



Come si fa la meditazione trascendentale

Ecco in sintesi come si svolge la tecnica di meditazione trascendentale, poi scopri i dettagli

- 1) Siediti comodo
- 2) Chiudi gli occhi
- 3) Focalizzati sul respiro
- 4) Introduci il mantra (dopo scopri quale mantra)
- 5) Mantieni l'attenzione sul mantra per tutta la meditazione
- 6) Lascia andare il mantra torna ad osservare il respiro prima di uscire dalla meditazione

La tecnica in dettaglio

Una volta che ti sei seduto nella classica posizione di meditazione a gambe incrociate su un cuscino, chiudi gli occhi e ti focalizzi per un po' sul respiro. Giusto il tempo di fare qualche respiro e rilassare la mente quel minimo da staccare con i pensieri e gli elementi stressanti nei quali eri immerso fino poco prima.

Quindi introduci il mantra e ripeti mentalmente il mantra dentro di te (se lo fai per la prima volta è invece utile farlo ad alta voce) per tutta la durata della meditazione.

Ogni volta che ti accorgi che la mente vaga e torna a farsi trascinare dai pensieri, con dolcezza e pazienza, riporti l'attenzione al mantra. Ripeti questo "lavoro" per tutta la durata della meditazione.

Prima di concludere la sessione di meditazione, lasci andare il mantra e riporti l'attenzione al respiro per un po'. Ti concedi del tempo per lasciare "riecheggiare" il mantra dentro di te senza che tu faccia più nulla se non rimanere focalizzato sul corpo ed il respiro. Quindi apri gli occhi con dolcezza e, cercando di mantenere uno stato di concentrazione anche nel tuo quotidiano.

Questo è quello che succede di fatto -tecnicamente- durante una sessione di meditazione trascendentale. Tuttavia se vuoi delle istruzioni ufficiali su come si fa la meditazione trascendentale dovrai rivolgerti ad un maestro formalmente riconosciuto dalla organizzazione di MT solo lui può darti un mantra che non potrai divulgare (ha un costo significativo).

Ecco un elenco di mantra:

- SO HUM (io sono)
- OM (è l'aspetto divino, il Suono Primordiale)
- SAT, CHIT, ANANDA (Esistenza, Coscienza, Beatitudine)
- SAT NAM (la Verità è la mia identità)
- OM BHAVAM NAMAH (sono Essenza Assoluto, sono il campo di infinite possibilità)
- RAM (tutto quello che desidero è in me)
- SHANTI HUM (io sono Pace)

Altri mantra di diverse tradizioni, tra cui quella cristiana e buddista li trovi qui: [qui](#)
Qui trovo una **meditazione guidata gratis**: www.comemeditare.it/meditazione-gratis/

Qui altri approfondimenti sulla Meditazione Trascendentale: [tutto sulla MT](#)