

Dharana

Z wiersza Gurumayi z okazji Dipawali 2023

W swym wierszu z okazji Dipawali 2023 „ Światło Zawsze, Światło Wszędzie”, Gurumayi Chidvilasananda skomponowała dla ciebie dharanę do praktyki. Możesz ją wysłuchać jako część wiersza albo, jeśli wolisz, możesz użyć nagrania na tej stronie do słuchania i medytowania z samą dharaną.

Teraz wykonamy *dharanę*

Poświęć chwilę, by przyjąć wygodną pozycję

Połącz się ze swoim oddechem

Weź głęboki wdech

Następnie długi wydech

Oddychając w ten sposób,

zamknij oczy

Teraz wróć do swojego normalnego rytmu oddychania

i wyobraź sobie -

Jest jesień

Ostatnie płatki kwiatów opadają na ziemię

Wsluchaj się w ich śpiewający szept

Usłysz delikatny szum dźwięku opadania

gdy czerwono - pomarańczowo - żółte liście

składają ziemi żarliwe pocałunki

Twoje oczy są nadal zamknięte

Ale wewnętrznym okiem umysłu, spójrz w niebo

Rozrzucone są tu i ówdzie białe obłoki,
lekkie jak mgiełka i cienkie jak pajęczyna bawełny,
podobne kwiatom gardenii w rozkwicie

Niech ten fascynujący obraz utrwali się w twoich oczach

Niech zapach tego odczucia zamieszka w twym oddechu



Teraz łagodnie otwórz oczy

Rozkoszuj się chwilę tym cudownym doświadczeniem

