

Enseñanzas para la vida

15

~ Baba Muktananda

“Tanto en la vida mundana como espiritual,
todo trabajo se lleva a cabo por medio de las palabras que usamos,
ya se trate de palabras que estamos pensando
o que escribimos o decimos en voz alta.
¿Cuál es la fuente de estas palabras?
El *AUM* primordial, el mantra”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Baba Muktananda dice:

“Tanto en la vida mundana como espiritual, todo trabajo se lleva a cabo por medio de las palabras que usamos, ya se trate de palabras que estamos pensando o que escribimos o decimos en voz alta. ¿Cuál es la fuente de estas palabras? El *AUM* primordial, el mantra”.

Te guiaré en una *dhárana* para experimentar esta fuente interior que Baba enseña: el mantra primordial *AUM*.

Primero, establece una postura firme y cómoda para meditar.

Siente cómo tus isquiones se alargan hacia la superficie debajo de ti.

Siente cómo la parte superior de tu cuerpo se equilibra sobre esta base.

Permite que tu columna esté flexible y ligeramente alargada.

Permite que tu cuello esté suave y libre.

Para establecerte aún más en una postura relajada, practica una sonrisa interior.

Imagina que todo tu ser está sonriendo, contento y feliz.

Al sonreír internamente, observa cómo esto relaja tu cuerpo y tu mente.

Ahora, enfócate en la respiración.

Inhala profunda y lentamente, siente la energía reconfortante de la respiración.

Exhala lenta y profundamente, disfrutando el efecto tranquilizador de la respiración.

Continúa respirando de esta manera durante un momento.

Respira naturalmente.

Ahora, escucha otra vez la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Tanto en la vida mundana como espiritual, todo trabajo se lleva a cabo por medio de las palabras que usamos, ya se trate de palabras que estamos pensando o que escribimos o decimos en voz alta. ¿Cuál es la fuente de estas palabras? El *AUM* primordial, el mantra”.

Vas a practicar una *dhárana* para experimentar la fuente de las palabras que Baba enseña.

Para viajar al origen de las palabras, repetirás el mantra *AUM* y lo seguirás a lo largo de los niveles de tu propio ser, pasando de lo físico a lo sutil.

Comenzarás repitiendo *AUM* en voz alta, hablándolo o cantándolo en cualquier nota musical que elijas.

Mientras lo haces, siente *AUM* vibrando en tu lengua y en el espacio dentro de tu boca.

Puedes empezar.

Ahora, repite *AUM* en silencio.

Mientras lo haces, siente la vibración de *AUM* al nivel de tu garganta.

Visualiza tu repetición del mantra como un flujo continuo de agua o miel.

Ahora, siente la repetición silenciosa de *AUM* ir más profundo al nivel de tu corazón.

En el nivel del corazón, visualiza las letras del mantra *AUM* disolviéndose en un lago de luz que vibra suavemente.

Experimenta la repetición de *AUM* como luz que vibra en tu corazón.

La vibración del mantra esparce calor por todo tu cuerpo.

Ahora, profundiza aún más hasta el nivel de tu ombligo, donde *AUM* resuena continuamente.

En este nivel, *AUM*, el sonido primordial, existe en forma de conciencia vibrante.

Es de esta conciencia pura de donde surgen todas las palabras en la forma de pensamiento y habla.

Siente la vibración divina de *AUM* que se produce dentro de ti por sí misma.

Si surge algún pensamiento, permite que regrese a su fuente: el sonido divino *AUM*.

Sumérgete en las vibraciones de *AUM* que resuenan profundo dentro de ti.

Medita.

