

Introdução a Ensinaamentos para Vivenciar por Swami Akhandananda

Quando penso nos ensinamentos de Baba Muktananda, me vem à mente a imagem de um oceano. Como um oceano, a sabedoria de Baba inspira admiração por sua profundidade e seu poder. Os ensinamentos de Baba são atemporais. Eles ganham vida pela graça de Baba. E quando você estuda e pratica os ensinamentos de Baba, eles se tornam vivos para você. Então, nos momentos em que se pergunta qual deve ser o seu próximo passo, você pode se voltar para dentro, e os ensinamentos de Baba estão bem ali para iluminar o seu caminho. Os ensinamentos de Baba são para todos, não importa a idade, profissão ou nacionalidade. São ensinamentos para vivenciar.

A cada dia de maio, Mês do Aniversário de Baba, o site do caminho de Siddha Yoga apresentará um ensinamento de Baba. Cada ensinamento será acompanhado por uma *dharana*, uma técnica de concentração guiada, com a qual meditar sobre o ensinamento. As *dharanas* estão disponíveis como gravações de áudio, e cada uma é seguida por dez minutos de meditação ao som da tambura.

Cada *dharana* inclui instruções de respiração e postura. Ao seguir as instruções, preste atenção em seu próprio corpo e faça os ajustes necessários. Os movimentos devem ser sempre fáceis e confortáveis para você.

Em honra ao Mês do Aniversário de Baba Muktananda, reserve um tempo para meditar sobre os ensinamentos de Baba. Você pode participar de uma

dharana a cada dia — escute-as em sequência ou revise uma pela qual se sinta atraído, repetidas vezes. Ao meditar e refletir sobre os ensinamentos de Baba, descubra como eles iluminam sua vida.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.