

Insegnamenti da vivere

20

~ Baba Muktananda

È inutile discutere se Dio abbia una certa qualità.
Ogni devoto può, e dovrebbe, venerarlo
secondo la propria attitudine, sensibilità, e il proprio sentimento.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Benvenuto.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

È inutile discutere se Dio abbia una certa qualità. Ogni devoto può, e dovrebbe, venerarlo secondo la propria attitudine, sensibilità, e il proprio sentimento.

Crea una postura comoda per la meditazione.

Senti gli ischi connettersi con la superficie sotto di te.

Lascia che la colonna vertebrale si distenda dolcemente verso l'alto.

Il collo è morbido ...
e le spalle sono rilassate.

Porta l'attenzione alla spaziosità al tuo interno.

In questo spazio, il respiro si muove liberamente.

Inspira profondamente—
e senti il respiro fluire fino alla pianta dei piedi.

Espira a lungo—
e senti il respiro fluire dalla pianta dei piedi alla sommità della testa.

Ancora una volta, inspira fino alla pianta dei piedi.

Espira...
e senti il respiro fluire dai piedi alla sommità della testa.

Riprendi a respirare al tuo ritmo normale.

Ora ascolta l'insegnamento di Baba.

Baba dice:

È inutile discutere se Dio abbia una certa qualità. Ogni devoto può, e dovrebbe, venerarlo secondo la propria attitudine, sensibilità, e il proprio sentimento.

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

Connettiti con il respiro che entra ed esce.

Lascia che il movimento del respiro ti attiri all'interno.

Visualizza una forma di Dio che ti è cara.

Vedi le qualità divine che si irradiano dalla tua amata forma di Dio.

Nota ogni qualità.

Ora immagina di adorare il tuo Amato nel modo che hai scelto.

Mentre visualizzi la tua adorazione, nota le qualità, i sentimenti divini che stai esprimendo a Dio.

Lascia che questi sentimenti pervadano ogni aspetto della tua adorazione.

Mentre fai delle offerte, senti che Dio le sta ricevendo e ne è compiaciuto.

Lascia che i tuoi sentimenti sinceri per Dio risplendano dentro di te.

Medita.

