

Insegnamenti da vivere

17

~ Baba Muktananda

Non sottovalutarti.
Non lasciar cadere il tuo prezzo di mercato
tenendo vivo il ricordo
dei tuoi difetti, attaccamenti e antipatie.
Concentrati sul coltivare buone qualità.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

Non sottovalutarti. Non lasciar cadere il tuo prezzo di mercato tenendo vivo il ricordo dei tuoi difetti, attaccamenti e antipatie. Concentrati sul coltivare buone qualità.

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

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

La parte superiore del corpo è bilanciata e leggera.

Metti le mani in *chin mudra*, con pollice e indice che si toccano, e con i palmi appoggiati sulle cosce.

Lascia che la colonna vertebrale sia elastica e dolcemente allungata.

Rilassa i muscoli del collo.

Immagina che l'area delle clavicole si apra e si estenda, creando più spazio nella parte superiore del corpo.

Ora porta l'attenzione alle spalle.

Visualizza le spalle che si distanziano l'una dall'altra, su entrambi i lati.

Senti lo spazio che si crea nel torace e nella parte superiore del corpo.

Ora, con il respiro, creerai più espansione nella parte superiore del corpo.

Inspira, lasciando che il respiro riempia l'area delle clavicole.

Espira, lasciando che l'area delle clavicole si stabilizzi.

Di nuovo, inspira e lascia che il respiro riempia l'area delle clavicole.

Espira e lascia che l'area delle clavicole si stabilizzi.

Respira normalmente.

Ascolta di nuovo l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

Non sottovalutarti. Non lasciar cadere il tuo prezzo di mercato tenendo vivo il ricordo dei tuoi difetti, attaccamenti e antipatie. Concentrati sul coltivare buone qualità.

Ora ti guiderò in una *dharana* su questo insegnamento di Baba.

Con gli occhi della mente, visualizza te stesso seduto davanti a un fuoco sacro.

Vediti offrire al fuoco le buone qualità che desideri coltivare.

Vediti offrire al fuoco...

compassione,

rispetto,

coraggio,

generosità,

il tuo desiderio di Dio.

Mentre offri ciascuna di queste qualità al fuoco, senti che quella virtù diventa più forte dentro di te.

Per un momento, la tua mente vaga nel passato.

Ricordi un momento in cui sentivi di aver fallito.

Mentre questo ricordo prende la tua attenzione, provi un senso di indegnità.

Riporti lo sguardo ancora una volta sul fuoco. Il suo splendore e il suo calore ti rammentano la tua bontà.

Con rinnovata attenzione, riprendi ad offrire al fuoco le tue buone qualità...

entusiasmo,

perdono,

gentilezza.

Vedi le fiamme danzare ancora più in alto.

Mentre osservi il fuoco, senti un bagliore costante e potente dentro di te: la fiamma del tuo Sé.

Vedi questa fiamma interiore che illumina l'idea limitante che hai di te stesso.

Mentre quest'idea viene toccata dalla fiamma interiore, guarda: si dissolve nella luce.

Mentre ispiri... vedi la tua fiamma interiore brillare intensamente.

Espira... vedi il tuo essere interiore colmo di luce.

Inspira... vedi la fiamma brillare intensamente.

Espira... vedi la luce pervadere il tuo essere.

Medita sulla tua luce interiore.

