

Insegnamenti da vivere

14

~ Baba Muktananda

La mente non dovrebbe vagare all'infuori del momento presente.
Dovrebbe piuttosto fermarsi dentro i confini del momento
e lì quietarsi completamente.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba.

Benvenuto.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“La mente non dovrebbe vagare all'infuori del momento presente.
Dovrebbe piuttosto fermarsi dentro i confini del momento e lì quietarsi
completamente”.

Assumi una postura comoda per la meditazione.

Bilancia la parte superiore del corpo in modo che sia centrata sugli ischi.

Metti le mani comodamente sulle cosce, con i palmi in giù e le dita in *chin mudra*.

Oppure metti le mani in grembo, in *dhyana mudra*.

Rilascia tutti i muscoli del collo.

Immagina la colonna vertebrale allungarsi dolcemente sia verso l'alto che verso il basso.

Le vertebre—le ossa della colonna vertebrale—sono bilanciate delicatamente una sopra l'altra.

Tra ogni vertebra c'è un disco morbido simile ad un cuscinetto.

Semplicemente pensando alla colonna vertebrale che si allunga, crei più spazio tra ciascun disco.

Rivolgi l'attenzione al respiro.

Mentre inspiri, immagina ogni vertebra fluttuare su un cuscinetto di luce.

Mentre espiri, immagina che lo spazio tra ogni vertebra si espanda.

Ancora, inspira e immagina ogni vertebra fluttuare su un cuscinetto di luce.

Espira e immagina che lo spazio tra ogni vertebra si espanda.

Pratica in questo modo per qualche altro respiro.

Respira naturalmente.

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

Baba dice:

“La mente non dovrebbe vagare all’infuori del momento presente.
Dovrebbe piuttosto fermarsi dentro i confini del momento e lì quietarsi
completamente”.

Per portare la mente a riposare nel momento presente, fatti aiutare dal respiro.

Concentrarti sul flusso del respiro ti porta naturalmente nel momento presente.

Mentre inspiri, senti la dolce carezza dell’aria fluire nelle narici, nella gola e nei polmoni.

Mentre espiri, senti l’aria accarezzare i polmoni, la gola e le narici.

Continua a concentrarti dolcemente sulla sensazione del respiro che entra ed esce.

Se la mente vaga, semplicemente riporta l’attenzione al flusso del respiro.

Mentre mantieni la concentrazione sul respiro, la mente è nel momento presente.

Mentre continui ad essere nel momento presente, la mente diventa sempre più quieta.

Entra nella quiete.

Medita.

