

Introduzione agli “Insegnamenti da vivere” di Swami Akhandananda

Quando penso agli insegnamenti di Baba Muktananda, mi viene in mente l'immagine di un oceano. Come l'oceano, la saggezza di Baba incute timore per la sua profondità e potenza. Gli insegnamenti di Baba sono senza tempo. Sono animati dalla grazia di Baba. Quando studiate e praticate gli insegnamenti di Baba, diventano vivi per voi. Poi, nei momenti in cui vi chiedete quale debba essere il vostro prossimo passo, potete rivolgervi all'interno e gli insegnamenti di Baba sono proprio lì a illuminarvi la strada. Gli insegnamenti di Baba sono per tutti, indipendentemente dall'età, dalla professione o dalla nazionalità. Sono insegnamenti da vivere.

Ogni giorno di maggio, mese del compleanno di Baba, il sito web del sentiero Siddha Yoga presenta un insegnamento di Baba. Ogni insegnamento sarà accompagnato da una *dharana*, una tecnica di concentrazione guidata con cui meditare sull'insegnamento. Le *dharana* sono disponibili come registrazioni audio e ognuna è seguita da dieci minuti di meditazione con il suono della tamboura.

Ogni *dharana* comprende delle istruzioni per la respirazione e la postura. Mentre seguite le istruzioni, prestate attenzione al corpo e fate tutti gli aggiustamenti necessari. I movimenti devono essere sempre facili e comodi per voi.

In onore del mese del compleanno di Baba Muktananda, dedicate del tempo a meditare sugli insegnamenti di Baba. Potete partecipare a una *dharana* al giorno, ascoltarle in sequenza o ritornare più volte su una che vi attira. Mentre meditate e riflettete sugli insegnamenti di Baba, scoprite come illuminano la vostra vita.

