

Dhárana

del poema de Gurumayi para Dipavali 2023

Gurumayi Chidvilasananda, en su poema para Dipavali 2023, “Siempre luz, luz en todas partes”, compuso una dhárana para que la practiques. Puedes escuchar esta dhárana como parte del poema, o si lo deseas, puedes utilizar la grabación ubicada en esta página para escuchar y meditar sólo con la dhárana.

Ahora haremos una *dhárana*

Date un momento para establecer una postura cómoda

Conéctate con tu respiración

Inhala profundo

Exhala largo

Mientras sigues respirando así,
cierra los ojos

Ahora deja que tu aliento fluya con naturalidad
y visualiza —

Es la estación de otoño.

Los últimos pétalos de las flores están cayendo al suelo
Escucha su murmullo cadencioso

Oye el suave chasquido
de las hojas rojo-naranja-amarillo
cuando besan ansiosas la tierra

Tus ojos siguen cerrados

Pero con el ojo de tu mente mira arriba hacia el cielo

Dispersas aquí y allá hay nubes blancas
transparentes y delicadas como algodón
como gardenias florecientes

Deja que esta escena cautivante se imprima en tus ojos

Deja que la fragancia de este sentimiento habite tu respiración



Abre suavemente los ojos

Atesora esta experiencia exquisita

