

Insegnamenti da vivere

18

~ Baba Muktananda

Cos'è l'ego? Tutti abbiamo la consapevolezza dell'“Io”.

Esso esiste naturalmente in noi, ed è puro.

Se lasciamo quell'“Io” così com'è, quell'“Io” è Dio.

Ma noi aggiungiamo sempre qualcosa a quell'“Io”,

e, appena lo facciamo,

diventa l'ego e provoca tutti i nostri problemi.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Benvenuto a questa meditazione incentrata su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

Cos'è l'ego? Tutti abbiamo la consapevolezza dell'“Io”. Esso esiste naturalmente in noi, ed è puro. Se lasciamo quell'“Io” così com'è, quell'“Io” è Dio. Ma noi aggiungiamo sempre qualcosa a quell'“Io”, e, appena lo facciamo, diventa l'ego e provoca tutti i nostri problemi.

Crea una postura comoda ed eretta per la meditazione.

Permetti che gli ischi si rilascino nella superficie sotto di te.

Senti la parte superiore del corpo bilanciata sulla sua base.

Lascia che il busto si allunghi dolcemente dalla base della colonna vertebrale alla sommità della testa.

Permetti che il torace si espanda.

Le braccia e le spalle sono a loro agio.

Le mani sono appoggiate, con i palmi in giù, sulle cosce.

Lascia che la nuca si allunghi dolcemente e la testa si inchini leggermente.

Rilassa ogni tensione della mandibola.

Porta la consapevolezza al respiro.

Respira in modo che l'inspirazione e l'espirazione abbiano la stessa durata.

Ora inspira... e alla fine dell'inspirazione fai una pausa di 2 secondi.

Poi espira.

Continua con questo schema per alcuni respiri.

Ora, mantenendo la pausa di 2 secondi dopo l'inspirazione, inizia ad allungare l'espirazione tanto quanto è comodo per te. Fallo per vari cicli di respiro.

Lascia che il respiro ritorni al suo ritmo naturale.

Ora ascolta di nuovo l'insegnamento di Baba.

Baba dice:

Cos'è l'ego? Tutti abbiamo la consapevolezza dell'“Io”. Esso esiste naturalmente in noi, ed è puro. Se lasciamo quell'“Io” così com'è, quell'“Io” è Dio. Ma noi aggiungiamo sempre qualcosa a quell'“Io”, e, appena lo facciamo, diventa l'ego e provoca tutti i nostri problemi.

Ti guiderò in una *dharana* su questo insegnamento di Baba.

Porta l'attenzione ancora una volta al flusso del respiro.

Semplicemente diventando consapevole di questo, nota che il respiro diventa più stabile e tranquillo.

Sperimenta che anche la mente diventa stabile e quieta.

Nella quiete della mente, diventa consapevole della pura sensazione dell'“Io”, la sensazione di essere, semplicemente.

Nota che questa consapevolezza dell'“Io” è sempre presente in te.

Questo “Io” è il tuo stato naturale.

Vedi cosa accade quando aggiungi dei pensieri alla tua consapevolezza dell'“Io”.

Di' a te stesso qualcosa interiormente, ad esempio: “Io sono intelligente” o “Io sono molto impegnato”.

Ripeti alcune volte qualunque pensiero ti venga in mente.

Osserva l'effetto che questo pensiero o questi pensieri hanno avuto sul tuo stato interiore.

Ora lascia andare tutti i pensieri e ritorna alla consapevolezza del puro “Io”.

Ripeti silenziosamente: “Io”.

“Io”.

“Io”.

Baba insegna:

Se lasciamo quell’“Io” così com’è, quell’“Io” è Dio.

Inspirando, mantieni la consapevolezza del puro “Io”...

Espirando, sperimenta la tua unità con il puro “Io”...

Medita.

