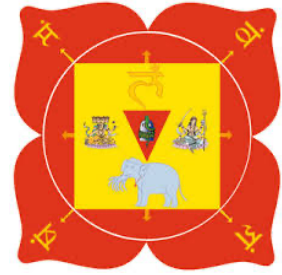


Parthivi Dharana: Meditazione dell'Elemento Terra

Siediti in una posizione meditativa stabile e naturale... Lascia che il corpo trovi da solo il suo equilibrio... Quando sei pronto, chiudi dolcemente gli occhi... Porta l'attenzione al respiro, senza cambiarlo. Osservalo mentre entra... e mentre esce... entra... ed esce... Lascia che il respiro ti riporti qui... nel tuo corpo... nel momento presente... nella calma.



Ora, lentamente, porta la consapevolezza davanti a te... nello spazio interiore della mente. Visualizza il **yantra del prithvi**, l'elemento terra... è un **quadrato giallo**, luminoso, stabile, perfetto nella sua forma... osserva questo quadrato... avvicinarti con la consapevolezza a uno dei suoi lati... e poi scorri lentamente lungo il perimetro... Un lato... poi l'altro... poi il terzo... e il quarto... quattro lati uguali... Quattro direzioni... Quattro formano le fondamenta... Senti la **stabilità**, la **stabilità** della terra... La sua **forza silenziosa**... La sua **solidità immobile**... Lascia che queste qualità entrino in te... Come se il tuo corpo diventasse più pesante... più radicato... più presente.

Immagina ora il **profumo della terra**... La terra umida... Viva... Respira questo profumo... Lascia che ti nutra... Lascia che ti ricordi che appartieni alla terra... e che la terra appartiene a te... la terra appartiene a te... Senti l'attrazione naturale verso il quadrato giallo... Come se la tua coscienza venisse dolcemente richiamata verso il centro della stabilità.

Ora, dal silenzio, inizia a percepire il **mantra dell'elemento terra**... **Lam... Lam... Lam...** Forse lo ascolti... Forse lo ripeti mentalmente... Forse lo senti vibrare... Visualizza il mantra **Lam** al centro del quadrato giallo... se la conosci puoi visualizzare la lettera sanscrita in **Devanagari**, la scrittura degli Dei... la scrittura di luce... Lascia che **Lam** non sia solo un suono, ma un pulsare lento... continuo... Profondo... **Lam... Lam... Lam...**

Ogni pulsare ti ancora di più... Ogni vibrazione ti rende più stabile... Più presente... Più unito con l'elemento terra... Lo yantra, la figura geometrica del quadrato assieme al mantra Lam... rimangono ora **trattenuti nella coscienza**, come se fossero impressi naturalmente, senza alcun sforzo.

Diventa ora consapevole di tutte le altre qualità della terra... La pazienza... La resistenza... La capacità di sostenere... e altre ... altre che ti vengono in mente... Riconoscile come parte della tua natura più profonda... Senti l'**unità essenziale**, tra te... tutti gli esseri... e la madre terra... Non c'è separazione... Solo continuità... Solo appartenenza.

Porta ora l'attenzione al **respiro**... Al suo **laya**, al suo ritmo naturale... Osserva la **pausa spontanea**... alla fine di ogni inspirazione... Non forzarla... Lascia che si allunghi da sola. Dolcemente (40 secondi).

Il **prana** rimane all'interno... Raccolto... Stabile... Come la terra che non si muove... Rimani qui... Nel ritmo... ... Nel silenzio... ... Nella stabilità... ...

Quando senti che il tempo è abbastanza per te, inizia lentamente il ritorno... Disimpegna con gentilezza la mente... prima dal mantra **Lam** ... e poi dal yantra dell'elemento terra... Porta la consapevolezza alla **forma del corpo**... Alla sua solidità... Al suo peso... Senti il respiro naturale che scorre... L'energia che si muove nel corpo insieme al respiro... Diventa consapevole dell'ambiente intorno a te... Dello spazio in cui ti trovi... Quando ti senti pronto a tornare verso l'esterno, apri lentamente gli occhi...

Tecnica Ambhasi Dharana: Meditazione dell'Elemento Acqua

Siediti in una posizione meditativa... Lascia che il corpo diventi naturalmente **fermo**... Stabile, ma senza alcuna rigidità... Chiudi dolcemente gli occhi e porta l'attenzione al respiro... Osservalo. Senza modificarlo... Come un'onda che va... e che ritorna... Lascia che il respiro ti guidi... ti guidi verso l'interno... Sempre più in profondità... Sempre più lentamente.



Ora porta la consapevolezza nello spazio interiore della mente... Visualizza una **mezzaluna**.

Il **yantra dell'apas tattwa**, l'elemento acqua... Una mezzaluna **bianco-argentea**, luminosa, pura, come riflessa dalla luce della luna... Avvicinati a essa con la consapevolezza... E inizia a muoverti lentamente... lungo il suo **contorno**... Segui la curva... senza fretta... come lo scorrere lento dell'acqua ... galleggiando sull'acqua... Senti la **fluidità trasparente** dell'elemento acqua. La sua capacità di adattarsi... Di avvolgere... Di scorrere senza resistenza...

Richiama ora il **sapore dell'acqua**... Puro... Fresco... Rinfrescante... Come se ogni tua cellula del corpo bevesse queste qualità... Senti la tua **connessione profonda con l'acqua**... Con i mari... Con i fiumi... Con le piogge... Con i fluidi che scorrono dentro di te...

Percepisci te stesso dolcemente **attratto** verso la luminosa mezzaluna del suo yantra... Come se la coscienza fosse chiamata a tornare a casa... dentro di se... dentro di te...

Dal silenzio, inizia ora a emergere il **mantra dell'elemento acqua... Vam... Vam... Vam...** Forse lo ascolti... Forse lo ripeti mentalmente... Forse lo senti vibrare nel corpo... Visualizza il mantra **Vam** che brilla al centro della mezzaluna, immerso nella sua luce argentea... Vam... Vam... Vam... Sii consapevole del **mantra**, il **bija**... il **seme** dell'apas tattwa, come un **battito pulsante**. Un movimento lento... Ritmico... Profondo... Mantieni il **yantra (la mezza luna)** e il **mantra** al centro della tua consapevolezza... Senza sforzo... Come qualcosa che fluttua e rimane.

Diventa ora consapevole... di tutte le altre qualità dell'acqua... La capacità di purificare... Di raffreddare... Di lenire... Di nutrire... ed altre ancora.....
Riconosci come **parte della tua stessa natura**... Percepisci l'**unità essenziale** tra te... tutti gli esseri... e l'elemento vitale dell'acqua... Non c'è separazione... Solo un piacevole flusso... Solo continuità...

Ora porta l'attenzione al **laya**, il ritmo del respiro... Come le **onde dell'oceano**... Che si alzano... e si dissolvono... Lascia che il respiro diventi sempre più sottile... Sempre più fluido... Osserva la **pausa naturale** alla fine di ogni inspirazione... Lasciala allungarsi gradualmente... Senza forzare. Il **prana** rimane dentro di te... all'interno... Come acqua raccolta in un lago calmo... Lascia che la coscienza si **dissolva nell'elemento acqua**... Senza confini... Senza forma... Rimani qui... Nel flusso... Nel silenzio... Nella freschezza.

Quando senti che la pratica è completa per te, inizia lentamente il ritorno... Distacca con gentilezza la mente dal mantra **Vam** e dal yantra dell'elemento acqua (la mezza luna)... Porta ora la consapevolezza all'**elemento terra**, che fa parte della tua stessa natura... Senti la **solidità del corpo fisico**... La sua forma... Il suo peso... Diventa consapevole delle sensazioni... ora cosciente del mondo esterno... Nota il respiro naturale e il suo ritmo... Percepisci l'energia che scorre nel corpo insieme al respiro... Diventa consapevole dell'ambiente intorno a te... Dello spazio che ti accoglie. Quando sei pronto, apri delicatamente gli occhi.

Tecnica Agneyi Dharana: Meditazione dell'Elemento Fuoco

Siediti in una posizione meditativa... Lascia che il corpo diventi **immobile**... Stabile... Presente... e in questa stabilità... porta l'attenzione al **respiro**... Osserva l'aria che entra... e l'energia che fluisce insieme ad essa... Osserva l'aria che esce... e l'energia che ritorna... lascia il respiro spontaneo senza modificare nulla... sei solo testimone del flusso lento e continuo... lento e continuo....



Ora porta la consapevolezza su **agni tattwa**, l'elemento fuoco... Visualizza il suo **yantra (Forma geometrica) brillante: un triangolo rovesciato... rosso ... rosso intenso... vivo... luminoso...** Osservalo con attenzione... Noterai tre **bhopura**, i bhopura sono come **muri di fuoco**, guardiani che proteggono ciascun lato del triangolo... Avvicinati con la consapevolezza... E inizia a muoverti lentamente lungo i **tre lati**... Un lato... poi il secondo... poi il terzo.....Tre direzioni... Tre forze... Un unico centro. E da quel centro... dal silenzio, inizia ora a percepire il **mantra dell'agni tattwa... Ram... Ram... Ram...** Forse lo ascolti... Forse lo ripeti mentalmente... Forse lo senti vibrare come calore sottile... Visualizza il mantra **Ram ॠ** che risplende al centro della **luce rossa** del triangolo rovesciato... Ram... Ram... Ram... Sii consapevole del **bija mantra** e dello **yantra** di agni tattwa... Mantienili al centro della tua consapevolezza... Senza sforzo... Come una fiamma che arde da sola... Osserva ora la **bellezza del fuoco**... Il suo movimento... La sua luce... Senti il suo **calore caratteristico**... Non brucia... Trasforma..... Ricorda la **luce pura e brillante delle fiamme**... che danno calore e illuminano, quando vengono osservate con calma e con l'atteggiamento del testimone... Il fuoco consuma ciò a cui si è attaccati... Senza giudizio... Senza residui... Senti la tua **connessione profonda con il fuoco**... Lasciati attrarre dalla luce brillante del suo yantra. Diventa ora consapevole delle **altre qualità del fuoco**... La capacità di trasformare... Di purificare. Di rinnovare... ed altre ancora..... Riconosce come **parte della tua stessa natura**... Ogni pensiero... ogni emozione... ogni esperienza che entra in contatto con il fuoco può essere trasformata... Sii consapevole del **potere della trasformazione**, qualità essenziale dell'elemento fuoco... Rimani qui... Nel centro.... Nella fiamma.....

Ora porta l'attenzione al **ritmo del respiro**... Osserva l'inizio di ogni inspirazione... La sua pienezza... La **pausa naturale** alla fine... Osserva l'espirazione... La sua conclusione... E la **rinascita** del respiro successivo... Ogni respiro nasce... Vive... Si dissolve... E rinasce... Il **prana** rimane all'interno... Raccolto... dentro di te... caldo e rigenerante... Rimani in questa consapevolezza.

Quando senti che la pratica è completa, inizia lentamente il ritorno... Distacca con gentilezza la mente dal mantra **Ram** e dallo yantra dell'elemento fuoco... Porta ora la consapevolezza all'**elemento acqua**, che fa parte della tua stessa natura... Senti come ti senti... Osserva senza giudicare. Preparati ad adattarti... A imparare... Porta poi l'attenzione all'**elemento terra**, anch'esso parte di te... Senti la **solidità del corpo**... La sua forma... Il suo peso... Controlla il tuo stato di coscienza... sei sveglio, presente, consapevole del mondo esterno... Nota il respiro naturale e il suo ritmo. Senti l'energia che scorre nel corpo insieme al respiro... Diventa consapevole dell'ambiente circostante... Quando sei pronto, apri lentamente gli occhi.

Tecnica Vayviye Dharana: Meditazione dell'Elemento Aria

Siediti in una posizione meditativa... lascia che il corpo sia fermo e stabile, ma senza alcuna rigidità o tensione... Porta ora l'attenzione al **respiro** e all'**energia** che fluisce insieme ad esso... Osserva l'aria che entra... e l'aria che esce... entra ed esce... senti il movimento sottile che ti attraversa... segui il percorso... il movimento dolce e continuo...



Ora porta la tua mente sullo yantra (forma geometrica) di **vayu tattwa**, l'elemento aria... visualizza **due triangoli** sovrapposti, uno con la punta verso l'alto, l'altro con la punta verso il basso e assieme formano una stella a sei punte... in equilibrio... leggeri e dinamici... Guarda attentamente la forma che creano, una stella a **sei punte**... Porta ora l'attenzione su ciascuno dei **sei punti**... Questi punti sono come **atomi d'aria**... Pronti a separarsi... pronti a muoversi... Muovi lentamente la consapevolezza da un punto all'altro... Uno... poi il successivo... poi il successivo ancora.

Dal silenzio, inizia ora a percepire il **mantra del vayu tattwa. Yam... यं** Forse lo ascolti... Forse lo ripeti mentalmente... Forse lo senti come vibrazione leggera dentro di te... Visualizza il mantra **Yam यं** che risplende al centro delle **sei punte blu**... Yam... Yam... Yam... lo ascolti... lo ripeti mentalmente... lo senti come vibrazione leggera dentro di te...

Diventa ora consapevole delle **caratteristiche dell'aria**... Senti il **contatto dell'aria sulla pelle**... lo senti sottile... presente... sempre in movimento... osserva il respiro mentre inspiri... percepisci l'**espansione**... la leggerezza... la libertà del movimento... mentre espiri... ogni tensione si dissolve... vola via come mosse dal vento... sii consapevole del **bija mantra Yam**... del vayu tattwa mentre respiri... ogni inspirazione accoglie l'aria... ogni espirazione la rilascia...

Osserva ora la **connessione profonda** di tutti gli esseri viventi con l'elemento aria... tutti respirano... tutti sono mossi dallo stesso vayu... percepisci questa unione.

Senti te stesso fondersi con l'aria... lasciati attrarre dal suo **yantra** e dal suo **mantra**... mantieni il **yantra** e il **mantra Yam** al centro della tua consapevolezza... Senza sforzo... Come l'aria che non si trattiene... e che si espira dolcemente...

Diventa consapevole di tutte le **altre qualità dell'aria**... il movimento... la comunicazione... la sensibilità... Riconoscile come **parte del tuo essere**...

Ora osserva il **ritmo del respiro**... nota l'inizio di ogni inspirazione... la sua espansione... la **pausa naturale** alla fine... nota l'espirazione... il suo termine... e il **rinascere** del respiro successivo... ogni respiro nasce... si muove... si dissolve... e rinasce ancora... e ancora... rimani ad osservare ... osserva ... e vai in profondità ... in profondità... in profondità dentro di te...

.....
Quando senti che la pratica è completa... Adesso, inizia lentamente il ritorno... distacca con gentilezza la mente dal mantra **Yam यं** e dallo yantra dell'elemento aria... Diventa consapevole degli **altri elementi** che fanno parte della tua natura... Senti come ti senti... Osserva senza giudizio. Porta l'attenzione al **corpo** alla sua presenza... sei vigile e cosciente del mondo esterno... nota il respiro naturale e il suo ritmo... percepisci l'energia che fluisce nel corpo insieme al respiro... diventa consapevole dell'ambiente circostante e quando sei pronto, apri delicatamente gli occhi.

Tecnica Akashi Dharana: Meditazione dell'Elemento Spazio

Siediti in una posizione meditativa... lascia che il corpo sia fermo e stabile, ma senza alcuna rigidità o tensione... Porta ora l'attenzione al **respiro** e all'**energia** che fluisce insieme ad esso... Osserva l'aria che entra... e l'aria che esce... entra ed esce... senti il movimento sottile che ti attraversa... segui il percorso... il movimento dolce e continuo... Chiudi dolcemente gli occhi... porta la consapevolezza al **respiro** come **energia** che scorre ... insieme al respiro... osserva... senza intervenire... senza dirigere... osserva solo... e senti...



Ora porta la tua mente sullo **yantra dell'akasha tattwa**, l'elemento **spazio- l'etere**... visualizza un **cerchio**... Senza inizio... Senza fine... un cerchio che non contiene confini, il yantra dello **spazio infinito**... osserva con attenzione... il cerchio senza inizio... senza fine... è fatta da una linea continua di puntini... Ora guarda da vicino all'interno del cerchio... appaiono una **moltitudine di punti multicolore**... come atomi... come scintille... come possibilità... questi punti possono esistere solo nello spazio....

Dal silenzio, inizia ora a percepire il **mantra dell'akasha tattwa**... **Ham... Ham... Ham... हं**... Forse lo ascolti... Forse lo ripeti mentalmente... Forse lo senti come vibrazione sottile che scorre dentro di te... lo ascolti... lo ripeti ... Ham... Ham... Ham... lo senti come vibrazione..... Visualizza il mantra **Ham हं**... che brilla al centro di un **cerchio blu scuro**, composto da un numero infinito di punti Ham...Ham...Ham... lo ascolti... lo ripeti... vibra.... Diventa ora consapevole delle **caratteristiche dello spazio**... lo spazio esiste... esiste al confine tra il manifesto e il non manifesto... è ciò che permette a tutto di apparire... di apparire e di scomparire... senti **la grandezza e l'espansione dello spazio**.... Illimitata... Silenziosa... Presente ovunque... Presente ovunque...anche dentro di te... sii consapevole del **bija mantra Ham हं**, dell'akasha tattwa, che **contiene l'intero universo manifesto**... lascia che la coscienza inizi a **fondersi con lo spazio**... Senza sforzo... senza direzione... attratta naturalmente dal suo **yantra** e dal suo **mantra**... mantieni il cerchio infinito e il mantra **Ham हं** al centro della tua consapevolezza... come se tutto il resto si dissolvesse nel silenzio.....

Diventa ora consapevole anche delle **altre qualità dello spazio**... La vastità... L'accoglienza... La libertà assoluta... Riconoscile.... Sono le sue e tue qualità... come **parte del tuo sé divino**... Non sei nello spazio... Sei spazio... Rimani qui... Nell'apertura... Nel silenzio... Nella presenza. Diventa consapevole delle **qualità dello spazio**... La vastità... L'accoglienza... La libertà assoluta... Sono le tue qualità... Non sei nello spazio... Sei spazio.....

Porta ora l'attenzione al **ritmo del respiro**... Osserva l'inizio di ogni inspirazione... la sua pienezza... la **pausa naturale** alla fine. osserva l'espirazione... la sua conclusione... e la **rinascita** del respiro successivo... Quando senti che la pratica è completa, inizia lentamente il ritorno... stacca con gentilezza la mente dal mantra **Ham हं** e dallo yantra dell'elemento spazio. Diventa consapevole degli **altri elementi** che fanno parte della natura attorno a te... senti come ti senti... senza giudicare... diventa consapevole dell'ambiente intorno a te... porta l'attenzione al **corpo**, alla sua forma, alla sua presenza, alle sensazioni... sei consapevole del mondo esterno... ora respira un po' più profondamente... senti il ritmo... senti l'energia che scorre nel tuo corpo... e quando sei pronto, apri delicatamente gli occhi.