



Mahamantra, o Grande Mantra

Dharana por Swami Akhandananda

Satsang “Fique no Templo”

Sábado, 20 de junho de 2020

Agora você irá meditar por alguns minutos.

Renove sua postura.

Pode sentir a energia em seu corpo?

Pode sentir seu corpo confortavelmente sentado,
preparado para meditar?

Sinta os ísquios tocando a superfície abaixo deles.

Leve a atenção para a coluna.

Conforme sua respiração entra e sai,
sinta as vértebras da coluna também respirando.

A almofada macia entre as vértebras
está sendo massageada pelo movimento suave
do poderoso processo da respiração.

Sinta o tórax se expandir com o movimento da respiração.

Permita que a nuca se alongue suavemente.

Erga os braços em direção ao céu.

Sinta a luz do céu fluir para dentro das palmas das mãos.

Vire as palmas na direção do corpo.

Lentamente abaixe os braços e coloque as mãos sobre as coxas,
palmas para baixo, polegares e indicadores se tocando.

Ou, você pode colocar as mãos no colo, uma sobre a outra,
palmas voltadas para cima.

Pode fechar os olhos.

~

Mais uma vez, esteja plenamente consciente de sua respiração suave.

Inspire a luz.

Expire a luz.

Luz no interior.

Luz no exterior.

Sinta-se sentado para meditar
em meio a partículas cintilantes da luz divina.

Conforme continua respirando naturalmente,
em silêncio tome consciência do mantra.

Observe como cada inspiração é impregnada com o mantra
Om Namah Shivaya
e como cada expiração é permeada pelo mantra
Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya é um *mahamantra*, um grande mantra.

Conforme inspira,
sinta as sílabas do mantra avivando todo o seu ser.

Shiva — o Senhor da auspiciosidade, verdade e beleza.
Shiva — o Senhor que remove a ignorância.
Shiva — o Senhor que habita em seu coração.

Conforme expira,
permita que as sílabas do mantra alcancem cada canto escuro de sua vida
e o iluminem com conhecimento, sabedoria e virtudes.

Seja paciente ao inspirar e expirar.

Seja paciente conforme permite à mente ficar calma e serena.

Seja paciente ao renovar sua postura.

Seja paciente conforme permite que sua consciência se impregne
com o mantra luminoso.

Seja paciente consigo mesmo.

Seja paciente com os outros.

Seja paciente agora.

Seja paciente mais tarde.

Seja paciente ao seguir em frente.

Respire com paciência.

Medite com paciência.

Conforme medita, deixe o corpo se sentir relaxado...

Medite.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.