



## Le mantra *Guru Om*

*Dharana* par Lilavati Stewart  
Satsang « Soyez dans le Temple »  
Samedi 11 juillet 2020

Bonjour.

Je vais vous guider dans une *dharana*,  
une visualisation pour intérioriser l'esprit  
afin d'ouvrir un espace à l'expérience de la lumière du Soi.

Prenez un instant pour vérifier que vous êtes à l'aise.

Sentez vos ischions s'ancrer  
dans la surface de la chaise ou du sol au-dessous de vous.

Imaginez que votre colonne vertébrale s'étire doucement vers le haut.

Fermez les yeux.

Dans cette posture détendue et ouverte,  
votre souffle circule avec aisance.

Inspirez profondément...  
Expirez longuement.

Inspirez profondément...  
Expirez longuement.

Vous pouvez revenir à votre respiration naturelle.

~

Imaginez-vous sur une étendue immaculée de sable chaud et scintillant,  
sur le rivage magnifique  
qui longe un océan bleu-vert, calme et vaste.

Vous êtes la seule personne sur cette étendue de sable au bord de l'océan.

Il y a une brise légère et douce.

Le moment est parfait.

La lumière du soleil est douce et dorée  
et se reflète sur la surface de l'eau comme des bijoux étincelants.

Tout semble être des bijoux de lumière scintillante.

Votre attention est attirée par le son apaisant des vagues  
qui avancent sur le rivage...  
puis se retirent...

qui avancent...  
et se retirent...

Vous remarquez que votre souffle commence à suivre le même rythme  
que le mouvement des vagues.

Dans le bruit des vagues  
qui avancent...  
et se retirent...  
vous percevez le son d'un mantra.

*Guru Om...*

*Guru Om...*

*Guru Om...*

*Guru Om.*

Le son du mantra

*Guru Om...*

*Guru Om...*

Tournez simplement votre attention vers l'intérieur  
et commencez à répéter silencieusement ce mantra sacré,  
animé par la *shakti* du Guru.

Restez assis tranquillement, en compagnie de ce mantra  
et ressentez une félicité suprême.

Méditez.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.