

# Insegnamenti da vivere

8

~ Baba Muktananda

Le lettere e le parole creano i nostri pensieri,  
e i pensieri creano i nostri sentimenti:  
la felicità e l'infelicità, la depressione e l'euforia,  
il desiderio, l'amore, l'orgoglio, l'aspettativa e la gelosia.

~ *Baba Muktananda*

*Dharana* per meditare sull'insegnamento di Baba

*Namaste.*

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda.

Baba insegna:

“Le lettere e le parole creano i nostri pensieri,  
e i pensieri creano i nostri sentimenti:  
la felicità e l'infelicità, la depressione e l'euforia,  
il desiderio, l'amore, l'orgoglio, l'aspettativa e la gelosia”.

Tra un momento ti guiderò in una *dharana* sulle parole di Baba.

Prima rinnova la postura, in modo che sia stabile e comoda per la meditazione.

Senti il saldo sostegno della superficie sotto di te.

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

La colonna vertebrale è lunga ed elastica.

Lascia che i muscoli del collo si rilassino.

Ora, porta l'attenzione all'addome.

Dolcemente coinvolgi i muscoli addominali, che sostengono la stabilità della parte bassa della schiena.

Assicurati di coinvolgere i muscoli *dolcemente*, consentendo al respiro di continuare a muoversi liberamente.

Inspira profondamente, consentendo che l'addome si espanda mentre il respiro entra nella parte inferiore dei polmoni.

Lascia che il respiro esca dal corpo senza sforzo, stabilizzandoti in una postura ferma e tranquilla.

Di nuovo, inspira profondamente, consentendo che l'addome si espanda mentre il respiro entra nella parte inferiore dei polmoni.

Espira senza sforzo, stabilizzandoti ancora di più nella tua postura comoda.

Continua a respirare così per qualche momento.

Respira naturalmente.

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

Ascolta ancora una volta le parole di Baba:

“Le lettere e le parole creano i nostri pensieri,  
e i pensieri creano i nostri sentimenti:  
la felicità e l’infelicità, la depressione e l’euforia,  
il desiderio, l’amore, l’orgoglio, l’aspettativa e la gelosia”.

Per fare l’esperienza dell’insegnamento di Baba, terrai nella mente pensieri diversi, e osserverai come ti influenzeranno.

Per prima cosa, ricorda una parola o un pensiero che ti agita.

Può essere una parola o una frase che qualcuno ti ha detto, o qualcosa che tu hai detto a te stesso.

Ora mantieni questa parola o pensiero nella tua consapevolezza per alcuni momenti.

Mantenendo ancora questa parola o pensiero, osserva il suo effetto sul tuo corpo, ...  
sulla tua mente, ...  
e sui tuoi sentimenti.

Ora prenditi un momento per ricordare una parola o un pensiero che ti eleva o ti rende contento.

Di nuovo, può essere una parola o una frase che qualcuno ti ha detto, o qualcosa che hai detto a te stesso.

Ora mantieni questa parola o pensiero nella tua consapevolezza per alcuni momenti.

Mantenendo ancora questa parola o pensiero, osserva il suo effetto sul tuo corpo, ...  
sulla tua mente, ...  
e sui tuoi sentimenti.

Ora silenziosamente di' a te stesso le seguenti parole:

“Io sono il Sé”.

“Io sono pura Coscienza”.

“Io sono il Sé”.

“Io sono pura Coscienza”.

Mentre continui a ripetere queste parole, questi pensieri puri, osserva il loro effetto su di te.

Lascia che il potere e la verità di queste parole risuonino in te.

Medita.

