

Ensinaamentos para Vivenciar

21

~ Baba Muktananda

Respeite a si mesmo.

Se você se respeita, também respeitará os outros.

~ *Baba Muktananda*

Dharana para Meditar com o Ensino de Baba

Namaskar.

Você vai meditar com um ensinamento de Baba Muktananda.

Baba ensina:

Respeite a si mesmo.

Se você se respeita, também respeitará os outros.

Prepare-se para meditar com o ensinamento de Baba, estabelecendo uma postura firme e confortável.

Sinta seus ísquios apoiados na superfície embaixo de você.

Deixe que a parte superior dos braços se solte a partir dos ombros.

Isso permite que seu peito se abra e seus ombros relaxem.

Descanse as mãos sobre as coxas em *chin mudra* — palmas para baixo com os dedos indicador e polegar se tocando.

Ou você pode colocar as mãos uma sobre a outra no colo, com as palmas voltadas para cima. Isto é *dhyana mudra*.

A parte de trás do pescoço está levemente alongada, permitindo que a cabeça se incline suavemente.

Leve sua atenção para a respiração.

Inspire profundamente, deixando o tronco se expandir para a frente, para os lados e para trás...

E expire longamente.

Mais uma vez, inspire profundamente, sentindo o tronco se expandir em todas as direções...

E expire longamente.

Agora, deixe sua respiração voltar ao ritmo natural.

Ouçã novamente o ensinamento de Baba Muktananda.

Baba diz:

Respeite a si mesmo.

Se você se respeita, também respeitará os outros.

Agora vou guiá-lo numa *dharana* com esse ensinamento de Baba.

Imagine que você está parado na entrada de um templo sagrado.

Esse templo é o santuário do seu ser mais profundo — o santuário do seu coração.

Antes de entrar nesse espaço sagrado, faça um momento de pausa.

Você se dá conta de que está prestes a entrar em um reino divino.

Agora, com reverência, atravesse a entrada.

Entre no santuário interior do templo.

Diante de você está um altar honrando seu ser mais íntimo: o Ser supremo.

No centro do altar brilha uma chama cintilante. Esta é a divindade do templo: a luz divina do seu próprio Ser.

Ao contemplar este esplendor, você reconhece a sacralidade de seu próprio ser.

Gentilmente, você se curva, oferecendo seu mais profundo respeito à luz dentro de você.

Ao se levantar depois de oferecer *pranam*,
todo o seu ser está preenchido pelo néctar do respeito —
respeito pela sua própria divindade,
respeito pela divindade em todas as pessoas
e em tudo neste universo.

Com reverência, medite na chama divina cintilando em seu próprio coração.

