



O Mantra *Guru Om*

Dharana por Lilavati Stewart

Satsang “Fique no Templo”

Sábado, 11 de julho de 2020

Olá.

Vou guiá-lo através de um *dharana*,
uma visualização para levar o foco da mente para dentro,
e criar espaço para experienciar a luz do Ser.

Dedique um momento para conferir se está confortável.

Sinta seus ísquios ancorados sobre
a superfície da cadeira ou do chão abaixo de você.

Imagine sua coluna suavemente se alongando para cima.

Feche os olhos.

Nesta postura relaxada e aberta,
sua respiração flui com facilidade.

Inspire profundamente...

Expire longamente.

Inspire profundamente...
Expire longamente.

Agora pode respirar naturalmente.

~

Imagine que está numa faixa de areia intocada, quente e brilhante
numa linda praia a beira mar
que encontra um oceano calmo, vasto, verde azulado.

Você é a única pessoa nesta faixa de areia.

Há uma leve brisa suave.

É um momento perfeito.

A luz do sol é suave e dourada
e seu reflexo na superfície da água se parece com gemas faiscantes.

Tudo se parece com joias brilhantes de luz.

Sua atenção é atraída para os sons calmantes das ondas
conforme elas chegam até a beira da praia...
e vão embora...

vêm ...
e vão.

Você percebe que sua respiração começa a fluir no mesmo ritmo
do movimento das ondas.

Dentro do som das ondas,
à medida que elas vêm...
e vão...
você ouve o som de um mantra.

Guru Om...

Guru Om...

Guru Om.

O som do mantra

Guru Om...

Guru Om...

Naturalmente, leve sua atenção para dentro
e comece a repetir silenciosamente este mantra sagrado,
tornado vivo pela *shakti* do Guru.

Continue sentado, calmo, na companhia desse mantra
e experiencie a bênção suprema.

Medite.

