

# Ensinaamentos para Vivenciar

## 7

~ Baba Muktananda

Dentro de nós habita a felicidade divina,  
a mesma felicidade que procuramos no mundo.

~ *Baba Muktananda*

### Dharana para Meditar com um Ensinaamento de Baba

*Namaste.*

Você vai meditar com um ensinaamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

**“Dentro de nós habita a felicidade divina, a mesma felicidade que procuramos no mundo.”**

Comece estabelecendo uma postura ereta e confortável.

*(pausa)*

Sinta os ísquios se soltando para baixo, sobre a superfície embaixo de você.

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

Sinta a energia gentilmente subindo em espiral, da base da coluna até o topo da cabeça.

Deixe que os músculos da face relaxem.

Permita que o foco do olhar seja suave.

Leve sua atenção para a posição dos braços e das mãos.

Verifique se os braços estão descendo reto, para baixo, a partir dos ombros.

Se não estiverem, mova as mãos, ainda sobre as coxas, em direção ao quadril, até que os braços estejam soltos, alinhados com os ombros.

Sinta os ombros se alargando e as omoplatas se movendo levemente em direção uma da outra, repousando retas nas costas.

Agora, inspire profundamente...

E expire longamente...

De novo, inspire profundamente...

Expire longamente...

Deixe a respiração voltar ao ritmo natural.

Feche os olhos.

Baba ensina:

**“Dentro de nós habita a felicidade divina, a mesma felicidade que procuramos no mundo.”**

Dedique um momento para se lembrar de uma ocasião em que sentiu felicidade profunda.

Enquanto foca nesse momento, entre em contato com o sentimento de felicidade.

Agora, gentilmente, mova a atenção para o lugar onde este sentimento de felicidade surge, dentro de você.

Inspire no espaço onde a felicidade surge.

Ao expirar, permita que essa felicidade se expanda e preencha todo o seu ser.

Dentro de você existe uma fonte infinita de felicidade.

Essa felicidade é divina, ilimitada, pura.

Inspire nesse espaço da felicidade divina dentro de você...

Expire, permitindo que a felicidade divina flua livremente.

Desfrute da felicidade divina que está sempre presente dentro de você.

Medite.

