

Enseñanzas para la vida

23

~ Baba Muktananda

“Si practicas la disciplina día tras día —
vivir de una manera disciplinada,
comer y beber de una manera disciplinada,
dormir de una manera disciplinada—
entonces toda clase de enfermedad se mantiene a raya”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté.

Baba Muktananda dice:

“Si practicas la disciplina día tras día —vivir de una manera disciplinada,
comer y beber de una manera disciplinada, dormir de una manera
disciplinada— entonces toda clase de enfermedad se mantiene a raya”.

En preparación para meditar sobre esta enseñanza de Baba, establece una
postura firme y cómoda.

Deja que tus isquiones se relajen sobre la superficie debajo de ti.

Equilibra la parte superior de tu cuerpo sobre tus isquiones.

Siente la columna alargarse suavemente hacia arriba.

Deja que tus hombros se ensanchen y se suavicen.

Suelta los músculos alrededor de tu cuello.

Ahora, toma conciencia de todo tu cuerpo.

Visualiza todas las células de tu cuerpo impregnadas por la luz brillante de la conciencia.

Siente cómo cada célula de tu cuerpo se eleva por esta luz interior.

Ahora, lleva tu atención a tu respiración que fluye hacia dentro y hacia fuera de forma natural.

Inhala profundo...

Y exhala largo.

Al inhalar, ofrece tu aliento a la luz interior de la conciencia.

Al exhalar, visualiza esta luz brillando aún más fuerte.

Inhala y ofrece tu aliento a la luz interior...

Exhala y visualiza esta luz brillando aún más fuerte.

Permite que tu aliento regrese a su ritmo natural.

Escucha una vez más la enseñanza de Baba.

Baba dice:

“Si practicas la disciplina día tras día —vivir de una manera disciplinada, comer y beber de una manera disciplinada, dormir de una manera disciplinada— entonces toda clase de enfermedad se mantiene a raya”.

Ahora vas a practicar una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Por un momento reflexiona sobre la manera en que la naturaleza sigue su propio ritmo disciplinado.

Visualiza el sol.

Ve cómo sale en la mañana...

Ve cómo se pone en la tarde.

Imagina las estaciones que van cambiando una tras otra de acuerdo con su ciclo regular, anual.

En tu interior también ocurre un ritmo disciplinado y natural, en la forma de tu respiración.

La respiración, que ahora mismo fluye a través de ti, es impulsada por *prana shakti*, la fuerza vital universal.

Visualiza cómo *prana shakti* es la fuerza vital que...

hace latir tu corazón,
hace fluir tu sangre,
y digiere tu comida.

Cuando sigues un ritmo diario disciplinado, ayudas a *prana shakti* a funcionar bien dentro de ti.

Imagina que te despiertas y te vas a acostar con un horario regular.

Observa cómo tu cuerpo se siente renovado y con energía al seguir un patrón regular al despertar y al dormir.

Ahora, imagínate comiendo alimentos frescos y nutritivos.

Visualiza el bienestar que experimentas cuando comes con regularidad y moderación: ni demasiado, ni muy poco.

Imagínate realizando tus acciones diarias de forma disciplinada, en sintonía con la fuerza vital dentro de ti.

Tu cuerpo se siente lleno de energía y relajado.

Tu respiración fluye con serenidad.

Te mente está centrada y lúcida.

Tu corazón canta de optimismo.

Te sientes conectado con tu propio Ser.

Una vez más, observa tu respiración, que entra y sale de tu cuerpo a su propio ritmo natural.

Siente su flujo constante, tranquilizador.

Sigue su movimiento.

Permite que el ritmo constante de la respiración te lleve hacia dentro a tu propio Ser.

Medita.

