

Ensinaamentos para Vivenciar

23

~ Baba Muktananda

Se, dia após dia, você praticar disciplina —
vivendo de maneira disciplinada,
comendo e bebendo de maneira disciplinada,
dormindo de maneira disciplinada —
então manterá toda espécie de doença afastada.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Se, dia após dia, você praticar disciplina — vivendo de maneira disciplinada, comendo e bebendo de maneira disciplinada, dormindo de maneira disciplinada — então manterá toda espécie de doença afastada.

Para se preparar para meditar com este ensinamento de Baba, fique numa postura estável e confortável.

Deixe os ísquios se soltarem sobre a superfície embaixo de você.

Equilibre o peso do torso sobre esses dois ossos.

Sinta a coluna se alongando suavemente.

Deixes os ombros se alargarem e se soltarem.

Relaxe os músculos de todos os lados do pescoço.

Agora, tome consciência de todo seu corpo.

Visualize todas as células do seu corpo envolvidas pela luz cintilante da consciência.

Sinta todas as células estimuladas por essa luz interior.

Em seguida, leve a atenção para a respiração fluindo naturalmente para dentro e para fora.

Inspire profundamente...

E expire longamente.

Ao inspirar, ofereça a respiração para a luz interior da consciência.

Ao expirar, visualize essa luz interior brilhando ainda mais forte.

Inspire e ofereça a respiração para a luz interior...

Expire e visualize essa luz brilhando cada vez mais forte.

Deixe a respiração voltar ao ritmo normal.

Ouçã mais uma vez o ensinamento de Baba.

Baba diz:

Se, dia após dia, você praticar disciplina — vivendo de maneira disciplinada, comendo e bebendo de maneira disciplinada, dormindo de maneira disciplinada — então manterá toda espécie de doença afastada.

Agora você vai praticar uma *dharana* com o ensinamento de Baba.

Refleta por um momento sobre a maneira como a natureza segue seu próprio ritmo disciplinado.

Visualize o sol.

Veja-o nascendo de manhã...

Veja-o se pondo à noite.

Visualize as estações se transformando uma na outra, no seu ciclo anual regular.

Dentro de você, um ritmo disciplinado e natural também está acontecendo na forma da respiração.

A respiração, fluindo através de você neste exato momento, é energizada pela *prana shakti*, a força vital universal.

Visualize como *prana shakti* é a força vital que está...

fazendo o coração bater,

fazendo o sangue fluir,

e digerindo o alimento.

Quando você segue um ritmo diário disciplinado, você apoia a *prana shakti* a funcionar com facilidade dentro de você.

Imagine-se acordando e indo dormir num horário regular.

Observe como seu corpo se sente renovado e energizado ao seguir um padrão regular de acordar e dormir.

Agora, veja-se comendo alimentos frescos e nutritivos.

Visualize o bem-estar que sente quando come com regularidade e moderação, nem de mais, nem de menos.

Visualize-se passando o dia de maneira disciplinada, sintonizado com a força vital dentro de você.

Seu corpo se sente energizado e à vontade.

Sua respiração flui serenamente.

Sua mente está centrada e clara.

Seu coração canta com positividade.

Você se sente conectado com seu próprio Ser.

Mais uma vez, observe a respiração entrando e saindo do corpo no seu próprio ritmo natural.

Sinta seu fluxo constante, calmante.

Siga seu movimento.

Deixe o ritmo constante da respiração levá-lo para dentro, para o seu próprio Ser.

Medite.

