

# Enseñanzas para la vida

## 11

~ Baba Muktananda

“El poder de la gracia  
permea de norte a sur, de oeste a este.  
Se extiende de arriba a abajo”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

*Namasté*

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

El poder de la gracia permea de norte a sur, de oeste a este.  
Se extiende de arriba a abajo.

Para prepararte para meditar en las palabras de Baba, adopta una postura cómoda.

Siente tus isquiones relajándose en la superficie debajo de ti.

Permite que tu columna se alargue suavemente y permanezca flexible.

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

En un momento estirarás los brazos y los costados del torso.

Sé consciente de las necesidades de tu cuerpo.

Solamente estírate hasta donde sea cómodo para ti.

Primero, hazte consciente de que tu columna está sostenida por los músculos de la espalda y, al frente, por los músculos abdominales.

Coloca sobre la silla o el piso la mano izquierda al costado de tu cadera izquierda.

Levanta el brazo derecho por encima de la cabeza tan alto como puedas, con la palma hacia el interior, hacia la línea media de tu cuerpo.

Al inhalar, alarga el brazo y el torso hacia arriba.

Exhala y suavemente flexiona la parte superior del cuerpo hacia la izquierda. Dobra el brazo izquierdo para permitir este estiramiento lateral.

Mantén este estiramiento mientras inhalas y exhalas dos veces más.

Regresa al centro y baja el brazo derecho a tu costado.

Ahora, estirarás el otro lado del cuerpo.

Coloca sobre la silla o el piso la mano derecha al costado de tu cadera derecha.

Levanta el brazo izquierdo por encima de la cabeza tan alto como puedas, con la palma hacia dentro, hacia la línea media de tu cuerpo.

Inhala y estírate hacia arriba.

Exhala y suavemente flexiona la parte superior del cuerpo hacia la derecha. Puedes doblar el brazo derecho para permitir este estiramiento lateral.

Mantén este estiramiento mientras inhalas y exhalas dos veces más.

Ahora, regresa al centro y baja el brazo izquierdo a tu costado.

Lleva las manos a reposar nuevamente sobre los muslos, palmas hacia abajo.

Observa cómo tu caja torácica se ha abierto más al fluir de la respiración.

Al inhalar, siente la caja torácica expandirse en todas las direcciones.

Al exhalar, siente la caja torácica regresar al centro.

Inhala, siente las costillas expandiéndose.

Exhala, siente las costillas regresando al centro.

Continúa respirando de esta manera durante unos momentos.

Respira normalmente.

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

Baba dice:

El poder de la gracia permea de norte a sur, de oeste a este. Se extiende de arriba a abajo.

Visualiza tu conciencia, expandiéndose en todas las cuatro direcciones: delante de ti, detrás de ti, y a ambos lados.

Siente la vasta extensión que existe en las cuatro direcciones.

Ahora, visualiza tu conciencia extendiéndose hacia arriba hacia el amplio firmamento y, al mismo tiempo, extendiéndose hacia abajo hacia el espacio ilimitado debajo de ti.

Siente tu conciencia abarcando *todas* las direcciones.

El espacio infinito que te rodea está impregnado del poder de la gracia.

Siente la gracia benevolente del Guru dentro de ti,  
arriba de ti,  
debajo de ti,  
detrás de ti,  
delante de ti.

Siente esta gracia compasiva envolviéndote desde todas las direcciones.

Con esta conciencia, medita.

