

Ensinaamentos para Vivenciar

26

~ Baba Muktananda

Assim como uma chama não tremula onde não há vento,
a mente que imergiu no Ser
permanece sempre em êxtase no Ser.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Baba Muktananda ensina:

Assim como uma chama não tremula onde não há vento, a mente
que imergiu no Ser permanece sempre em êxtase no Ser.

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

Se estiver numa cadeira, mantenha os pés no chão, distantes um do outro
na largura dos quadris e diretamente abaixo dos joelhos.

Se estiver de pernas cruzadas no chão, caso necessário, sente-se sobre uma
almofada para posicionar os quadris ligeiramente acima dos joelhos.

Suavemente, mova o corpo para frente e para trás...
e depois de um lado para o outro.

Pare quando sentir que o corpo está equilibrado sobre os ísquios.

Visualize sua coluna se soltando para cima.

Deixe a nuca solta e alongada.

Agora, imagine que seu corpo está totalmente vazio.

Conecte-se com a quietude do espaço vazio dentro de você.

Sinta que está leve... sem nenhum peso.

Respire livremente.

A cada inalação e exalação, note como a respiração nasce de um espaço de quietude e imerge de volta nessa quietude.

Sinta a respiração imbuída de quietude.

Respire com esta consciência mais algumas vezes.

Ouçã de novo o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Assim como uma chama não tremula onde não há vento, a mente que imergiu no Ser permanece sempre em êxtase no Ser.

Agora, eu vou conduzi-lo numa *dharana* sobre o ensinamento de Baba.

Visualize uma chama brilhante no espaço entre as sobrancelhas.

A chama é delicada e refrescante.

A chama representa a luz inabalável do Ser.

Na completa quietude do espaço entre as sobrancelhas, a chama não tremula.

A chama irradia luz em perfeita quietude.

Mantenha a atenção constante nesta luz.

Se a mente vaguar, delicadamente traga o foco de volta para a chama.

A luz radiante acalma sua mente.

Esta luz é o esplendor do Ser.

Imerja a mente no Ser eternamente pleno de êxtase.

Que o êxtase do Ser permeie sua mente.

Medite.

