

# Ensinaamentos para Vivenciar

17

~ Baba Muktananda

Não se deprecie.  
Não deixe que seu preço no mercado caia  
ao manter vivas as memórias  
de todos os seus defeitos, apegos e aversões.  
Foque no cultivo das boas qualidades.

~ *Baba Muktananda*

## Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

*Namaste.*

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

Não se deprecie. Não deixe que seu preço no mercado caia ao manter vivas as memórias de todos os seus defeitos, apegos e aversões.  
Foque no cultivo das boas qualidades.

Primeiro, estabeleça uma postura firme e confortável para meditar.

Sinta seus ísquios relaxando na superfície embaixo de você.

A parte superior de seu corpo está equilibrada e leve.

Coloque as mãos em *chin mudra*, com os polegares e indicadores se tocando e as palmas viradas para baixo sobre as coxas.

Mantenha sua coluna flexível e suavemente alongada.

Relaxe os músculos em volta do pescoço.

Imagine a área das clavículas se abrindo e alargando, criando mais espaço na parte superior do corpo.

Agora, leve sua atenção para os ombros.

Visualize os ombros se afastando um do outro, dos dois lados.

Sinta o espaço que isso cria no seu peito e na parte superior das costas.

Agora, com a respiração, você vai criar mais expansão no tronco.

Inspire, deixando o ar preencher a área das clavículas.

Expire, deixando a área das clavículas se acomodar.

Novamente, inspire e deixe o ar preencher a área das clavículas.

Expire e deixe a área das clavículas se acomodar.

Respire normalmente.

Ouçã novamente o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Não se deprecie. Não deixe que seu preço no mercado caia ao manter vivas as memórias de todos os seus defeitos, apegos e aversões.  
Foque no cultivo das boas qualidades.

Vou conduzi-lo agora em uma *dharana* com este ensinamento de Baba.

Na sua tela mental, visualize-se sentado diante de um fogo sagrado.

Veja a si mesmo oferecendo ao fogo as boas qualidades que você deseja cultivar.

Veja a si mesmo oferecendo ao fogo...

    compaixão,

        respeito,

            coragem,

                generosidade,

                    seu anseio por Deus.

À medida que oferece cada uma dessas qualidades ao fogo, você sente essa virtude ficando mais forte dentro de você.

Por um momento, sua mente vagueia pelo passado.

Você relembra uma vez em que sentiu que falhou.

Conforme essa memória captura sua atenção, você tem uma sensação de desmerecimento.

Você traz o olhar novamente para o fogo. Seu brilho e calor lhe recordam de sua própria bondade.

Com foco renovado, você retoma o oferecimento de suas boas qualidades ao fogo...

entusiasmo,  
perdão,  
gentileza.

Veja as chamas dançando ainda mais altas.

Enquanto observa o fogo, você sente um brilho firme e poderoso dentro de você — a chama do seu próprio Ser.

Veja essa chama interior iluminando uma ideia limitante que você tem sobre si mesmo.

Quando essa ideia é tocada pela chama interior, observe: ela se dissolve em luz.

Ao inspirar... veja sua chama interior brilhando intensamente.

Expire... veja seu ser interior preenchido de luz.

Inspire... veja a chama brilhando intensamente.

Expire... veja luz impregnando seu ser.

Medite na sua luz interior.

