

Insegnamenti da vivere

31

~ Baba Muktananda

Se vuoi coltivare la devozione,
se vuoi risvegliare la devozione dentro di te,
se vuoi bere l'elisir della devozione,
medita sul tuo Sé,
onora e venera il tuo Sé,
inginocchiati al tuo Sé,
perché Dio dimora in te come te.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Baba Muktananda insegna:

Se vuoi coltivare la devozione, se vuoi risvegliare la devozione dentro di te, se vuoi bere l'elisir della devozione, medita sul tuo Sé, onora e venera il tuo Sé, inginocchiati al tuo Sé, perché Dio dimora in te come te.

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

Porta la consapevolezza agli ischi...

Controlla di essere bilanciato su entrambi gli ischi.

Metti le mani con i palmi in giù sulle cosce.

Ora farai un dolce movimento per distendere e aprire la parte davanti e dietro del corpo.

Presta attenzione alle esigenze del tuo corpo e fai solo ciò che è comodo per te.

Inspira e porta indietro le spalle

inarcando dolcemente la parte alta della colonna vertebrale...

espandi il torace...

e guarda in alto, distendendo la parte davanti del corpo.

Espira, ruota le spalle in avanti...

china la testa...

e curva dolcemente la parte alta della colonna vertebrale,

distendendo la parte dietro del busto.

Di nuovo, inspira e dolcemente inarca,

aprendo la parte alta del torace verso il cielo.

Espira e dolcemente curva in avanti, chinando la testa.

Ripeti questo alcune volte secondo il tuo ritmo, abbinando i movimenti al respiro.

Ritorna alla postura bilanciata ed eretta.

Ti guiderò in un *pranayama*, una tecnica per regolare il flusso del respiro.

In questo particolare *pranayama*, respirerai contando fino a quattro,
tratterrai il respiro contando fino a tre,
espirerai contando fino a sei,
e tratterrai il respiro contando fino a tre.

Io conterò, guidandoti in tre giri di questa respirazione.

Se in qualsiasi momento ti senti a disagio, torna al tuo respiro normale.

Inspira, 2, 3, 4... trattieni, 2, 3...

Espira, 2, 3, 4, 5, 6... trattieni, 2, 3...

Inspira, 2, 3, 4... trattieni, 2, 3...

Espira, 2, 3, 4, 5, 6... trattieni, 2, 3...

Inspira, 2, 3, 4... trattieni, 2, 3...

Espira, 2, 3, 4, 5, 6... trattieni, 2, 3...

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Senti l'energia calma nel corpo e nella mente.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba.

Baba dice:

Se vuoi coltivare la devozione, se vuoi risvegliare la devozione dentro di te, se vuoi bere l'elisir della devozione, medita sul tuo Sé, onora e venera il tuo Sé, inginocchiati al tuo Sé, perché Dio dimora in te come te.

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

Visualizza il tuo cuore come la dimora del Sé.

Connettiti al tuo desiderio di sperimentare il *rasa*, la sublime qualità della devozione.

Baba ti mostra la via, insegnando:

Medita sul tuo Sé.

Segui l'insegnamento di Baba ed entra nello spazio sacro del tuo cuore.

Lì, sul trono del tuo cuore, vedi una scintillante luce blu.

È la luce del tuo Sé.

Baba dice:

Inginocchiati al tuo Sé.

Immagina di inchinarti con riverenza dinanzi al luminoso Sé che dimora nel tuo cuore.

Con rispetto, inchini la testa.

Le parole di Baba ti guidano:

Onora e venera il tuo Sé.

Prepari un vassoio per l'*arati* con fiori profumati e una fiammella.

Ti vedi ondeggiare il vassoio con queste offerte in onore e adorazione del tuo Sé.

Stai offrendo luce alla splendente luce blu del Sé.

Completi l'*arati* e offri *pranam*.

Mentre ti inchini, la sfavillante luce blu del Sé pervade tutto il tuo essere.

Mentre ti siedi per meditare, ascolta le parole di Baba:

Dio dimora in te come te.

Con ogni inspirazione ed espirazione, ripeti silenziosamente il mantra
Om Namah Shivaya, con la consapevolezza di “Io sono Shiva, il Sé di tutto”.

Om Namah Shivaya.

Io sono Shiva, il Sé di tutto.

Dio dimora in me come me.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Baba dice:

Se vuoi bere l’elisir della devozione, medita sul tuo Sé.

Continua a ripetere *Om Namah Shivaya*.

Io sono Shiva, il Sé di tutto.

Dio dimora in me come me.

Medita.

