

Enseñanzas para la vida

16

~ Baba Muktananda

“No permitas que tus deseos dominen tu vida.
Si algo viene, déjalo venir.
Si algo se va, déjalo ir”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“No permitas que tus deseos dominen tu vida. Si algo viene, déjalo venir.
Si algo se va, déjalo ir”.

Prepárate para meditar en la enseñanza de Baba estableciendo una postura cómoda y erguida.

Siente tus isquiones descender hacia la superficie debajo de ti.

Suavemente mece la parte superior del cuerpo de adelante hacia atrás... y de lado a lado.

Detente donde sientas que tu peso está equilibrado sobre los isquiones.

Desde esta base sólida, tu torso se eleva como una montaña poderosa, fuerte y serena.

Siente la estabilidad de tu postura de montaña.

Al inhalar, siente tu fuerza vital fluyendo hacia la base de tu columna, afianzando la base de la postura.

Al exhalar, siente tu fuerza vital fluyendo hacia arriba, permitiendo que la columna se alargue.

Nuevamente, inhala hasta la base de la columna.

Exhala, y deja que la columna vertebral se alargue hacia arriba.

Continúa respirando así durante unas cuantas respiraciones.

Permite que la respiración regrese a su ritmo natural.

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

Baba dice:

“No permitas que tus deseos dominen tu vida. Si algo viene, déjalo venir. Si algo se va, déjalo ir”.

Para tener la experiencia de la enseñanza de Baba, visualiza una montaña poderosa elevándose hacia los cielos.

Imagina cómo una montaña permanece firme con el paso de las estaciones.

No se ve afectada por las nieves del invierno ni por el calor del verano.

Ahora, visualiza tu cuerpo como una montaña.

Tu postura de montaña emana fortaleza y serenidad.

Sentado como una majestuosa montaña, estás completo y pleno.

Estás conectado con el centro de tu ser.

Ahora, visualiza algo que deseas que venga hacia ti.

Déjalo venir.

Mientras lo haces, permanece conectado con tu firmeza interior.

Ahora, visualiza algo que deseas que se vaya.

Déjalo ir.

Mientras lo dejas ir, permanece conectado a la serenidad inmutable dentro de ti.

Lleva tu conciencia a la respiración que fluye hacia dentro y hacia afuera de tu cuerpo.

Al inhalar, experimenta tu serenidad interior.

Al exhalar, experimenta tu firmeza interior.

Inhala y siente tu serenidad interior.

Exhala y siente tu firmeza interior.

Mantén las palabras de Baba en tu conciencia: "Si algo viene, déjalo venir".

"Si algo se va, déjalo ir".

Siente tu respiración entrar... y salir.

Permanece firme en tu propia serenidad.

Medita.

