

# Insegnamenti da vivere

21

~ Baba Muktananda

Rispetta te stesso.

Se rispetti te stesso, rispetti anche gli altri.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

*Namaskar.*

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

Rispetta te stesso. Se rispetti te stesso, rispetti anche gli altri.

Preparati a meditare sull'insegnamento di Baba creando una postura comoda e stabile.

Senti gli ischi connettersi con la superficie sotto di te.

Lascia che le braccia si distendano a partire dalle spalle.

Questo consente al torace di aprirsi, e alle spalle di rilassarsi.

Metti le mani sulle cosce in *chin mudra*—con i palmi in giù e pollice ed indice che si toccano.

Oppure puoi mettere le mani una sopra l'altra in grembo, con i palmi in su. Questa è *dhyana mudra*.

La nuca è dolcemente allungata, consentendo alla testa di inchinarsi leggermente.

Porta l'attenzione al respiro.

Inspira profondamente, lasciando che il busto si espanda in avanti, ai lati e indietro...  
Ed espira a lungo.

Ancora una volta, inspira profondamente, sentendo il busto espandersi  
in tutti i lati...

Ed espira a lungo.

Ora lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

Rispetta te stesso. Se rispetti te stesso, rispetti anche gli altri.

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

Immagina di trovarti sulla soglia di un tempio sacro.

Questo tempio è il santuario del tuo Sé più intimo: il santuario del tuo cuore.

Prima di entrare in questo spazio sacro, ti fermi per un momento.

Comprendi che stai per entrare in un reame divino.

Ora, con riverenza, varca la soglia.

Entra nel sancta sanctorum del tempio.

Davanti a te c'è un altare che onora il tuo essere più intimo: il tuo Sé supremo.

Al centro dell'altare arde una fiamma scintillante. Questa è la divinità del tempio: la luce divina del tuo Sé.

Mentre guardi questa luminosità, riconosci la sacralità del tuo essere.

Dolcemente ti inchini, offrendo il più profondo rispetto alla luce dentro di te.

Quando ti alzi dopo aver offerto *pranam*,  
tutto il tuo essere è colmo del nettare del rispetto —  
rispetto per tua divinità,  
rispetto per la divinità in tutti  
e in tutto nell'universo.

Con riverenza, medita sulla fiamma divina che risplende nel tuo cuore.

