



Le souffle, une roue de lumière

Dharana par Julian Elfer

Satsang « Soyez dans le Temple »

Samedi 8 août 2020

Punyatithi de Bhagavan Nityananda

Maintenant, nous allons nous préparer pour la méditation.

Je vais vous guider dans une *dharana*,
une technique pour se recentrer.

Prenez une posture assise confortable pour méditer.

Vos ischions vous donnent un ancrage solide.

Sentez votre colonne vertébrale s'étirer doucement.

Votre nuque est souple et dégagée ;
votre ventre est détendu ;
votre poitrine est ouverte et ample.

Vos yeux sont doucement fermés.

Les paumes de vos mains reposent sur vos cuisses,
le pouce et l'index joints en *chin mudra*
ou, si vous préférez, placées l'une sur l'autre,
et tournées vers le haut, dans votre giron en *dhyana mudra*.

~

Prenez conscience de votre respiration,
de votre souffle.

Maintenant observez constamment
comment votre guide le plus sûr, votre respiration,
s'approfondit et se détend.

Ce souffle est comme une roue de lumière,
un flux de lumière scintillant, d'un blanc doré,
qui descend dans votre cœur sur l'inspiration,
et remonte de votre cœur sur l'expiration,
pour y revenir à nouveau sur l'inspiration.

Observez cette roue de lumière – le souffle.

Si vous écoutez attentivement,
vous pouvez entendre la pulsation régulière
du mantra dans son mouvement.

Om namah Shivaya.

Om –
la syllabe primordiale.

Namah –
je m'incline, j'honore, je vénère.

Shivaya –
Shiva, mon Soi le plus intime.

En inspirant *Om namah Shivaya.*
En expirant *Om namah Shivaya.*
Le son apaisant de votre respiration.

Il n'y a rien d'autre à faire
qu'observer calmement le doux flux de votre souffle
imbibé des syllabes du mantra qui danse dans la lumière.
Om namah Shivaya.

~

Assis, en observant et en écoutant,
vous remarquez qu'entre chaque répétition du mantra,
juste au moment où le souffle s'inverse,
il y a une pulsation,
un battement,
un moment de calme.

Car le souffle se déplace à l'intérieur d'un espace calme, serein.
L'espace de la Conscience.

Om namah Shivaya.

Om namah Shivaya.

Chaque syllabe du mantra émerge
de cet océan profondément calme de Conscience silencieuse.

Ouverte, réceptive, attentive, aimante –
cette Conscience est la source et la base
d'où s'élève votre souffle
et où il retourne.

C'est le cœur,
le centre,
le grand Temple.

Il est éternel, impossible à perdre,
imprégné dans chaque particule par la présence aimante,
la protection sûre de Bhagavan Nityananda.

Dans ce domaine immortel
de la Conscience pure et aimante –
soyez calme.

Soyez joyeux.

Soyez tranquille.

Soyez silencieux.

Méditez.

