



Il respiro, una ruota di luce

Dharana di Julian Elfer

Satsang “State nel tempio”

Sabato 8 agosto 2020

Punyatithi di Bhagavan Nityananda

Ora ci prepariamo per la meditazione.

Ti guiderò in una *dharana*,
una tecnica di concentrazione.

Assumi una postura seduta comoda per la meditazione.

Lascia che gli ischi ti sostengano.

Senti che la colonna vertebrale si allunga dolcemente.

Il collo è morbido e libero;
la pancia è rilassata;
il petto è aperto ed espanso.

Gli occhi sono dolcemente chiusi.

Lascia che i palmi delle mani si posino sulle cosce, rivolti in basso
con i pollici e gli indici che si toccano in *chin mudra*
o, se preferisci, incrocia le mani in grembo,
con i palmi rivolti verso l’alto, in *dhyana mudra*.

Divieni consapevole del respiro.

Il tuo respiro.

Ora continua a osservare
come questa guida fidata, il tuo respiro,
diventa più profondo e rilassato.

Questo respiro è come una ruota di luce,
uno scintillante flusso di luce bianco e oro
che scende nel cuore con l'inspirazione
e risale ed esce dal cuore con l'espiazione,
e poi ritorna con l'inspirazione.

Guarda questa ruota di luce – il respiro.

Se ascolti con attenzione,
puoi sentire nel suo flusso
la pulsazione costante del mantra.

Om Namah Shivaya.

Om—

la sillaba primordiale.

Namah—

mi inchino, onoro, adoro.

Shivaya—

Shiva, il mio Sé più profondo.

Inspira *Om Namah Shivaya.*

Espira *Om Namah Shivaya.*

Il canto rilassante del tuo respiro.

Non c'è nient'altro da fare
che osservare con calma il dolce fluire del respiro
infuso delle sillabe del mantra che danza con la luce.

Om Namah Shivaya.

~

Seduto, guardando e ascoltando,
inizia a notare che fra ogni ripetizione del mantra,
proprio quando il respiro si inverte—
c'è una pulsazione,
un battito,
un momento di quiete.

Perché il respiro si muove in uno spazio immobile e sereno.

Lo spazio della Consapevolezza.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Ogni sillaba del mantra emerge
da quest'oceano profondamente quieto di silenziosa consapevolezza.

Aperta, ricettiva, vigile, amorevole –
questa Consapevolezza è la fonte e il fondamento
da cui il respiro nasce
e in cui ritorna.

È il cuore,
il centro,
il grande Tempio.

È eterna, è impossibile perderla,
soffusa in ogni particella dalla presenza amorosa,
la protezione sicura, di Bhagavan Nityananda.

In questo regno immortale
di consapevolezza pura e amorevole –
sii calmo.

Sii gioioso.

Sii quieto.

Sii silenzioso.

Medita



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.