

Insegnamenti da vivere

15

~ Baba Muktananda

Sia nella vita mondana sia in quella spirituale,
tutto il lavoro viene svolto tramite le parole che usiamo,
che siano parole pensate, scritte o dette a voce alta.

Qual è la sorgente di queste parole?

Il primordiale *AUM*, il mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

“Sia nella vita mondana sia in quella spirituale, tutto il lavoro viene svolto tramite le parole che usiamo, che siano parole pensate, scritte o dette a voce alta. Qual è la sorgente di queste parole? Il primordiale *AUM*, il mantra”.

Ti guiderò in una *dharana* per sperimentare la sorgente interiore di cui parla Baba — il primordiale mantra *AUM*.

Per prima cosa, crea una postura stabile e comoda per la meditazione.

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

Senti che la parte superiore del corpo è bilanciata su questa base.

Fai in modo che la colonna vertebrale sia flessibile e si allunghi dolcemente.

Consenti al collo di essere morbido e libero.

Per stabilizzarti meglio in una postura comoda, fai un sorriso interiore.

Immagina che tutto il tuo essere sia sorridente, sereno e felice.

Mentre sorridi interiormente, nota come questo rilassa il corpo e la mente.

Ora porta l'attenzione al respiro.

Inspira profondamente e lentamente, sentendo l'energia benefica del respiro.

Espira lentamente e pienamente, assaporando l'effetto calmante del respiro.

Continua a respirare in questo modo per qualche momento.

Respira naturalmente.

Ora, ascolta di nuovo l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

“Sia nella vita mondana sia in quella spirituale, tutto il lavoro viene svolto tramite le parole che usiamo, che siano parole pensate, scritte o dette a voce alta. Qual è la sorgente di queste parole? Il primordiale *AUM*, il mantra”.

Farai una *dharana* per sperimentare la sorgente delle parole di cui parla Baba.

Per viaggiare verso la sorgente delle parole, ripeterai il mantra *AUM* e risalirai attraverso i livelli del tuo essere, muovendoti da quello fisico a quello sottile.

Inizierai ripetendo *AUM* ad alta voce—pronunciandolo o cantandolo in una nota a tua scelta.

Mentre lo fai, senti *AUM* vibrare sulla lingua e nello spazio all'interno della bocca.

Puoi iniziare.

Ora, ripeti *AUM* silenziosamente.

Mentre lo fai, senti la vibrazione di *AUM* al livello della gola.

Immagina la ripetizione del mantra come un flusso continuo di acqua o miele.

Ora, senti la ripetizione silenziosa di *AUM* andare in profondità fino al livello del cuore.

Al livello del cuore, visualizza le lettere del mantra *AUM* dissolversi in un lago di luce che pulsa dolcemente.

Sperimenta la ripetizione di *AUM* come luce che pulsa nel cuore.

La vibrazione del mantra propaga calore in tutto il tuo corpo.

Ora, vai più in profondità fino al livello dell'ombelico, dove *AUM* risuona continuamente.

A questo livello, *AUM*, il suono primordiale, esiste nella forma di coscienza vibrante.

È da questa pura coscienza che tutte le parole—in forma di pensieri e discorsi—sorgono.

Senti la vibrazione divina di *AUM* che si genera da sola dentro di te.

Se sorgono dei pensieri, lascia che ritornino alla loro sorgente—il suono divino *AUM*.

Assorbiti nelle vibrazioni di *AUM* che risuonano dentro di te in profondità.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.