

Enseñanzas para la vida

10

~ Baba Muktananda

“La luz azul es la luz de todas las luces.
La luz azul es la luz del sol y la luna y el fuego.
La luz azul es la luz que ilumina la mente,
que lo ilumina todo.”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

.

Baba dice:

La luz azul es la luz de todas las luces. La luz azul es la luz del sol y la luna y el fuego. La luz azul es la luz que ilumina la mente, que lo ilumina todo.

Adopta en una postura estable y cómoda para meditar.

Toma conciencia de tus dos isquiones.

Siéntelos conectarse con la superficie debajo de ti.

Coloca las manos con las palmas hacia abajo sobre los muslos, o descansa una encima de la otra, con las palmas hacia arriba, sobre tu regazo.

Permite que tu columna se alargue.

Imagina un hilo invisible que levanta suavemente la parte superior de tu cabeza hacia arriba.

Tu cabeza descansa cómodamente sobre la punta de tu columna.

Ahora, céntrate en tu respiración.

Al inhalar, siente que el aire desciende desde la coronilla de tu cabeza hasta el centro de tu corazón.

Al exhalar, siente que el aire fluye de regreso desde tu corazón hasta la coronilla.

Experimenta el movimiento relajante de tu aliento a medida que fluye entre la coronilla y tu corazón.

Respira naturalmente.

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

Escucha las palabras de Baba:

La luz azul es la luz de todas las luces. La luz azul es la luz del sol y la luna y el fuego. La luz azul es la luz que ilumina la mente, que lo ilumina todo.

Para tener una experiencia de la enseñanza de Baba, comienza imaginando un espacio sereno de oscuridad aterciopelada dentro de ti.

Este espacio es tranquilo y acogedor.

Entra en esta oscuridad serena.

En la oscuridad percibes una diminuta luz azul brillante.

Mientras la miras, la luz azul comienza a expandirse lentamente, en todas direcciones.

La luz azul está brillando dentro de ti.

Ilumina tu mente.

Lo ilumina todo.

La luz azul es el brillo del sol,...
la incandescencia de la luna,....
el resplandor del fuego.

La luz azul es consciente. Es la luz de Dios.

Inhala luz azul.

Exhala luz azul.

Inhala luz azul.

Exhala luz azul.

La divina luz azul está dentro de ti y a tu alrededor.

Medita.

