

Insegnamenti da vivere

2

~ Baba Muktananda

È molto positivo
destinare un tempo e un luogo
alla meditazione.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“È molto positivo destinare un tempo e un luogo alla meditazione”.

Prendi un momento per creare una postura stabile e comoda.

Se sei su una sedia, siediti verso la parte anteriore della sedia, con i piedi appoggiati sul pavimento.

Se sei sul pavimento, siediti in una posizione comoda, a gambe incrociate.

Ora porta l'attenzione all'altezza di anche e ginocchia.

Per bilanciare e radicare la tua postura, l'attaccatura delle anche dovrebbe essere all'altezza delle ginocchia o un po' più in alto.

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

Nota che alzare le anche equilibra il peso del corpo sulla sua base.

Ciò sostiene la curva naturale della zona lombare verso l'interno, e consente agli ischi di rilassarsi nella superficie sotto di te.

Inoltre aiuta la colonna vertebrale a essere elastica e ad allungarsi naturalmente.

Ora, immagina la colonna vertebrale distendersi verso l'alto.

Metti le mani in *chin mudra*, con pollice e indice che si toccano.

Appoggia le mani sulle cosce, con i palmi rivolti all'ingiù.

Lascia che il collo sia morbido e libero.

Per stabilizzarti di più in questa *asana*, in questa postura, inspira dolcemente, attirando il respiro fino alla base della colonna vertebrale.

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

Di nuovo inspira, attirando il respiro fino alla base della colonna vertebrale...

Ed espira, sentendo la colonna vertebrale allungarsi verso l'alto.

Fallo altre due volte, respirando al tuo ritmo.

Respira naturalmente.

Nota che portare l'attenzione al respiro calma la mente.

Ora puoi chiudere gli occhi.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba:

“È molto positivo destinare un tempo e un luogo alla meditazione”.

Di nuovo, porta la consapevolezza al flusso costante del respiro.

Senti la pace in questo momento e nel tuo luogo di meditazione.

In te c'è un'energia serena eppure dinamica.

Mentre siedi in meditazione, stai nutrendo questa energia divina, come se ti occupassi di un albero da frutto del tuo giardino.

Ora, immagina te stesso in piedi in un ampio giardino.

È mattina presto e la natura è quieta e silenziosa.

L'aria è fresca.

Sei venuto qui per piantare un albero da frutto.

Cominci trovando un luogo con un buon terreno e la luce del sole, e lì pianti un seme.

Innaffi regolarmente il seme, e l'albero che è insito nel seme prende forma, giorno dopo giorno.

Innaffi il seme, e appare un tenero germoglio verde.

Innaffi il germoglio, e si sviluppa uno stelo con minuscole foglie.

Innaffi lo stelo, e un albero cresce e produce rami e fiori.

Innaffi l'albero, e quei fiori diventano frutti.

Innaffi l'albero, e il frutto matura e diventa succoso e dolce.

Ora immagina di dare il primo morso a questo frutto delizioso.

Assapora il nettare.

Lascia che il nettare ti attiri nel profondo del tuo essere.

Medita.

