Insegnamenti da vivere

5

~ Baba Muktananda

Nel tempio cosciente della luce, nel *sahasrara*,
dimora il tuo amato Gioiello blu.
Trovalo con la meditazione.

~ Baba Muktananda

Dharana per meditare su un insegnamento di Baba

Namaskar.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

> "Nel tempio cosciente della luce, nel *sahasrara*, dimora il tuo amato Gioiello blu. Trovalo con la meditazione".

Per prepararti a meditare sull'insegnamento di Baba, ti darò le istruzioni di postura e respiro.

Poi ti guiderò in una *dharana* sull'insegnamento di Baba, seguita da dieci minuti di meditazione.

Per iniziare assumi una postura comoda e stabile.

Se sei seduto su una sedia, appoggia bene i piedi sul pavimento.

Se sei seduto sul pavimento, assumi una postura comoda a gambe incrociate.

Metti le mani sulle cosce, con i palmi rivolti in giù e il pollice e l'indice che si toccano. Questa è *chin mudra*.

Oppure metti le mani in grembo, una sull'altra, con i palmi rivolti in su. Questa è *dhyana mudra.*

Immagina la colonna vertebrale allungarsi dolcemente, con un movimento verso il basso e allo stesso tempo verso l'alto.

Allarga e rilascia le spalle. Falle rilassare.

Lascia che la nuca si ammorbidisca e si allunghi dolcemente, come se stessi chinando un po' la testa.

Rilassa la mandibola.

Ora porta l'attenzione al respiro.

Immagina il respiro come un flusso di luce.

Mentre inspiri, il flusso di luce scorre verso il basso, dalla sommità della testa fino alla base della spina dorsale.

Mentre espiri, il flusso di luce scorre verso l'alto, dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Ancora una volta, mentre inspiri un flusso di luce scorre verso il basso, dalla sommità della testa fino alla base della spina dorsale.

Mentre espiri, un flusso di luce scorre verso l'alto, dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Chiudi gli occhi.

Baba insegna:

> "Nel tempio cosciente della luce, nel *sahasrara*, dimora il tuo amato Gioiello blu. Trovalo con la meditazione".

Di nuovo, visualizza il respiro come un flusso di luce.

Luce divina.

Inspira luce…

Espira luce…

Inspira luce…

Espira luce…

Senti che ogni cellula del tuo corpo è soffusa di luce divina.

Ora porta l'attenzione al *sahasrara*, il regno della splendente Coscienza alla sommità della testa.

Visualizza lì uno splendido tempio fatto di luce scintillante.

Entra nel tempio di luce del *sahasrara*.

Senti la beatitudine e la serenità di questo spazio.

Sei circondato da luce viva, che pulsa dolcemente.

Davanti a te brilla uno sfolgorante gioiello blu.

È la sacra Perla blu, la luce del tuo Sé interiore.

La Perla blu emana raggi di pace suprema.

Assorbiti nello splendore della Perla blu.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.