

# Enseñanzas para la vida

## 1

~ Baba Muktananda

“La vida de una persona debería ser como una flor que solo emite una bella fragancia”.

~Baba Muktananda

*Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba*

*Namasté*

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice

“La vida de una persona debería ser como una flor que solo emite una bella fragancia”.

En preparación para meditar en la enseñanza de Baba, te daré instrucciones sobre la postura y la respiración.

Después, te guiaré en una *dhárana*, seguida por diez minutos de meditación.

Ahora, te guiaré en cinco pasos para crear una postura estable y cómoda para la meditación.

El primer paso es crear una base firme.

Si estás sentado en una silla, coloca ambos pies sobre el piso, separados

aproximadamente al ancho de la cadera y paralelos uno con el otro.

Si estás sentado en el piso, siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas sobre una almohada o un cojín que estén firmes.

Ya sea que estés sentado en el piso o en una silla, lleva tu atención a los isquiones, los dos huesos en la parte inferior de la pelvis que están en contacto con la superficie debajo de ti.

Siente el peso de la parte superior de tu cuerpo equilibrado entre ambos isquiones.

Permite que los isquiones vayan hacia la superficie debajo de ti, creando una base estable para tu postura.

El segundo paso es colocar las manos y los brazos de forma suave.

La parte superior de tus brazos está relajada y cae directamente debajo de los hombros.

Coloca tus manos en *chin mudra*, los dedos pulgar e índice tocándose.

Luego, apoya tus manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.

El tercer paso es imaginar tu energía ascendiendo suavemente en espiral.

Comienza visualizando energía en la base de la columna vertebral que sube en espiral a lo largo de tu cuerpo hasta llegar a la coronilla.

El cuarto paso es permitir que tu cuello esté suave y sin tensión.

Deja que la parte posterior de tu cuello se suavice y se alargue poco a poco como si estuvieras inclinando ligeramente la cabeza.

Libera la mandíbula.

Permite que los músculos de tu cara se relajen.

Deja que el enfoque de tus ojos sea suave.

El quinto paso es respirar libre y naturalmente.

Lleva tu atención a la respiración.

Sin hacer nada para cambiar la forma en que respiras, simplemente observa cómo se siente la respiración a medida que entra y sale de tu cuerpo.

Tu pecho está abierto y ligeramente levantado.

Observa tu respiración fluyendo tranquilamente.

Ahora, si lo deseas, cierra los ojos.

Baba dice:

“La vida de una persona debería ser como una flor que solo emite una bella fragancia”.

En el ojo de tu mente, imagina una delicada flor rosa.

Sus pétalos están completamente abiertos.

Inhala la exquisita fragancia que emana de la flor.

Exhala, saboreando su aroma celestial.

Mientras sigues respirando, permite que el perfume te lleve al espacio sereno de tu corazón.

Allí, en el centro de tu ser, hay una magnífica flor hecha enteramente de luz.

De esta flor radiante emanan las cualidades de tu propio corazón —

amor,

amabilidad,

generosidad,

alegría...

Visualiza estas cualidades puras llenando tu ser y extendiéndose hacia el mundo que te rodea.

Reposa en la dulzura que emana de tu propio corazón.

Medita.

