

Ensinaamentos para Vivenciar

11

~ Baba Muktananda

O poder da graça
permeia de norte a sul, de leste a oeste.
Ele se estende de cima a baixo.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

O poder da graça permeia de norte a sul, de leste a oeste. Ele se estende de cima a baixo.

Para se preparar para meditar com as palavras de Baba, coloque-se numa postura confortável.

Sinta os ossos de apoio do quadril relaxarem sobre a superfície embaixo de você.

Permita que a coluna se alongue suavemente e permaneça flexível.

Coloque as mãos sobre as coxas com as palmas para baixo.

Daqui a pouco você vai alongar os braços e as laterais do tronco.

Seja cuidadoso com as necessidades do seu corpo.

Faça o alongamento apenas na intensidade que for confortável para você.

Primeiro perceba que sua coluna é sustentada pelos músculos das costas e, na frente, pelos músculos abdominais.

Apoie a mão esquerda na cadeira ou no chão ao lado, próxima do quadril.

Levante o braço direito acima da cabeça o mais alto que puder, com a palma virada para dentro, na direção de sua linha mediana.

Ao inspirar, alongue o braço e o tronco para cima.

Expire e curve seu tronco suavemente para a esquerda. Dobre o braço esquerdo para permitir esse alongamento lateral.

Mantenha esse alongamento enquanto inspira e expira mais duas vezes.

Retorne ao centro e abaixe o braço direito pela lateral.

Agora você vai alongar o outro lado do corpo.

Apoie a mão direita na cadeira ou no chão ao lado, próxima do quadril.

Levante o braço esquerdo acima da cabeça o mais alto que puder, com a palma virada para dentro, na direção de sua linha mediana.

Inspire e alongue-se para cima.

Expire e curve suavemente o tronco para a direita. Você pode dobrar o braço direito para permitir esse alongamento lateral.

Mantenha esse alongamento enquanto inspira e expira mais duas vezes.

Agora volte ao centro e abaixe o braço esquerdo pela lateral.

Deixe suas mãos repousarem novamente sobre as coxas com as palmas para baixo.

Observe como sua caixa torácica ficou mais aberta para o fluxo da respiração.

Ao inspirar, sinta sua caixa torácica expandir em todas as direções.

Ao expirar, a caixa torácica volta ao centro.

Inspire — sinta as costelas se expandindo.

Expire — deixe as costelas voltarem ao centro.

Continue respirando assim por um momento.

Respire normalmente.

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

Baba diz:

O poder da graça permeia de norte a sul, de leste a oeste. Ele se estende de cima a baixo.

Visualize sua consciência se expandindo nas quatro direções — para a frente, para trás e para ambos os lados.

Sinta a imensa vastidão que existe nas quatro direções.

Agora visualize sua consciência se estendendo para cima, na vastidão do céu, e ao mesmo tempo se estendendo para baixo, no espaço ilimitado abaixo de você.

Sinta sua consciência se expandindo em *todas* as direções.

O espaço infinito ao seu redor está permeado pelo poder da graça.

Sinta a graça benevolente do Guru dentro de você,

acima de você,

abaixo de você,

atrás de você,

na sua frente.

Sinta essa graça compassiva abraçando você de todas as direções.

Com essa consciência, medite.

