

# Insegnamenti da vivere

27

~ Baba Muktananda

Come una fiamma non oscilla dove non c'è vento,  
una mente immersa nel Sé  
rimane sempre beata nel Sé.

~ *Baba Muktananda*

## Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Baba Muktananda insegna:

Come una fiamma non oscilla dove non c'è vento,  
una mente immersa nel Sé rimane sempre beata nel Sé.

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

Se sei seduto su una sedia, appoggia i piedi sul pavimento, alla distanza delle anche, direttamente sotto le ginocchia.

Se sei a gambe incrociate sul pavimento, usa un cuscino, se è necessario, per tenere le anche leggermente più in alto delle ginocchia.

Oscilla dolcemente la parte superiore del corpo in avanti e indietro...

e poi da un lato all'altro.

Fermati dove senti la parte superiore del corpo bilanciata sugli ischi.

Visualizza la colonna vertebrale distendersi verso l'alto.

Lascia che la nuca si ammorbida e si allunghi.

Ora immagina che il corpo sia completamente vuoto.

Connettiti alla quiete dello spazio vuoto dentro di te.

Senti che sei leggero... senza peso.

Respira liberamente.

Ad ogni inspirazione ed espirazione, nota che il respiro emerge da uno spazio di quiete e si fonde di nuovo in quella quiete.

Senti il respiro intriso di quiete.

Respira con questa consapevolezza per alcune volte.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

Come una fiamma non oscilla dove non c'è vento,  
una mente immersa nel Sé rimane sempre beata nel Sé.

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

Visualizza una fiamma luminosa nello spazio tra le sopracciglia.

Questa fiamma è delicata e rilassante.

Questa fiamma rappresenta la luce incrollabile del Sé.

Nella completa quiete dello spazio tra le sopracciglia, la fiamma non oscilla.

La fiamma irradia la sua luce in perfetta quiete.

Concentra stabilmente l'attenzione su questa luce.

Se la mente vaga, riportala dolcemente a concentrarsi sulla fiamma.

La sua luce radiosa calma la mente.

Questa luce è lo splendore del Sé.

Immergi la mente nel Sé sempre beato.

Lascia che la beatitudine del Sé pervada la tua mente.

Medita.

