

Insegnamenti da vivere

23

~ Baba Muktananda

Se ogni giorno pratici la disciplina —
vivendo in modo disciplinato,
mangiando e bevendo in modo disciplinato,
dormendo in modo disciplinato —
allora ogni tipo di disturbo è tenuto a bada.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

Se ogni giorno pratici la disciplina — vivendo in modo disciplinato, mangiando e bevendo in modo disciplinato, dormendo in modo disciplinato — allora ogni tipo di disturbo è tenuto a bada.

Per prepararti a meditare su questo insegnamento di Baba, crea una postura stabile e comoda.

Permetti che gli ischi si rilascino nella superficie sotto di te.

Bilancia la parte superiore del corpo sugli ischi.

Senti la colonna vertebrale allungarsi dolcemente verso l'alto.

Lascia che le spalle si allarghino e si ammorbidiscano.

Rilascia i muscoli in tutti i lati del collo.

Ora diventa consapevole di tutto il corpo.

Immagina che tutte le cellule del corpo siano soffuse della luce scintillante della coscienza.

Senti ogni cellula del corpo sostenuta da questa luce interiore.

Poi porta l'attenzione al respiro che entra ed esce naturalmente.

Inspira profondamente...

Ed espira a lungo.

Mentre inspiri, offri il respiro alla luce interiore della coscienza.

Mentre espiri, immagina questa luce risplendere sempre più intensamente.

Inspira e offri il respiro alla luce interiore...

Espira e immagina questa luce risplendere sempre più intensamente.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Ascolta ancora una volta l'insegnamento di Baba.

Baba dice:

Se ogni giorno pratichi la disciplina — vivendo in modo disciplinato, mangiando e bevendo in modo disciplinato, dormendo in modo disciplinato — allora ogni tipo di disturbo è tenuto a bada.

Ora praticherai una *dharana* sull'insegnamento di Baba.

Rifletti per un momento sul modo in cui la natura segue il proprio ritmo disciplinato.

Visualizza il sole.

Vedilo sorgere al mattino...

Vedilo tramontare alla sera.

Immagina le stagioni che passano dall'una all'altra nel loro regolare ciclo annuale.

Anche dentro di te avviene un ritmo disciplinato e naturale, nella forma del tuo respiro.

Il respiro, che fluisce attraverso di te in questo istante, è alimentato da *prana shakti*, la forza vitale universale.

Visualizza che *prana shakti* è la forza animatrice che...

fa battere il cuore,

fa scorrere il sangue,

e fa digerire il cibo.

Quando segui un ritmo quotidiano disciplinato, aiuti *prana shakti* a funzionare dentro di te senza intoppi.

Immagina di svegliarti e di andare a dormire a un orario regolare.

Nota come il corpo si senta rinnovato e rinvigorito dal seguire uno schema regolare di veglia e sonno.

Ora immagina di mangiare cibo fresco e nutriente.

Visualizza il benessere che provi quando mangi regolarmente e moderatamente, né troppo né troppo poco.

Immagina di vivere la giornata in modo disciplinato, in sintonia con la forza vitale dentro di te.

Il corpo si sente rinvigorito e a suo agio.

Il respiro fluisce serenamente.

La mente è concentrata e chiara.

Il cuore canta di ottimismo.

Ti senti connesso al tuo Sé.

Ancora una volta, guarda il respiro entrare e uscire dal corpo al suo ritmo naturale.

Senti il suo flusso costante e calmante.

Segui il suo movimento.

Lascia che il ritmo costante del respiro ti attiri all'interno verso il tuo Sé.

Medita.

