

# Insegnamenti da vivere

11

~ Baba Muktananda

Il potere della grazia  
si diffonde dal nord al sud, dall'ovest all'est.  
Si estende dall'alto in basso.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba*

*Namaste.*

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“Il potere della grazia si diffonde dal nord al sud, dall'ovest all'est.  
Si estende dall'alto in basso”.

Per prepararti a meditare sulle parole di Baba, assumi una postura comoda.

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

Lascia che la colonna vertebrale si allunghi dolcemente e rimanga elastica.

Metti le mani sulle cosce, con i palmi in giù.

Tra un momento distenderai le braccia e i lati del tronco.

Sii consapevole delle esigenze del tuo corpo.

Allungati solo nella misura che è agevole per te.

In primo luogo, diventa consapevole che la colonna vertebrale è sostenuta dai muscoli della schiena e, sul davanti, dai muscoli addominali.

Appoggia la mano sinistra sulla sedia o sul pavimento, vicino all'anca sinistra.

Alza il braccio destro più in alto che puoi, con il palmo della mano rivolto all'interno, verso la linea mediana.

Mentre inspiri, allunga il braccio e il tronco verso l'alto.

Espira e curva dolcemente la parte superiore del corpo verso sinistra. Piega il braccio sinistro per facilitare l'allungamento laterale.

Mantieni l'allungamento mentre inspiri ed espiri altre due volte.

Torna al centro e abbassa il braccio destro lungo il fianco.

Ora allungherai l'altro lato del corpo.

Appoggia la mano destra sulla sedia o sul pavimento, vicino all'anca destra.

Alza il braccio sinistro più in alto che puoi, con il palmo della mano rivolto all'interno, verso la linea mediana.

Inspira e allungati verso l'alto.

Espira e curva dolcemente la parte superiore del corpo verso destra. Puoi piegare il braccio destro per facilitare l'allungamento laterale.

Mantieni l'allungamento mentre inspiri ed espiri altre due volte.

Ora torna al centro e abbassa il braccio sinistro lungo il fianco.

Porta di nuovo le mani sulle cosce, con i palmi rivolti in giù.

Osserva che la cassa toracica è diventata più aperta al flusso del respiro.

Mentre inspiri, senti la cassa toracica espandersi in tutte le direzioni.

Mentre espiri, senti la cassa toracica ritornare al centro.

Inspira — senti le costole espandersi.

Espira — lascia che le costole ritornino al centro.

Continua a respirare così per alcuni momenti.

Respira normalmente.

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

Baba dice:

“Il potere della grazia si diffonde dal nord al sud, dall'ovest all'est.  
Si estende dall'alto in basso”.

Immagina la tua consapevolezza espandersi in tutte e quattro le direzioni: davanti a te, dietro di te e in ambedue i lati.

Senti la vasta distesa che c'è in tutte e quattro le direzioni.

Ora visualizza la consapevolezza che si distende in alto nel vasto cielo,  
e allo stesso tempo si distende nello spazio illimitato sotto di te.

Senti la consapevolezza estendersi in *tutte* le direzioni.

Lo spazio infinito che ti circonda è permeato dal potere della grazia.

Senti la grazia benevola del Guru dentro di te,  
sopra di te,  
sotto di te,  
dietro di te,  
davanti a te.

Senti la grazia compassionevole che ti abbraccia da tutte le direzioni.

Con questa consapevolezza, medita.

