



## *Mahamantra, il grande Mantra*

*Dharana di Swami Akhandananda*

*Satsang "State nel Tempio"*

*sabato 20 giugno 2020*

Ora mediterai per un breve periodo di tempo.

Rinnova la postura seduta.

Riesci a sentire la forza nel tuo corpo?

Riesci a sentire che il corpo siede in modo confortevole  
preparandosi alla meditazione?

Senti gli ischi che toccano la superficie sotto di loro.

Porta l'attenzione alla spina dorsale.

Mentre il respiro entra ed esce,  
percepisci che anche le vertebre nella spina dorsale respirano.

Il morbido cuscinetto tra le vertebre  
viene massaggiato dal dolce movimento  
del potente processo del respiro.

Lascia che la gabbia toracica si espanda con il movimento del tuo respiro.

Consenti alla parte posteriore del collo di allungarsi dolcemente.

Solleva le braccia verso il cielo.

Senti la luce del cielo fluire nei palmi delle tue mani.

Ruota i palmi verso il corpo.

Lentamente abbassa le braccia e posa le mani sulle cosce  
con i palmi rivolti in giù, con il pollice e l'indice che si toccano.  
Oppure puoi far riposare le mani in grembo, una sull'altra,  
con i palmi rivolti verso l'alto.

Puoi chiudere gli occhi.

~

Di nuovo, divieni completamente consapevole del tuo dolce respiro.

Inspira la luce.

Espira la luce.

La luce è all'interno.

La luce è all'esterno.

Siedi per la meditazione  
nelle particelle scintillanti della luce divina.

Mentre continui a respirare al ritmo naturale,  
silenziosamente divieni consapevole del mantra.

Osserva come ogni inspirazione sia pervasa dal mantra

*Om Namah Shivaya*

e come ogni espirazione sia permeata dal mantra

*Om Namah Shivaya.*

*Om Namah Shivaya* è un mahamantra, un grande mantra.

Mentre inspiri,  
senti le sillabe del mantra illuminare il tuo essere.

Shiva—il signore dei buoni auspici, della verità e della bellezza.

Shiva—il signore che rimuove l'ignoranza.

Shiva—il signore che dimora nel tuo cuore.

Mentre espiri,

permetti alle sillabe del mantra di raggiungere ogni angolo buio della tua vita e di illuminarlo con la conoscenza, la saggezza e le virtù.

Sii paziente mentre inspiri ed espiri.

Sii paziente mentre consenti alla tua mente di diventare calma e serena.

Sii paziente mentre rinnovi la tua postura.

Sii paziente mentre lasci che la tua coscienza si impregni del mantra scintillante.

Sii paziente con te stesso.

Sii paziente con gli altri.

Sii paziente ora.

Sii paziente in seguito.

Sii paziente mentre prosegui nel tuo cammino.

Respira con pazienza.

Medita con pazienza.

Mentre mediti, lascia che il tuo intero essere si senta a suo agio...

Medita.

