

Insegnamenti da vivere

28

~ Baba Muktananda

Rispettare un'altra persona è la preghiera più elevata,
la preghiera divina di Dio,
ed è la migliore preghiera di Dio.

~ *Baba Muktananda*

Dharana per meditare sull'insegnamento di Baba

Benvenuto.

Baba Muktananda insegna:

Rispettare un'altra persona è la preghiera più elevata, la preghiera divina di Dio,
ed è la migliore preghiera di Dio.

Per prepararti a meditare su questo insegnamento di Baba, crea una postura comoda e stabile.

Senti gli ischi stabilizzarsi sulla superficie sotto di te.

Per creare maggiore spazio e agio nella parte superiore del corpo, ora eseguirai alcune morbide rotazioni delle spalle.

Durante questo movimento, fai molta attenzione ai bisogni del corpo. Fai solo ciò che è comodo per te.

Seduto in posizione eretta, solleva dolcemente le spalle... poi falle ruotare indietro... in giù... in avanti... e di nuovo in su, con un movimento circolare.

Fai fare alle spalle questo movimento circolare alcune volte, al tuo ritmo.

Ora inverti il senso, portando le spalle in alto... poi in avanti... in giù... indietro... e di nuovo in su, con un movimento circolare.

Continua a farle girare in questo senso.

Cambia di nuovo il senso e stavolta abbina il movimento con il respiro.

Inspira portando le spalle in alto e all'indietro.

Espira abbassando le spalle e in avanti.

Continua in questo modo per alcune volte.

Riporta le spalle al centro e rilassale.

Respira naturalmente.

Senti l'apertura nella parte alta del torace.

Ora unisci pollice e indice in *chin mudra* e metti le mani, con i palmi in giù, sulle cosce.

Ascolta ancora l'insegnamento di Baba:

Rispettare un'altra persona è la preghiera più elevata, la preghiera divina di Dio, ed è la migliore preghiera di Dio.

Ora ti guiderò in una *dharana* sull'insegnamento di Baba.

Immagina di fare una passeggiata.

A poca distanza vedi qualcuno che conosci, seduto su una panchina.

Immagina: è un tuo amico, o un collega o un vicino di casa.

Quando ti avvicini, vi salutate e gli chiedi se puoi sederti accanto a lui sulla panchina.

Ti dice di sì, con piacere.

Chiacchieri per un po' e poi lui ti chiede se può parlarti di qualcosa che ha in mente, qualcosa su cui vorrebbe il tuo punto di vista.

Gli dici che sei felice di ascoltarlo e di dirgli quello che ne pensi.

In questo momento, ti viene in mente l'insegnamento di Baba:

Rispettare un'altra persona è la preghiera più elevata, la preghiera divina di Dio, ed è la migliore preghiera di Dio.

Mentre guardi questa persona, vedi la luce di Dio nei suoi occhi.

Lei inizia a parlarti, e tu ascolti con attenzione.

Pensieri diversi sorgono, mentre lei parla, e tu ti astieni dall'esprimerli. Continui ad ascoltare attentamente.

Lei finisce di parlare e ti chiede le tue impressioni.

Per prima cosa, esprimi ciò che le hai sentito dire, e ciò che hai compreso.

Scegli parole premurose e gentili. La incoraggi, riconoscendo le sue buone qualità.

Condividi il tuo punto di vista.

Al termine della conversazione, lei ti ringrazia per il tuo tempo e la tua gentilezza.

Tu le dici che è stato un piacere e la ringrazi per aver chiesto di parlare con te.

Mentre lei se ne va, senti il calore del rispetto risplendere dentro di te.

Chiudi gli occhi per un momento.

Le parole di Baba risuonano ancora più intensamente dentro di te:

Rispettare un'altra persona è la preghiera più elevata, la preghiera divina di Dio,
ed è la migliore preghiera di Dio.

Senti che Dio ha ricevuto la tua preghiera di rispetto.

Senti l'amore di Dio nel tuo cuore.

Medita.

