

# LA MEDITAZIONE

CHI SONO IO?  
CHE C'È DI AMABILE IN ME?  
CHE C'È DI ASPRO?

DIO SI SERVE DEL NOSTRO CORPO, COME UNO STRUMENTO PER COMPIERE IL DHARMA

# PREGHIERA UNIVERSALE

---

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore,  
Saluti e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,  
Tu sei Satchidananda,  
Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di Divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

Swami Sivananda

## **MEDITARE PER AMARE.**

La più alta forma di Meditazione è la devozione a Dio e l'Unione diretta a lui per mezzo dell'AMORE.

L'Amore crea l'Unione, mentre l'odio separa. L'amore trasferisce l'attenzione di sé sull'altro in modo che i due pensano, parlano ed agiscono come fossero una sola cosa. Quanto più l'amore abbraccia, tanto più le varie entità si riducono all'UNO.

In questa nostra esistenza mondana piena di dubbi e difficoltà, dobbiamo adesso più che mai, capire l'unica ed ovvia verità:

Tutti gli esseri viventi sono degli attori sulla scena di questo mondo, e il loro congedo avviene quando cala il sipario o quando hanno finito la loro recita. Su quel palcoscenico uno può ricoprire la parte di un ladro, un altro può avere la fisionomia d'un re, un terzo quella di un clown o quella di un mendicante. Per tutti questi caratteri c'è UNO SOLO che suggerisce nella rappresentazione le battute. Qui occorre capire chiaramente alcuni punti.

Il Suggestore non sale sulla scena per dare le battute alla vista di tutti, poiché, se così facesse, il dramma perderebbe d'interesse; perciò, stando dietro una paravento in una buca del sottopalco, suggerisce la battuta a tutti gli attori, a seconda del loro rispettivo ruolo, sia esso di dialogo, monologo o canto, e vien loro in soccorso nel preciso istante in cui essi ne hanno bisogno.

Allo stesso modo, il Signore sta nella buca del suggestore del palcoscenico della Natura, per dare le battute a tutti gli attori secondo le loro varie parti. Quindi, ciascun attore deve essere conscio della Sua presenza dietro al proscenio di Maya (Questo mondo apparentemente reale); dev' essere impaziente di cogliere il benchè minimo suggerimento ch' Egli possa dare, tenendo sempre un occhio su di Lui e le orecchie ritte per capirne la voce. Se però una persona dimentica la trama e la storia (vale a dire, se una persona ignora il lavoro per la quale è venuto al mondo e, di conseguenza, i doveri che gli competono) se trascura di

osservare la Divina presenza che sta dietro la scena e rimane sul palco senza proferir parola, gli spettatori rideranno della sua follia e lo incolperanno di aver rovinato lo spettacolo.

Per queste ragioni, ogni attore cui tocca recitare sulla scena del mondo il ruolo dell'uomo deve innanzitutto imparar bene il testo e la GIUSTA azione; poi tenendo a mente il Signore che sta dietro il proscenio, deve umilmente attendere i suoi ordini. È necessario mantenere l'attenzione sia sulla parte da imparare e recitare, sia sulle eventuali direttive impartite dal regista. Deve imparare la meravigliosa arte del **SAPERSI ACCONTENTARE**. Il Piano Divino sarà sempre PERFETTO indipendentemente da come il nostro occhio "cieco" in quel momento lo vede.

Ma come fare nei momenti più difficili che questa esistenza ci mette davanti?

Solamente la meditazione offre questa concentrazione e consapevolezza.

**IL DOLORE CI FERISCE PERCHÉ CREDIAMO DI ESSERCI MERITATA LA FELICITÀ CHE NON ABBIAMO RAGGIUNTO. MA C'È UN DISPENSATORE IMPARZIALE DI GIOIA E DI DOLORE, CHE CI DA CIÒ CHE OCCORRE, NON QUELLO CHE DESIDERIAMO.**

La sventura potrebbe essere un rimedio adatto alla nostra salvezza. Dio conosce bene ciò di cui abbiamo bisogno!

Il Dramma è Suo. La parte che si recita è un suo dono. Il copione è stato scritto da Lui, Lui decide i costumi, la scenografia, i gesti, lo stile, l'entrata e l'uscita. Sta a noi recitare bene la nostra parte e ricevere la Sua approvazione quando calerà il sipario.

Guadagnamoci il diritto di ottenere parti sempre migliori con la buona volontà e l'entusiasmo.

**QUESTO È LO SCOPO DELLA VITA.**

Per "guadagnarci" questo diritto i grandi Yogi hanno "scoperto" varie tecniche, la più efficace è la MEDITAZIONE.

## CHI SONO IO?

- I. Thai! Thai! Thai! Thai! Guarda il tamasico gioco di questo burattino. Oh Jiva, ascolta la lunga, lunga storia del suo passato e del suo futuro!
- II. Dapprima si rotolava nel liquido melmoso del grembo materno, sua oscura prigioniera. Poi arrivò con un vagito e tutti intorno in festa di gioia sorridevano.
- III. “Oh, che tragedia! Ancora son rinato!” Lo sapeva, e irrefrenabile era il suo pianto. Intanto lo accarezzavano e per un suo sorriso tutti ridevano!
- IV. Nelle sue feci tutto il dì si rivoltava, senza impaccio né vergogna; ad ogni passo cadeva e si levava, e quest’infantil commedia senza sosta recitava.
- V. Ora corre e salta con bande di compagni e impara mille trucchi e scherzi; così d’anno in anno grande e grosso in fretta cresce.
- VI. Si muove in coppia, sussurra e tuba come in un roseo arcobaleno. Canta melodie mai udite prima e trangugia il suo calice, unico e singolare.
- VII. È Brahma che fa queste bambole a coppie, bambole e bambole a milioni! Ma questo nostro burattino non lo so quando gioca con le bambole... Thim! Thim! Thim!
- VIII. Questa bambola di Maya, come un povero toro, ha la fune di Tamas alle nari. Desiderio ed ira son le fruste che con forza percuotono la schiena dello Schiavo.
- IX. Di gioia esulta se altri si fermano al suo gemere straziante; pene e dolori sa dispensar loro, ma non ne sopporta neanche un pò.
- X. Impreca, sbraita, agita le braccia, si logora e s’adira, rossi gli occhi d’ira. È davvero una scena singolare, posseduto com’è da quel diabolico furor!

- XI. Scruta, scompone, scribacchia e sgobba, senza saper perché; e inevitabilmente, per la sua pancia, frenetico s'affanna a spigolar foraggio.
- XII. Ah hai visto questo strano, piccolo fantoccio, dal molto saper mal digerito, che si torce invidioso e inviperito se un burattino incontra più di sé istruito?
- XIII. Sentilo come segretamente chioccia se un perverso stimolo sensuale la sua celata brama nel peccato sazia!
- XIV. Di sé con orgoglio si compiace per la sua bellezza, forza e vitalità, ma pian piano inesorabilmente s'avvia verso la senilità!
- XV. Rugoso e grinzoso, traballa e sbatte gli occhi; se i monelli gridano "Vecchio scimmione!" li guarda stralunato, le ossa scricchiolanti, il sorriso sdentato.
- XVI. Fino all'ultimo è colto da paure, logorato da conflitti laceranti! Oh stupido fantoccio, a che serve affannarsi e gemere. Dovrai per forza incontrare il tuo fato!
- XVII. Oh l'augello! Sbatte le ali, si libera dalla sua gabbia di pelle e ossa. Svuotata si restringe e s'irrigidisce.  
Oh trascinatela via dalla vista, si rigonfia e fetida!
- XVIII. Gli elementi ritornano all'originaria fonte. I desideri del pupazzo sono ora polvere e cenere. Oh stolti, perché piangete quando uno di voi stramazza sull'affollata scena?
- XIX. Zii, cugini, zie e amici marciano dolenti verso le camere ardenti, ma il pupazzo di Maya, ahimè, ha obliato oramai tutto il parentado. Solo il Divin Nome è il suo Redentore!
- XX. Oh anima, non aggrapparti a quest'esile fuscello ;  
basta uno starnuto e la fragile zattera di pelle dalle nove falle nei flutti t'inabisserà.
- XXI. Il burattino piange, dorme e veglia quando i fili sono tirati dall'invisibil Mano. È il Signore che di dietro sta, ma il fantoccio giura :  
"Sono io, io, io!"
- XXII. Dharma e karma sono i robusti fili che Egli allenta o tira, ma con sussiego il fantoccio dietro le quinte calca.

- XXIII. Prende il mondo per immutabile, lo sciocco, tronfio burattino! Ma in un batter d'occhio Egli la commedia chiude! Ostentazione e orgoglio escon di scena!
- XXIV. Oh anima, tu hai migrato dalla formica, alla serpe e all'uccello; senza indugio cerca ora la via verso l'Eterna gioia!
- XXV. Benedici la tua buona sorte! Ora tu puoi vedere Sai Krishna, Egli è venuto! Unisciti a lui e conoscerai i perché!
- XXVI. Milioni di parole belle e sagaci potranno forse placare il morso della tua fame? Or dunque accendi la lampada dell'Anima e, liberato dalla schiavitù, corri fuori e gioca!
- XXVII. Questa canzone che narra la storia dello sciocco burattino rende il Jiva triste e saggio. Lo so!
- XXVIII. Oh Jiva! Ammira il grandioso Gioco Divino del Signore e **Conosci te stesso!**

## **COS'È LA MEDITAZIONE?**

**La Meditazione è l'intero processo per avere L' UNIONE diretta con DIO.**

Questo processo si divide in varie tappe. La prima e sicuramente **FONDAMENTALE** per la buona riuscita è **L'AUTOANALISI**.

Dobbiamo in ogni azione che facciamo farci la triplice domanda:

- 1) Chi sono io?**
- 2) Che c'è di amabile in me?**
- 3) Che c'è di aspro?**

La Saggezza nasce dall'indagine interiore. La pratica dell'osservazione della Natura Essenziale, del cuore di tutte le cose. **NOI SIAMO AMORE.**

**LA MEDITAZIONE** può portare **SOLO** a sviluppare un Amore Universale.

La gente si appresta a compiere la meditazione con l'idea che abbiano a che fare con il mondo materiale e con la speranza che la loro efficacia si estenda ai successi che appartengono al mondo dei sensi, invece no, la meditazione è di ordine spirituale, essa trascende i sensi. Essa è la rivincita sugli attaccamenti sensuali, è la gioia che si cerca, ma senza mai trovarla, dietro gli oggetti materiali.

La corretta meditazione è l'immersione di tutti i sentimenti e di tutti i pensieri in Dio.

Le persone capaci di questa meditazione sono rarissime; La maggior parte si limita ad esercizi esteriori. Perciò i più non si trovano nella condizione di ottenere la Grazia Divina.

Come riuscire a controllare il progresso nella meditazione? Si deve fare un'analisi sul tipo di risultato ottenuto nella rinuncia ad ogni idea di "io". Bisogna essere gioiosi di ogni singola esperienza meditativa, non si deve mai aspettare un risultato finale ed essere impazienti per qualche aspettativa.

Inoltre dopo aver meditato, pregato e cantato il nome di Dio (Bajhans) dovremmo scorgere negli altri maggior luminosità, come fossero confusi da un'aura Divina.

**1) È AUMENTATA LA NOSTRA CAPACITÀ DI AMARE?**

**2) PARLIAMO DI MENO ED IN MANIERA PIÙ PACATA?**

**3) NOTIAMO LA GIOIA E LE PARTI MIGLIORI NEGLI ALTRI?**

In caso contrario abbiamo perso solo tempo!!!

**Il progresso spirituale deve trovar conferma nel miglioramento del nostro carattere e dell'atteggiamento verso il prossimo.**

Per arrivare in maniera sicura e rapida al contatto con il Divino, bisogna seguire e controllare otto "tappe" durante il corso della nostra vita:

**CONTROLLARE LA MENTE**

**1) Yama – Restrizioni e buona condotta**

- 2) Nyama – Obblighi da **COMPIERE**
- 3) Asana – Posizioni
- 4) Pranayama – Controllo del respiro
- 5) Pratyahara – Controllo dei sensi
- 6) Dharana – Concentrazione
- 7) Dhyana – Meditazione con autoconsapevolezza
- 8) Samadhi – Meditazione senza autocosapevolezza

Per controllare Kama ( Il desiderio) bisogna avere un cuore puro. Bisogna **ADATTARSI** e **OFFRIRE** a **DIO** il nostro **SACRIFICIO**.

Dobbiamo ogni giorno coltivare l'Amore, eliminando dalla nostra vita i demoni dell'**INVIDIA**, **RANCORE**, **ORGOGGIO**, **MALIZIA** **EGOISMO** E **PRESUNZIONE**.

## **LA VERA MEDITAZIONE**

Il processo meditativo (Dyhana) si divide in tre fasi, durante il passaggio da uno stato all'altro essi fondono senza uno stacco netto, infatti questo passaggio è quasi inavvertibile.

**CONCENTRAZIONE - CONTEMPLAZIONE – MEDITAZIONE**

### **CONCENTRAZIONE:**

Il modo migliore per controllare la mente che impazza, volando da un pensiero ad un altro è riuscire a controllare il respiro.

Dopo essersi seduti in maniera comoda ed aver semichiuso gli occhi, fissare la punta del naso (pensando) al nome di Dio che abbiamo scelto.

I primi tempi lasciare casomai che la mente corra dove vuole, fare solo attenzione a non andarle dietro, a non cercare di scoprire dove sta andando. Così dopo breve, tornerà tranquilla. Concentrarsi su un oggetto per almeno 12 secondi cercando di non battere le palpebre degli occhi, esercitarsi quotidianamente senza sforzare la vista. La premura e la fretta non fanno parte del mondo della Meditazione. Cominciare con il guardare una luce (fiamma di una candela) con **la tecnica dello JYOTI** di cui parleremo a breve.

### **CONTEMPLAZIONE:**

Questo stato consiste nel diffondere la luce che abbiamo visualizzato (fiamma della candela) nell'Universo.

Mandarla a tutti gli altri corpi, familiari, amici, nemici, animali, piante, oggetti, tutto ciò che ci circonda fino a perdere coscienza del nostro corpo.

### **MEDITAZIONE :**

Non è uno stadio volontario. Essa comincia quando, dopo la contemplazione, il meditante non è conscio di nulla.

**NELLO STATO DELLA MEDITAZIONE, IL MEDITANTE, L'OGGETTO DELLA MEDITAZIONE ED IL PROCESSO MEDITATIVO SVANISCONO. C'È SOLO L'UNO.**

## **QUATTRO STATI DI COSCIENZA**

In ogni essere ci sono quattro stati di coscienza:

### **STATO DI VEGLIA – JAGRATAVASTA**

È lo stato di coscienza ordinario nel mondo grossolano della materia.

Fornisce una conoscenza empirica del mondo fenomenico, servendosi di sensazioni e di percezioni.

È guidato da ***5 organi di azione***

***5 organi di percezione***

***5 energie vitali (Prana)***

***La mente (Manas)***

***L'Intelletto (Buddhi)***

***La Coscienza (Chitti)***

***L'Ego (Ahamkara)***

Questi 19 aspetti si integrano tra loro. In sostanza è questa conoscenza che brama ardente i piaceri materiali.

### **STATO DI SOGNO – SVAPNAVASTA**

È lo stato di sogno, ha la capacità di riconoscere ed avere al livello subconscio una pallida idea della Sacra Esperienza della Divinità.

## **STATO DI SOGNO PROFONDO – PRAJNAVASTA**

È lo stato di coscienza trascendentale in cui scompare sia il grossolano che il sottile (veglia e sogno). Rimane il puro Prajna, la Coscienza di Divinità.

In questo stato la facoltà di differenziazione della mente è inattiva. Egli vede solo Dio (Brahman) in tutto.

## **ANANDA – TURIYAVASTA**

È il più alto di tutti gli stati.

Si fa l'esperienza della vera non dualità in uno stato di SUPERCOSCIENZA PURA, PLACIDA, STABILE in cui tutto è assorbito e trasceso dall'Assoluta realtà di Dio (Brahman)

## **I MANTRA**

I mantra e le preghiere sono necessari per ogni tipo d' uomo. Che cos'è il mantra? **MAN** sta per manana (riflessione) e **TRA** sta per salvare; sicché mantra significa "ciò che salva, se ci mediti su".

Il mantra ti salverà dai lacci di questa vita terrena, infestata dalla morte, dal dolore e dai patimenti. Di tutti i mantra, il migliore è il **Pranava** (AUM): è il più alto, il gioiello stesso, la corona di tutti i mantra.

L' Aum si compone di tre lettere, ognuna delle quali ha caratteristiche profonde. È una parola che esprime in tutta la Sua pienezza il Divino, Essa è la forma di Brahman (Dio, l'Essere Eterno) percepibile all'udito,

L'Assoluto sotto forma di Suono. È ciò che pervade l'Universo, è la PAROLA, l'Eterna Delizia, il soffio vitale che dimora in ogni cosa, che ha creato e preserva tutto l'Universo visibile ed invisibile.

## **LA TECNICA PRATICA DELLA MEDITAZIONE**

Il modo più sicuro per fruire dei benefici effetti della meditazione è quello di non esigere mai più di quanto si è disposti ad offrire, cosicché maggiore sarà l'impegno, maggiore sarà il risultato.

**È importantissimo scegliere con cura l'orario per la meditazione, affinché una volta scelto non si vari mai.**

Possiamo raramente cambiare il luogo, ma **MAI** l'ora, dobbiamo far sì che la Meditazione sia un appuntamento fisso con Dio.

L'orario più adatto per meditare è l'ora del Brahmamurta, dalle 4 alle 6 del mattino, ma possiamo stabilire noi in quale momento della giornata preferiamo farlo.

Prima di intraprendere la meditazione vera e propria, bisogna far una sorta di allenamento, che servirà a far aumentare in noi la volontà per meditare.

### **PRE-MEDITAZIONE - ESEGUIRE QUESTA TECNICA PER 20/30 GIORNI**

- 1) Sediamoci in una posizione comoda, con la schiena dritta.** Più la schiena è dritta, più l'energia vitale (Kundalini) vi può risalire, fornendo alla mente una maggiore concentrazione.
- 2) È importante sederci su un ripiano di legno, una sedia, una panca che deve essere sopraelevata da terra da 3 a 5 cm, così da non essere influenzati dalle correnti di energia che continuamente si muovono sulla terra.** Infatti queste correnti ci toglierebbero l'energia che andiamo a recuperare con la meditazione.
- 3) Ripetiamo per tre volte il Gayatri Mantra**

***Oṃ bhūr bhuvah svaḥ  
tāt savitúr váreṇyaṃ  
bhárgo devásya dhīmahi  
dhíyo yó naḥ pracodáyāt***

**4) Recitiamo la preghiera al Signore di guidarci nella meditazione**

**Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore,**

**Saluti e prostrazioni a Te.**

**Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,**

**Tu sei Satchidananda,**

**Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.**

**Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,**

**mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.**

**Concedici forza spirituale interiore per resistere alle**

**tentazioni e controllare la mente.**

**Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.**

**Riempi i nostri cuori di Divine virtù.**

**Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.**

**Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.**

**Concedici di ricordarTi sempre.**

**Concedici di cantare sempre le tue glorie.**

**Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.**

**Concedici di dimorare in Te per l'eternità.**

**5) Ripetiamo il Nome della Divinità preceduto dalla sillaba OM) scelta ed immaginiamo la Sua forma nei particolari per 15 minuti.** Per evitare che la mente vada su altri pensieri, possiamo fare che quando la mente si distoglie dal nome, la portiamo sulla forma e viceversa.

**6) Concentrarsi sul labbro superiore, fra le narici, proprio di fronte all'arco nasale recitando SO HAM PER 12 MINUTI**

**Inspirare** attraverso la narice sinistra, chiudendo la destra con il pollice per **3 secondi** e pronunciare SO (Lui), restare in **apnea** per **otto secondi** e poi **espirare** con la narice destra, chiudendo la sinistra per **4 secondi** e dire HAM (Io). Far sì che la mente controlli il respiro in entrata ed uscita, ascolti il mormorio So Ham ed assista all'asserzione che ci rivela il Divino.

**Dobbiamo respirare con naturalezza, molto molto lentamente. Questa tecnica del respiro deve essere praticata con cura per tre mesi, dopo i quali potrai raddoppiare le varie durate. Dopo sei mesi passati in questa pratica costante, le attività dei sensi vengono annullate.**

**7) Recitare il Mantra Asatoma**

**asatomā sadgamaya  
tamasomā jyotir gamaya  
mrityormāamritam gamaya  
Om śhānti śhānti śhānti**

**8) Stare qualche minuto rilassato e tornare alle faccende quotidiane con il proposito di portare la nostra calma agli altri.**

**MEDITAZIONE DELLO JYOTI – ESEGUIRE DOPO I 20/30 GIORNI DELLA  
TECNICA PRECEDENTE**

- I. Preparare una candela accesa con una fiamma stabile e posizionarla frontalmente a noi, in maniera che la fiamma sia all'altezza degli occhi**
- II. Sederci in posizione comoda, meglio se in PADMASANA (posizione del loto) con il piede destro sulla coscia sinistra e viceversa. Le mani devono essere a stretto contatto l'una con l'altra (entrambi con i palmi rivolti verso l'alto)**
- III. Ricordiamoci di stare con la schiena dritta.** Più la schiena è dritta, più l'energia vitale (Kundalini) vi può risalire, fornendo alla mente una maggiore concentrazione.
- IV. È importante sederci su un ripiano di legno, una sedia, una panca che deve essere sopraelevata da terra da 3 a 5 cm, così da non essere influenzati dalle correnti di energia che continuamente si muovono sulla terra.** Infatti queste correnti ci toglierebbero l'energia che andiamo a recuperare con la meditazione.
- V. Ricoprire la sedia, o la panca con una stuoia di erba dhurba (in mancanza di quest'erba) coprire con una pelle di daino e sopra un sottile panno bianco**
- VI. Ripetiamo per tre volte il Gayatri Mantra**

**VII. *Oṃ bhūr bhuvah svaḥ***

**VIII. *tát savitúr váreṇyaṃ***

**IX. *bhárgo devásya dhīmahi***

**X. *dhíyo yó naḥ pracodáyāt***

**XI. Recitiamo la preghiera al Signore di guidarci nella meditazione**

**Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore,**

**Saluti e prostrazioni a Te.**

**Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,**

**Tu sei Satchidananda,**

**Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.**

**Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.**

**Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.**

**Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.**

**Riempi i nostri cuori di Divine virtù.**

**Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.**

**Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.**

**Concedici di ricordarTi sempre.**

**Concedici di cantare sempre le tue glorie.**

**Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.**

**Concedici di dimorare in Te per l'eternità.**

**XII. Tenere gli occhi semichiusi o chiusi del tutto e rilassarsi ( si può anche pregare o leggere qualche passo o storia sacra.**

**STIAMO ENTRANDO NELLA CONCENTRAZIONE**

**XIII. Ripetere il nome di Dio, seguito dalla sillaba Om per 5 minuti.**

**XIV. Concentrarsi sul labbro superiore, fra le narici, proprio di fronte all'arco nasale recitando SO HAM PER 12 MINUTI**

**Inspirare** attraverso la narice sinistra, chiudendo la destra con il pollice per **3 secondi** e pronunciare SO (Lui), restare in **apnea** per **otto secondi** e poi **espirare** con la narice destra, chiudendo la sinistra per **4 secondi** e dire HAM (Io). Far sì che la mente controlli il respiro in entrata ed uscita, ascolti il mormorio So Ham ed assista all'asserzione che ci rivela il Divino.

**Dobbiamo respirare con naturalezza, molto molto lentamente.**

**Questa tecnica del respiro deve essere praticata con cura per tre mesi, dopo i quali potrai raddoppiare le varie durate. Dopo sei mesi passati in questa pratica costante, le attività dei sensi vengono annullate.**

**XV. Recitare l'Omkara (21 Aum) – Sentire il suono della A nell'ombellico, la U nella cavità orale e la nelle labbra e dentro testa. Dopo ogni Aum, aspettare per 2/3 secondi ed assaporare il silenzio.**

**XVI. Una volta terminato il So Ham, visualizzare la forma Divina nei minimi dettagli per 15 minuti.**

**XVII. Aprire gli occhi e guardare la fiamma fino a quando non la vediamo impressa nella mente anche con gli occhi chiusi – NON AVERE FRETTA**

### **STIAMO ENTRANDO NELLA CONTEMPLAZIONE**

**XVIII. Portare la fiamma al cuore e immaginare come se una luce di energia molto intensa lo ricoprisse, cominciamo a percepire una grande gioia, un grande amore – da questo momento possiamo solo amare, conosciamo solo AMORE.**

- XIX.** La luce diventa talmente intensa che si estende nella zona ombellicale e di lì si irradia nelle gambe, nei piedi – così scopriamo che i nostri piedi possono condurci solo in luoghi d'amore
- XX.** La luce sale verso il tronco immergendo tutti gli organi, che si rigenerano di una nuova e pulita energia; poi questa luce irrorà il braccio sinistro e destro fino alle mani –afferriamo che le nostre mani possono compiere solo lavori buoni, possono solo aiutare il prossimo.
- XXI.** Facciamo salire la luce sino alla gola, poi alla testa.  
Afferma: La mia bocca non pronuncerà mai più parole false, non parlerà mai più male del prossimo. La mia mente non produrrà mai più pensieri di rancore contro il mio prossimo. **IO SONO AMORE E SO SOLO AMARE.**
- XXII.** La luce raggiunge gli occhi e le orecchie – possiamo solo ascoltare parole di amore e di gioia
- XXIII.** Infine la luce sale alla sommità del capo : la testa è tutta pervasa, insieme al corpo, di luce –**ADESSO LA LUCE DIVENTA DAVVERO INTENSA**
- XXIV.** Non riusciamo più a distinguere il nostro corpo; è tutto invaso da una luce dorata d'amore
- XXV.** Quest'energia si espande e irradia il nostro ambiente, i nostri familiari, i nostri amici, i nemici, gli animali, le piante, più la luce irradia, più diventiamo grandi ed **INDEFINITI** , stiamo assorbendo tutto, siamo una gigante luce d'amore, siamo solo amore
- XXVI.** La luce pervade l'universo. Noi siamo l'universo. **NON ABBIAMO PIU UNA IDENTITÀ. SIAMO L'AMORE IN QUESTO UNIVERSO SOTTO FORMA DI LUCE. NOI SIAMO TUTTO CIÒ CHE CI CIRCONDA, UNITO IN UNA SOLA FORMA D'AMORE E DI BEATITUDINE. NOI SIAMO IL BRAHMAN.**

**XXVII. Vediamo solo Luce. Siamo immersi in una gioia perenne.**

### **ENTRIAMO NELLA MEDITAZIONE**

**XXVIII. Adesso dentro questa immensa luce vediamo formarsi la nostra forma adorata di Dio.**

**XXIX. Contemplare questa forma fino a quando si vuole.**

**XXX. Prima di muoverci aprire gli occhi e stare rilassato per 4 minuti.**

**XXXI. Cantare il Gayatri Mantra per tre volte**

**XXXII. Recitare il mantra Asatoma.**

**XXXIII. Tornare alla vita quotidiana con l'intento di scorgere questa luce in ogni essere vivente. Ricordandoci che noi e il nostro prossimo  
**SIAMO LA STESSA LUCE DORATA DI ENERGIA: DIO.****