

Ensinaamentos para Vivenciar

16

~ Baba Muktananda

Não permita que os desejos dominem sua vida.

Se algo vier, deixe vir.

Se algo se for, deixe ir.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensinaamento de Baba

Namaste.

Você vai meditar com um dos ensinamentos de Baba Muktananda.

Baba ensina:

Não permita que os desejos dominem sua vida. Se algo vier, deixe vir. Se algo se for, deixe ir.

Prepare-se para meditar com o ensinamento de Baba estabelecendo uma postura confortável e ereta.

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

Balance suavemente o corpo para frente e para trás... e de um lado para o outro.

Repouse onde sentir seu peso bem equilibrado sobre os ossos do quadril.

A partir dessa base sólida, seu tronco se eleva como uma montanha poderosa, forte e serena.

Sinta a estabilidade dessa postura semelhante a uma montanha.

Ao inspirar, sinta sua força vital fluindo para baixo até a base da coluna, ancorando a base de sua postura.

Ao expirar, sinta sua força vital fluindo para cima, permitindo que a coluna se alongue.

Mais uma vez, inspire direcionando o ar até a base da coluna.

Expire, e permita que a coluna se alongue para cima.

Continue fazendo isso por mais algumas respirações.

Deixe a respiração retornar ao ritmo natural.

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

Baba diz:

Não permita que os desejos dominem sua vida. Se algo vier, deixe vir. Se algo se for, deixe ir.

Para experienciar o ensinamento de Baba, visualize uma montanha poderosa se elevando em direção aos céus.

Imagine como a montanha se mantém estável com o passar das estações.

Ela não é afetada pela neve do inverno ou pelo calor do verão.

Agora visualize seu corpo como uma montanha.

Sua postura semelhante à da montanha emana força e serenidade.

Sentado como uma montanha majestosa, você está pleno e realizado.

Está conectado com o âmago do seu ser.

Agora visualize algo que você deseja vindo até você.

Deixe vir.

Enquanto faz isso, permaneça conectado com sua estabilidade interior.

Agora, visualize algo que você deseja deixando você.

Deixe ir.

Enquanto deixa ir, permaneça conectado com a serenidade imutável dentro de você.

Leve sua atenção para a respiração fluindo para dentro e para fora do corpo.

Ao inspirar, experimente sua serenidade interior.

Ao expirar, experimente sua estabilidade interior.

Inspire e sinta sua serenidade interior.

Expire e sinta sua estabilidade interior.

Mantenha na consciência as palavras de Baba: “Se algo vier, deixe vir.”

“Se algo se for, deixe ir.”

Sinta a respiração fluir para dentro... e fluir para fora.

Permaneça estável em sua própria serenidade.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.