

# Meditare sul respiro:

## *Dharana tratte dal Vijnanabhairava*

Introduzione di Swami Shantananda

Il *Vijnanabhairava*, testo delle scritture sanscrite venerate dai saggi dello shivaismo del Kashmir, è composto di 112 *dharana*, o tecniche di concentrazione. Le *dharana* seguenti descrivono dei modi di concentrare la propria attenzione sul respiro, per la meditazione.

L'approccio fondamentale suggerito consiste nel prestare attenzione ai movimenti del respiro che entra ed esce e, infine, alla pausa che avviene naturalmente fra i due.

L'espiazione (*prana*) nasce dal "cuore", *hrdaya*, uno spazio sottile di Coscienza al centro del petto. Il respiro che esce, compie un movimento ad arco: all'inizio sale all'interno del corpo e quando esce dal corpo scende fino a fermarsi brevemente in uno spazio parallelo al cuore, uno spazio di Coscienza chiamato cuore esterno.

L'inspirazione (*apana*) nasce da quello stesso spazio all'esterno del corpo e si muove verso l'alto; poi, quando entra nel corpo, scende e ritorna nel cuore interno, dove si ferma per un attimo.

Quando il respiro entra ed esce dal corpo, produce dei suoni: *ham* con l'inspirazione e *sa* con l'espiazione. Questi due suoni formano le sillabe di quello che viene chiamato il mantra naturale, noto come *Hamsa* (Io sono Quello) o *So'ham* (Quello sono Io). Dunque il respiro, mentre entra ed esce dal corpo, ripete spontaneamente questo mantra naturale.

Il Sé supremo, indicato come "Quello", rivela la sua presenza negli spazi dove il respiro si ferma, all'interno e all'esterno del corpo. Entrambi questi spazi sono sostanzialmente un'unica Coscienza. Quando il meditante fa l'esperienza di questa pausa, in cui *prana* e *apana* sono confluiti nel cuore, entra in uno stato di perfetta quiete.

Clicca su una delle *dharana* qui sotto, per provare la pratica della meditazione sul respiro.

© 2017 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Per approfondire questo argomento, leggi il libro di Baba Muktananda: *IO SONO QUELLO*.