

Ensinaamentos para Vivenciar

31

~ Baba Muktananda

Se você quer cultivar devoção,
se quer despertar a devoção dentro de si,
se quer beber o elixir da devoção,
medite no seu Ser,
honre e reverencie o seu Ser,
incline-se diante de seu Ser,
porque Deus habita em você como você.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Baba Muktananda ensina:

Se você quer cultivar devoção, se quer despertar a devoção dentro de si, se quer beber o elixir da devoção, medite no seu Ser, honre e reverencie o seu Ser, incline-se diante de seu Ser, porque Deus habita em você como você.

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

Leve sua atenção para os ísquios...

Verifique se está equilibrado sobre ambos os ísquios.

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

Agora, você vai fazer um movimento suave para alongar e expandir a frente do corpo e as costas.

Preste atenção às necessidades de seu corpo e faça somente o que for confortável para você.

Inspire e leve os ombros para trás
enquanto arqueia gentilmente a parte superior da coluna...
expanda o peito...
e olhe para cima, alongando a frente do corpo.

Expire, gire os ombros para a frente...
incline a cabeça...
e curve suavemente a parte superior da coluna,
alongando as costas.

Mais uma vez, inspire se arqueando gentilmente,
expandindo o peito na direção do céu.

Expire, se curvando suavemente para a frente, inclinando a cabeça.

Repita isso mais algumas vezes no seu próprio ritmo, combinando seus movimentos com a respiração.

Retorne para uma postura equilibrada e ereta.

Próximo passo, vou guiá-lo num *pranayama*, uma técnica para regular o fluxo da respiração.

Neste *pranayama* em particular, você vai inspirar em quatro tempos,
segurar a respiração por três tempos,
expirar por seis tempos,
e segurar a respiração por três tempos.

Vou fazer a contagem enquanto guio você por três ciclos desta respiração.

Se, a qualquer momento, você se sentir desconfortável, apenas retorne para sua respiração normal.

Inspire, 2, 3, 4... segure 2, 3...
Expire, 2, 3, 4, 5, 6... segure 2, 3...

Inspire, 2, 3, 4... segure 2, 3...
Expire, 2, 3, 4, 5, 6... segure 2, 3...

Inspire, 2, 3, 4... segure 2, 3...
Expire, 2, 3, 4, 5, 6... segure 2, 3...

Deixe a respiração voltar ao ritmo natural.

Sinta a energia calma no corpo e na mente.

Escute mais uma vez o ensinamento de Baba.

Baba diz:

Se você quer cultivar devoção, se quer despertar a devoção dentro de si, se quer beber o elixir da devoção, medite no seu Ser, honre e reverencie o seu Ser, incline-se diante de seu Ser, porque Deus habita em você como você.

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

Visualize seu coração como a morada do Ser.

Conecte-se com seu anseio de experienciar a *rasa*, a qualidade sublime, da devoção.

Baba lhe mostra o caminho, ao ensinar:

Medite no seu Ser.

Siga o ensinamento de Baba e entre no espaço sagrado de seu próprio coração.

Ali, no trono de seu coração, você vê uma luz azul brilhante.

Essa é a luz de seu próprio Ser.

Baba diz:

Incline-se diante de seu Ser.

Imagine você se inclinando com reverência diante do Ser luminoso que habita em seu coração.

Com respeito, você inclina a cabeça.

As palavras de Baba guiam você:

Honre e reverencie o seu Ser.

Você prepara uma bandeja de *arati* com flores perfumadas e uma chama.

Visualize-se ondeando a bandeja com essas oferendas em honra e reverência ao seu próprio Ser.

Você está oferecendo luz à radiante luz azul do Ser.

Você completa o *arati* e oferece *pranam*.

Ao se inclinar, a brilhante luz azul do Ser permeia todo o seu ser.

Ao se sentar para meditar, ouça as palavras de Baba:

Deus habita em você como você.

Com cada inspiração e expiração, repita silenciosamente o mantra *Om Namah Shivaya*, com a consciência “Eu sou Shiva, o Ser de tudo”.

Om Namah Shivaya.

Eu sou Shiva, o Ser de tudo.

Deus habita em mim, como eu.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Baba diz:

Se quer beber o elixir da devoção, medite no seu Ser.

Continue a repetir *Om Namah Shivaya*.

Eu sou Shiva, o Ser de tudo.

Deus habita em mim, como eu.

Medita.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.