

Insegnamenti da vivere

10

~ Baba Muktananda

La luce blu è la luce di tutte le luci.
La luce blu è la luce del sole e della luna e del fuoco.
La luce blu è la luce che illumina la mente,
che illumina ogni cosa.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“La luce blu è la luce di tutte le luci. La luce blu è la luce del sole e della luna e del fuoco. La luce blu è la luce che illumina la mente, che illumina ogni cosa”.

Assumi una postura stabile e comoda per la meditazione.

Diventa consapevole degli ischi.

Sentili connessi con la superficie sotto di te.

Metti le mani sulle cosce con i palmi in giù, oppure una sull'altra in grembo con i palmi in su.

Lascia che la colonna vertebrale si allunghi verso l'alto.

Immagina un filo invisibile che solleva dolcemente la sommità della testa nello spazio in alto.

La testa è appoggiata con naturalezza sulla sommità della colonna vertebrale.

Ora porta l'attenzione al respiro.

Mentre inspiri, senti il respiro scendere dalla sommità della testa al centro del cuore.

Mentre espiri, senti il respiro risalire dal cuore alla sommità della testa.

Senti il movimento rilassante del respiro che continua a fluire tra la sommità della testa e il cuore.

Respira naturalmente.

Ora ti guiderò in una *dharana* sull'insegnamento di Baba.

Ascolta le parole di Baba:

“La luce blu è la luce di tutte le luci. La luce blu è la luce del sole e della luna e del fuoco. La luce blu è la luce che illumina la mente, che illumina ogni cosa”.

Per fare l'esperienza dell'insegnamento di Baba, inizia immaginando dentro di te uno spazio sereno di oscurità vellutata.

Questo spazio è tranquillo e accogliente.

Entra in questa serena oscurità.

Nell'oscurità vedi una piccola e brillante luce blu.

Mentre la guardi, la luce blu inizia lentamente ad espandersi in tutte le direzioni.

La luce blu risplende dentro di te.

Illumina la tua mente.

Illumina ogni cosa.

La luce blu è lo splendore del sole...

l'incandescenza della luna...

il bagliore del fuoco.

La luce blu è cosciente. È la luce di Dio.

Inspira luce blu.

Espira luce blu.

Inspira luce blu.

Espira luce blu.

La divina luce blu è dentro di te e tutt'intorno a te.

Medita.

