

Ensinaamentos para Vivenciar

30

~ Baba Muktananda

Om pulsa perpetuamente na sua respiração,
conforme você expira e inspira.
O yogue concentra a mente nisso
e escuta esse som
na forma do *nada*, o som divino.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Bem-vindo.

Baba Muktananda ensina:

Om pulsa perpetuamente na sua respiração, conforme você expira e inspira. O yogue concentra a mente nisso e escuta esse som na forma do *nada*, o som divino.

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

Deixe os ísquios se soltarem na superfície embaixo de você.

Suavemente, balance o corpo para a frente e para trás...

e de um lado para o outro.

Descanse onde se sentir equilibrado sobre os ísquios.

Visualize sua coluna se alongando suavemente, a partir da base até o topo da cabeça.

Deixe os ombros se afastarem e relaxarem.

Relaxe os músculos em volta do pescoço.

Leve sua atenção para o fluxo natural da respiração.

Inspire profundamente e sinta a energia da respiração preenchendo seu corpo.

Expire longamente e solte qualquer tensão que esteja retendo.

Inspire profundamente e sinta a energia da respiração preenchendo seu corpo.

Expire longamente e solte qualquer tensão.

Deixe a respiração voltar ao ritmo natural.

Escute novamente o ensinamento de Baba.

Baba diz:

Om pulsa perpetuamente na sua respiração, conforme você expira e inspira. O yogue concentra a mente nisso e escuta esse som na forma do *nada*, o som divino.

Vou conduzi-lo agora numa *dharana* com o ensinamento de Baba.

Perceba o som da respiração ao inalar e ao exalar.

Preste plena atenção a esse som.

Agora, escute a pulsação sutil dentro do som da sua respiração.

Subjacente a esta pulsação, existe o *Om*, o som divino interior — o *nada*.

Escute o *Om* reverberando continuamente quando você inspira... e quando você expira.

Om é a vibração do Ser.

Continue escutando.

À medida que se absorve no *Om*, o som o atrai para a fonte dele — o Ser.

Escute o divino som interior *Om*.

Ao inspirar, ouça *Om*.

Ao expirar, ouça *Om*.

Absorva-se no *Om*.

Medite.

