

# Enseñanzas para la vida

## 4

~ Baba Muktananda

“El ser humano cosecha el fruto de su propia actitud.  
La actitud correcta es una peregrinación a Vaikuntha”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

*Namasté*

Hoy meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“El ser humano cosecha el fruto de su propia actitud. La actitud correcta es una peregrinación a Vaikuntha”.

Toma una postura de meditación cómoda y estable.

Descansa tus manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.

Permite que los isquiones se alarguen hacia la superficie debajo de ti.

Lleva tu atención a la parte superior del pecho y permite que se abra y se expanda.

La parte superior de tus brazos cae relajada debajo de los hombros. Esto ayuda a que la parte superior del pecho permanezca abierta de forma natural y que el cuello se alargue con suavidad hacia arriba.

Deja que la mandíbula y músculos de la cara se relajen.

Ahora, lleva tu atención a la respiración.

Al inhalar, siente que el diafragma desciende y las costillas se abren hacia ambos lados.

Al exhalar, siente que el diafragma se eleva naturalmente otra vez y las costillas regresan al centro.

Respira así algunas veces más.

Cierra los ojos.

Escucha nuevamente la enseñanza de Baba:

“El ser humano cosecha el fruto de su propia actitud. La actitud correcta es una peregrinación a Vaikuntha”.

Visualiza que estás en una peregrinación a Vaikuntha, la morada de Dios.

Puedes ver el camino que se extiende ante ti.

Este camino pasa a lo largo de colinas y valles, cruza verdes praderas hasta la cima de una colina donde se encuentra un hermoso templo blanco. Sabes que consagrada en este templo hay una *murti*, una forma del Señor.

Mientras recorres el camino, recoges flores para ofrecerlas al Señor.

Una ipomea azul-profundo te recuerda tu gratitud por cada día que el Señor te ha otorgado.

Una suave rosa te recuerda tu amor por la humanidad.

Una narciso amarillo intenso te recuerda tu firme compromiso por conocer la Verdad.

Una flor de jazmín, con su exquisita fragancia, te recuerda la presencia de Dios en cada partícula del mundo.

Cuando llegas a la puerta del templo, arreglas las flores en un magnífico ramo.

Con reverencia, colocas el ramo a los pies de la *murti*.

Mientras haces *pranam*, experimentas la unidad con tu amado.

Tomas asiento.

El amor de Dios penetra todo tu ser.

Medita.

