

# Ensinaamentos para Vivenciar

## 5

~ Baba Muktananda

No templo consciente de luz, no *sahasrara*,  
habita sua amada Joia Azul.  
Encontre-a através da meditação.

~ *Baba Muktananda*

### Dharana para Meditar no Ensino de Baba

Namaskar.

Você vai meditar em um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

“No templo consciente de luz, no *sahasrara*, habita sua amada Joia Azul.  
Encontre-a através da meditação.”

Para você se preparar para meditar no ensinamento de Baba, vou lhe dar instruções sobre postura e respiração.

Depois vou conduzi-lo em uma *dharana* no ensinamento de Baba, seguida de dez minutos de meditação.

Para começar, procure uma posição confortável e estável.

Se estiver numa cadeira, coloque os dois pés firmes no chão.

Se estiver sentado no chão, busque uma posição confortável de pernas cruzadas.

Coloque as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo e o polegar tocando levemente o indicador. Isto é *chin mudra*.

Ou você pode colocar as mãos no colo com as palmas para cima, uma em cima da outra. Isto é *dhyana mudra*.

Imagine que sua coluna está se alongando suavemente, movendo-se para baixo e ao mesmo tempo para cima.

Afaste e solte os ombros. Deixe-os relaxar.

Deixe que a nuca relaxe e se alongue suavemente, como se você estivesse inclinando um pouquinho a cabeça.

Relaxe a mandíbula.

Agora, leve sua atenção para a respiração.

Imagine sua respiração como sendo um fluxo de luz.

Ao inspirar, esse fluxo de luz vai para baixo, desde o topo da cabeça até a base da coluna.

Ao expirar, esse fluxo de luz se move para cima, da base da coluna até o topo da cabeça.

De novo, ao inspirar, um fluxo de luz flui para baixo, desde o topo da cabeça até a base da coluna.

Ao expirar, um fluxo de luz se move para cima, da base da coluna até o topo da cabeça.

Feche os olhos.

Baba ensina:

“No templo consciente de luz, no *sahasrara*, habita sua amada Joia Azul. Encontre-a através da meditação.”

Novamente, visualize sua respiração como um fluxo de luz.

Luz divina.

Inspire luz...

Expire luz...

Inspire luz...

Expire luz...

Sinta que cada célula do seu corpo está infundida de uma luz divina.

Agora leve a atenção para o *sahasrara*, o reino da Consciência resplandecente, no topo da sua cabeça.

Visualize aí um magnífico templo feito de luz cintilante.

Entre nesse templo de luz no *sahasrara*.

Sinta a bênção e a serenidade desse espaço.

Você está cercado de uma luz que é viva e pulsa suavemente.

Diante de você, brilha uma radiante joia azul.

É a sagrada Pérola Azul, a luz do seu próprio Ser interior.

A Pérola Azul está emanando raios de suprema paz.

Absorva-se no esplendor da Pérola Azul.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.