Enseñanzas para la vida

20

~ Baba Muktananda

"Es innecesario discutir si Dios tiene atributos.
Cada devoto puede, y debe, adorarlo
según su propio enfoque, sentimiento y emoción".

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

> "Es innecesario discutir si Dios tiene atributos. Cada devoto puede, y debe, adorarlo según su propio enfoque, sentimiento y emoción".

Establece una postura cómoda para meditar.

Siente como tus isquiones se conectan con la superficie debajo de ti.

Permite que tu columna se estire poco a poco hacia arriba.

Tu cuello está suave...
y tus hombros están relajados.

Lleva tu atención al espacio de amplitud en tu interior.

En este espacio, tu respiración se mueve libremente.

Inhala profundo—
y siente la respiración fluir hasta la planta de los pies.

Exhala largo—
y siente la respiración subir desde la planta de los pies hasta la coronilla.

Una vez más, inhala hasta la planta de los pies.

Exhala…
y siente la respiración fluir desde tus pies hasta la coronilla.

Vuelve a tu ritmo normal de respiración.

Ahora, escucha la enseñanza de Baba.

Baba dice:
"Es innecesario discutir si Dios tiene atributos. Cada devoto puede, y debe, adorarlo según su propio enfoque, sentimiento y emoción".

Ahora te guiaré en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Conecta con tu respiración a medida que entra y sale.

Permite que el movimiento de la respiración lleve tu atención hacia el interior.

Visualiza una forma de Dios que sea muy querida para ti.

Observa las cualidades divinas que emanan de esta forma de Dios que es preciada para ti.

Percibe cada una de sus cualidades.

Ahora, imagínate adorando a tu Amado en la manera que elijas.

Al visualizar tu adoración, observa las cualidades, los sentimientos divinos que estás expresando a Dios.

Permite que estos sentimientos impregnen cada aspecto de tu adoración.

Conforme realizas tus ofrendas, sientes como Dios las está recibiendo y está complacido.

Permite que tus sentimientos genuinos hacia Dios brillen dentro de ti.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Derechos reservados.