Insegnamenti da vivere

16

~ Baba Muktananda

Non permettere ai tuoi desideri di dominare la tua vita.
Se qualcosa arriva, lasciala arrivare.
Se qualcosa se ne va, lasciala andare.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

> "Non permettere ai tuoi desideri di dominare la tua vita. Se qualcosa arriva, lasciala arrivare. Se qualcosa se ne va, lasciala andare".

Preparati a meditare sull'insegnamento di Baba creando una postura comoda ed eretta.

Senti gli ischi scendere nella superficie sotto di te.

Dolcemente fai oscillare la parte superiore del corpo in avanti e indietro…e da un lato all'altro.

Fermati quando senti che il tuo peso è bilanciato uniformemente sugli ischi.

Da questa base solida, il busto si erge come una montagna possente, forte e serena.

Senti la stabilità della postura della montagna.

Mentre inspiri, senti la tua forza vitale fluire in basso fino alla base della colonna vertebrale, ancorando la base della tua postura.

Mentre espiri, senti la tua forza vitale fluire verso l'alto, consentendo alla colonna vertebrale di allungarsi.

Di nuovo, inspira fino alla base della colonna vertebrale.

Espira, e lascia che la colonna vertebrale si allunghi verso l'alto.

Continua a respirare in questo modo per alcune volte.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

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

Baba dice:

> "Non permettere ai tuoi desideri di dominare la tua vita. Se qualcosa arriva, lasciala arrivare. Se qualcosa se ne va, lasciala andare".

Per sperimentare l'insegnamento di Baba, immagina una montagna possente innalzarsi verso il cielo.

Vedi come la montagna rimane stabile con il passare delle stagioni.

Non è influenzata dalle nevi dell'inverno e dal calore dell'estate.

Ora visualizza il tuo corpo come una montagna.

La tua postura come una montagna emana forza e serenità.

Seduto come una montagna maestosa, sei completo ed appagato.

Sei connesso al centro del tuo essere.

Ora, visualizza qualcosa che desideri che ti arrivi.

Lasciala arrivare.

Mentre lo fai, rimani connesso alla tua stabilità interiore.

Ora, visualizza qualcosa che desideri che ti lasci.

Lasciala andare.

Mentre la lasci andare, rimani connesso alla serenità immutabile dentro di te.

Porta la consapevolezza al respiro che entra ed esce dal corpo.

Mentre inspiri, sperimenta la serenità interiore.

Mentre espiri, sperimenta la stabilità interiore.

Inspira e senti la serenità interiore.

Espira e senti la stabilità interiore.

Mantieni le parole di Baba nella tua consapevolezza: “Se qualcosa arriva, lasciala arrivare”.

“Se qualcosa se ne va, lasciala andare”.

Senti il respiro entrare… ed uscire.

Rimani stabile nella serenità.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.