

Enseñanzas para la vida

8

~ Baba Muktananda

“Las letras y las palabras crean nuestros pensamientos,
y los pensamientos crean nuestros sentimientos:
nuestra felicidad e infelicidad, nuestra depresión y júbilo,
nuestro deseo, amor, orgullo, expectativas y celos”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Las letras y las palabras crean nuestros pensamientos,
y los pensamientos crean nuestros sentimientos:
nuestra felicidad e infelicidad, nuestra depresión y júbilo,
nuestro deseo, amor, orgullo, expectativas y celos”.

En breve, te guiaré en una *dhárana* con las palabras de Baba.

Primero, renueva tu postura para que sea cómoda y estable para la meditación.

Siente la firmeza de la superficie debajo de ti.

Coloca tus manos con las palmas hacia abajo, sobre tus muslos.

Tu columna vertebral está alargada y suave.

Permite que se relajen los músculos del cuello.

Ahora dirige tu atención al abdomen.

Con suavidad, contrae los músculos abdominales que sostienen la estabilidad de tu espalda baja.

Asegúrate que la contracción de los músculos sea *suave* y permita que la respiración fluya libremente.

Inhala profundo expandiendo el abdomen para dejar que el aire llegue hasta la base de los pulmones.

Deja que la exhalación fluya suave, asentándote en una postura estable y en calma.

Una vez más, inhala profundo y permite que el abdomen se expanda para dejar que el aire llegue hasta la base de los pulmones.

Exhala suavemente para asentarte aún más en tu postura cómoda.

Continúa respirando así por unos momentos.

Respira naturalmente.

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

Escucha de nuevo las palabras de Baba:

Las letras y las palabras crean nuestros pensamientos,
y los pensamientos crean nuestros sentimientos:
nuestra felicidad e infelicidad, nuestra depresión y júbilo,
nuestro deseo, amor, orgullo, expectativas y celos.

Para tener una experiencia de la enseñanza de Baba, mantendrás diversos pensamientos en la mente y observarás cómo te afectan.

Primero, recuerda una palabra o pensamiento que te perturbe.

Puede ser una palabra o frase que alguien te haya dicho o algo que te hayas dicho a ti mismo.

Ahora, deja que la palabra o pensamiento permanezca en tu conciencia unos instantes.

Manteniendo esta palabra o pensamiento, observa sus efectos en tu cuerpo...
en tu mente...
y en tus sentimientos.

Ahora, tómate un momento para recordar una palabra o pensamiento que consideres enaltecedor o que te sea placentero.

De nuevo, puede ser una palabra o frase que alguien te haya dicho o algo que te hayas dicho a ti mismo.

Ahora, deja que la palabra o pensamiento se mantenga en tu conciencia unos instantes.

Manteniendo esta palabra o pensamiento, observa sus efectos en tu cuerpo...
en tu mente...
y en tus sentimientos.

Ahora, en silencio, repite las siguientes palabras:

“Yo soy el Ser”

“Yo soy Conciencia pura”

“Yo soy el Ser”

“Yo soy Conciencia pura”

Continúa repitiendo estas palabras, estos pensamientos puros, y observa el efecto que producen en ti.

Permite que el poder y la verdad de estas palabras resuenen dentro de ti.

Medita.

