

Ensinaamentos para Vivenciar

15

~ Baba Muktananda

Tanto na vida material como na espiritual,
todo trabalho é realizado através das palavras que utilizamos, sejam elas
as palavras que estamos pensando,
ou que estamos escrevendo ou que estamos proferindo.

Qual é a fonte de todas essas palavras?

O *AUM* primordial, o mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensinaamento de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Tanto na vida material como na espiritual, todo trabalho é realizado através das palavras que utilizamos, sejam elas as palavras que estamos pensando, ou que estamos escrevendo ou que estamos proferindo. Qual é a fonte de todas essas palavras? O *AUM* primordial, o mantra.

Eu vou guiá-lo em uma *dharana* para experienciar essa fonte interior sobre a qual Baba nos ensina — o mantra primordial *AUM*.

Primeiro, estabeleça uma postura firme e confortável para meditação.

Sinta seus ísquios relaxarem sobre a superfície embaixo de você.

Sinta como a parte de cima de seu corpo está equilibrada sobre essa base.

Deixe a coluna flexível e gentilmente alongada.

Deixe o pescoço relaxado e livre.

Para se estabelecer ainda mais numa postura tranquila, pratique um sorriso interior.

Imagine que todo o seu ser está sorrindo, contente e feliz.

Enquanto sorri interiormente, perceba como isso relaxa seu corpo e sua mente.

Agora leve seu foco para a respiração.

Inspire profunda e lentamente, sentindo a energia relaxante da respiração.

Expire devagar e completamente, desfrutando do efeito calmante da respiração.

Continue respirando dessa maneira por alguns instantes.

Respire naturalmente.

Agora, escute novamente o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Tanto na vida material como na espiritual, todo trabalho é realizado através das palavras que utilizamos, sejam elas as palavras que estamos pensando, ou que estamos escrevendo ou que estamos proferindo. Qual é a fonte de todas essas palavras? O *AUM* primordial, o mantra.

Você vai praticar uma *dharana* para experienciar a fonte das palavras, sobre a qual Baba nos ensina.

Para viajar até a fonte das palavras, você vai repetir o mantra *AUM* e vai rastreá-lo através dos níveis de seu próprio ser, movendo-se do físico ao sutil.

Você vai começar repetindo *AUM* em voz alta — falando ou cantando em qualquer nota que escolher.

Enquanto faz isso, sinta o *AUM* vibrando em sua língua e no espaço dentro da boca.

Pode começar.

Agora, repita *AUM* silenciosamente.

Enquanto faz isso, sinta a vibração do *AUM* no nível da garganta.

Imagine sua repetição do mantra como um fluxo contínuo de água ou mel.

Agora, sinta a repetição silenciosa do *AUM* ir mais fundo, até o nível do coração.

No nível do seu coração, visualize as letras do mantra *AUM* se dissolvendo em uma piscina de luz que pulsa suavemente.

Experiencie a repetição do *AUM* como uma luz pulsando em seu coração.

A vibração do mantra espalha calor por todo seu corpo.

Agora vá ainda mais fundo, até o nível do umbigo, onde *AUM* ressoa continuamente.

Neste nível, *AUM*, o som primordial, existe na forma de consciência vibrante.

É a partir dessa consciência pura que todas as palavras — na forma de pensamentos e fala — surgem.

Sinta a vibração divina de *AUM* acontecendo por si própria dentro de você.

Se quaisquer pensamentos surgirem, deixe que eles retornem à sua fonte — o som divino *AUM*.

Absorva-se nas vibrações de *AUM* ressoando profundamente dentro de você.

Meditate.

