

# Enseñanzas para la vida

## 19

~ Baba Muktananda

“Es absolutamente cierto que Dios existe  
y que ese Dios es *saccidānanda*”.

~*Baba Muktananda*

### Dhāraṇa para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Es absolutamente cierto que Dios existe y que ese Dios es *saccidānanda*”.

Para prepararte para meditar sobre la enseñanza de Baba, establece una postura firme y cómoda.

Tanto si estás sentado en una silla o con las piernas cruzadas en el piso, comprueba que las rodillas estén al mismo nivel o por debajo de los pliegues de la cadera.

Si las rodillas están más altas que las caderas, coloca un cojín firme o una manta doblada debajo de ti.

Suelta los músculos en la nuca.

Relaja la mandíbula.

Ahora, inhala profundamente,...  
y exhala largo.

De nuevo, inhala profundamente,...  
y exhala largo.

Una vez más, inhala profundamente,...  
y exhala largo.

Permite que la respiración se asiente en su ritmo normal.

Escucha de nuevo las palabras de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Es absolutamente cierto que Dios existe y que ese Dios es *saccidānanda*”.

Ahora te guiaré en una *dhárana* para que experimentes las enseñanzas de Baba sobre la naturaleza de Dios como *sat*, *chit* y *ānanda*.

Primero, hazte consciente de *sat*—existencia.

Concéntrate en la experiencia de ser, de simplemente existir.

Visualiza cómo esta existencia pura lo impregna todo en el universo.

Imagina que la existencia no tiene principio ni fin.

Es eterna.

Hazte consciente de que *sat*, la existencia pura y atemporal, es tu verdadera naturaleza.

A continuación, lleva tu atención a *chit*: conciencia.

La luz de la conciencia brilla dentro de ti.

Percibe cómo esta conciencia ilumina tu mundo interior y exterior.

Percibe cómo la conciencia es lo que te permite escuchar y seguir las palabras de esta *dhárana* en este momento.

Esta misma conciencia también ilumina tus sueños y tu sueño profundo.

Date cuenta de que *chit*, la conciencia luminosa, es tu verdadera naturaleza.

Ahora, lleva tu atención a *ānanda*, que es dicha, gozo supremo.

Recuerda una ocasión en la que hayas sentido dicha dentro de ti.

Puede haber sido durante un canto,  
o meditando,  
o escuchando música hermosa.

Al recordar esa ocasión, vuelve a experimentar esa dicha...

Siente la esencia pura de esa dicha, ese *ānanda*.

Ahora, lleva suavemente tu atención al lugar dentro de ti de donde surge esta dicha.

Reconoce que esta dicha, esta alegría suprema, está siempre presente dentro de ti.

Hazte consciente de que *ānanda* —dicha— es tu verdadera naturaleza.

Baba dice: "Dios es *saccidānanda*".

Siente la presencia de Dios dentro de ti  
como existencia,  
conciencia,  
y dicha.

*Saccidānanda* impregna  
tu mente,  
tu corazón,  
y tu respiración misma.

Con esta atención, inhala *ānanda*...

Exhala *ānanda*...

Inhala *ānanda*...

Exhala *ānanda*...

Medita.

