

Ensinaamentos para Vivenciar

26

~ Baba Muktananda

Para onde quer que você olhe, o que quer que você veja, tudo é sua própria luz. Nada é diferente de você. Você está presente em tudo.

Você não deve pensar em distinções como “Eu estou aqui, não estou lá.”

Em vez disso, sua meditação constante deve ser o pensamento

“Eu estou em toda parte. Eu sou o Ser de tudo.”

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Para onde quer que você olhe, o que quer que você veja, tudo é sua própria luz. Nada é diferente de você. Você está presente em tudo.

Você não deve pensar em distinções como “Eu estou aqui, não estou lá.” Em vez disso, sua meditação constante deve ser o pensamento

“Eu estou em toda parte. Eu sou o Ser de tudo.”

Para preparar-se para meditar com o ensino de Baba, estabeleça uma postura sentada confortável.

Sinta os ossos de apoio do quadril se soltando sobre a superfície embaixo de você.

Permita que a coluna se alongue para cima.

Deixe-a flexível.

Deixe os músculos do pescoço se soltarem suavemente.

Agora, percorra mentalmente seu corpo e observe qualquer parte que esteja tensa — o quadril, o abdômen, a parte alta das costas, o pescoço...

Respire naquelas áreas de tensão, enviando o ar conscientemente para aquelas áreas específicas do corpo.

Expire e deixe a tensão se soltar.

Repita esse processo algumas vezes.

Deixe a respiração voltar ao ritmo normal.

Agora vou conduzi-lo numa *dharana*.

Por um momento observe a imagem do ensinamento de Baba na sua tela.

Perceba a grandeza da montanha... e a paisagem sinuosa abaixo.

Observe a maneira como a luz ilumina as nuvens brancas.

Veja a textura da água se movimentando.

Assimile a imagem toda.

Agora, feche os olhos.

Imagine-se sentado numa encosta coberta de musgo dentro dessa paisagem.

É primavera, e o ar está fresco.

Você pode ouvir os pássaros cantando e o riacho correndo sobre as pedras.

Ouçã novamente a primeira parte do ensinamento de Baba:

Para onde quer que você olhe, o que quer que você veja, tudo é sua própria luz.

Enquanto continua imaginando a paisagem da montanha, perceba que esta cena é iluminada pela luz de sua própria consciência, sua própria percepção.

Abra os olhos e olhe novamente para a imagem na tela.

Essa imagem também é iluminada pela luz da sua consciência.

Tudo que você percebe existe porque é iluminado pela luz de sua própria consciência.

Pode fechar os olhos novamente.

Continue visualizando a paisagem montanhosa.

Olhe para as nuvens que passam.

Ouçã a água fluindo.

Sinta o frescor do ar na sua pele.

Baba continua, dizendo:

Nada é diferente de você. Você está presente em tudo.

Experimente sua presença na vastidão do céu...

na água em movimento... *[pausa]*

na montanha majestosa.

Baba continua:

Você não deve pensar em distinções como “Eu estou aqui, não estou lá.” Em vez disso, sua meditação constante deve ser o pensamento “Eu estou em toda parte. Eu sou o Ser de tudo.”

Veja o Ser, Consciência luminosa, brilhando dentro de você.

Visualize o Ser radiante existindo em toda parte, no mundo e em todos os seres e objetos...

nas outras pessoas,

nas plantas e animais,

nas montanhas, florestas e oceanos,

nos planetas e estrelas.

Agora, siga a orientação de Baba para meditar com o pensamento “Eu estou em toda parte. Eu sou o Ser de tudo.”

Ao inspirar, repita silenciosamente “Eu estou em toda parte.”

Ao expirar, repita silenciosamente “Eu sou o Ser de tudo.”

Inspire — “Eu estou em toda parte.”

Expire — “Eu sou o Ser de tudo.”

Medite.

