Enseñanzas para la vida
14
~ Baba Muktananda

"La mente no debe vagar fuera del momento presente.
Más bien, debería detenerse dentro de los límites del momento
y quedarse completamente quieta allí".

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenidos.

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

> "La mente no debe vagar fuera del momento presente. Más bien, debería detenerse dentro de los límites del momento y quedarse completamente quieta allí".

Toma una postura cómoda para meditar.

Balancea la parte superior de tu cuerpo hasta centrarla sobre tus isquiones.

Coloca las manos cómodamente sobre los muslos, las palmas hacia abajo, con los dedos en *chin mudra*.

O acomoda las manos sobre el regazo, en *dhyana mudra*.

Suelta los músculos en todos lados del cuello.

Imagina tu columna vertebral alargándose suavemente hacia abajo y hacia arriba.

Las vértebras, los huesos de la columna vertebral, están delicadamente equilibradas, una encima de la otra.

Entre cada vértebra hay un disco blando similar a un cojín.

Con solo pensar en el alargamiento de la columna, creas más espacio entre cada uno de estos discos.

Dirige tu atención a la respiración.

Al inhalar, visualiza cada vértebra flotando sobre un cojín de luz.

Al exhalar, imagina expandiéndose el espacio entre cada vértebra.

Una vez más, inhala y visualiza cada vértebra flotando sobre un cojín de luz.

Exhala y visualiza cómo se expande el espacio entre cada vértebra.

Practica esto durante unas cuantas respiraciones más.

Respira naturalmente.

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

Baba dice:

> "La mente no debe vagar fuera del momento presente. Más bien, debería detenerse dentro de los límites del momento y quedarse completamente quieta allí".

Para que la mente descanse en el momento presente, toma el apoyo de tu respiración.

Al centrarte en el flujo de tu respiración, naturalmente te acercas al momento presente.

Al inhalar, siente la suave caricia del aire que fluye hacia tus fosas nasales, garganta y pulmones.

Al exhalar, siente el aire acariciando los pulmones, la garganta y las fosas nasales.

Continúa concentrándote suavemente en la sensación de la respiración a medida que entra y sale.

Si tu mente divaga, simplemente regresa tu atención al flujo de la respiración.

Mientras mantienes el enfoque en la respiración, tu mente está en el momento presente.

A medida que continúas en el momento presente, tu mente se tranquiliza.

Entra en la quietud.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Derechos reservados.