

# Дхарана

## из поэмы Гурумаи в честь Дипавали 2023

*В поэму Гурумаи Чидвиласананды “Свет всегда, свет повсюду” включена дхарана, которую Гурумаи предлагает вам практиковать. Вы можете слушать её как часть поэмы, или, если захотите, можете воспользоваться отдельной аудио записью на этой странице, чтобы слушать только саму дхарану и медитировать с ней.*

Сейчас мы будем совершать дхарану

Примите удобную позу

Соединитесь со своим дыханием

Вдохните глубоко

Выдохните продолжительно

Продолжая так дышать,  
закройте глаза

Теперь пусть ваше дыхание течёт естественно  
и зрительно представьте —

Сейчас осень

Последние лепестки цветов опадают на землю  
Прислушайтесь к их нежному ритмичному шепоту

Услышьте лёгкий шелест  
красных, оранжевых, желтых листьев  
когда они радостно целуют землю

Ваши глаза всё ещё закрыты

Но умственным взором взгляните на небо

Там и здесь плывут рассеянные белые облака,  
Воздушные и легкие как хлопок,  
подобные цветущим гардениям

Пусть в ваших глазах запечатлится это чарующее зрелище

Пусть ваше дыхание проникнется ароматом этого чувства



Мягко откройте глаза

Лелейте и храните это изысканное ощущение



© 2023 SYDA Foundation® . Все права защищены.