



Il Mantra *Guru Om*

Dharana di Lilavati Stewart

Satsang "State nel Tempio"

Sabato 11 luglio 2020

Salve.

Ti guiderò in una *dharana*,
una visualizzazione per concentrare la mente all'interno
creando lo spazio per sperimentare la luce del Sé.

Prendi un momento per accertarti di stare comodo.

Senti gli ischi ancorati
nel piano della sedia o del pavimento.

Immagina la colonna vertebrale che dolcemente si allunga verso l'alto.

Chiudi gli occhi.

In questa posizione rilassata e aperta,
il respiro fluisce naturalmente.

Inspira a fondo...
Espira a lungo.

Inspira a fondo...
Espira a lungo.

Puoi tornare a respirare in modo naturale.

~

Immagina di essere su una distesa intatta di sabbia calda e scintillante,
lungo una bellissima costa,
che si fonde con un calmo, vasto oceano verde-blu.

Sei l'unica persona lungo questo tratto di sabbia e oceano.

C'è una piacevole brezza leggera.

Il momento è perfetto.

La luce del sole è delicata e dorata
e si riflette sulla superficie dell'acqua come gemme scintillanti.

Ogni cosa appare come una gemma scintillante di luce.

La tua attenzione è attratta dai suoni rilassanti delle onde
che toccano la riva...
e se ne allontanano...

vanno...
e vengono.

Noti che il respiro inizia a fluire allo stesso ritmo
del movimento delle onde.

Nel suono delle onde
che vanno...
e vengono...
senti il suono di un mantra.

Guru Om...

Guru Om...

Guru Om...

Guru Om.

I suoni del mantra

Guru Om...

Guru Om...

Con naturalezza attira l'attenzione all'interno
e inizia a ripetere in silenzio questo sacro mantra,
reso vivo dalla *shakti* del Guru.

Siedi quietamente, in compagnia di questo mantra
e sperimenta la beatitudine suprema.

Medita.

