

Ensinaamentos para Vivenciar

4

~ Baba Muktananda

O homem colhe os frutos de sua própria atitude.
Atitude correta é uma peregrinação a Vaikuntha.

~ *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 homem colhe os frutos de sua própria atitude. Atitude correta é uma peregrinação a Vaikuntha.”

Assuma uma postura firme e confortável de meditação.

Repouse as palmas das mãos em suas coxas.

Permita que os ísquios relaxem na superfície abaixo de você.

Leve sua atenção para o tórax e permita que ele se abra e se expanda.

Seus braços estão relaxados, soltos para baixo a partir dos ombros. Isso naturalmente ajuda o tórax a se manter aberto e o pescoço a se alongar suavemente para cima.

Deixe que a mandíbula e os músculos da face relaxem.

Agora, leve sua atenção para a respiração.

Ao inspirar, sinta o diafragma descendo e as costelas se abrindo para ambos os lados.

Ao expirar, sinta o diafragma subir de novo naturalmente, e as costelas se moverem de volta para o centro.

Respire assim mais algumas vezes.

Feche os olhos

Escute novamente o ensinamento de Baba:

“O homem colhe os frutos de sua própria atitude. Atitude correta é uma peregrinação a Vaikuntha.”

Imagine-se em uma peregrinação a Vaikuntha, a morada de Deus.

Você pode ver o caminho se estendendo diante de você.

Esse caminho passa por colinas e vales, através de prados verdes, até o topo de uma colina onde existe um lindo templo branco. Você sabe que em um altar desse templo há uma *murti*, uma forma do Senhor.

Enquanto segue pelo caminho, você colhe flores para oferecer ao Senhor.

Uma ipomeia de azul profundo o faz lembrar da gratidão por cada dia que o Senhor lhe deu.

Uma rosa de cor sedosa o faz lembrar de seu amor pela humanidade.

Um narciso amarelo-vibrante o faz lembrar de seu compromisso firme de conhecer a Verdade.

Uma flor de jasmim, com sua deliciosa fragrância, o faz lembrar da presença de Deus em cada partícula do mundo.

Ao chegar à porta do templo, você organiza as flores em um buquê glorioso.

Com reverência, você coloca o buquê aos pés da *murti*.

Ao realizar *pranam*, você experiencia a união com seu amado.

Você ocupa seu assento.

O amor de Deus permeia todo o seu ser.

Medite.

