

Insegnamenti da vivere

24

~ Baba Muktananda

Lascia che la tua pazienza cresca.
Lascia che diminuisca la tua invidia per gli altri.
Lascia che cresca la tua gentilezza verso l'umanità.
Nel tuo cuore non dare spazio all'odio.
Tu sei una parte di Dio.
Credi in questa antica Verità.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

Lascia che la tua pazienza cresca. Lascia che diminuisca la tua invidia per gli altri. Lascia che cresca la tua gentilezza verso l'umanità.
Nel tuo cuore non dare spazio all'odio. Tu sei una parte di Dio.
Credi in questa antica Verità.

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

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

Lascia che l'area delle clavicole si estenda...
e che le spalle si rilassino distanziandosi l'una dall'altra.

Consenti alla colonna vertebrale di allungarsi dolcemente.

Farai alcuni dolci allungamenti per il collo.

Nel farli, presta molta attenzione al corpo.

Fai solo ciò che è comodo per te.

Ora lascia che la nuca si allunghi verso l'alto.

Molto dolcemente, gira la testa verso destra fino a quando non senti l'inizio dell'allungamento.

Fai qualche agevole respiro in questa posizione.

Ruota la testa verso il centro.

Di nuovo, lascia che la nuca si allunghi verso l'alto.

Molto dolcemente, gira la testa verso sinistra fino a quando non senti l'inizio dell'allungamento.

Fai qualche agevole respiro in questa posizione.

Ruota la testa verso il centro.

Inspira e visualizza i muscoli del collo ammorbidirsi.

Espira e lascia che la nuca si allunghi dolcemente.

Di nuovo, inspira e visualizza i muscoli del collo ammorbidirsi.

Espira e lascia che la nuca si allunghi dolcemente.

Respira normalmente.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba Muktananda:

Lascia che la tua pazienza cresca. Lascia che diminuisca la tua invidia per gli altri. Lascia che cresca la tua gentilezza verso l'umanità.

Nel tuo cuore non dare spazio all'odio. Tu sei una parte di Dio.

Credi in questa antica Verità.

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

Per prima cosa concentrati sulle seguenti affermazioni dell'insegnamento di Baba:

Tu sei una parte di Dio. Credi in questa antica Verità.

Immagina Dio come un vasto oceano blu.

Osserva le onde giocare sulla superficie di quest'oceano.

Ogni onda ha la propria forma e dimensione.

Ogni onda è una parte dell'oceano di Dio.

Ora immagina te stesso come un'onda di questo grande oceano.

Senti la convinzione di essere una parte di Dio.

Con questa consapevolezza, riconosci che le qualità di Dio sono le tue qualità.

Ora ricorda una situazione che ti ha richiesto di praticare pazienza o tolleranza verso un'altra persona, che è anch'essa una parte di Dio.

Può essere una situazione in cui ti sei sentito impaziente o irritato con un tuo familiare, un amico, un collega o uno sconosciuto.

In questa situazione, visualizza che ti stai ricordando di essere una parte di Dio.

Immagina di evocare la virtù della tolleranza e di essere paziente con l'altra persona.

Nota come ci si sente nel corpo a rispondere con pazienza.

Nota come ci si sente nella mente.

Nota come ci si sente nel cuore.

Ora pensa a una volta in cui hai agito con gentilezza nei confronti di qualcuno.

Ricorda le tue azioni gentili.

Nota come ci si sente nel corpo ad agire con gentilezza.

Nota come ci si sente nella mente.

Nota come ci si sente nel cuore.

Osserva in che modo questo atto di gentilezza ha influenzato l'altra persona.

Ancora una volta, senti la convinzione di essere una parte di Dio.

Senti la presenza di queste virtù divine dentro di te:

pazienza,

gentilezza

e amore.

Visualizza l'invidia e l'odio dissolversi nel potere di trasformazione di queste virtù.

Tieni nel tuo cuore queste parole di Baba Muktananda:

Tu sei una parte di Dio. Credi in questa antica Verità.

Medita.

