

Insegnamenti da vivere

22

~ Baba Muktananda

L'unica cosa di cui il mondo ha bisogno,
e che bisogna mettere in pratica,
è la consapevolezza della fratellanza universale.
L'amore scaturisce da questa consapevolezza.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

L'unica cosa di cui il mondo ha bisogno, e che bisogna mettere in pratica, è la consapevolezza della fratellanza universale. L'amore scaturisce da questa consapevolezza.

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

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

Senti la parte superiore del corpo bilanciata su questa base solida.

Metti le mani sulle cosce, con i palmi in giù.

Oppure metti le mani una sull'altra, in grembo, con i palmi rivolti in su.

Porta la consapevolezza alla colonna vertebrale.

Immagina tutta la colonna vertebrale estendersi verso l'alto senza sforzo.

Senti che la testa riposa comodamente sulla sommità della colonna vertebrale.

Osserva l'allineamento del collo e della testa.

Per affinare quest'allineamento, lascia che la nuca si allunghi dolcemente.

Ora muovi la testa un po' indietro, in modo che le orecchie siano in linea con le spalle.

La testa e le spalle sono a loro agio.

Ora inspira profondamente...

e mentre espiri

lascia che la colonna vertebrale e la testa si distendano dolcemente
verso l'alto.

Ancora una volta, inspira profondamente.

Mentre espiri, senti la colonna vertebrale e la testa distendersi verso l'alto.

Continua a respirare così ancora qualche volta.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Ascolta di nuovo l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

L'unica cosa di cui il mondo ha bisogno, e che bisogna mettere in pratica, è la consapevolezza della fratellanza universale. L'amore scaturisce da questa consapevolezza.

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

Connettiti con i sentimenti di affetto e amicizia che provi per le persone che ti sono care.

Possano essere i tuoi amici intimi e i familiari più cari...
le persone con cui ti senti al sicuro e accettato.

Senti il forte legame che hai con queste buone persone.

Senti l'amore che nasce spontaneamente in loro presenza.

Ora immagina di espandere il tuo circolo di cordialità e affinità fino a comprendere il mondo.

Immagina di vedere tutti come tuoi fratelli e sorelle.

Immagina tutte le persone come appartenenti alla famiglia di Dio.

Percepisci il profondo legame tra te e tutte le persone del tuo vicinato...
tutte le persone della tua città...
del tuo Paese...

Senti la connessione del tuo cuore con tutta l'umanità.

Vedi te stesso e tutti sul pianeta divenire consapevoli di questa connessione.

Immagina che tutti vivano insieme in unità.

Senti il puro amore che sorge da questa visione.

Visualizza tutti vivere con amore gli uni per gli altri.

L'amore risplende nel cuore di ogni persona.

Senti quel grande amore dentro di te.

Medita.

