

Ensinaamentos para Vivenciar

24

~ Baba Muktananda

Deixe sua tolerância aumentar.

Deixe sua inveja de outras pessoas diminuir.

Deixe sua gentileza para com a humanidade crescer.

Não dê espaço para o ódio em seu coração.

Você é uma parte de Deus.

Acredite nesta Verdade ancestral.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Deixe sua tolerância aumentar. Deixe sua inveja de outras pessoas diminuir. Deixe sua gentileza para com a humanidade crescer. Não dê espaço para o ódio em seu coração. Você é uma parte de Deus. Acredite nesta Verdade ancestral.

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

Sinta os ísquios relaxarem na superfície embaixo de você.

Deixe a área de sua clavícula se alargar...

e seus ombros se afastarem um do outro.

Permita que sua coluna se alongue gentilmente.

Você fará alguns alongamentos suaves para o pescoço.

Ao fazê-los, preste muita atenção ao seu próprio corpo.

Faça apenas o que é confortável para você.

Agora, permita que a nuca se alongue para cima.

Muito suavemente, vire a cabeça para a direita até sentir o início de um alongamento.

Faça algumas respirações tranquilas nesta posição.

Vire a cabeça de volta para o centro.

Mais uma vez, permita que a nuca se alongue para cima.

Muito suavemente, vire a cabeça para a esquerda até sentir o início de um alongamento.

Faça algumas respirações tranquilas nesta posição.

Vire a cabeça de volta para o centro.

Inspire e visualize os músculos do pescoço relaxando.

Expire e permita que a nuca se alongue suavemente.

Mais uma vez, inspire e visualize os músculos do pescoço relaxando.

Expire e permita que a nuca se alongue suavemente.

Respire normalmente.

Ouçã novamente o ensinamento de Baba Muktananda:

Deixe sua tolerância aumentar. Deixe sua inveja de outras pessoas diminuir. Deixe sua gentileza para com a humanidade crescer. Não dê espaço para o ódio em seu coração. Você é uma parte de Deus. Acredite nesta Verdade ancestral.

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

Primeiro, foque nas seguintes afirmações do ensinamento de Baba:

Você é uma parte de Deus. Acredite nesta Verdade ancestral.

Visualize Deus como um vasto oceano azul.

Observe as ondas brincando na superfície deste oceano.

Cada onda tem sua própria forma e tamanho.

Cada onda é uma parte do oceano de Deus.

Agora, imagine-se como uma onda neste grande oceano.

Sinta a convicção de que você é uma parte de Deus.

Com essa percepção, reconheça que as qualidades de Deus são suas qualidades.

Agora, lembre-se de uma situação que exigiu que você praticasse paciência ou tolerância para com outra pessoa, que também é uma parte de Deus.

Pode ter sido uma situação em que você se sentiu afobado ou irritado com um membro da família, um amigo, um colega de trabalho ou um estranho.

Nessa situação, visualize a si mesmo lembrando que você é uma parte de Deus.

Imagine-se invocando a virtude da tolerância e sendo paciente com a outra pessoa.

Perceba como seu corpo se sente ao responder com tolerância.

Perceba qual a sensação em sua mente.

Perceba qual a sensação em seu coração.

Agora, pense em uma ocasião em que você agiu com gentileza para com alguém.

Relembre suas ações gentis.

Perceba como seu corpo se sente ao agir com gentileza.

Perceba qual a sensação em sua mente.

Perceba qual a sensação em seu coração.

Observe como esse ato de gentileza afetou a outra pessoa.

Mais uma vez, sinta a convicção de que você é uma parte de Deus.

Sinta a presença destas virtudes divinas dentro de você:

tolerância,

gentileza

e amor.

Visualize a inveja e o ódio se dissolvendo no poder transformador das virtudes.

Guarde estas palavras de Baba Muktananda em seu coração:

Você é uma parte de Deus. Acredite nesta Verdade ancestral.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.