



Dharana por Gauri Maurer

Satsang “Fique no Templo”

Sábado, 27 de junho de 2020

No caminho de Siddha Yoga, Gurumayi nos transmite um dos ensinamentos mais proeminentes de Baba Muktananda: “Deus está procurando Deus. A Verdade suprema está em busca da Verdade suprema”.

Para que você tenha uma experiência real e tangível deste ensinamento, faremos agora uma meditação.

Para auxiliá-lo a deslizar para o estado meditativo, vou guiá-lo em uma *dharana*, uma técnica para alinhar mente e coração durante a meditação.

Para que a meditação seja imperturbável, uma das coisas mais importantes é garantir que a postura física seja confortável e estável, e que haja uma sensação de tranquilidade no sistema nervoso.

Por isso, você ajusta novamente a postura, onde quer que esteja sentado – seja no chão ou em uma cadeira, na cama ou em um sofá.

Então, sim, onde quer que esteja sentado, acerte a postura física, para que a meditação possa ser profunda e serena.

Um segundo aspecto também muito importante para a meditação é a respiração, que deve acontecer como um processo espontâneo e natural. Como você sabe, tanto a postura como a respiração precisam ser reajustados e refocalizados repetidas vezes. Elas requerem atenção constante, de fato.

Você está sentado em uma postura de meditação confortável.

Sua respiração vai ficando cada vez mais natural.

Inspire profundamente e perceba a expansão da caixa torácica.

Expire longamente, note uma energia renovadora em todo o seu ser.

Assim como uma brisa move os galhos e folhas de uma árvore, permita que o corpo oscile gentilmente em resposta à sua respiração robusta e natural.

Quando a respiração não flui perfeitamente em alguma parte do corpo, você sente incômodo. Então, coloque a atenção na área do corpo onde houver uma sensação desconfortável.

Leve a inspiração a essa região do corpo.

Lenta e suavemente, feche os olhos.

Coloque três dedos sobre cada uma das pálpebras. Sinta como elas delicadamente cobrem os olhos.

Agora, muito leve e cuidadosamente, massageie os olhos.

Comece com um movimento no sentido horário, quatro vezes...

...e então no sentido anti-horário, quatro vezes.

Lembre-se de que a massagem deve ser suave.

Não aperte demais.

Agora, massageie os olhos com movimentos laterais, quatro vezes. Imagine que seus dedos são como um veludo. É a suavidade tocando a suavidade.

Por fim, delicadamente, massageie os olhos com movimentos verticais, quatro vezes.

Lembre-se: os olhos são, eles próprios, casas da luz.

São os olhos que levam a luz ao nosso ser.

A luz entra pela frente do olho e viaja até sua parte posterior, sinalizando para que o cérebro interprete o significado das imagens que vemos.

Relaxe os músculos dos olhos.

Relaxe os músculos dos olhos.

Relaxe os músculos dos olhos.

Repouse as mãos nas coxas, com o polegar tocando o indicador. Sinta como este ponto de leve toque entre esses dois dedos leva energia ao corpo todo. Este posicionamento de dedos é chamado de *chin-mudra*.

Alternativamente, coloque uma mão sobre a outra no colo, com as palmas voltadas para cima. Este gesto é chamado de *dhyana-mudra*.

Bem suavemente, abra os olhos.

Agora, suavemente, feche os olhos.

Uma vez mais, docemente, abra os olhos.

E, docemente, feche os olhos.

Carinhosamente, abra os olhos.

Carinhosamente, feche os olhos.

Amorosamente, abra os olhos.

Amorosamente, feche os olhos.

Lentamente, abra os olhos.

Lentamente, feche os olhos.

Agora, quero que você integre mais um lindo elemento: a respiração, o *prana*, a dádiva mais preciosa da vida.

Conjугue a respiração com o movimento das pálpebras.

Inspirando profundamente, abra os olhos.

Expirando longamente, feche os olhos.

Inspirando profundamente, abra os olhos.

Expirando longamente, feche os olhos.

Inspirando profundamente, abra os olhos.

Expirando longamente, feche os olhos.

Inspirando profundamente, abra os olhos.

Expirando longamente, feche os olhos.

Inspirando profundamente, abra os olhos.

Expirando longamente, feche os olhos.

Delicie-se com o suave toque das pálpebras sobre os globos oculares.

Os sábios dos Upanishads disseram:

O glorioso deus-sol, que é o olho do mundo, não é afetado pelas faltas dos olhos, que lhe são externas. Da mesma maneira, o Ser interior único de todas as criaturas não é afetado pelo sofrimento do mundo, pois é dele independente.¹

Agora, é hora de meditar.

Para uma meditação mais profunda, ouça as palavras da *dharana* que eu guiarei.

Eu sou o sol.

Eu sou o olho do universo.

Eu não sou afetado pelas faltas dos olhos que só veem o exterior.

Eu sou o Ser interior de todas as criaturas.

Eu sou inabalável e sereno perante o sofrimento externo.

Eu sou aquele fogo que entra e reside em todos os seres vivos.

Eu sou o Ser.

Eu sou o Ser de todos.

Eu existo em todas as formas e existo fora de todas as formas.

Medite.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *The Nectar of Chanting*, 4ª edição (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), pág. 132–33.