



*Dharana* di Gauri Maurer  
Satsang “State nel Tempio”  
Sabato 27 Giugno 2020

Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi ci ha insegnato uno degli insegnamenti rilevanti di Baba Muktananda: “Dio cerca Dio. La Verità suprema cerca la Verità suprema.”

Per avere un’esperienza reale e tangibile di questo insegnamento, ora mediterete.

Per aiutarvi a scivolare in meditazione, vi guiderò in una *dharana*, una tecnica per concentrare la mente e il cuore durante la meditazione.

Una delle cose più importanti per una meditazione tranquilla è assicurarsi che il corpo sia in una posizione completamente comoda e stabile, e che il sistema nervoso si senta a proprio agio.

Per questo motivo sistemate la postura, che siate seduti sul pavimento o su una sedia, o sul letto, o sul sofà.

Quindi, sì, dovunque siate seduti, riaggiustate la postura del corpo per una meditazione profonda e tranquilla.

Un altro aspetto estremamente importante della meditazione è che il processo della respirazione sia spontaneo e naturale. Come sapete, la postura e il processo della respirazione vanno aggiustati e rifocalizzati di continuo. Hanno bisogno di attenzione costante.

Siete seduti in una comoda postura di meditazione.

Il vostro respiro sta diventando sempre più naturale.

Mentre inspirate a fondo, la cassa toracica si espande.

Mentre espirate a lungo, tutto il vostro essere prova un'energia rinfrescante.

Come quando un vento leggero fa muovere le foglie e i rami dell'albero, lasciate che il corpo ondeggi dolcemente, in risposta al respiro vigoroso e naturale.

Quando il respiro non si muove in modo ottimale in ogni parte del corpo, voi sentite un disagio. Quindi portate l'attenzione nella parte del corpo in cui provate disagio.

Respirate in quella parte del corpo.

Lentamente e con leggerezza chiudete le palpebre.

Appoggiate tre dita su ciascuna palpebra. Notate quanto sono soffici le palpebre sul bulbo oculare.

Ora, molto dolcemente, molto delicatamente, massaggiate gli occhi.

Prima massaggiate in senso orario, per quattro volte...

...e poi in senso antiorario, per quattro volte.

Ricordatevi di essere delicati.

Non premete troppo forte.

Ora massaggiate gli occhi da una parte all'altra, per quattro volte. Immaginate le vostre dita come fossero di velluto. Delicatezza tocca delicatezza.

E infine, massaggiare dolcemente gli occhi su e giù per quattro volte.

Ricordate: gli occhi stessi sono case di luce.

Sono gli occhi a portare la luce nel nostro essere.

La luce attraversa la parte frontale dell'occhio e viaggia fino al fondo dell'occhio, segnalando al cervello di dare senso e significato a ciò che vediamo.

Rilassate i muscoli degli occhi.

Rilassate i muscoli degli occhi.

Rilassate i muscoli degli occhi.

Potete poggiare i palmi delle mani sulle cosce, con il pollice che tocca l'indice. Sentite che questo soffice punto di contatto tra pollice e indice porta energia a tutto il corpo. Questa posizione delle dita si chiama *chin-mudra*.

Oppure potete mettere le mani una sull'altra, in grembo, con i palmi verso l'alto. Questa si chiama *dhyana-mudra*.

Molto delicatamente, aprite gli occhi.

E ora delicatamente chiudete gli occhi.

Ancora una volta, dolcemente aprite gli occhi.

E dolcemente chiudete gli occhi.

Teneramente, aprite gli occhi.

Teneramente, chiudete gli occhi.

Amorevolmente, aprite gli occhi.

Amorevolmente, chiudete gli occhi.

Lentamente, aprite gli occhi.

Lentamente, chiudete gli occhi.

Ora vorrei aggiungere un altro magnifico elemento: il respiro, il *prana*, il più prezioso dono di vita.

Abbinare il respiro al movimento delle palpebre.

Inspirate profondamente, aprendo gli occhi.

Espirate a lungo, chiudendo gli occhi.

Inspirate profondamente, aprendo gli occhi

Espirate a lungo, chiudendo gli occhi.

Inspirate profondamente, aprendo gli occhi.

Espirate a lungo, chiudendo gli occhi.

Inspirate profondamente, aprendo gli occhi.

Espirate a lungo, chiudendo gli occhi.

Inspirate profondamente, aprendo gli occhi

Espirate a lungo, chiudendo gli occhi.

Rilassate il soffice tocco delle palpebre sulla sfera degli occhi.

I saggi delle Upanishad hanno detto:

Il glorioso dio sole, che è l'occhio dell'intero mondo, non è influenzato dai difetti degli occhi, che sono esterni a lui. Allo stesso modo, l'unico Sé interiore di tutti gli esseri non è toccato dalla sofferenza del mondo, poiché è indipendente da essa.<sup>1</sup>

Ora è il momento di meditare.

Per andare più profondamente in meditazione, ascoltate le parole della *dharana* in cui vi conduco.

Io sono il Sole.

Io sono l'occhio dell'universo.

Non sono influenzato dai difetti degli occhi, che vedono solo all'esterno.

Sono il Sé interiore di tutti gli esseri.

Sono stabile e calmo di fronte alla sofferenza esteriore.

Sono quel fuoco che entra e dimora in tutti gli esseri viventi.

Io sono il Sé.

Sono il Sé di tutto.

Io esisto in tutte le forme, ed esisto fuori da tutte le forme.

Meditate.



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> *The Nectar of Chanting*, 4<sup>a</sup> edizione (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), pp. 132–33.