

Ensinaamentos para Vivenciar

25

~ Baba Muktananda

Cuide de sua mente.
A mente é uma amiga
que lhe trará muita felicidade.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Baba Muktananda ensina:

Cuide de sua mente.
A mente é uma amiga que lhe trará muita felicidade.

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

Sinta o peso de seu torso equilibrado sobre seus dois ísquios.

Permita que o pescoço se alongue...
e que o queixo se incline levemente para baixo.

Para trazer maior flexibilidade para sua coluna, você fará uma torção simples, sentado.

Preste atenção às necessidades de seu corpo e faça somente o que for confortável para você.

Se estiver numa cadeira, sente-se mais à frente.

Para girar para a esquerda, coloque a mão direita sobre o joelho esquerdo, e a mão esquerda na cadeira ou no chão, perto do quadril esquerdo.

Inspire e alongue a coluna para cima.

Expire e, gentilmente, gire o tronco para a esquerda usando as mãos para ajudá-lo a girar.

Nesta torção suave, respire tranquilamente, mantendo a coluna alongada e os ombros abertos.

Volte a olhar para a frente.

Agora você vai girar para a direita.

Coloque a mão esquerda sobre o joelho direito, e a mão direita na cadeira ou no chão perto do quadril direito.

Inspire e deixe a coluna alongar para cima.

Expire e, gentilmente, gire o tronco para a direita usando as mãos para ajudá-lo a girar.

Nesta torção suave, respire tranquilamente, mantendo a coluna alongada e os ombros abertos.

Volte a olhar para a frente.

Agora, você vai focar na respiração — fluindo para baixo, pela frente do corpo, na inspiração e para cima, pela parte de trás do corpo, na expiração.

Inspire fundo e imagine o ar fluindo como uma onda suave a partir do topo da cabeça, descendo pela frente do corpo até a base da coluna.

Expire longamente e imagine o ar fluindo para cima, pela parte de trás do corpo, da base da coluna até o topo da cabeça.

Mais uma vez, inspire fundo e sinta o ar fluindo para baixo, pela frente do corpo.

Expire longamente e sinta o ar fluindo para cima, pela parte de trás do corpo, até o topo da cabeça.

Deixe a respiração voltar ao seu ritmo normal.

Ouçã novamente o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Cuide de sua mente.

A mente é uma amiga que lhe trará muita felicidade.

Agora vou guiá-lo em uma *dharana* com as palavras de Baba

Torne-se consciente de sua mente.

Em silêncio, diga as seguintes palavras à sua mente:

“Você é minha leal companheira.

Você me ajuda a compreender a mim mesmo e ao mundo ao meu redor.

Você sempre procura me proteger e cuidar de mim.

Sua inquietação me levou a buscar Deus e encontrar meu Guru.”

Com grande apreço, diga à sua mente:

“Você é minha amiga verdadeira.”

Agora, imagine como você cuidará desta amiga extraordinária, sua mente.

Em silêncio, diga:

“Minha querida amiga, eis a minha resolução:

Vou nutri-la e elevá-la estudando os ensinamentos do Guru.

Vou guiá-la até o amor que você procura repetindo o nome de Deus.

Vou lembrá-la de fazer bom juízo de si mesma e dos outros.

Vou conduzi-la para a paz que você anseia praticando meditação.

De todas essas formas, serei seu verdadeiro amigo.”

Imagine a grande felicidade que preenche sua vida quando você cuida da sua mente dessa maneira.

Agora, com amor, convide sua mente a se voltar para dentro.

Deixe sua mente repousar na paz e felicidade do Ser.

Medita.

