Ensinamentos para Vivenciar

22

~ Baba Muktananda

Tem uma coisa que o mundo precisa,
e precisa colocar em prática:
a consciência da fraternidade universal.
O amor surge dessa consciência.

~ Baba Muktananda

Dharana para Meditar com o Ensinamento de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

> Tem uma coisa que o mundo precisa, e precisa colocar em prática: a consciência da fraternidade universal. O amor surge dessa consciência.

Para se preparar para meditar com o ensinamento de Baba, adote uma postura relaxada e estável.

Sinta os ísquios se soltando sobre a superfície embaixo de você.

Sinta o seu torso equilibrado sobre essa base firme.

Repouse as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo.

Ou coloque as mãos no colo, palmas para cima, uma sobre a outra.

Leve a atenção para a coluna vertebral. *[pausa curta]*

Imagine toda a coluna se estendendo para cima, sem esforço.

Sinta a cabeça repousando confortavelmente no alto da coluna.

Observe o alinhamento do pescoço e da cabeça.

Para aperfeiçoar esse alinhamento, deixe a nuca se alongar suavemente.

Agora, mova a cabeça um pouquinho para trás, de modo que as orelhas fiquem alinhadas com os ombros.

Sua cabeça e ombros estão relaxados.

Agora, inspire profundamente...
e ao expirar
solte a coluna e a cabeça, suavemente, para cima.

De novo, inspire profundamente.

Ao expirar, sinta a coluna e a cabeça se soltando para cima.

Continue a respirar assim mais algumas vezes.

Deixe a respiração voltar ao ritmo natural.

Ouça novamente o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

> Tem uma coisa que o mundo precisa, e precisa colocar em prática: a consciência da fraternidade universal. O amor surge dessa consciência.

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

Conecte-se com o sentimento de afeto e camaradagem que você tem com as pessoas que lhe são queridas.

Podem ser amigos íntimos ou pessoas queridas da família...
pessoas com quem você se sente seguro e aceito.

Sinta a ligação forte que tem com essa gente boa.

Sinta o amor que naturalmente surge na presença delas.

Agora, visualize seu círculo de amizades e afinidade se expandindo para o mundo.

Imagine-se vendo todo mundo como seus irmãos e irmãs.

Visualize todo mundo como pertencente à família de Deus.

Perceba a profunda ligação entre você e todas as pessoas da sua vizinhança...

todas as pessoas da sua cidade...

do seu estado...

do seu país.

Sinta a conexão do seu coração com toda a humanidade.

Veja a si e a todos deste planeta ficando conscientes dessa conexão.

Visualize todo mundo vivendo junto, em união.

Experiencie o amor puro que surge dessa visão.

Visualize todas as pessoas sentindo amor umas pelas outras.

O amor está brilhando no coração de cada um.

Sinta esse amor grandioso dentro de você.

Medite.

© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.