



A respiração - Uma roda de luz

Dharana de Julian Elfer
Satsang “Fique no Templo”
Sábado, 8 de agosto de 2020
Punyatithi de Bhagavan Nityananda

Agora, vamos nos preparar para a meditação.
Vou conduzir você numa *dharana*,
uma técnica de centramento.

Assuma uma postura sentada confortável, para meditação.

Permita que seus ísquios apoiem você.

Sinta a coluna gentilmente se alongando.

Seu pescoço está suave e livre;
sua barriga está relaxada;
seu peito está aberto e expandido.

Seus olhos estão suavemente fechados.

Volte as palmas das mãos para baixo, apoiadas sobre as coxas.
com o polegar e o indicador se tocando, em *chin mudra*
ou, se preferir, junte as mãos,
palmas voltadas para cima, no colo, em *dhyana mudra*.

~

Tome consciência da respiração.

Sua respiração.

Agora, observe firmemente
conforme esse guia tão confiável, sua respiração,
se aprofunda e relaxa.

A respiração é como uma roda de luz,
um fluir cintilante de luz branca-dourada,
que se move para baixo, para dentro do coração, na inalação
e se eleva e sai do seu coração, na exalação
e novamente retorna na inspiração.

Observe essa roda de luz — a respiração.

Se ouvir cuidadosamente,
você consegue ouvir o constante pulsar
do mantra dentro desse fluir.

Om Namah Shivaya.

Om —
a sílaba primordial.

Namah —
eu me inclino, honro, reverencio.

Shivaya —
Shiva, meu Ser mais interno.

Inspire *Om Namah Shivaya.*

Expire *Om Namah Shivaya*.
A música suave da sua própria respiração.

Não há nada para se fazer
a não ser observar calmamente o suave fluir da respiração
permeada com as sílabas do mantra dançando na luz.
Om Namah Shivaya.

~

Sentar, observar e ouvir,
você começa a perceber que entre cada repetição do mantra,
conforme a respiração dá a volta —
existe uma pulsar,
uma batida,
um momento de quietude.

A respiração se move em um espaço de quietude serena.
O espaço da Consciência.
Om Namah Shivaya.
Om Namah Shivaya.

Cada sílaba do mantra surge
desse oceano profundamente quieto da Consciência silenciosa.
Aberta, receptiva, vigilante, amorosa —
essa Consciência é a fonte e o espaço
de onde sua respiração surge
e para a qual retorna.

É o coração,
o centro,
o grande Templo.

É eterna, impossível de perder,
cada partícula impregnada com a presença amorosa,
a proteção segura de Bhagavan Nityananda.

Neste espaço imortal
da Consciência pura e amorosa —
seja calmo.

Seja alegre.

Seja tranquilo.

Silencioso.

Medite.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.