

Insegnamenti da vivere

13

~ Baba Muktananda

Gli insegnamenti del Guru sono colmi di virtù.
Seguili, poiché portano gioia.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

“Gli insegnamenti del Guru sono colmi di virtù. Seguili, poiché portano gioia”.

Crea una postura comoda ed eretta per la meditazione.

Che tu sia seduto su una sedia o sul pavimento, senti gli ischi sostenuti dalla superficie sotto di te.

Puoi mettere le mani in *chin mudra*, con l'indice e il pollice che si toccano dolcemente, e poggiarle, con i palmi in giù, sulle cosce.

Oppure, puoi eseguire *dhyana mudra*, mettendo una mano sull'altra in grembo, con i palmi rivolti verso l'alto.

Ora, inspira e senti la colonna vertebrale allungarsi verso l'alto.

Espira e mantieni questa sensazione di sollevamento.

Ancora una volta, inspira e senti la colonna vertebrale allungarsi verso l'alto.

Espira mentre mantieni la sensazione di allungamento.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Porta l'attenzione ai muscoli del viso... e lascia che si rilassino.

Lascia che i muscoli degli occhi si rilassino.

La lingua riposa sul pavimento della bocca.

Consenti alle articolazioni della mascella di rilassarsi.

Lascia che tutti i muscoli del viso siano morbidi.

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

Baba dice:

“Gli insegnamenti del Guru sono colmi di virtù. Seguili, poiché portano gioia”.

Prenditi un momento per ricordare un insegnamento che ti ha richiesto uno sforzo cosciente per poterlo seguire nella vita.

Mantieni questo insegnamento nella tua consapevolezza.

Immaginati di mettere in pratica questo insegnamento in un momento o in uno scenario della tua vita.

Nota come praticare l'insegnamento influenza la mente e il cuore.

Nota come influenza gli altri o il tuo ambiente.

Percepisci come la virtù, la bontà, contenuta nell'insegnamento, si irradia dentro di te e nel tuo mondo.

E ora, ripeti silenziosamente l'insegnamento.

Ad ogni ripetizione, senti la sua benevolenza.

Consenti a questa qualità della bontà di scorrere in te e condurti al cuore.

Ascolta il mormorio della gioia nel cuore.

Resta in quella gioia.

Medita.

