

Dharana

Aus Gurumayis Gedicht für Deepavali 2023

In ihrem Gedicht für Deepavali 2023, „Möge alles von Licht erfüllt sein“, hat Gurumayi Chidvilasananda eine dharana verfasst, mit der ihr üben könnt. Ihr könnt diese dharana als Teil des Gedichts anhören, oder ihr könnt, wenn ihr wollt, auch nur die Aufnahme der dharana auf dieser Seite anhören und mit ihr meditieren.

Wir werden jetzt eine *dharana* machen

Gönne dir einen Moment, um eine bequeme Haltung einzunehmen

Verbinde dich mit deinem Atem

Atme tief ein

Atme lang aus

Atme auf diese Weise weiter

und schließe die Augen

Erlaube nun deinem Atem, ganz natürlich zu fließen

und stell dir vor:

Es ist Herbst

Die allerletzten Blütenblätter fallen zu Boden

Lausche ihrem beschwingten Wispern

Höre das leise Rascheln

der rot-orange-gelben Blätter

die bereitwillig die Erde küssen

Deine Augen sind immer noch geschlossen

Aber schau mit dem inneren Auge zum Himmel auf

Hie und da sind weiße Wölkchen verstreut,
hauchzart und fein wie Baumwolle,
blühenden Gardenien gleich

Erlaube diesem fesselnden Bild, sich deinem Blick einzuprägen

Erlaube dem Duft dieses Gefühls, in deinen Atem einzugehen



Öffne sachte die Augen

Genieße diese erlesene Erfahrung

