

# Insegnamenti da vivere

6

~ Baba Muktananda

Tutti vogliono entrare in un palazzo ideale.

Rendi ideale il tuo cuore.

Perché vaghi di porta in porta?

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* per meditare sull'insegnamento di Baba

*Namaste.*

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“Tutti vogliono entrare in un palazzo ideale. Rendi ideale il tuo cuore. Perché vaghi di porta in porta?”

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

Inizia concentrandoti sugli ischi.

Sentili connessi con la superficie sotto di te.

Ora che hai creato una base solida, ondeggia dolcemente avanti e indietro... e da un

lato all'altro.

Ritorna al centro e fermati nel punto in cui la parte alta del corpo si sente in equilibrio sulla tua base.

Senti quanto è facile stare seduti, con il corpo allineato così.

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

Immagina la colonna vertebrale che si allunga verso l'alto.

Concentrandoti sulla colonna vertebrale che si allunga, lascia che rimanga elastica.

La nuca è morbida e libera.

Porta l'attenzione al flusso naturale del respiro.

Mentre respiri, diventa consapevole della breve pausa, dell'attimo di quiete che avviene spontaneamente alla fine dell'inspirazione, prima che inizi l'espirazione.

Concentrati su questo luogo di quiete per alcuni respiri.

Ora nota che quella pausa, quell'attimo di quiete, avviene naturalmente anche alla fine dell'espirazione, prima che inizi l'inspirazione. Concentrati su questo luogo di quiete per alcuni respiri.

Continua a respirare in modo naturale.

Puoi chiudere gli occhi.

Baba insegna:

“Tutti vogliono entrare in un palazzo ideale. Rendi ideale il tuo cuore. Perché vaghi di porta in porta?”

Visualizza il tuo cuore come un magnifico palazzo.

È grande e aperto.

Entraci.

L'interno del palazzo brilla di luce dorata.

Nell'aria si espande la fragranza dei fiori di *mogra*.

Inspira questa deliziosa fragranza.

Espira e lascia che la fragranza permei tutto il tuo essere.

Una melodia celestiale pervade l'atmosfera. Ascolta....

Sei pieno di profonda pace.

Qui, nel palazzo del tuo cuore, sei completamente appagato.

Inspira appagamento.

Espira appagamento.

Riposa nell'appagamento che risplende nel tuo cuore.

Medita.

