

Ensinaamentos para Vivenciar

12

~ Baba Muktananda

Nos luminosos dias de sua curta vida, permaneça consciente.

Viva com moralidade e integridade.

Um dia, o poder se vai...

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Nos luminosos dias de sua curta vida, permaneça consciente. Viva com moralidade e integridade. Um dia, o poder se vai...

Para se preparar para meditar com o ensinamento de Baba, estabeleça uma postura confortável e estável.

Sinta ambos os ísquios relaxando sobre a superfície abaixo de você.

Permita que a coluna esteja flexível e gentilmente alongada.

Coloque as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo. Você pode praticar o *chin mudra*, com o dedo indicador gentilmente tocando o polegar.

Agora, leve a atenção para o tórax.

Todo o seu tórax está leve e flutuando.

O senso de leveza no tórax contribui para uma postura de meditação relaxada.

Para apoiar essa sensação de leveza, vou guiá-lo num exercício de respiração em três etapas.

Primeiro, perceba a respiração acontecendo no tórax.

Escute enquanto eu descrevo a respiração em três etapas. Depois vou lhe passar as instruções, passo a passo.

Na respiração em três etapas,

você inspira pelo nariz —

levando o ar primeiro para a base dos pulmões,

depois para o meio dos pulmões,

e finalmente para o topo dos pulmões.

Em seguida, você expira na ordem contrária —

expirando o ar do topo dos pulmões,

depois do meio dos pulmões

e finalmente da base dos pulmões.

Agora pratique isso, seguindo minhas instruções:

Inspire lentamente, preenchendo primeiro a base dos pulmões...

depois o meio...

e finalmente o topo.

Expire lentamente, esvaziando primeiro o topo dos pulmões...
depois o meio...
e finalmente a base.

Mais uma vez: inspire primeiro na base...
depois no meio...
e no topo dos pulmões.

Expire primeiro do topo...
do meio...
e da base dos pulmões.

Permita que a respiração volte ao seu ritmo natural.

Observe como seu tórax está agora.

Agora escute novamente as palavras de Baba.

Baba diz:

Nos luminosos dias de sua curta vida, permaneça consciente. Viva com moralidade e integridade. Um dia, o poder se vai...

Para se engajar na *dharana* com o ensinamento de Baba, mais uma vez leve a atenção para a respiração.

Perceba o poder que leva a respiração para dentro e a coloca para fora.

O poder inerente à respiração é sua própria força vital sagrada.

É o poder divino pelo qual você pensa e age neste mundo, através do qual você existe e vive.

Perceba a preciosidade da respiração se movendo dentro de você.

Agora, escute as seguintes intenções e as mantenha no coração.

Eu vivo com decência e retidão.

Falo com discernimento e gentileza.

Minha ação visa beneficiar a humanidade.

Realizo meu trabalho com honestidade e integridade.

Demonstro apreço pela consideração e as boas ações dos outros.

Sou compassivo comigo mesmo, com os outros e todas as criaturas.

Ofereço gratidão a Deus, a Shri Guru, pela minha vida.

Ao inspirar, receba a energia sagrada da respiração.

Ao expirar, ofereça sua gratidão a Deus.

Inspire e receba a energia sagrada da respiração.

Expire oferecendo sua gratidão a Deus.

Respirando com consciência, medite.

