Ensinamentos para Vivenciar

28

~ Baba Muktananda

Respeitar o próximo é a oração mais elevada,
a oração divina para Deus,
e esta é a melhor oração para Deus.

~ Baba Muktananda

Dharana para Meditar com o Ensinamento de Baba

Bem-vindo.

Baba Muktananda ensina:

> Respeitar o próximo é a oração mais elevada, a oração divina para Deus, e é a melhor oração para Deus.

Para se preparar para meditar com este ensinamento de Baba, fique numa postura confortável e estável.

Sinta os ísquios se acomodarem sobre a superfície embaixo de você.

Para criar mais espaço e conforto no seu corpo, agora você vai fazer alguns giros suaves com os ombros.

Durante este processo, observe atentamente as necessidades do corpo. Faça apenas o que for confortável para você.

Sentado ereto, suavemente eleve os ombros... gire-os para trás... para baixo... para a frente... e de novo para cima — num movimento circular.

Repita esse movimento circular dos ombros mais algumas vezes, no seu ritmo.

Agora inverta a direção, eleve os ombros... depois para a frente... para baixo... para trás... e novamente para cima, num movimento circular.

Continue girando nessa direção.

Troque novamente a direção e, desta vez, combine o movimento com a respiração.

Inspire enquanto leva os ombros para cima e para trás.

Expire ao abaixar e levá-los para a frente.

Repita algumas vezes.

Retorne os ombros para o centro e relaxe-os.

Respire naturalmente.

Sinta a abertura no alto do peito.

Agora, una os polegares e indicadores em *chin mudra* e repouse as mãos sobre as coxas, palmas para baixo.

Ouça novamente o ensinamento de Baba:

> Respeitar o próximo é a oração mais elevada, a oração divina para Deus, e esta é a melhor oração para Deus.

Agora vou conduzir uma *dharana* com o ensinamento de Baba.

Imagine-se fazendo uma caminhada.

Você vê um conhecido, logo adiante, sentado num banco. Imagine — pode ser um amigo, um colega de trabalho ou alguém do seu bairro.

Ao se aproximar, vocês se cumprimentam e você pergunta se pode se sentar.

A pessoa consente, com alegria.

Vocês conversam por alguns momentos e então a pessoa pergunta se pode falar sobre algo que está em sua mente — algo que ela gostaria de saber sua opinião.

Você diz que ficaria feliz de ouvir e compartilhar suas ideias.

Neste momento, o ensinamento de Baba vem à mente:

> Respeitar o próximo é a oração mais elevada, a oração divina para Deus, e esta é a melhor oração para Deus.

Ao olhar para a pessoa, você vê a luz de Deus em seus olhos.

Ela começa a falar e você escuta atentamente.

Diferentes pensamentos surgem na sua mente enquanto a pessoa fala e você evita verbalizá-los. Você continua escutando atentamente.

Ela termina de falar e pede sua opinião.

Primeiro você articula o que ouviu a pessoa dizer e o que entendeu.

Escolhe palavras acolhedoras e gentis, e incentiva a pessoa reconhecendo suas qualidades positivas.

Você compartilha sua perspectiva.

Conforme a conversa termina, a pessoa agradece o seu tempo e gentileza.

Você diz que foi um prazer e agradece por ela ter pedido para conversar consigo.

Conforme ela vai embora, você sente o calor do respeito brilhando internamente.

Você fecha os olhos por um momento.

As palavras de Baba ressoam com mais força no seu interior.

> Respeitar o próximo é a oração mais elevada, a oração divina para Deus, e esta é a melhor oração para Deus.

Você sente que Deus recebeu sua oração de respeito.

Sinta o amor de Deus no seu coração.

Medite.

© 2023 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.