ONENESS

Antar Kosha

Cocon intérieur

Une hibernation spirituelle de 12 jours

pour celles et ceux qui choisissent d'avancer intérieurement.

Le changement de saison nous invite à tourner notre conscience vers l'intérieur — un moment sacré propice à une hibernation spirituelle. Le Divin nous appelle à pénétrer dans le sanctuaire de notre être intérieur.

Nous vous invitons à accueillir ce changement de saison en douceur, en vous engageant dans un parcours de 12 jours consacré à une profonde réflexion spirituelle.

Du 20 novembre au 19 décembre.

Choisissez 12 jours consécutifs, à votre convenance, pour imprégner votre conscience du Divin et plonger votre cœur dans la gratitude.

Pratique matinale

Levez-vous une heure avant le lever du soleil et commencez par une douche purificatrice.

Préparez de l'eau fraîche pour le Processus du Soma

(Si vous êtes novice, demandez l'aide d'un membre du 81K DY)

Allumez une Bougie.

Faites l'Aarthi devant le Srimurthi traditionnel de Sri AmmaBhagavan (facultatif).

Chantez le Moola Mantra de Sri Amma Bhagavan 49 fois, en priant pour établir une connexion plus profonde et plus intense avec le Divin.

Offrez des Fleurs ou du Riz Sacré au Srimurthi au moment où vous chantez « Namaha » (facultatif).

Om Satchitananda Parabrahma, Purushottama Paramatma, Sri Bhagavathi Samatha, Sri Bhagavathe Namaha

Moola Mantra - Apple Music

Moola Mantra - Spotify

Fixez une intention pour les 12 jours; elle peut porter sur n'importe quel sujet.

Préparez du Soma. Priez pour votre intention.

Recevez le Soma Deeksha. Pratiquez Chakra Dhyana.

Listen on AppleMusic

Listen on Spotify

ONENESS

Pratique de la journée

Choisissez un moment qui vous convienne et observez, chaque jour, 21 minutes de silence (obligatoire).

Éloignez-vous de toute distraction, de tout divertissement et de tout appareil électronique — demeurez simplement en communion silencieuse avec vous-même et avec le Divin.

(Vous pouvez pratiquer l'Observation de la Respiration et Observer vos Pensées)

Pratique du soir

Pendant 12 jours, ouvrez votre cœur à 12 expériences de gratitude différentes, afin de faire éclore les 12 pétales de votre Anahata chakra.

Vous pouvez le faire avec vos proches, votre famille ou votre communauté.

Accédez aux 12 méditations de gratitude

Défi de gratitude de la Oneness

Directives et austérités quotidiennes

Durant ces 12 jours, alignez votre vie quotidienne sur les pratiques suivantes :

Paroles bienveillantes
N’exprimez que des paroles positives et inspirantes ; évitez consciemment tout propos dur, négatif ou blessant.

Servir la Nature
Prenez soin de la nature en nourrissant quotidiennement les animaux et les oiseaux.

Purification du corps
Abstenez-vous totalement de toute addiction ou habitude néfaste.

Rythme de la nature
Terminez votre repas du soir avant le coucher du soleil.

Abandon
Au moment de vous coucher, remettez toutes vos inquiétudes entre les mains du Divin.

Deeksha
Donnez le Deeksha à 3 personnes chaque jour (si vous êtes un Donneur de Deeksha Initié) ou Recevez le Deeksha.

Le 12e jour

Gratitude et bénédiction

Le dernier jour, pour conclure cette période d'hibernation, exprimez votre profonde gratitude à Amma Bhagavan et sollicitez des bénédictions pour la réalisation d'une intention qui vous tient à cœur.

Faites, pour conclure, l'Aarthi devant le Srimurthi traditionnel de Sri AmmaBhagavan (facultatif)

Défi de gratitude de la Oneness