

Ensinaamentos para Vivenciar

8

~ Baba Muktananda

Letras e palavras criam nossos pensamentos,
e os pensamentos criam nossos sentimentos —
nossa felicidade ou infelicidade, nossa depressão ou euforia,
nosso desejo, amor, orgulho, expectativa e ciúme.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Você irá meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

Letras e palavras criam nossos pensamentos,
e os pensamentos criam nossos sentimentos —
nossa felicidade ou infelicidade, nossa depressão ou euforia,
nosso desejo, amor, orgulho, expectativa e ciúme.

Em breve, vou conduzi-lo em uma *dharana* com as palavras de Baba.

Primeiro, renove sua postura para que esteja firme e confortável para a meditação.

Sinta o apoio sólido da superfície abaixo de você.

Descanse as mãos, com as palmas para baixo, nas coxas.

Sua coluna está alongada e flexível.

Deixe os músculos do pescoço relaxarem.

Agora, leve sua atenção para o abdômen.

Contraia suavemente seus músculos abdominais, que sustentam a estabilidade da região lombar.

Certifique-se de contrair os músculos *suavemente*, permitindo que a respiração continue se movendo livremente.

Respire profundamente, permitindo que o abdômen se expanda enquanto a respiração se move para os pulmões inferiores.

Deixe que a respiração saia do seu corpo sem esforço, estabelecendo você numa postura firme e serena.

Mais uma vez, inspire profundamente, permitindo que o abdômen se expanda enquanto a respiração se move para os pulmões inferiores.

Expire sem esforço, estabelecendo-se ainda mais em sua postura confortável.

Continue respirando assim por alguns instantes.

Respire naturalmente.

Agora vou conduzi-lo em uma *dharana* com o ensinamento de Baba.

Escute mais uma vez as palavras de Baba:

Letras e palavras criam nossos pensamentos,
e os pensamentos criam nossos sentimentos —
nossa felicidade ou infelicidade, nossa depressão ou euforia,
nosso desejo, amor, orgulho, expectativa e ciúme.

Para ter uma experiência dos ensinamentos de Baba, você manterá
diferentes pensamentos em sua mente e observará como eles o afetam.

Primeiro, lembre-se de uma palavra ou pensamento que o deixa agitado.

Pode ser uma palavra ou frase que alguém lhe disse ou algo que você disse
a si mesmo.

Agora mantenha essa palavra ou pensamento em sua consciência por
alguns instantes.

Ainda segurando essa palavra ou pensamento, observe o efeito no seu
corpo...

na sua mente...

e nos seus sentimentos.

Agora, dedique um momento para se lembrar de uma palavra ou
pensamento que anima ou agrada você.

Novamente, pode ser uma palavra ou frase que alguém lhe disse ou algo
que você disse a si mesmo.

Agora mantenha essa palavra ou pensamento em sua consciência por
alguns instantes.

Ainda segurando essa palavra ou pensamento, observe o efeito que está
causando no seu corpo...

na sua mente...

nos seus sentimentos.

Agora, diga silenciosamente para si mesmo as seguintes palavras:

“Eu sou o Ser.”

“Eu sou Consciência pura.”

“Eu sou o Ser.”

“Eu sou Consciência pura.”

Enquanto continua a repetir essas palavras, esses pensamentos puros, observe o efeito deles em você.

Permita que o poder e a verdade dessas palavras ressoe dentro de você.

Medita.

