

Ensinaamentos para Vivenciar

6

~ Baba Muktananda

Todos querem entrar num palácio ideal.
Torne o seu próprio coração ideal.
Por que você vagueia de porta em porta?

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar no Ensino de Baba

Namaste.

Você irá meditar em um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

Todos querem entrar num palácio ideal. Torne o seu próprio coração ideal. Por que você vagueia de porta em porta?

Para se preparar para meditar no ensinamento de Baba, assuma uma postura confortável e estável.

Comece focando em seus ísquios.

Sinta-os conectados à superfície embaixo de você.

Agora que você estabeleceu uma base estável, balance gentilmente para frente e para trás... e depois, de um lado para o outro.

Retorne para o centro e descanse onde a parte superior de seu corpo se sinta equilibrada sobre sua base.

Experimente como é fácil sentar-se com seu corpo alinhado desta forma.

Coloque as mãos com as palmas voltadas para baixo sobre as coxas.

Imagine sua coluna se alongando para cima.

Enquanto foca na coluna se alongando, deixe que ela permaneça flexível.

Sua nuca está relaxada e livre.

Leve a atenção para o fluxo natural de sua respiração.

Ao respirar, fique consciente da breve pausa, o momento de quietude, que acontece naturalmente no final de sua inspiração, antes que a expiração comece.

Foque neste lugar de quietude durante algumas respirações.

Agora, perceba como esta pausa ou momento de quietude também ocorre naturalmente ao final da expiração, antes que a inspiração comece. Foque neste lugar de quietude durante algumas respirações.

Continue respirando naturalmente.

Você pode fechar os olhos.

Baba ensina:

Todos querem entrar num palácio ideal. Torne o seu próprio coração ideal. Por que você vagueia de porta em porta?

Visualize seu coração como um palácio magnífico.

Ele é vasto e aberto.

Entre nele.

O interior deste palácio cintila com uma luz dourada.

O ar é perfumado com o aroma de flores de jasmim.

Inspire este aroma primoroso.

Expire e deixe a fragrância permear todo o seu ser.

Uma melodia celestial permeia a atmosfera. Escute...

Você está preenchido por uma profunda paz.

Aqui, no palácio do seu coração, você está totalmente contente.

Inspire contentamento.

Expire contentamento.

Repouse no contentamento que brilha em seu próprio coração.

Medite.

