

Insegnamenti da vivere

12

~ Baba Muktananda

Nei giorni luminosi della tua breve vita, rimani consapevole.

Vivi con moralità e rettitudine.

La forza se ne andrà un giorno...

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

“Nei giorni luminosi della tua breve vita, rimani consapevole.

Vivi con moralità e rettitudine. La forza se ne andrà un giorno...”

Per prepararti a meditare sull’insegnamento di Baba, crea una postura comoda e stabile.

Senti gli ischi rilassarsi nella superficie sotto di te.

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

Metti le mani sulle cosce, con i palmi in giù. Se desideri, puoi eseguire il *chin mudra*, con gli indici che toccano dolcemente i pollici.

Ora porta l'attenzione al busto.

L'intero busto è leggero e sostenuto.

Il senso di leggerezza nel busto contribuisce a rendere comoda la postura di meditazione.

Per mantenere la sensazione di leggerezza, ti guiderò in un esercizio di respirazione in tre fasi.

Anzitutto, diventa consapevole del respiro che si muove nel busto.

Ascolta mentre descrivo il respiro nelle tre fasi, e poi ti guiderò passo per passo.

Nel respiro in tre fasi,

 inspiri attraverso il naso —

 respirando prima nella parte bassa dei polmoni,

 poi nella parte mediana dei polmoni,

 e infine nella parte alta dei polmoni.

Poi espiri nell'ordine inverso —

 espirando dalla parte alta dei polmoni,

 poi dalla parte mediana dei polmoni

 e infine dalla parte bassa dei polmoni.

Ora metti in pratica, seguendo le mie istruzioni:

Inspira lentamente, riempiendo prima la parte bassa dei polmoni...

 poi la parte mediana...

 e infine la parte alta.

Espira lentamente, svuotando prima la parte alta dei polmoni...
poi la parte mediana...
e infine la parte bassa.

Ancora una volta: inspira prima nella parte bassa...
nella parte mediana...
e nella parte alta dei polmoni.

Espira prima dalla parte alta...
dalla parte mediana...
e dalla parte bassa dei polmoni.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Osserva come si sente il busto adesso.

Ora ascolta di nuovo le parole di Baba.

Baba dice:

“Nei giorni luminosi della tua breve vita, rimani consapevole.
Vivi con moralità e rettitudine. La forza se ne andrà un giorno...”

Per impegnarti nella *dharana* sull'insegnamento di Baba, porta di nuovo l'attenzione al respiro.

Diventa consapevole dell'energia che attira il respiro all'interno e che lo manda fuori.

L'energia insita nel respiro è la tua sacra forza vitale.

È il potere divino per cui pensi e agisci in questo mondo, per cui esisti e vivi.

Diventa consapevole della preziosità del respiro che si muove attraverso di te.

Ora ascolta queste intenzioni e mantienile nel cuore.

Vivo con moralità e rettitudine.

Parlo con discernimento e gentilezza.

Agisco per il bene dell'umanità.

Svolgo il mio lavoro con onestà e integrità.

Esprimo apprezzamento per la premura e le buone azioni degli altri.

Esprimo compassione a me stesso, agli altri e a tutte le creature.

Offro la mia gratitudine a Dio, a Shri Guru, per la mia vita.

Con l'inspirazione, ricevi la sacra energia del respiro.

Con l'espirazione, offri la tua gratitudine a Dio.

Inspira e ricevi l'energia sacra del respiro.

Espira offrendo la tua gratitudine a Dio.

Respirando con consapevolezza, medita.

