Mahamantra, le Grand Mantra

Dharana par Swami Akhandananda

Satsang « Soyez dans le Temple »

Samedi 20 juin 2020

Vous allez maintenant méditer pendant un temps assez court.

Réajustez votre posture assise.

Pouvez-vous sentir la force circulant dans votre corps ?

Pouvez-vous sentir que votre corps est assis confortablement
pour se préparer à la méditation ?

Sentez le contact entre vos ischions et la surface sur laquelle vous êtes assis.

Portez votre attention sur votre colonne vertébrale.

Tandis que votre souffle entre et sort,
sentez que les vertèbres de votre colonne vertébrale respirent aussi.

Le coussin souple entre les vertèbres
est massé par le doux mouvement
du processus puissant de votre respiration.

Votre cage thoracique se dilate grâce au mouvement de votre respiration.

Laissez votre nuque s'étirer légèrement.

Levez les bras vers le ciel.

Sentez la lumière du ciel couler dans les paumes de vos mains.

Tournez les paumes de vos mains face à votre corps.

Baissez lentement les bras et placez les mains sur les cuisses,
les paumes tournées vers le bas, le pouce et l'index joints.

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

Vous pouvez fermer les yeux.

~

À nouveau, prenez pleinement conscience du souffle léger de votre respiration.

Inspirez la lumière.
Expirez la lumière.

La lumière est à l'intérieur.
La lumière est à l'extérieur.

Soyez installé pour la méditation
dans les particules scintillantes de la lumière divine.

Tout en continuant de respirer naturellement,
prenez conscience, en silence, du mantra.

Observez comme chaque inspiration est imprégnée du mantra
Om namah Shivaya
et comme chaque expiration est imbibée du mantra
Om namah Shivaya.

Om namah Shivaya est un *mahamantra*, un grand mantra.

En inspirant
sentez les syllabes du mantra vivifier tout votre être.

Shiva – le seigneur des bons auspices, de la vérité, et de la beauté.
Shiva – le seigneur qui dissout l'ignorance.
Shiva – le seigneur qui réside dans votre cœur.

En expirant
laissez les syllabes du mantra atteindre chaque recoin obscur de votre vie
et l'illuminer de connaissance, de sagesse et de vertus.

Soyez patient en inspirant et expirant.

Soyez patient en laissant votre esprit devenir calme et serein.

Soyez patient en réajustant votre posture.

Soyez patient en laissant votre conscience s'emplir totalement du mantra étincelant.

Soyez patient avec vous-même.

Soyez patient avec les autres.

Soyez patient maintenant.

Soyez patient plus tard.

Soyez patient en continuant de progresser sur votre chemin.

Respirez avec patience.

Méditez avec patience.

En méditant laissez tout votre corps se sentir à l'aise…

Méditez.

©2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.