

# Ensinaamentos para Vivenciar

## 10

~ Baba Muktananda

A luz azul é a luz por trás de todas as luzes.

Ela é a luz do sol e da lua e do fogo.

É a luz azul que ilumina a mente

e ilumina tudo.

~ *Baba Muktananda*

### Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

*Namaste.*

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

A luz azul é a luz por trás de todas as luzes. Ela é a luz do sol e da lua e do fogo. É a luz azul que ilumina a mente e ilumina tudo.

Assuma uma postura firme e confortável para meditar.

Tome consciência dos dois ossos na base do quadril.

Sinta-os conectados com a superfície embaixo de você.

Coloque as mãos nas coxas, com as palmas para baixo, ou apoie uma sobre a outra no colo, com as palmas para cima.

Deixe a coluna se alongar para cima.

Imagine um fio invisível elevando suavemente o topo da sua cabeça, para o espaço acima.

Sua cabeça repousa confortavelmente no topo da coluna.

Agora, leve o foco para a respiração.

Ao inspirar, sinta a respiração fluindo para baixo, desde o topo da cabeça até o centro do coração.

Ao expirar, sinta a respiração fluindo de volta, a partir do coração até o topo da cabeça.

Experimente o movimento relaxante da respiração enquanto ela flui entre o topo da cabeça e o coração.

Respire naturalmente.

Agora vou conduzi-lo numa *dharana* com o ensinamento de Baba.

Ouçã as palavras de Baba:

A luz azul é a luz por trás de todas as luzes. Ela é a luz do sol e da lua e do fogo. É a luz azul que ilumina a mente e ilumina tudo.

Para ter uma experiência do ensinamento de Baba, comece visualizando um espaço sereno de escuridão aveludada dentro de você.

Esse espaço é tranquilo e acolhedor.

Entre nessa escuridão serena.

Na escuridão, você percebe uma pequenina luz azul brilhante.

Enquanto a observa, a luz azul começa a se expandir lentamente em todas as direções.

A luz azul está brilhando dentro de você.

Ela ilumina sua mente.

Ela ilumina tudo.

A luz azul é o esplendor do sol...

a incandescência da lua...

o brilho do fogo.

A luz azul é consciente. É a luz de Deus.

Inspire a luz azul.

Expire a luz azul.

Inspire a luz azul.

Expire a luz azul.

A divina luz azul está dentro de você e em tudo à sua volta.

Medite.

