

Ensinaamentos para Vivenciar

29

~ Baba Muktananda

“Se você se sentasse calmamente
e focasse no centro natural da inspiração e da expiração,
então seria capaz de ouvir o mantra,
sem repeti-lo.”

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Se você se sentasse calmamente e focasse no centro natural da
inspiração e da expiração, então seria capaz de ouvir o mantra, sem
repeti-lo.

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

Sinta os ísquios relaxando sobre a superfície embaixo de si.

Sinta o torso equilibrado sobre os ísquios.

Coloque as mãos, com as palmas para baixo, sobre as coxas.

Deixe a coluna flexível e levemente alongada.

Deixe o pescoço solto e livre.

Agora, leve a atenção para o fluxo natural da respiração.

Simplesmente observe a respiração entrando e saindo, sem tentar mudá-la.

Escute novamente as palavras de Baba Muktananda.

Baba diz:

Se você se sentasse calmamente e focasse no centro natural da inspiração e da expiração, então seria capaz de ouvir o mantra, sem repeti-lo.

Agora vou guiá-lo numa *dharana* com o ensinamento de Baba.

Leve a atenção para o fluxo relaxado da respiração.

Observe seu ritmo natural.

Conforme respira, leve a atenção para a inspiração.

Inspire e siga a inspiração até onde ela termina.

Expire relaxadamente.

De novo, inspire e siga a inspiração até onde ela termina.

Expire longamente.

Inspire e perceba o momento de quietude quando a inspiração termina, antes da expiração começar.

Por algumas respirações, observe esse momento de quietude.

Este é o centro natural da inspiração e da expiração que Baba descreve.

Enquanto continua a respirar, leve a atenção para a expiração.

Siga a expiração até onde ela termina. Então, inspire.

Faça isso agora por algumas respirações.

Perceba o momento de quietude no final da expiração, antes da inspiração começar.

Observe esse momento de quietude durante algumas respirações.

Este é o centro natural da expiração e da inspiração que Baba descreve.

Neste centro natural, ou momento de quietude da respiração, existe uma vibração sutil.

Inspire e sinta a vibração sutil onde a inspiração termina.

Expire e sinta a vibração sutil onde a expiração termina.

Continue respirando e colocando a atenção na vibração sutil no centro entre a inspiração e a expiração e entre a expiração e a inspiração.

Esta vibração sutil é o mantra.

O mantra reverbera dentro de você em cadência com sua respiração.

Escute.

Ouçã o mantra pulsando no final da inspiração.

Ouçã o mantra pulsando no final da expiração.

Deixe-se absorver no mantra.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.