

## Insegnamenti da vivere

30

~ Baba Muktananda

*Om* pulsa costantemente nel respiro  
quando espi e quando inspi.  
Lo yogi concentra la sua mente su questo,  
e ascolta quel suono  
nella forma di *nada*, il suono divino.

~ *Baba Muktananda*

### Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Baba Muktananda insegna:

*Om* pulsa costantemente nel respiro quando espi e quando inspi. Lo yogi concentra la sua mente su quello, e ascolta quel suono nella forma di *nada*, il suono divino.

Per prepararti a meditare su questo insegnamento di Baba, crea una postura stabile e comoda.

Lascia che gli ischi si rilascino nella superficie sotto di te.

Ondeggia dolcemente la parte superiore del corpo in avanti e indietro ... e da un lato all'altro.

Fermati dove ti senti bilanciato sugli ischi.

Visualizza la colonna vertebrale allungarsi dolcemente dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Lascia che le spalle si allarghino e si ammorbidiscano.

Rilassa i muscoli su tutti i lati del collo.

Porta l'attenzione al flusso naturale del respiro.

Inspira profondamente e senti l'energia del respiro riempire il tuo corpo.

Espira a lungo e rilascia qualsiasi tensione che trattiene.

Inspira profondamente e senti l'energia del respiro riempire il tuo corpo.

Espira a lungo e rilascia qualsiasi tensione.

Lascia che il respiro ritorni al suo ritmo naturale.

Ascolta ancora una volta l'insegnamento di Baba.

Baba dice:

*Om* pulsa costantemente nel respiro quando espiri e quando inspiri. Lo yogi concentra la sua mente su quello, e ascolta quel suono nella forma di *nada*, il suono divino.

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

Diventa consapevole del suono del respiro mentre inspiri ed espiri.

Presta piena attenzione a quel suono.

Ora ascolta la sottile pulsazione dentro il suono del respiro.

Alla base della pulsazione c'è *Om*, il suono divino interiore — *nada*.

Ascolta *Om* risuonare continuamente quando inspiri... e quando espiri.

*Om* è la vibrazione del Sé.

Continua ad ascoltare.

Mentre ti assorbi in *Om*, il suono ti attira verso la sua fonte — il Sé.

Ascolta il suono divino interiore *Om*.

Quando inspiri, senti *Om*.

Quando espiri, senti *Om*.

Immergiti in *Om*.

Medita.

