

Meditazione

con il mantra Surya-gayatri

Il *Surya-gayatri*, conosciuto anche come l'*Adi-gayatri*, è un'invocazione apparsa per la prima volta nel *Rig Veda*, un'antica scrittura dell'India. È considerato il mantra originale e principale tra i mantra *gayatri* dedicati alle varie divinità.

Questo mantra onora Surya Devata, conosciuto anche come Savitri, il signore del sole. Come la luminosità che dà vita e illumina tutte le attività del mondo, Savitri rappresenta la luce suprema della Coscienza — il Sé di tutto.

Nel Satsang *Una dolce sorpresa* del 1° gennaio, Gurumayi ha introdotto la meditazione con il *Surya-gayatri* come un modo per praticare il suo Messaggio per il 2018 – *Satsang*. In questa pagina, siete invitati ad impegnarvi a fondo con questa pratica.

Mentre meditate, ascolterete il mantra *Surya-gayatri* recitato nel *raga Vibhas*. Questo *raga* è gioioso e dinamico, come il primo canto degli uccelli al mattino.

Per prepararvi, assumete una posizione comoda e stabile. Respirate liberamente e lasciate che i muscoli della nuca si ammorbidiscano e si allunghino. Permettete al corpo di essere aperto e rilassato. Quando siete pronti, cliccate *play* per meditare con il mantra *Surya-gayatri*.

[Riproduzione audio]

©(p) 2018 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Non copiare, postare o distribuire

Mantra Surya-gayatri

*om bhur bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah pracodayat*

*Om. O Terra, Cielo, e Paradiso!
Possiamo porre dentro di noi
la radiosità del divino Savitri, il Dio Sole,
che risveglierà poi la nostra visione.*