Ensinamentos para Vivenciar

13

~ Baba Muktananda

Os ensinamentos do Guru são cheios de virtude.
Siga-os, pois eles trazem alegria.

~ Baba Muktananda

Dharana para Meditar com o Ensinamento de Baba

Namaste.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

> Os ensinamentos do Guru são cheios de virtude. Siga-os, pois eles trazem alegria.

Estabeleça uma postura confortável e ereta para a meditação.

Quer esteja numa cadeira ou no chão, sinta seus ísquios amparados pela superfície embaixo de você.

Você pode colocar as mãos em *chin mudra*, com os dedos indicadores tocando gentilmente os polegares, e repousar as mãos sobre as coxas, com as palmas voltadas para baixo.

Ou você pode praticar *dhyana mudra*, com uma mão sobre a outra, com as palmas para cima, repousando sobre o colo.

Agora, inspire e sinta sua coluna se alongando para cima.

Expire e mantenha essa sensação de elevação.

Mais uma vez, inspire e sinta sua coluna se alongando para cima.
Expire e mantenha a sensação de alongamento.

Deixe sua respiração voltar ao ritmo natural.

Leve sua atenção para os músculos faciais… e deixe-os relaxar.

Deixe os músculos de seus olhos relaxados.

Sua língua repousa no assoalho da boca.

Permita que as articulações do maxilar relaxem.

Deixe todos os músculos da face se suavizarem.

Agora vou guiá-lo em uma *dharana* com o ensinamento de Baba.

Baba diz:

> Os ensinamentos do Guru são cheios de virtude. Siga-os, pois eles trazem alegria.

Dedique um momento para relembrar um ensinamento do Guru que você tenha feito um esforço consciente para seguir em sua vida.

Mantenha este ensinamento em sua consciência.

Visualize a si mesmo praticando esse ensinamento em um momento ou cenário de sua vida.

Perceba como praticar o ensinamento afeta sua mente e seu coração.

Perceba como isso afeta outras pessoas e seu ambiente.

Perceba como a virtude, a bondade, contida nesse ensinamento emana dentro de você e em seu mundo.

E agora, silenciosamente, repita o ensinamento.

Com cada repetição, sinta sua benevolência.

Permita que essa qualidade da bondade flua através de você e o leve para seu próprio coração.

Ouça o cantarolar da alegria em seu coração.

Habite nessa alegria.

Medite.

© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.