

# Ensinaamentos para Vivenciar

## 2

~ Baba Muktananda

É muito bom  
reservar um momento e um lugar  
para a meditação.

~ *Baba Muktananda*

### Dharana para Meditar sobre um Ensinaamento de Baba

*Namaste.*

Você vai meditar sobre um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

“É muito bom reservar um momento e um lugar para a meditação.”

Dedique um instante para estabelecer uma postura estável e confortável.

Se estiver sentado em uma cadeira, sente-se mais à frente, com os pés apoiados no chão.

Se estiver no chão, sente-se em uma postura confortável com as pernas cruzadas.

Agora, leve sua atenção para o nível dos quadris e joelhos.

Para equilibrar e fundamentar sua postura sentada, os quadris devem estar no nível dos joelhos, ou ligeiramente acima.

Se seus joelhos estiverem mais altos que os quadris, coloque um cobertor ou uma almofada dobrada sob os quadris.

Observe como a elevação dos quadris centraliza o peso do corpo sobre a base.

Isso apoia a curvatura natural para dentro na parte inferior das costas e permite que os ísquios relaxem na superfície abaixo de você.

Isso também ajuda a coluna a ficar flexível e se alongar naturalmente.

Agora, visualize sua coluna vertebral se alongando para cima.

Coloque as mãos em *chin mudra*, com os dedos indicadores e polegares se tocando.

Descanse as mãos nas coxas, com as palmas voltadas para baixo.

Permita que o pescoço fique flexível e solto.

Para se estabelecer ainda mais nesta *asana*, nesta postura, inspire suavemente, puxando o ar até a base da coluna.

Expire, permitindo que a coluna se alongue para cima.

Novamente, inspire, puxando o ar até a base da coluna...

E expire, sentindo a coluna se alongar para cima.

Faça isso mais duas vezes, respirando em seu próprio ritmo.

Respire naturalmente.

Perceba como prestar atenção na respiração faz a mente se acalmar.

Agora, pode fechar os olhos.

Escute novamente o ensinamento de Baba:

“É muito bom reservar um momento e um lugar para a meditação.”

Novamente, leve sua atenção para o fluxo constante da respiração.

Sinta a paz neste momento e em seu local de meditação.

Há uma energia serena, porém dinâmica, dentro de você.

Ao sentar-se para meditar, você está nutrindo essa energia divina, como cuidaria de uma árvore frutífera em seu jardim.

Agora, imagine-se de pé em um jardim espaçoso.

É de manhã cedo, e a natureza está tranquila e silenciosa.

O ar está fresco.

Você veio aqui para plantar uma árvore frutífera.

Você começa procurando um local com bom solo e iluminação natural, e lá você planta uma semente.

Ao regar a semente com regularidade, a árvore que é inerente à semente toma forma, dia após dia.

À medida que rega a semente, um broto verde e tenro aparece.

À medida que rega o broto, um caule com folhas minúsculas se desenvolve.

À medida que rega o caule, uma árvore cresce e desenvolve galhos e flores.

Conforme você rega a árvore, essas flores se transformam em frutos.

Conforme você rega a árvore, os frutos amadurecem e se tornam suculentos e doces.

Agora, imagine dar sua primeira mordida nessa fruta deliciosa.

Saboreie o néctar.

Deixe que esse néctar o leve para as profundezas do seu ser.

Medita.

