

Enseñanzas para la vida

24

~ Baba Muktananda

“Deja que se incremente tu tolerancia.
Deja que disminuya tu envidia de los demás.
Deja que crezca tu bondad hacia la humanidad.
No guardes lugar para el odio en tu corazón.
Eres una parte de Dios.
Cree en esta antigua Verdad”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté.

Baba Muktananda dice:

“Deja que se incremente tu tolerancia. Deja que disminuya tu envidia de los demás. Deja que crezca tu bondad hacia la humanidad. No guardes lugar para el odio en tu corazón. Eres una parte de Dios. Cree en esta antigua Verdad”.

Para prepararte para meditar en la enseñanza de Baba, adopta una postura cómoda y firme.

Siente cómo los isquiones se relajan sobre la superficie debajo de ti.

Deja que la zona de las clavículas se ensanche...
y los hombros se alejen el uno del otro.

Permite que tu columna se alargue suavemente.

Harás algunos estiramientos suaves para el cuello.

Mientras los haces, presta mucha atención a tu cuerpo.

Haz sólo lo que te resulte cómodo.

Ahora, permite que la nuca se alargue hacia arriba.

Muy suavemente, gira la cabeza hacia la derecha hasta que sientas el comienzo de un estiramiento.

Haz algunas respiraciones tranquilas en esta posición.

Vuelve la cabeza hacia el centro.

Una vez más, permite que la nuca se alargue hacia arriba.

Muy suavemente, gira la cabeza hacia la izquierda hasta que sientas el comienzo de un estiramiento.

Haz algunas respiraciones tranquilas en esta posición.

Vuelve la cabeza hacia el centro.

Inhala y visualiza cómo se destensan los músculos del cuello.

Exhala y permite que la nuca se alargue suavemente.

Una vez más, inhala y visualiza cómo se destensan los músculos del cuello.

Exhala y permite que la nuca se alargue suavemente.

Respira normalmente.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba Muktananda:

“Deja que se incremente tu tolerancia. Deja que disminuya tu envidia de los demás. Deja que crezca tu bondad hacia la humanidad. No guardes lugar para el odio en tu corazón. Eres una parte de Dios. Cree en esta antigua Verdad”.

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

Primero, concéntrate en las siguientes aseveraciones de la enseñanza de Baba:

Eres una parte de Dios. Cree en esta antigua Verdad.

Visualiza a Dios como un vasto océano azul.

Observa las olas jugando en la superficie de este océano.

Cada ola tiene su propia forma y tamaño.

Cada ola es una parte del océano de Dios.

Ahora, imagínate a ti mismo como una ola en este gran océano.

Siente la convicción de que eres una parte de Dios.

Con esta conciencia, reconoce que las cualidades de Dios son tus cualidades.

Ahora, evoca una situación en la que hayas tenido que practicar la indulgencia o la tolerancia hacia otra persona, quien también es una parte de Dios.

Podría haber sido una situación en la que te sentiste impaciente o irritado con un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o un desconocido.

En esta situación, visualízate recordando que eres una parte de Dios.

Imagínate invocando la virtud de la tolerancia y siendo paciente con la otra persona.

Observa cómo se siente en tu cuerpo responder con tolerancia.

Observa cómo se siente en tu mente.

Observa cómo se siente en tu corazón.

Ahora, piensa en una ocasión en que actuaste con bondad hacia alguien.

Rememora tus acciones bondadosas.

Observa cómo se siente en tu cuerpo actuar con bondad.

Observa cómo se siente en tu mente.

Observa cómo se siente en tu corazón.

Observa el efecto que este acto de bondad tuvo en la otra persona.

Siente de nuevo la convicción de que eres una parte de Dios.

Siente la presencia de estas virtudes divinas dentro de ti:

tolerancia,

bondad,

y amor.

Visualiza la envidia y el odio disolviéndose en el poder transformador de las virtudes.

Mantén estas palabras de Baba Muktananda en tu corazón:

Eres una parte de Dios. Cree en esta antigua Verdad.

Medita.

