

# Ensinaamentos para Vivenciar

19

~ Baba Muktananda

É absolutamente verdadeiro que Deus realmente existe e que Ele é *saccidānanda*.

~ *Baba Muktananda*

## Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Você irá meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

É absolutamente verdadeiro que Deus realmente existe e que Ele é *saccidānanda*.

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

Esteja você sentado numa cadeira ou de pernas cruzadas no chão, verifique se seus joelhos estão no mesmo nível ou abaixo dos quadris.

Caso seus joelhos estejam mais altos que os quadris, sente-se sobre uma almofada firme ou um cobertor dobrado.

Solte os músculos da nuca.

Relaxe a mandíbula.

Agora, inspire profundamente...  
e expire longamente.

De novo, inspire profundamente...  
e expire longamente.

Mais uma vez, inspire profundamente...  
e expire longamente.

Agora deixe a respiração se estabilizar no ritmo normal.

Ouçã mais uma vez as palavras de Baba Muktananda.

Baba diz:

É absolutamente verdadeiro que Deus realmente existe e  
que Ele é saccidānanda.

Agora vou conduzi-lo numa *dharana* para experienciar o ensinamento de  
Baba sobre a natureza de Deus como *sat*, *chit* e *ānanda*.

Primeiro, torne-se consciente de *sat* — existência.

Foque, dentro de si mesmo, na experiênciã de ser, de simplesmente existir.

Visualize como essa existênciã pura permeia tudo no universo.

Imagine como a existênciã não tem início nem fim.

É eterna.

Torne-se consciente de que *sat*, existência pura e atemporal, é sua própria natureza verdadeira.

A seguir, leve sua atenção para *chit* — consciência.

A luz da consciência está cintilando dentro de você.

Perceba como essa consciência ilumina seu mundo interior e exterior.

Perceba que é a consciência que lhe permite ouvir e seguir as palavras desta *dharana* neste exato momento.

Essa mesma consciência também ilumina seus sonhos e seu sono profundo.

Torne-se consciente de que *chit*, consciência luminosa, é sua própria natureza verdadeira.

Agora, leve sua atenção para *ānanda* — que é êxtase, felicidade suprema.

Recorde uma ocasião em que sentiu êxtase em seu interior.

Pode ter sido enquanto cantava,  
ou meditava,  
ou escutava uma música linda.

Ao recordar essa ocasião, volte a experienciar aquele êxtase...

Sinta a essência pura daquele êxtase, aquela *ānanda*.

Agora, gentilmente, leve sua atenção para o lugar dentro de você de onde surge esse êxtase.

Reconheça que esse êxtase, essa felicidade suprema, está sempre presente dentro de você.

Torne-se consciente de que *ānanda* — êxtase — é sua própria natureza verdadeira.

Baba diz: “Deus é *saccidānanda*.”

Sinta a presença de Deus em seu interior  
como existência,  
consciência,  
e êxtase.

*Saccidānanda* permeia  
sua mente,  
seu coração,  
e sua respiração.

Com essa consciência, inspire *ānanda*...

Expire *ānanda*...

Inspire *ānanda*...

Expire *ānanda*...

Medite.

