

# Dharana

## dalla poesia di Gurumayi per Deepavali 2023

*Nella sua poesia per Deepavali 2023, "Luce sempre, Luce ovunque", Gurumayi Chidvilasananda ha composto una dharana per noi, affinché la pratichiamo. Potete ascoltare la dharana all'interno della poesia oppure, se volete, potete usare la registrazione di questa pagina per ascoltare la dharana da sola e meditare con essa.*

Ora faremo una *dharana*

Prendetevi un attimo per adottare una postura comoda

Entrate in contatto con il respiro

Inspirate profondamente

Espirate a lungo

Continuando a respirare così,  
chiudete gli occhi

Ora lasciate che il respiro fluisca naturalmente  
e visualizzate—

È la stagione autunnale

Gli ultimi petali dei fiori cadono a terra  
Ascoltatene il sussurro ritmato

Udite il leggero fruscio  
delle foglie rosse-arancio-gialle  
che baciano il terreno con trasporto

Gli occhi sono ancora chiusi

Ma con l'occhio della mente, alzate lo sguardo al cielo

Qua e là son disperse nuvole bianche,  
diafane e delicate come cotone,  
simili a gardenie in fiore

Lasciate che questa scena affascinante si imprima negli occhi

Lasciate che il profumo di questo sentimento dimori nel respiro



Aprite dolcemente gli occhi

Appreziate questa splendida esperienza



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.