

Processos de Meditação

**Para a Meditação,
A primeira coisa é Postura.**

**Você pode sentar-se em qualquer
posição.
A posição deve ser estável e
confortável.**



**Pode-se Meditar tanto no chão quanto numa cadeira.
Pode-se Meditar em qualquer lugar onde você se sinta confortável.**



**Sente-se confortavelmente...
Cruze as pernas...
Entrelace os dedos com as palmas
das mãos voltadas para cima...**

**Sente-se confortavelmente...
Cruze as pernas...
Entrelace os dedos com as palmas das mãos voltadas para cima...
Agora,
Feche os olhos gentilmente...
Apenas relaxe...
Relaxe completamente...
Relaxe seu corpo todo...
Apenas relaxe...**

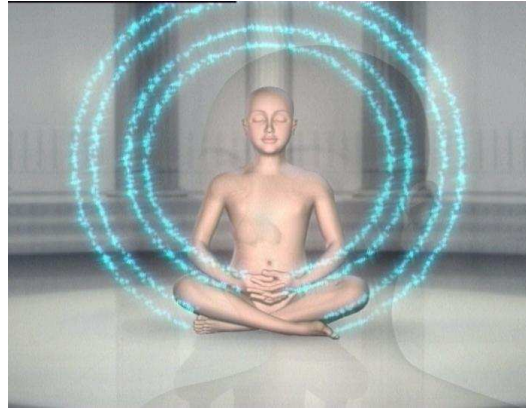
**Quando cruzamos as pernas e entrelaçamos os dedos, forma-se um
circuito de energia que proporciona mais estabilidade.**

Os Olhos são as portas da Mente.

Por isso, os olhos devem estar fechados

**Cantar Manthra ou qualquer murmurinho ...interior ou exterior..
São atividades da Mente.
Apenas devem ser interrompidos.**

**Quando o corpo relaxa,
a Consciência viaja para
a próxima Zona -
Mente e Intelecto.**



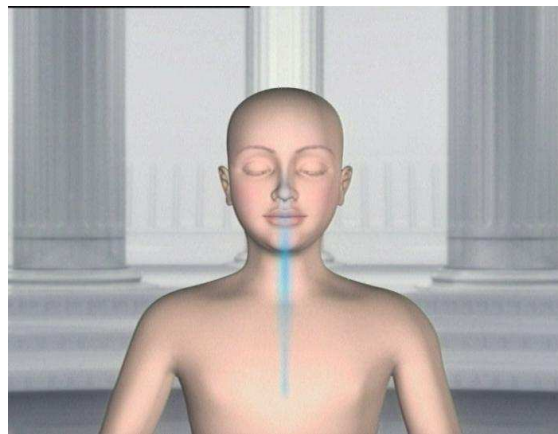
**A Mente não é nada mais do que uma aglomeração de pensamentos.
Há inúmeros pensamentos que ocorrem na superfície da Mente.**

**Toda vez que há pensamentos presentes na mente,
Podemos receber várias perguntas – conhecidas ou desconhecidas.**

**Para transcender a Mente e o Intelecto...
É preciso observar a Respiração.**

Observar é a natureza do Eu.

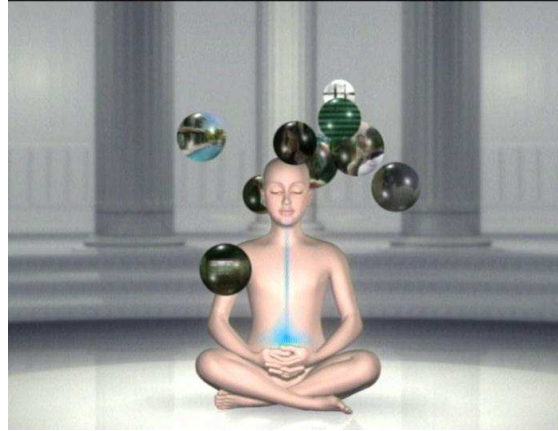
**Então,
Deve-se observar a Respiração.**



**Não respire conscientemente...
Não inspire..ou ..expire..conscientemente.
Deixa a inspiração e a expiração acontecer naturalmente.**

**Apenas observe a respiração normal.
Esta é a chave principal. Este é o Caminho.**

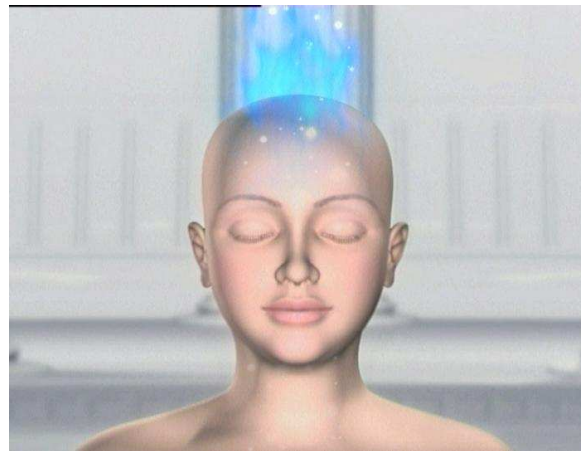
**Não vá atrás de pensamentos.
Não se prenda à discussões ou
perguntas ou pensamentos.
Elimine os pensamentos...
Retorne `a Respiração.**



**Observe a respiração normal.
Seja a sua Respiração.
Com isso, a densidade dos pensamentos diminuirá.
Aos poucos a Respiração se tornará mais leve e curta.
Finalmente,
A Respiração diminui...e...
Se aloja como um lampejo no ponto entre as sobrancelhas.**

**Neste estado
Ninguém terá**

**Respiração ou Pensamento...
A pessoa não terá pensamentos.
Este estado é chamado
Nirmal Sthithi
ou
Estado de Não Pensamento.**



**Este é o Estado de Meditação.
Nesse estado estaremos sob o fluxo de Energia Cósmica.
Quanto mais se Medita, mais Energia Cósmica se recebe.
Esta Energia Cósmica flui através do Corpo Energético.
Também chamado de Corpo Etérico.**

Learn Meditation from Meditationguru at: <http://www.meditationguru.com>