

Insegnamenti da vivere

3

~ Baba Muktananda

Il silenzio è la più alta religione
e un simbolo della Verità eterna.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Oggi mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“Il silenzio è la più alta religione e un simbolo della Verità eterna”.

Crea una postura stabile e comoda per la meditazione.

Se sei seduto su una sedia, controlla che le ginocchia e i piedi siano paralleli e alla distanza delle anche.

Accertati che i piedi siano posizionati direttamente sotto le ginocchia.

Questo allineamento favorisce il benessere delle articolazioni delle anche e delle ginocchia.

Metti le mani sulle cosce, in *chin mudra*.

Che tu sia seduto su una sedia o sul pavimento, senti il tuo peso bilanciato in modo uniforme sugli ischi.

Oscilla dolcemente avanti e indietro...

e da un lato all'altro...

Fermati dove ti senti centrato sulla tua base.

Da questo solido appoggio, immagina l'energia che sale a spirale, dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Lascia che il collo si ammorbidisca e si allunghi.

Ora userai il respiro per centrare la mente, uniformando la durata dell'inspirazione e dell'espiazione.

Inspirerai contando fino a quattro ed espirerai contando fino a quattro.

Sincronizza il respiro con il mio conteggio.

Inspira, 2, 3, 4—espira, 2, 3, 4.

Inspira, 2, 3, 4—espira, 2, 3, 4.

Fallo altre due volte da solo.

Lascia che il respiro ritorni al suo ritmo naturale.

Nota l'effetto calmante di questa respirazione equilibrata sul tuo corpo.

Senti che la mente è diventata più tranquilla.

Chiudi gli occhi.

Ascolta l'insegnamento di Baba:

“Il silenzio è la più alta religione e un simbolo della Verità eterna”.

Visualizza il *kalash*, la forma dorata che adorna la sommità del Tempio di Bhagavan Nityananda nell'Ashram Shree Muktananda.

Il *kalash* simboleggia la sacralità del Tempio.

È un richiamo alla Verità immutabile, al silenzioso Testimone interiore che sperimentiamo in meditazione.

Immagina il *kalash* che risplende come una stabile fiamma dorata sullo sfondo del cielo.

Il *kalash* rimane lo stesso, indipendentemente dalle stagioni.

Vedilo risplendere nella neve dell'inverno.

Vedilo luccicare nel mezzo delle piogge primaverili.

Vedilo brillare nei limpidi cieli dell'estate.

Vedilo scintillare quando gli alberi sono vividi delle foglie autunnali.

Come il *kalash*, il Testimone silenzioso risplende dentro di te, ora e sempre.

Immergiti nel silenzio interiore.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.