

Enseñanzas para la vida

21

~ Baba Muktananda

“Respétate a ti mismo.

Si te respetas a ti mismo, respetas también a los demás”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namaskar.

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Respétate a ti mismo. Si te respetas a ti mismo, respetas también a los demás”.

Prepárate para meditar en la enseñanza de Baba estableciendo una postura cómoda y estable.

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

Deja que tus brazos se suelten desde tus hombros.

Esto permite que tu pecho esté abierto y tus hombros relajados.

Descansa tus manos en los muslos en *chin mudra*: con las palmas hacia abajo y tus dedos pulgar e índice tocándose.

También puedes colocar tus manos, una encima de la otra sobre tu regazo, con las palmas hacia arriba. Este es *dhyana mudra*.

La parte posterior de tu cuello está suavemente alargada, permitiendo que tu cabeza se incline ligeramente al frente.

Lleva tu atención a tu respiración.

Inhala profundo, permite que tu torso se expanda hacia el frente, hacia los lados, hacia atrás... y exhala despacio.

Una vez más, inhala profundo, siente que tu torso se expande hacia todos los lados... y exhala largamente.

Ahora deja que tu respiración vuelva a su ritmo natural.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Respétate a ti mismo. Si te respetas a ti mismo, respetas también a los demás”.

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

Imagina que te encuentras en el umbral de un templo sagrado.

Este templo es el santuario de tu ser más profundo: el santuario de tu corazón.

Antes de entrar en este espacio sagrado, haces una pausa por un momento.

Te das cuenta de que estás por entrar en un reino divino.

Ahora, con reverencia, cruza el umbral.

Entra al santuario interior del templo.

Frente a ti está un altar que honra a tu más profundo ser interior: el Ser supremo.

Al centro del altar brilla una llama centelleante. Es la deidad del templo: la luz divina de tu propio Ser.

Al mirar este resplandor, reconoces lo sagrado de tu ser.

Suavemente, te inclinas, ofreciendo tu más profundo respecto a la luz en tu interior.

Al ponerte de pie luego de ofrecer *pranam*,
tu ser entero está lleno del néctar del respeto:
respeto por tu propia divinidad,
respeto por la divinidad en todos
y en todo en este universo.

Con reverencia, medita en la llama divina que brilla en tu propio corazón.

