

Insegnamenti da vivere

25

~ Baba Muktananda

Prenditi cura della tua mente.

La mente è la tua amica
che ti darà grande felicità.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Baba Muktananda insegna:

Prenditi cura della tua mente. La mente è la tua amica che ti darà grande felicità.

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

Senti il peso della parte superiore del corpo bilanciato sugli ischi.

Lascia che il collo si allunghi ...

e il mento si inclini leggermente in giù.

Per dare maggiore elasticità alla colonna vertebrale, farai una semplice torsione da seduto.

Presta attenzione ai bisogni del tuo corpo, e fai solo ciò che è agevole per te.

Se sei seduto su una sedia, spostati verso la parte anteriore della sedia.

Per girarti verso sinistra, metti la mano destra sul ginocchio sinistro e la mano sinistra sulla sedia; se sei seduto sul pavimento, mettila accanto all'anca sinistra.

Inspira e lascia che la colonna vertebrale si allunghi verso l'alto.

Espira e ruota dolcemente il busto verso sinistra, usando le mani per aiutarti a girare.

In questa leggera torsione, respira con agio, mantenendo la colonna vertebrale allungata e le spalle larghe.

Torna a rivolgerti in avanti.

Ora girerai verso destra.

Metti la mano sinistra sul ginocchio destro e la mano destra sulla sedia, o sul pavimento accanto all'anca destra.

Inspira e lascia che la colonna vertebrale si allunghi.

Espira e ruota delicatamente il busto verso destra, usando le mani per aiutarti a girare.

In questa leggera torsione, respira con agio, mantenendo la colonna vertebrale allungata e le spalle larghe.

Torna a rivolgerti in avanti.

Ora ti concentrerai sul respiro, che scorre in giù lungo la parte anteriore del corpo

durante l'inspirazione, e in su lungo la parte posteriore del corpo durante l'espiazione.

Inspira profondamente e immagina il respiro che fluisce come una dolce onda dalla sommità della testa in giù lungo la parte anteriore del corpo, fino alla base della colonna vertebrale.

Espira a lungo e immagina il respiro che fluisce in su lungo la parte posteriore del corpo, dalla base della spina dorsale fino alla sommità della testa.

Di nuovo, inspira profondamente e senti il respiro che fluisce in giù lungo la parte anteriore del corpo.

Espira a lungo e senti il respiro che fluisce in su lungo la parte posteriore del corpo fino alla sommità della testa.

Lascia che il respiro torni al suo ritmo normale.

Ascolta di nuovo l'insegnamento di Baba Muktananda.

Baba dice:

Prenditi cura della tua mente. La mente è la tua amica che ti darà grande felicità.

Ora ti guiderò in una *dharana* sulle parole di Baba.

Diventa consapevole della tua mente.

Silenziosamente, di' alla tua mente le seguenti parole:

“Tu sei la mia fedele compagna.

Mi aiuti a comprendere me stesso e il mondo intorno a me.

Cerchi sempre di proteggermi e di prenderti cura di me.

La tua inquietudine mi ha portato a cercare Dio e a trovare il mio Guru”.

Con grande considerazione, di’ alla tua mente:

“Tu sei la mia vera amica”.

Ora immagina in che modo ti prenderai cura di quest’amica straordinaria, la tua mente.

Silenziosamente, di’:

“Mia cara amica, ecco il mio proposito.

Ti nutrirò e ti eleverò, studiando gli insegnamenti del Guru.

Ti guiderò all’amore che cerchi, ripetendo il nome di Dio.

Ti ricorderò di pensare bene di te stessa e degli altri.

Ti condurrò alla pace che desideri, praticando la meditazione.

In tutti questi modi, sarò il tuo *vero* amico”.

Immagina la grande felicità che colma la tua vita, mentre ti prendi cura della tua mente in questi modi.

Adesso con amore invita la mente a volgersi all’interno.

Lascia che la tua mente riposi nella pace e nella felicità del Sé.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.