous d'y aller en douceur.

N'appuyez pas trop fort.

Maintenant, massez les yeux d'un côté à l'autre – quatre fois. Imaginez que vos doigts sont comme du velours. La douceur caresse la douceur.

Pour finir, massez doucement les yeux de haut en bas, quatre fois.

Rappelez-vous : les yeux sont eux-mêmes des maisons de lumière.

Ce sont les yeux qui font entrer la lumière dans votre être.

La lumière entre par l'avant de l'œil et le traverse entièrement jusqu'au fond de l'œil, indiquant à notre cerveau de donner un sens et une signification à ce que nous voyons.

Détendez les muscles des yeux.

Détendez les muscles des yeux.

Détendez les muscles des yeux.

Vous pouvez poser les paumes des mains sur vos cuisses, en joignant le pouce et l'index. Sentez comme ce léger point de contact entre le pouce et l'index apporte de l'énergie à tout le corps. Cette position des doigts est appelée *chin-mudra*.

Ou bien vous pouvez poser vos mains l'une sur l'autre, les paumes vers le haut, dans votre giron. Cela s'appelle *dhyana-mudra*.

Très doucement, ouvrez les yeux.

Et maintenant, fermez doucement les yeux.

À nouveau, ouvrez tranquillement les yeux.

Et fermez tranquillement les yeux.

Ouvrez tendrement les yeux.

Fermez tendrement les yeux.

Avec amour, ouvrez les yeux.

Avec amour, fermez les yeux.

Lentement, ouvrez les yeux.

Lentement, fermez les yeux.

Maintenant, j'aimerais introduire un autre magnifique élément : le souffle, le *prana*, le cadeau le plus précieux de la vie.

Combinez le souffle avec le mouvement des paupières.

Inspirez profondément en ouvrant les yeux.

Expirez longuement en fermant les yeux.

Inspirez profondément en ouvrant les yeux.

Expirez longuement en fermant les yeux.

Inspirez profondément en ouvrant les yeux.

Expirez longuement en fermant les yeux.

Inspirez profondément en ouvrant les yeux.

Expirez longuement en fermant les yeux.

Inspirez profondément en ouvrant les yeux.

Expirez longuement en fermant les yeux.

Délectez-vous de la douce caresse des paupières sur les sphères de vos yeux.

Les sages des Upanishads ont dit :

Le glorieux dieu-soleil, qui est l'œil de l'univers, n'est pas affecté par les défaillances des yeux, qui lui sont extérieurs. De même, l'unique Soi intérieur de tous les êtres n'est pas affecté par la souffrance du monde, car il est indépendant de cela.<sup>1</sup>

Maintenant, c'est le moment de méditer.

Pour aller plus profondément en méditation, écoutez les paroles de la *dharana* dans laquelle je vais vous guider.

Je suis le Soleil.

Je suis l'œil de l'univers.

Je ne suis pas affecté par les défauts des yeux qui ne voient que l'extérieur.

Je suis le Soi intérieur de tous les êtres.

Je suis stable et calme face à la souffrance extérieure.

Je suis le feu unique qui entre et demeure dans tous les êtres vivants.

Je suis le Soi.

Je suis le Soi de tous.

J'existe dans toutes les formes et j'existe en dehors de toutes les formes.

Méditez.



©2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>1</sup> *The Nectar of Chanting*, 4th edition (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), pp. 132–33.  
Le Nectar du Chant, p.142.