

Enseñanzas para la vida

25

~ Baba Muktananda

“Cuida de tu mente.
La mente es tu amiga
que te traerá mucha felicidad”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Baba Muktananda dice:

“Cuida de tu mente. La mente es tu amiga que te traerá mucha felicidad”.

Para prepararte para meditar en la enseñanza de Baba, adopta una postura estable y cómoda.

Siente cómo el peso de la parte superior de tu cuerpo se equilibra sobre los isquiones.

Permite que el cuello se alargue...

Y que la barbilla baje un poco.

Para ofrecerle una mayor flexibilidad a tu columna vertebral, harás una torsión sencilla en tu asiento.

Por favor, atiende las necesidades de tu cuerpo y haz sólo aquello que te sea cómodo.

Si estás en una silla, muévete hacia el frente del asiento.

Para hacer la torsión hacia la izquierda, coloca tu mano derecha en tu rodilla izquierda, y tu mano izquierda sobre la silla o el suelo cerca del lado izquierdo, a la altura de tu cadera.

Inhala y permite que tu columna se alargue hacia arriba.

Exhala y con suavidad, haz una torsión hacia la izquierda ayudándote con las manos.

Durante esta leve torsión, respira con suavidad y mantén la columna alargada y los hombros amplios.

Regresa a la postura de frente.

Ahora, harás la torsión hacia la derecha.

Coloca tu mano izquierda sobre la rodilla derecha, y tu mano derecha sobre la silla o el suelo, cerca del lado derecho de tu cadera.

Inhala y permite que tu columna se alargue hacia arriba.

Exhala y con suavidad, haz una torsión hacia la derecha ayudándote con las manos.

Durante esta leve torsión, respira con suavidad y mantén la columna alargada y los hombros amplios.

Regresa a la postura de frente.

Ahora, te enfocarás en la respiración que fluye hacia abajo por la parte frontal del cuerpo en la inhalación, y hacia arriba por la parte posterior del cuerpo en la exhalación.

Inhala profundo e imagina que la respiración fluye como una ola suave desde la coronilla por la parte frontal del cuerpo, hasta la base de la columna vertebral.

Exhala largo e imagina que la respiración fluye hacia arriba por la parte posterior del cuerpo, desde la base de la columna hasta la coronilla.

Una vez más, inhala profundo y siente que la respiración fluye hacia abajo por la parte frontal del cuerpo.

Exhala largo y siente que la respiración fluye hacia arriba por la parte posterior del cuerpo hasta la coronilla.

Deja que tu respiración regrese a su ritmo normal.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Cuida de tu mente. La mente es tu amiga que te traerá mucha felicidad”.

Ahora, te guiaré en una *dhárana* sobre las palabras de Baba.

Toma consciencia de tu mente.

En silencio, di estas palabras a tu mente:

“Eres mi leal compañera.

Me ayudas a comprenderme a mí mismo y al mundo que me rodea.

Siempre buscas mi protección y me cuidas.

Tu inquietud me guio en la búsqueda de Dios y para encontrar a mi Guru”.

Con profundo reconocimiento, di a tu mente:

“Eres mi amiga verdadera”.

Ahora, visualiza cómo cuidarás de esta amiga extraordinaria, tu mente.

En silencio, dile:

“Amiga querida, esta es mi decisión:

Voy a nutrirte y enaltecerte por medio del estudio de las enseñanzas del Guru.

A través de la repetición del nombre de Dios, te guiaré hacia el amor que buscas.

Te recordaré pensar bien de ti y de los demás.

A través de la práctica de la meditación, te guiaré hacia la paz que anhelas.

Por medio de todo esto, seré tu amigo *verdadero*”.

Imagina la enorme dicha que llenará tu vida al cuidar tu mente de todas estas maneras.

Ahora, con amor, invita a tu mente a ir hacia el interior.

Permite que tu mente descanse en la paz y la dicha del Ser.

Medita.

