

Ensinos para Vivenciar

1

~ Baba Muktananda

A vida de uma pessoa
deveria ser como uma flor
que emana apenas uma fragrância excepcional.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar sobre um Ensino de Baba

Namaste.

Você vai meditar sobre um ensino de Baba Muktananda.

Baba ensina:

“A vida de uma pessoa deveria ser como uma flor, que emana apenas uma fragrância excepcional.”

Como preparação para meditar sobre o ensino de Baba, darei algumas instruções de postura e respiração.

Depois, vou conduzir uma *dharana*, seguida por dez minutos de meditação.

Agora, darei instruções sobre os cinco passos para criar uma postura estável e confortável para meditação.

O primeiro passo é criar uma base firme.

Se estiver sentado numa cadeira, deixe os pés completamente apoiados no chão, paralelos e numa distância aproximada da largura dos quadris.

Se estiver no chão, sente-se sobre uma almofada firme numa postura confortável com as pernas cruzadas.

Se estiver sentado no chão ou na cadeira, leve sua atenção para os ossos de apoio do quadril — os ossos embaixo da pelve que estão em contato com a superfície embaixo de você.

Sinta o peso do tronco equilibrado sobre esses dois ossos.

Deixe esses dois ossos relaxarem sobre a superfície embaixo de você, criando uma base estável para sua postura.

O segundo passo é posicionar as mãos e os braços confortavelmente.

Os braços estão relaxados e se soltam para baixo a partir dos ombros.

Coloque as mãos em *chin mudra*, tocando os dedos polegares e indicadores.

E então apoie as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo.

O terceiro passo é imaginar sua energia subindo suavemente em movimento espiral.

Começando na base da coluna, visualize energia subindo em espiral até o topo da cabeça.

O quarto passo é relaxar e soltar o pescoço.

Relaxe a nuca, alongando-a suavemente, como se estivesse inclinando levemente a cabeça para a frente.

Solte o maxilar.

Descontraia os músculos do rosto.

Relaxe o foco do olhar.

O quinto passo é respirar livre e naturalmente.

Leve a atenção para sua respiração.

Sem fazer nada para alterar sua respiração, simplesmente perceba a sensação e o movimento da respiração entrando e saindo do corpo.

Seu tórax está aberto e ligeiramente elevado.

Observe a respiração fluindo tranquilamente.

Agora, se desejar, feche os olhos.

Baba ensina:

“A vida de uma pessoa deveria ser como uma flor, que emana apenas uma fragrância excepcional.”

Na tela da mente, imagine uma delicada flor cor-de-rosa.

Suas pétalas estão completamente desabrochadas.

Inspire a fragrância maravilhosa que emana da flor.

Expire, deleitando-se com seu perfume celestial.

Conforme vai respirando, deixe que o aroma o conduza ao espaço de serenidade dentro de seu coração.

Lá, no centro de seu ser, existe uma flor magnífica, toda feita de luz.

Desta flor resplandecente emanam as qualidades de seu próprio coração —

amor,

bondade,

generosidade,

alegria...

Visualize essas qualidades puras permeando seu ser e se expandindo para o mundo ao seu redor.

Repouse na doçura que emana de seu coração.

Medite.

