

# Enseñanzas para la vida

26

~ Baba Muktananda

“Adondequiera que mires, cualquier cosa que veas, todo es tu propia luz. Nada es diferente de ti. Tú estás presente en todo.

No deberías pensar en distinciones tales como ‘Yo estoy aquí. Yo no estoy allá’.

En vez de eso, tu meditación constante debe ser el pensamiento

‘Estoy en todas partes. Yo soy el Ser de todo’”.

*~Baba Muktananda*

## Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

*Namasté.*

Baba Muktananda dice:

“Adondequiera que mires, cualquier cosa que veas, todo es tu propia luz. Nada es diferente de ti. Tú estás presente en todo. No deberías pensar en distinciones tales como ‘Yo estoy aquí. Yo no estoy allá’. En vez de eso, tu meditación constante debe ser el pensamiento ‘Estoy en todas partes. Yo soy el Ser de todo’”.

En preparación para meditar, toma una postura cómoda sentado.

Siente como tus isquiones se expanden hacia la superficie debajo de ti.

Permite que tu columna se alargue hacia arriba.

Deja que esté flexible.

Permite que los músculos de tu cuello se relajen suavemente.

Ahora, revisa tu cuerpo y detecta algún lugar donde pueda haber tensión: la cadera, el abdomen, la parte superior de la espalda, el cuello...

Respira hacia cualquier área donde haya tensión, envía conscientemente tu respiración hacia esa parte específica de tu cuerpo.

Exhala y permite que la tensión se libere.

Repite este proceso algunas veces más.

Deja que la respiración vuelva a su ritmo normal.

Ahora te guiaré en una *dhárana*.

Toma un momento para observar la imagen con la enseñanza de Baba en tu pantalla.

Observa la grandeza de la montaña... y el paisaje ondulado que está debajo.

Contempla la forma en que la luz ilumina las nubes blancas.

Ve las texturas del agua en movimiento.

Integra en ti toda la imagen.

Ahora, cierra los ojos.

Imagínate sentado sobre una pendiente cubierta de musgo dentro de este paisaje.

Es primavera y el aire se siente fresco.

Puedes escuchar el canto de los pájaros y el agua del riachuelo correr sobre las rocas.

Escucha otra vez la primera parte de la enseñanza de Baba:

“Adondequiera que mires, cualquier cosa que veas, todo es tu propia luz”.

A medida que continúas imaginando el paisaje de la montaña, hazte consciente de que esta escena está iluminada por la luz de tu propia conciencia, la luz de tu Ser.

Abre los ojos y de nuevo ve la imagen en tu pantalla.

Esta imagen también está iluminada por la luz de tu conciencia.

Todo lo que percibes existe porque está iluminado por la luz de tu propia conciencia.

Puedes cerrar los ojos de nuevo.

Continúa visualizando el paisaje de la montaña.

Observa las nubes que pasan.

Escucha el agua que fluye.

Siente la frescura del aire en tu piel.

Baba continúa diciendo:

“Nada es diferente de ti. Tú estás presente en todo”.

Experimenta tu presencia en el vasto cielo...

en el agua moviéndose...

en la majestuosa montaña.

Baba continúa:

“No deberías pensar en distinciones tales como ‘Yo estoy aquí. Yo no estoy allá’. En vez de eso, tu meditación constante debe ser el pensamiento ‘Estoy en todas partes. Yo soy el Ser de todo’”.

Ve al Ser, la Conciencia luminosa, brillando dentro de ti.

Visualiza al Ser radiante que existe en todo el mundo, en cada ser y en cada objeto...

en otras personas,

en plantas y animales,

en montañas, bosques y océanos,

en planetas y estrellas.

Ahora, sigue la guía de Baba para meditar en el pensamiento “Estoy en todas partes. Yo soy el Ser de todo”.

Mientras inhalas, repite en silencio “Estoy en todas partes”.

Mientras exhalas, repite en silencio “Yo soy el Ser de todo”.

Inhala: “Estoy en todas partes”.

Exhala: “Yo soy el Ser de todo”.

Medita.

