

Dharana

Extraite du poème de Gurumayi pour Deepavali 2023

Dans son poème pour Deepavali 2023, « De la lumière toujours, de la lumière partout ! », Gurumayi Chidvilasananda a composé à votre intention une dharana à pratiquer. Vous pouvez suivre cette dharana en écoutant le poème ou bien, si vous préférez, vous pouvez utiliser l'enregistrement qui se trouve sur cette page pour écouter la dharana seule et méditer avec elle.

Maintenant, nous allons faire une *dharana*

Donnez-vous le temps de prendre une posture confortable

Reliez-vous à la respiration

Inspirez profondément

Expirez longuement

Tout en continuant à respirer ainsi,
fermez les yeux

Maintenant laissez le souffle circuler naturellement
et visualisez ceci –

C'est l'automne

Les derniers pétales de fleurs tombent sur le sol
Écoutez leur murmure mélodieux

Entendez le doux bruissement
des feuilles rouge-orange-jaune
qui embrassent la terre ardemment

Vous avez les yeux toujours fermés

Mais mentalement, levez-les vers le ciel

Dispersés çà et là, il y a des nuages blancs,
diaphanes et légers comme du coton
semblables à des gardénias en fleur

Laissez cette scène fascinante s'imprimer dans vos yeux

Laissez la fragrance de cette sensation habiter votre souffle



Ouvrez doucement les yeux

Chérissez cette délicieuse expérience



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.