

Enseñanzas para la vida

17

~ Baba Muktananda

“No te subestimes.
No dejes que caiga tu precio en el mercado
manteniendo viva la memoria
de todas tus fallas, apegos y aversiones.
Céntrate en cultivar buenas cualidades”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“No te subestimes. No dejes que caiga tu precio en el mercado
manteniendo viva la memoria de todas tus fallas, apegos y aversiones.
Céntrate en cultivar buenas cualidades”.

Primero, establece una postura firme y cómoda para meditar.

Siente que tus isquiones se relajan sobre la superficie abajo de ti.

La parte superior de tu cuerpo está balanceada y ligera.

Coloca tus manos en *chin mudra*, con los dedos pulgar e índice tocándose y las palmas hacia abajo, descansando sobre tus muslos.

Permite que tu columna sea flexible y que se alargue suavemente.

Suelta los músculos en todos los lados de tu cuello.

Imagina que el área de tus clavículas se abre y se ensancha, creando más espacio en la parte superior de tu cuerpo.

Ahora, dirige tu atención hacia tus hombros.

Visualiza que tus hombros se relajan, alejándose uno del otro hacia los lados.

Siente el espacio que esto crea en tu pecho y la parte superior de tu espalda.

Ahora, con la respiración crearás una mayor expansión en la parte superior de tu cuerpo.

Inhala, dejando que el aliento llene el área de las clavículas.

Exhala, dejando que el área de las clavículas se asiente.

Nuevamente, inhala y deja que el aliento llene el área de tus clavículas.

Exhala, y deja que el área de las clavículas se asiente.

Respira con normalidad.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“No te subestimes. No dejes que caiga tu precio en el mercado manteniendo viva la memoria de todas tus fallas, apegos y aversiones. Céntrate en cultivar buenas cualidades”.

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

Con el ojo de tu mente visualízate sentado frente a un fuego sagrado.

Obsérvate ofreciendo al fuego las buenas cualidades que deseas cultivar.

Obsérvate ofreciendo al fuego...

compasión,

respeto,

valentía,

generosidad,

tu anhelo por Dios.

A medida que ofreces al fuego cada una de estas cualidades, sientes esa virtud cobrando mayor fuerza dentro de ti.

Por un momento, tu mente empieza a vagar en el pasado.

Recuerdas una ocasión en la que sentiste haber fallado.

A medida que este recuerdo acapara tu atención, surge un sentimiento de minusvalía.

Vuelves a dirigir la mirada hacia el fuego. Su brillo y su calidez te recuerdan tu bondad.

Con un enfoque renovado, reanudas las ofrendas de tus buenas cualidades al fuego...

entusiasmo,

perdón,

gentileza.

Observa las flamas danzando aún más alto.

Mientras miras el fuego sientes un resplandor firme y poderoso dentro de ti: la flama de tu propio Ser.

Observa esta flama interior iluminando una idea limitada que tienes sobre ti mismo.

Cuando la flama interior toca esta idea, mira: se disuelve en luz.

Al inhalar... observa tu flama interior brillando con fuerza.

Exhala... observa que tu ser interior se llena de luz.

Inhala... observa la flama brillando con fuerza.

Exhala... observa la luz llenando todo tu ser.

Medita en tu propia luz interior.

