

Ensinaamentos para Vivenciar

18

~ Baba Muktananda

O que é o ego? Todos temos a percepção do “eu”.

É algo que existe naturalmente em nós e é puro.

Se deixarmos este “eu” em seu estado natural, este “eu” é Deus.

Contudo, sempre acrescentamos algo ao “eu”

e, no momento em que o fazemos,

ele se transforma no ego e causa todos os nossos problemas.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Bem-vindo a esta meditação baseada num ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

O que é o ego? Todos temos a percepção do “eu”. É algo que existe naturalmente em nós e é puro. Se deixarmos este “eu” em seu estado natural, este “eu” é Deus. Contudo, sempre acrescentamos algo ao “eu” e, no momento em que o fazemos, ele se transforma no ego e causa todos os nossos problemas.

Estabeleça uma postura de meditação confortável e ereta.

Permita que os ossos de apoio do quadril relaxem sobre a superfície embaixo de você.

Sinta a parte superior do corpo bem equilibrada sobre sua base.

Deixe o tronco se alongar suavemente da base da coluna até o topo da cabeça.

Deixe o peito se alargar.

Seus braços e ombros estão relaxados.

Suas mãos repousam sobre as coxas com as palmas para baixo.

Permita que a nuca se alongue suavemente, de forma que a cabeça se incline um pouquinho.

Solte qualquer tensão da mandíbula.

Leve sua atenção para a respiração.

Respire de maneira que a inspiração e a expiração tenham a mesma duração.

Agora, inspire... e ao final da inspiração, faça uma pausa de dois segundos.

Depois, expire.

Continue nesse ritmo durante algumas respirações.

Agora, enquanto mantém a pausa de dois segundos após a inspiração, comece a prolongar a expiração ao máximo que for confortável para você. Faça isso durante alguns ciclos de respiração.

Deixe a respiração voltar ao ritmo normal.

Agora, ouça novamente o ensinamento de Baba:

Baba diz:

O que é o ego? Todos temos a percepção do “eu”. É algo que existe naturalmente em nós e é puro. Se deixarmos este “eu” em seu estado natural, este “eu” é Deus. Contudo, sempre acrescentamos algo ao “eu” e, no momento em que o fazemos, ele se transforma no ego e causa todos os nossos problemas.

Vou conduzi-lo numa *dharana* com esse ensinamento de Baba.

Leve sua atenção novamente para o fluxo da respiração.

Simplesmente por tomar consciência dela, observe como a respiração se torna mais estável e tranquila.

Perceba sua mente também se tornando estável e calma.

Dentro dessa calma da sua mente, tome consciência do sentimento puro do “eu” — o sentimento de simplesmente existir.

Observe como essa percepção do “eu” está sempre presente dentro de você.

Esse “eu” é o seu estado natural.

Veja o que acontece quando você acrescenta pensamentos a essa percepção do “eu”.

Diga algo a si mesmo, internamente — por exemplo, “eu sou inteligente” ou “eu sou muito ocupado”.

Repita qualquer pensamento que vier à mente algumas vezes.

Observe o efeito que esse pensamento, ou pensamentos, tem no seu estado interior.

Agora, abandone todos os pensamentos e retorne à sua percepção do “eu” puro.

Repita silenciosamente: “Eu.”

“Eu.”

“Eu.”

Baba ensina:

Se deixarmos este “eu” em seu estado natural, este “eu” é Deus.

Inspirando, mantenha a consciência do “eu” puro...

Expirando, sinta sua unidade com o “eu” puro...

Medite.

