

Ensinaamentos para Vivenciar

20

~ Baba Muktananda

É desnecessário discutir se Deus tem algum atributo.

Cada devoto pode, e deve, venerá-lo
de acordo com sua própria abordagem, sensibilidade e sentimento.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

É desnecessário discutir se Deus tem algum atributo. Cada devoto
pode, e deve, venerá-lo de acordo com sua própria abordagem,
sensibilidade e sentimento.

Estabeleça uma postura confortável para a meditação.

Sinta os ossos de apoio do quadril conectados com a superfície embaixo de
você.

Permita que a coluna se eleve suavemente.

Seu pescoço está solto...
e seus ombros, relaxados.

Leve sua atenção para o espaço amplo dentro de você.

Nesse espaço, a respiração está se movendo livremente.

Inspire profundamente —

e sinta o ar fluindo para baixo, até as solas dos pés.

Expire longamente —

e sinta o ar fluindo para cima, das solas dos pés até o topo da cabeça.

Mais uma vez, inspire, deixando o ar descer até as solas dos pés.

Expire...

e sinta o ar fluindo para cima, dos pés até o topo da cabeça.

Volte a respirar no ritmo normal.

Agora, escute o ensinamento de Baba.

Baba diz:

É desnecessário discutir se Deus tem algum atributo. Cada devoto pode, e deve, venerá-lo de acordo com sua própria abordagem, sensibilidade e sentimento.

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

Conecte-se com sua respiração, conforme ela entra e sai.

Deixe o movimento da respiração levar sua atenção para dentro.

Visualize uma forma de Deus que seja querida por você.

Veja as qualidades divinas emanando da sua forma adorada de Deus.

Perceba cada qualidade.

Agora, imagine-se adorando seu Amado da maneira que você preferir.

Enquanto visualiza sua adoração, perceba as qualidades, os sentimentos divinos que você expressa para Deus.

Deixe que esses sentimentos permeiem cada aspecto de sua adoração.

Ao fazer oferendas, você sente que Deus as está recebendo e está satisfeito.

Deixe que seus sentimentos sinceros por Deus brilhem dentro de você.

Medita.

