

Ensinamentos Atemporais de Baba Muktananda

“A melhor oração a Deus é a meditação no Ser.”

~ Baba Muktananda

Explicação por Ami Bansal

De modo geral, uma oração é um pedido, uma súplica por perdão, um “obrigado” ou uma expressão silenciosa de nosso profundo amor por Deus. A espinha dorsal de qualquer oração é a firme *crença* de que aquele a quem estamos orando está presente e está ouvindo nossas palavras e sentimentos — sejam eles silenciosos ou ditos em voz alta. Para ouvir nossa oração, Deus precisa estar extremamente próximo de nós. Nosso Deus, o único observador de nossos pensamentos e orações, habita em nosso coração como o Ser. Uma palavra sânscrita perspicaz para oferecer adoração e orações a Deus é *upasana*. *Upasana* significa “estar perto” de Deus, e os Upanishads frequentemente se referem a *upasana* como a prática da meditação em Deus. Não há maneira melhor de adorar, invocar e orar ao nosso Deus interior, o Ser, do que simplesmente mantendo nossa consciência próxima ao Ser por meio da meditação. A prática da meditação é aquela alquimia em que as palavras da nossa oração podem, por fim, desaparecer, e ainda assim a oração é verdadeiramente ouvida pelo mais atento dos ouvintes.

