Insegnamenti da vivere

1

~ Baba Muktananda

La vita di una persona
dovrebbe essere come un fiore
che emana soltanto un'ottima fragranza.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

> "La vita di una persona dovrebbe essere come un fiore che emana soltanto un'ottima fragranza".

Per prepararti a meditare sull'insegnamento di Baba, ti darò le istruzioni per la postura e il respiro.

Poi ti guiderò in una *dharana*, seguita da dieci minuti di meditazione.

Ora ti guiderò in cinque passi per creare una postura stabile e comoda per la meditazione.

Il primo passo è creare una base solida.

Se sei seduto su una sedia, poggia entrambi piedi sul pavimento, all'incirca alla distanza delle anche, e paralleli tra loro.

Se sei seduto sul pavimento, siedi in una posizione comoda, a gambe incrociate, su un cuscino compatto.

Che tu sia sul pavimento o su una sedia, porta la consapevolezza agli ischi, le due ossa alla base della pelvi che sono in contatto con la superficie sotto di te.

Senti il peso della parte superiore del corpo bilanciato sugli ischi.

Lascia che gli ischi si rilascino nella superficie sotto di te, creando la base stabile della tua postura.

Il secondo passo è mettere le mani e le braccia in una posizione comoda.

Le braccia sono rilassate, distendendosi a partire dalle spalle.

Metti le mani in *chin mudra*, con pollice e indice che si toccano.

Poi appoggia le mani sulle cosce, con i palmi rivolti all'ingiù.

Il terzo passo è immaginare l'energia che sale dolcemente a spirale.

Partendo dalla base della colonna vertebrale, visualizza l'energia che sale a spirale lungo il corpo, fino alla sommità della testa.

Il quarto passo è lasciare che il collo sia morbido e libero.

Lascia che la nuca si ammorbidisca e si allunghi dolcemente, come se stessi chinando leggermente la testa.

Rilassa la mandibola.

Lascia che i muscoli del viso si rilassino.

Lascia che lo sguardo sia morbido.

Il quinto passo è respirare in modo libero e naturale.

Porta l'attenzione al respiro.

Senza fare nulla per cambiare il modo in cui stai respirando, semplicemente osserva com'è il respiro mentre entra ed esce dal corpo.

Il petto è aperto e leggermente sollevato.

Osserva il respiro fluire con facilità.

Ora, se vuoi, chiudi gli occhi.

Baba insegna:

> "La vita di una persona dovrebbe essere come un fiore che emana soltanto un'ottima fragranza".

Con gli occhi della mente, immagina un delicato fiore rosa.

I suoi petali sono completamente aperti.

Inspira la squisita fragranza che emana dal fiore.

Espira assaporando il suo profumo paradisiaco.

Continuando a respirare, lascia che il profumo ti attiri nello spazio sereno dentro al tuo cuore.

Lì, al centro del tuo essere, c'è un magnifico fiore fatto interamente di luce.

Da questo fiore radioso si sprigionano le qualità del tuo cuore—

amore,

gentilezza,

generosità,

gioia...

Visualizza queste qualità pure, che riempiono il tuo essere e si estendono al mondo che ti circonda.

Riposa nella dolcezza che emana dal tuo cuore.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.