

Dharana

Do poema de Gurumayi para o Deepavali 2023

Em seu poema para o Deepavali 2023, “Luz Sempre, Luz em Toda Parte”, Gurumayi Chidvilasananda compôs uma dharana para você praticar. Você pode escutar esta dharana como parte do poema ou, se desejar, pode usar a gravação nesta página para ouvir e meditar com a dharana por conta própria.

Agora faremos uma *dharana*

Dedique um momento para estabelecer uma postura confortável

Conecte-se com sua respiração

Inspire profundamente

Expire longamente

Enquanto continua a respirar assim,

feche os olhos

Agora deixe a respiração fluir naturalmente

e visualize —

Estamos na estação do outono

As últimas pétalas de flor estão caindo no chão

Ouçã seu sussurro melodioso

Ouçã o suave farfalhar

das folhas vermelhas-laranjas-amareladas

conforme elas tocam a terra com entusiasmo

Seus olhos ainda estão fechados

Mas com os olhos de sua mente, olhe para o céu

Nuvens brancas espalhadas por aqui e por ali,
translúcidas e delicadas como algodão,
semelhantes a gardênias desabrochando

Deixe esta cena cativante ficar impressa em seus olhos

Permita à fragrância desse sentimento habitar na respiração



Gentilmente, abra os olhos

Desfrute desta experiência extraordinária



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.