

Ensinaamentos para Vivenciar

3

~ Baba Muktananda

O silêncio é a mais elevada religião
e um símbolo da Verdade eterna.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar sobre um Ensinaamento de Baba

Bem-vindo.

Hoje você vai meditar sobre um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

“O silêncio é a mais elevada religião e um símbolo da Verdade eterna.”

Estabeleça uma postura estável e confortável para a meditação.

Se estiver sentado em uma cadeira, verifique se seus quadris, joelhos e pés estão paralelos e afastados na largura do quadril.

Certifique-se de que seus pés estejam posicionados diretamente abaixo dos joelhos.

Esse alinhamento promove a saúde das articulações do quadril e do joelho.

Coloque as mãos em *chin mudra* sobre as coxas.

Quer esteja sentado em uma cadeira ou no chão, sinta seu peso equilibrado uniformemente nos dois ísquios.

Balance suavemente de frente para trás...

e de lado a lado...

Descanse onde você se sente centrado sobre sua base.

A partir dessa base sólida, imagine energia subindo em espiral da base da coluna até o topo da cabeça.

Deixe que seu pescoço relaxe e se alongue.

Agora, você usará sua respiração para centrar a mente ao igualar a duração da inspiração e da expiração.

Você vai inspirar contando até quatro e expirar contando até quatro.

Ajuste sua respiração com a minha contagem.

Inspire, 2, 3, 4 — expire, 2, 3, 4.

Inspire, 2, 3, 4 — expire, 2, 3, 4.

Faça isso mais duas vezes por conta própria.

Deixe a respiração retornar ao ritmo natural.

Observe o efeito calmante dessa respiração equilibrada em seu corpo.

Perceba como a mente ficou mais quieta.

Feche os olhos.

Escute o ensinamento de Baba:

“O silêncio é a mais elevada religião e um símbolo da Verdade eterna.”

Visualize o *kalash*, a forma dourada que adorna o topo do Templo Bhagavan Nityananda no Shree Muktananda Ashram.

O *kalash* simboliza a sacralidade do Templo.

É um lembrete da Verdade imutável, a Testemunha interior silenciosa que experienciamos na meditação.

Visualize o *kalash* brilhando, como uma chama dourada constante contra o céu.

O *kalash* permanece o mesmo, não importam as condições do tempo.

Veja-o brilhando na neve do inverno.

Veja-o reluzindo em meio às chuvas da primavera.

Veja-o resplandecendo no céu claro do verão.

Veja-o cintilando quando as árvores estão vívidas com as folhas do outono.

Como o *kalash*, a Testemunha silenciosa está brilhando dentro de você, agora e sempre.

Mergulhe no silêncio interior.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.