

Insegnamenti da vivere

26

~ Baba Muktananda

Ovunque tu guardi, qualsiasi cosa tu veda, è tutto la tua luce.

Nulla è diverso da te. Sei presente in ogni cosa.

Non dovresti pensare a distinzioni quali: “Io sono qui, io non sono lì”.

Invece la tua meditazione costante dovrebbe essere il pensiero:

“Io sono ovunque. Io sono il Sé di tutto”.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

Ovunque tu guardi, qualsiasi cosa tu veda, è tutto la tua luce. Nulla è diverso da te. Sei presente in ogni cosa. Non dovresti pensare a distinzioni quali: “Io sono qui, io non sono lì”. Invece la tua meditazione costante dovrebbe essere il pensiero: “Io sono ovunque. Io sono il Sé di tutto”.

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

Senti gli ischi rilasciarsi nella superficie sotto di te.

Lascia che la colonna vertebrale si allunghi verso l'alto.

Lascia che sia elastica.

Lascia che i muscoli del collo si ammorbidiscano dolcemente.

Ora esamina il tuo corpo e nota ogni punto in cui potresti trattenere della tensione: i fianchi, l'addome, la parte alta della schiena, il collo...

Respira in ogni area di tensione, inviando consapevolmente il respiro a quella specifica parte del corpo.

Espira e lascia che la tensione si allenti.

Ripeti questo processo ancora qualche volta.

Lascia che il respiro ritorni al suo ritmo normale.

Ora ti guiderò in una *dharana*.

Dedica un momento a osservare sullo schermo l'immagine con l'insegnamento di Baba.

Nota l'imponenza della montagna... e il paesaggio ondulato sottostante.

Osserva il modo in cui la luce illumina le nuvole bianche.

Guarda le trame nell'acqua in movimento.

Cogli l'intera immagine.

Ora chiudi gli occhi.

Immagina di essere seduto in quel paesaggio, su un pendio ricoperto di muschio.

È primavera e l'aria è fresca.

Puoi sentire i suoni del cinguettio degli uccelli, e del ruscello che scorre sulle rocce.

Ascolta di nuovo la prima parte dell'insegnamento di Baba:

Ovunque tu guardi, qualsiasi cosa tu veda, è tutto la tua luce.

Continuando a immaginare il paesaggio montano, diventa consapevole che questa scena è illuminata dalla luce della tua coscienza, della tua consapevolezza.

Apri gli occhi e guarda di nuovo l'immagine sullo schermo.

Anche quest'immagine è illuminata dalla luce della tua consapevolezza.

Ogni cosa che percepisci esiste perché è illuminata dalla luce della tua coscienza.

Puoi chiudere di nuovo gli occhi.

Continua a visualizzare il paesaggio montano.

Guarda le nuvole che passano.

Ascolta l'acqua che scorre.

Senti la freschezza dell'aria sulla tua pelle.

Baba continua dicendo:

Nulla è diverso da te. Sei presente in ogni cosa.

Senti la tua presenza nel vasto cielo, ...

nell'acqua che scorre, ...
nella maestosa montagna.

Baba continua:

Non dovresti pensare a distinzioni quali: "Io sono qui, io non sono lì". Invece la tua meditazione costante dovrebbe essere il pensiero: "Io sono ovunque. Io sono il Sé di tutto".

Vedi il Sé, Coscienza luminosa, risplendere dentro di te.

Immagina il Sé radioso che esiste ovunque nel mondo e in ogni essere e in ogni oggetto, ...

nelle altre persone,
nelle piante e negli animali,
nelle montagne, nelle foreste e negli oceani,
nei pianeti e nelle stelle.

Ora segui la guida di Baba di meditare sul pensiero:
"Io sono ovunque. Io sono il Sé di tutto".

Mentre inspiri, ripeti silenziosamente "Io sono ovunque".

Mentre espiri, ripeti silenziosamente "Io sono il Sé di tutto".

Inspira — "Io sono ovunque".

Espira — "Io sono il Sé di tutto".

Medita.

