

Insegnamenti da vivere

19

~ Baba Muktananda

È assolutamente vero che Dio esiste
e che Dio è *saccidānanda*.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

È assolutamente vero che Dio esiste e che Dio è *saccidānanda*.

Per prepararti a meditare sull'insegnamento di Baba, crea una postura stabile e comoda.

Che tu sia seduto su una sedia o a gambe incrociate sul pavimento, controlla che le ginocchia siano allo stesso livello delle anche o più in basso.

Se le ginocchia sono più in alto delle anche, metti sotto il bacino un cuscino compatto o una coperta piegata.

Rilassa i muscoli della nuca.

Rilassa la mandibola.

Ora inspira profondamente, ...
ed espira a lungo.

Di nuovo, inspira profondamente, ...
ed espira a lungo.

Ancora una volta, inspira profondamente, ...
ed espira a lungo.

Lascia che il respiro si stabilizzi nel suo ritmo naturale.

Ascolta di nuovo le parole di Baba Muktananda.

Baba dice:

È assolutamente vero che Dio esiste e che Dio è *saccidānanda*.

Ora ti guiderò in una *dharana* per sperimentare l'insegnamento di Baba sulla natura di Dio come *sat*, *chit* e *ānanda*.

Per prima cosa, diventa consapevole di *sat* — esistenza.

Concentrati dentro di te sull'esperienza di essere, di esistere semplicemente.

Immagina che questa pura esistenza pervade ogni cosa nell'universo.

Immagina che l'esistenza non ha né inizio né fine.

È eterna.

Diventa consapevole che *sat*, l'esistenza pura ed eterna, è la tua vera natura.

Poi, porta la consapevolezza a *chit* — coscienza.

La luce della coscienza sta scintillando dentro di te.

Senti che questa coscienza illumina il tuo mondo interiore ed esteriore.

Senti che la coscienza è ciò che ti consente di ascoltare e seguire le parole di questa *dharana* proprio ora.

Questa stessa coscienza illumina anche i tuoi sogni e il sonno profondo.

Diventa consapevole che *chit*, la coscienza luminosa, è la tua vera natura.

Ora porta l'attenzione ad *ānanda* — che è beatitudine, gioia suprema.

Ricorda un'occasione in cui hai provato beatitudine dentro di te.

Può essere stato mentre cantavi,
o meditavi
o ascoltavi della bella musica.

Nel ricordare quell'occasione, sperimenta di nuovo quella beatitudine ...

Senti l'essenza pura di quella beatitudine, di quell'*ānanda*.

Ora dolcemente porta la consapevolezza al luogo dentro di te dal quale sorge questa beatitudine.

Riconosci che questa beatitudine, questa gioia suprema, è sempre presente dentro di te.

Diventa consapevole che *ānanda* — la beatitudine — è la tua vera natura.

Baba dice: "Dio è *saccidānanda*".

Senti la presenza di Dio dentro di te
come esistenza,
coscienza
e beatitudine.

Saccidānanda permea
la tua mente,
il tuo cuore
e il tuo stesso respiro.

Con questa consapevolezza, inspira *ānanda*...

Espira *ānanda*...

Inspira *ānanda*...

Espira *ānanda* ...

Medita.

