

# Insegnamenti da vivere

7

~ Baba Muktananda

In noi dimora la felicità divina,  
la stessa felicità che cerchiamo nel mondo.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba*

*Namaste.*

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“In noi dimora la felicità divina, la stessa felicità che cerchiamo nel mondo”.

Inizia creando una postura comoda ed eretta.

Senti gli ischi rilassarsi nella superficie sotto di te.

Metti le mani, con i palmi all'ingiù, sulle cosce.

Senti l'energia salire dolcemente a spirale dalla base della colonna vertebrale fino alla sommità della testa.

Lascia che i muscoli del viso si rilassino.

Lascia che lo sguardo sia morbido.

Porta l'attenzione alla posizione delle braccia e delle mani.

Controlla che le braccia si stiano rilassando a partire dalle spalle.

Se no, fai scorrere le mani lungo le cosce verso le anche, finché le braccia non si rilassano a partire dalle spalle.

Senti che le spalle si allargano e le scapole si avvicinano leggermente l'una all'altra, appoggiandosi sulla schiena.

Ora inspira profondamente...

Ed espira a lungo...

Di nuovo, inspira profondamente...

Espira a lungo...

Lascia che il respiro torni al suo ritmo naturale.

Chiudi gli occhi.

Baba insegna:

“In noi dimora la felicità divina, la stessa felicità che cerchiamo nel mondo”.

Prendi un momento per ricordare un'occasione in cui hai provato una profonda felicità.

Concentrandoti su questo momento, entra in contatto con la sensazione di felicità.

Adesso sposta dolcemente l'attenzione su dove nasce questa sensazione di felicità dentro di te.

Inspira nello spazio da cui sorge la felicità.

Mentre espiri, lascia che questa felicità si espanda e riempia tutto il tuo essere.

In te c'è una fonte infinita di felicità.

Questa felicità è divina, illimitata, pura.

Inspira in questo spazio di felicità divina al tuo interno...

Espira lasciando che la felicità divina fluisca liberamente.

Assapora la felicità divina che è sempre presente dentro di te.

Medita.

