

# Enseñanzas para la vida

28

~ Baba Muktananda

“Respetar a otra persona es la plegaria más elevada,  
la plegaria divina a Dios,  
y esa es la mejor plegaria a Dios”.

~Baba Muktananda

## Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Baba Muktananda dice:

“Respetar a otra persona es la plegaria más elevada, la plegaria divina a Dios, y esa es la mejor plegaria a Dios”.

Para prepararte para meditar en esta enseñanza de Baba, establece una postura cómoda y firme.

Siente cómo tus isquiones se asientan en la superficie debajo de ti.

Para crear más espacio y comodidad en la parte superior de tu cuerpo, ahora vas a hacer algunos giros suaves con los hombros.

Durante este proceso, presta mucha atención a las necesidades de tu cuerpo. Haz solo lo que te resulte cómodo.

Sentado erguido, eleva suavemente los hombros... luego llévalos hacia atrás... hacia abajo... hacia adelante... y de nuevo hacia arriba, en un movimiento circular.

Mueve los hombros de esta manera circular unas cuantas veces más, a tu ritmo.

Ahora, invierte la dirección, moviendo los hombros hacia arriba... luego hacia delante... hacia abajo... hacia atrás... y nuevamente hacia arriba, en un movimiento circular.

Continúa haciendo círculos en esta dirección.

Cambia de dirección una vez más, y esta vez, combina el movimiento con tu respiración.

Inhala mientras levantas los hombros hacia arriba y hacia atrás.

Exhala mientras bajas los hombros y los mueves hacia adelante.

Continúa de esta manera durante algunas rondas.

Regresa los hombros al centro y deja que se relajen.

Respira naturalmente.

Siente la apertura en la parte superior de tu pecho.

Ahora, junta los dedos pulgar e índice en *chin mudra* y descansa las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos.

Una vez más, escucha la enseñanza de Baba:

“Respetar a otra persona es la plegaria más elevada, la plegaria divina a Dios, y esa es la mejor plegaria a Dios”.

Te guiaré en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Imagínate dando un paseo.

A una distancia cercana ves a alguien que conoces sentado en una banca.

Imagina: podría ser un amigo, un compañero de trabajo o alguien de tu vecindario.

Cuando te acercas, se saludan y tú preguntas si te puedes sentar con él en el banco.

Dice que sí, con mucho gusto.

Hablan por unos momentos y luego te pregunta si puede hablar contigo sobre algo en lo que ha estado pensando, algo sobre lo que le gustaría conocer tu perspectiva.

Le dices que estás encantado de escuchar y compartir tus pensamientos.

En este momento, te viene a la mente la enseñanza de Baba:

“Respetar a otra persona es la plegaria más elevada, la plegaria divina a Dios, y esa es la mejor plegaria a Dios”.

Cuando miras a esta persona, ves la luz de Dios en sus ojos.

Comienza a hablar contigo y escuchas con atención.

Te surgen diferentes pensamientos mientras habla, y te abstienes de expresarlos. Continúas escuchando atentamente.

La persona termina de hablar y te pide tus impresiones.

Primero, articulas lo que escuchaste decir y lo que entendiste.

Eliges palabras consideradas y amables. Lo animas reconociendo sus buenas cualidades.

Compartes tu perspectiva.

Cuando concluye la conversación, la persona te agradece tu tiempo y amabilidad.

Le dices que fue un placer y le agradeces el haber pedido hablar contigo.

Mientras se aleja, sientes la calidez del respeto brillando en tu interior.

Cierras los ojos por un momento.

Las palabras de Baba resuenan aún más fuerte dentro de ti:

“Respetar a otra persona es la plegaria más elevada, la plegaria divina a Dios, y esa es la mejor plegaria a Dios”.

Sientes que Dios ha recibido tu oración de respeto.

Siente el amor de Dios en tu corazón.

Medita.

