

Enseñanzas atemporales de Baba Muktananda

“La mejor plegaria a Dios es la meditación en el Ser.”

~Baba Muktananda

Elucidación de Ami Bansal

En términos generales, una plegaria es una petición, una súplica de perdón, un “gracias” o una expresión en silencio de nuestro profundo amor por Dios. La columna vertebral de cualquier plegaria es la firme *creencia* de que a quien le estamos rezando está presente y escucha nuestras palabras y sentimientos, sean pronunciados en silencio o en voz alta. Para escuchar nuestra plegaria, Dios tiene que estar extremadamente cerca de nosotros. Nuestro Dios, el único que percibe nuestros pensamientos y oraciones, habita en nuestro corazón como el Ser. En sánscrito, una esclarecedora palabra para ofrecer adoración y plegarias a Dios es *upásana*. *Upásana* significa, “estar cerca” de Dios, y las Upánishads suelen referirse a *upásana* como la práctica de meditar en Dios. No existe una mejor manera de adorar, invocar y orar a nuestro Dios interior, el Ser, que mantener simplemente nuestra conciencia cerca del Ser por medio de la meditación. La práctica de la meditación es aquella alquimia en la que las palabras de nuestra oración pueden acabar desapareciendo; aun así, la plegaria es verdaderamente escuchada por el más atento de los oyentes.

