

# Enseñanzas para la vida

## 18

~ Baba Muktananda

“¿Qué es el ego? Todos tenemos la conciencia del ‘Yo’.  
Existe en nosotros de modo natural y es puro.  
Si dejamos ese ‘Yo’ tal como es, ese ‘Yo’ es Dios.  
Pero siempre le agregamos algo al ‘Yo’,  
y en cuanto lo hacemos,  
se convierte en ego y causa todos nuestros problemas”.

~Baba Muktananda

### Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

*Namasté*

Bienvenidos a esta meditación basada en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“¿Qué es el ego? Todos tenemos la conciencia del ‘Yo’. Existe en nosotros de modo natural y es puro. Si dejamos ese ‘Yo’ tal como es, ese ‘Yo’ es Dios. Pero siempre le agregamos algo al ‘Yo’, y en cuanto lo hacemos, se convierte en ego y causa todos nuestros problemas”.

Establece una postura de meditación erguida y cómoda.

Permite que tus isquiones se asienten en la superficie debajo de ti.

Siente la parte superior de tu cuerpo equilibrada sobre su base.

Deja que tu torso se alargue suavemente desde la base de tu columna hasta la coronilla.

Permite que tu pecho se abra.

Tus brazos y hombros están relajados.

Tus manos descansan con las palmas hacia abajo, sobre tus muslos.

Permite que tu nuca se alargue suavemente, como si inclinaras apenas la cabeza.

Relaja cualquier tensión en la mandíbula.

Observa tu respiración.

Respira de tal forma que tu inhalación y exhalación duren más o menos lo mismo.

Ahora, inhala... y al final de la inhalación haz una pausa de dos segundos.

Luego, exhala.

Continúa de esta manera por varias inhalaciones.

Ahora, sin dejar de hacer la pausa de dos segundos después de inhalar, empieza a alargar tu exhalación tanto como te resulte cómodo. Repite este ciclo varias veces.

Permite que tu respiración retome su ritmo normal.

Ahora, escucha de nuevo la enseñanza de Baba.

Baba dice:

“¿Qué es el ego? Todos tenemos la conciencia del ‘Yo’. Existe en nosotros de modo natural y es puro. Si dejamos ese ‘Yo’ tal como es, ese ‘Yo’ es Dios. Pero siempre le agregamos algo al ‘Yo’, y en cuanto lo hacemos, se convierte en ego y causa todos nuestros problemas”.

Te guiaré en una *dhárana* con base en esta enseñanza de Baba.

Lleva tu atención nuevamente al flujo de tu respiración.

Con tan sólo observarla, nota cómo tu respiración se vuelve más estable y apacible.

Percibe cómo tu mente también se serena y se aquieta.

En la quietud de tu mente, hazte consciente del sentimiento puro del “Yo”, la sensación de simplemente existir.

Date cuenta de cómo esta conciencia del “Yo” siempre está presente dentro de ti.

Este “Yo” es tu estado natural.

Mira lo que pasa cuando agregas pensamientos a tu conciencia del “Yo”.

Di algo internamente, por ejemplo: “yo soy inteligente” o “yo estoy muy ocupado”.

Repite cualquier pensamiento que te venga a la cabeza varias veces.

Observa el efecto que este pensamiento o pensamientos tienen sobre tu estado interior.

Ahora, detén todos los pensamientos y regresa a tu conciencia del “Yo” puro.

Repite en silencio: “yo”.

“Yo”.

“Yo”.

Baba dice:

Si dejamos ese “Yo” tal como es, ese “Yo” es Dios.

Al inhalar, mantén la conciencia del “Yo” puro...

Al exhalar, experimenta tu unidad con el “Yo” puro...

Medita.

