

Insegnamenti da vivere

9

~ Baba Muktananda

Om Namah Shivaya significa “Mi inchino al Signore, che è il Sé interiore”.

Ripetilo silenziosamente, alla velocità con cui parli.

Ripetilo con amore e vai in profondità.

Comprendi che tu stesso sei la divinità del mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Namaste.

Mediterai su un insegnamento di Baba Muktananda sul grande mantra

Om Namah Shivaya.

Baba insegna:

“*Om Namah Shivaya* significa ‘Mi inchino al Signore, che è il Sé interiore’. Ripetilo silenziosamente, alla stessa velocità con cui parli. Ripetilo con amore e vai in profondità. Comprendi che tu stesso sei la divinità del mantra”.

Lascia che le parole di Baba risuonino nel tuo essere.

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

Che tu sia sulla sedia o sul pavimento, senti gli ischi connettersi con la superficie sotto di te.

Da questa base stabile e radicata, lascia che la colonna vertebrale si allunghi dolcemente.

Per un momento, allarga le dita delle mani e goditi la sensazione di questo allungamento.

Con la punta delle dita massaggia molto dolcemente la mandibola.

Inizia dal mento e spostati gradualmente lungo la mandibola su entrambi i lati, fino alle articolazioni della mandibola, che sono proprio davanti alle orecchie.

Mentre massaggi la mandibola, lascia che ogni tensione si sciolga.

Ora, con la punta delle dita, picchietta dolcemente tutto il viso.

Lascia che tutti i muscoli del viso si rilassino.

Ora appoggia le mani sulle cosce, con i palmi in giù.

Concentrati sul respiro che entra ed esce dal corpo, come il flusso rilassante e ritmico delle onde dell'oceano.

Senti il respiro che fluisce liberamente all'interno...
e fluisce liberamente all'esterno.

Fluisce liberamente all'interno...
e fluisce liberamente all'esterno.

Continua a respirare, mentre ti guido in una *dharana* sull'insegnamento di Baba.

Di nuovo, Baba insegna:

“Om Namah Shivaya significa ‘Mi inchino al Signore, che è il Sé interiore’. Ripetilo silenziosamente, alla stessa velocità con cui parli. Ripetilo con amore e vai in profondità. Comprendi che tu stesso sei la divinità del mantra”.

Lascia che le parole di Baba prendano posto nel tuo essere.

Inizia a ripetere *Om Namah Shivaya* silenziosamente e lentamente, pronunciando ogni sillaba, come ha detto Baba, alla stessa velocità con cui parli.

Om Namah Shivaya.

Continua a ripetere il mantra con amore—amore per il tuo Sé.

Senti le sillabe di *Om Namah Shivaya* pulsare dentro di te.

Lascia che il mantra ti porti all’interno, al centro del tuo essere.

Senti dentro di te le seguenti parole: *“Mi inchino al Signore, che è il Sé interiore”.*

Om Namah Shivaya.

Con ogni ripetizione del mantra, io venero il Sé interiore.

Om Namah Shivaya.

Io sono il Sé.

Om Namah Shivaya.

Offro amore al mio Sé.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.