

Ensinaamentos para Vivenciar

9

~ Baba Muktananda

Om Namah Shivaya significa: “Eu me curvo ao Senhor, que é o Ser interior.”

Repita-o silenciosamente, na mesma velocidade com que você fala.

Repita-o com amor e entre profundamente em seu interior.

Compreenda que você mesmo é a deidade do mantra.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaste.

Você irá meditar com um ensinamento de Baba Muktananda sobre o grandioso mantra *Om Namah Shivaya*.

Baba ensina:

Om Namah Shivaya significa: “Eu me curvo ao Senhor, que é o Ser interior.” Repita-o silenciosamente, na mesma velocidade com que você fala. Repita-o com amor e entre profundamente em seu interior. Compreenda que você mesmo é a deidade do mantra.

Deixe que as palavras de Baba reverberem em seu ser.

Para se preparar para meditar com o ensinamento de Baba, assuma uma postura confortável.

Quer esteja numa cadeira ou no chão, sinta seus dois ísquios se conectarem com a superfície embaixo de você.

A partir dessa base estável e enraizada, permita que sua coluna se alongue gentilmente.

Por um momento, estique bem os dedos de ambas as mãos e aprecie a sensação deste alongamento.

Usando a ponta dos dedos, massageie muito suavemente seu maxilar.

Comece pelo queixo e suba gradualmente pelo osso da mandíbula, em ambos os lados, até às articulações do maxilar, que ficam logo na frente das orelhas.

Ao massagear o maxilar, permita que qualquer tensão se desfaça.

Agora, com as pontas dos dedos, dê umas batidinhas suaves no rosto inteiro.

Deixe que todos os músculos do rosto relaxem.

Agora, repouse as mãos sobre as coxas, com as palmas para baixo.

Foque na respiração se movendo para dentro e para fora do corpo, como o fluxo suave e ritmado das ondas do mar.

Sinta a respiração fluindo facilmente para dentro...
e fluindo facilmente para fora.

Fluindo facilmente para dentro...
e fluindo facilmente para fora.

Continue respirando enquanto eu guio você em uma *dharana* com o ensinamento de Baba.

Mais uma vez, Baba ensina:

Om Namah Shivaya significa: “Eu me curvo ao Senhor, que é o Ser interior.” Repita-o silenciosamente, na mesma velocidade com que você fala. Repita-o com amor e entre profundamente em seu interior. Compreenda que você mesmo é a deidade do mantra.

Deixe que as palavras de Baba se instalem no seu ser.

Comece a repetir *Om Namah Shivaya* em silêncio e devagar, pronunciando cada sílaba, como Baba disse, na mesma velocidade com que você fala.

Om Namah Shivaya.

Continue repetindo o mantra com amor — amor pelo seu próprio Ser interior.

Sinta as sílabas de *Om Namah Shivaya* pulsando dentro de você.

Deixe que o mantra o leve para o interior, para o centro do seu ser.

Ouçã as seguintes palavras dentro de você: “Eu me curvo ao Senhor, que é o Ser interior.”

Om Namah Shivaya.

Com cada repetição do mantra, eu reverencio o Ser interior.

Om Namah Shivaya.

Eu sou o Ser.

Om Namah Shivaya.

Eu ofereço amor para meu próprio Ser.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Medite.



© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.