

Insegnamenti da vivere

29

~ Baba Muktananda

“Se stai seduto tranquillamente
e ti focalizzi sul centro naturale dell’inspirazione e dell’espirazione,
allora riesci a udire il mantra
senza ripeterlo”.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare sull’insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

Se stai seduto tranquillamente e ti focalizzi sul centro naturale dell’inspirazione e dell’espirazione, allora riesci a udire il mantra senza ripeterlo.

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

Senti gli ischi rilassarsi nella superficie sotto di te.

Senti la parte superiore del corpo bilanciata sugli ischi.

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

Lascia che la colonna vertebrale sia elastica e dolcemente allungata.

Lascia che il collo sia morbido e libero.

Ora porta l'attenzione al flusso naturale del respiro.

Semplicemente osserva il respiro entrare e uscire, senza cercare di cambiarlo.

Ascolta di nuovo le parole di Baba Muktananda.

Baba dice:

Se stai seduto tranquillamente e ti focalizzi sul centro naturale dell'inspirazione e dell'espiazione, allora riesci a udire il mantra senza ripeterlo.

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

Porta la consapevolezza al flusso tranquillo del respiro.

Osserva il suo ritmo naturale.

Mentre respiri porta l'attenzione all'inspirazione.

Inspira e segui l'inspirazione fino a dove termina.

Espira con agio.

Di nuovo, inspira e segui l'inspirazione fino a dove termina.

Espira a lungo.

Inspira e nota il momento di quiete in cui termina l'inspirazione, prima che inizi l'espirazione.

Per alcuni respiri, osserva quel momento di quiete.

Questo è il centro naturale dell'inspirazione e dell'espirazione che Baba descrive.

Mentre continui a respirare, porta l'attenzione all'espirazione.

Segui l'espirazione fino a dove termina. Poi inspira.

Fai questo per alcuni respiri.

Nota il momento di quiete alla fine dell'espirazione, prima che inizi l'inspirazione.

Osserva quel momento di quiete per alcuni respiri.

Questo è il centro naturale dell'espirazione e dell'inspirazione a cui Baba si riferisce.

In questo centro naturale, o momento di quiete nel respiro, c'è una vibrazione sottile.

Inspira e senti la vibrazione sottile dove termina l'inspirazione.

Espira e senti la vibrazione sottile dove termina l'espirazione.

Continua a respirare e concentrati su questa vibrazione sottile nel centro tra l'inspirazione e l'espirazione, e tra l'espirazione e l'inspirazione.

Questa vibrazione sottile è il mantra.

Il mantra risuona dentro di te al ritmo del tuo respiro.

Ascolta.

Senti il mantra pulsare alla fine dell'inspirazione.

Senti il mantra pulsare alla fine dell'espiazione.

Assorbiti nel mantra.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.