

Enseñanzas para la vida

13

~ Baba Muktananda

“Las enseñanzas del Guru están llenas de virtud.
Síguelas, pues dan alegría”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Las enseñanzas del Guru están llenas de virtud. Síguelas, pues dan alegría”.

Establece una postura cómoda y erguida para meditar.

Ya sea que estés sentado en una silla o en el suelo, siente tus isquiones sostenidos por la superficie debajo de ti.

Puedes colocar tus manos en *chin mudra*, con los dedos índice y pulgar tocándose suavemente, y apoyar las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos.

O puedes practicar *dhyana mudra*, una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba y apoyadas en tu regazo.

Ahora, inhala y siente cómo tu columna se alarga hacia arriba.

Exhala y mantén esa sensación de elevarte.

Una vez más, inhala y siente la columna extenderse hacia arriba.

Exhala y mantén esa sensación de alargamiento.

Permite que tu respiración regrese a su ritmo natural.

Lleva tu atención a tus músculos faciales... y deja que se relajen.

Deja que los músculos de tus ojos descansen.

Tu lengua reposa sobre el piso de la boca.

Permite que las articulaciones de tu mandíbula se relajen.

Deja que todos los músculos de tu rostro se suavicen.

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

Baba dice:

“Las enseñanzas del Guru están llenas de virtud. Síguelas, pues dan alegría”.

Toma un momento para recordar una enseñanza del Guru que te hayas esforzado por seguir de manera consciente en tu vida.

Mantén esta enseñanza en tu conciencia.

Visualízate practicando esta enseñanza en un momento o situación de tu vida.

Observa cómo afecta a tu mente y tu corazón practicar esta enseñanza.

Observa cómo afecta a los demás o a tu entorno.

Percibe cómo la virtud, la bondad, contenida en la enseñanza emana en tu interior y en tu mundo.

Y ahora repite la enseñanza en silencio.

Con cada repetición siente su benevolencia.

Permite que esta cualidad de bondad fluya a través de ti y te guíe a tu propio corazón.

Escucha el zumbido de alegría en tu corazón.

Mora en esa alegría.

Medita.

