

Enseñanzas para la vida

22

~ Baba Muktananda

“La única cosa que el mundo necesita,
y necesita poner en práctica,
es la conciencia de la hermandad universal.
El amor brota de esta conciencia”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté.

Baba Muktananda dice:

“La única cosa que el mundo necesita, y necesita poner en práctica, es la conciencia de la hermandad universal. El amor brota de esta conciencia”.

Para prepararte para meditar en la enseñanza de Baba, establece una postura cómoda y estable.

Siente tus isquiones relajarse en la superficie debajo de ti.

Siente la parte superior de tu cuerpo equilibrada sobre esta base sólida.

Reposa las manos, palmas hacia abajo, sobre los muslos.

O coloca las manos sobre tu regazo, palmas hacia arriba, una sobre la otra.

Lleva tu conciencia a tu columna.

Imagina toda la columna extendiéndose sin esfuerzo hacia arriba.

Siente tu cabeza descansando cómodamente en la parte superior de la columna.

Observa el alineamiento del cuello y de la cabeza.

Para refinar este alineamiento, deja que la parte posterior del cuello se alargue suavemente.

Ahora, mueve la cabeza un poco hacia atrás, para que las orejas estén alineadas con los hombros.

La cabeza y los hombros se sienten relajados.

Ahora, inhala profundamente...

y a medida que exhalas,

deja que la columna y la cabeza se relajen suavemente hacia arriba.

Una vez más, inhala profundamente.

Mientras exhalas, siente que la columna y la cabeza se relajan hacia arriba.

Continúa respirando de esta manera unas cuantas veces más.

Deja que tu respiración regrese a su ritmo natural.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“La única cosa que el mundo necesita, y necesita poner en práctica, es la conciencia de la hermandad universal. El amor brota de esta conciencia”.

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

Conecta con el sentimiento de afecto y compañerismo que tienes con las personas que quieres.

Pueden ser tus amigos cercanos y los miembros queridos de tu familia...
Personas con las que te sientes seguro y aceptado.

Siente el fuerte vínculo que tienes con esta gente buena.

Siente el amor que surge naturalmente en su presencia.

Ahora, visualízate expandiendo tu círculo de amistad y parentesco al mundo.

Imagina ver a todos como tus hermanas y hermanos.

Visualiza a todas las personas como parte de la familia de Dios.

Percibe el profundo vínculo entre tú y todas las personas de tu vecindario...
todas las personas en tu ciudad...
en tu estado...
en tu país.

Siente la conexión de tu corazón con toda la humanidad.

Obsérvate a ti mismo y a todos en este planeta tomando conciencia de esta conexión.

Imagina a todos viviendo juntos en unidad.

Experimenta el amor puro que surge de esta visión.

Visualiza a todas las personas viviendo en el amor recíproco.

El amor resplandece en el corazón de cada persona.

Siente ese gran amor en ti.

Medita.

