

Ensinaamentos para Vivenciar

14

~ Baba Muktananda

A mente não deve perambular fora do momento presente.
Em vez disso, ela deve se deter dentro das fronteiras do momento
e ali se tornar completamente serena.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

A mente não deve perambular fora do momento presente. Em vez
disso, ela deve se deter dentro das fronteiras do momento e ali se
tornar completamente serena.

Coloque-se numa postura confortável para meditação.

Deixe o tronco equilibrado e centralizado sobre os dois ossos de apoio do
quadril.

Coloque as mãos confortavelmente sobre as coxas com as palmas para
baixo e os dedos em *chin mudra*.

Ou coloque as mãos sobre o colo em *dhyana mudra*.

Relaxe os músculos de todos os lados do pescoço.

Imagine sua coluna se alongando suavemente para baixo e para cima.

As vértebras — os ossos da coluna — estão delicadamente equilibradas, uma sobre a outra.

Entre cada vértebra existe um disco macio amortecedor.

Só de pensar na coluna se alongando, você cria mais espaço entre cada um desses discos.

Leve a atenção para sua respiração.

Ao inspirar, imagine cada vértebra flutuando sobre uma almofada de luz.

Ao expirar, imagine o espaço entre cada vértebra se expandindo.

Mais uma vez, inspire e imagine cada vértebra flutuando sobre uma almofada de luz.

Expire e imagine o espaço entre cada vértebra se expandindo.

Faça essa prática com mais algumas respirações.

Respire naturalmente.

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

Baba diz:

A mente não deve perambular fora do momento presente. Em vez disso, ela deve se deter dentro das fronteiras do momento e ali se tornar completamente serena.

Para trazer a mente para repousar no momento presente, utilize o apoio da respiração.

Concentrar-se no fluxo da respiração naturalmente traz você para o momento presente.

Ao inspirar, sinta o toque suave do ar fluindo pelas narinas, pela garganta e pelos pulmões.

Ao expirar, sinta o ar acariciando os pulmões, a garganta e as narinas.

Continue focando suavemente na sensação da respiração entrando e saindo.

Se a mente vaguear, simplesmente retorne sua atenção para o fluxo da respiração.

Ao manter o foco na respiração, sua mente está no momento presente.

Enquanto continua no momento presente, sua mente vai se aquietando mais.

Entre nessa quietude.

Medite.

