

Enseñanzas para la vida

27

~ Baba Muktananda

“Así como una flama no parpadea cuando no hay viento, la mente que se ha sumergido en el Ser siempre permanece gozosa en el Ser”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Baba Muktananda dice:

“Así como una flama no parpadea cuando no hay viento, la mente que se ha sumergido en el Ser siempre permanece gozosa en el Ser”.

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

Si estás sentado en una silla, coloca los pies en el suelo, a lo ancho de la cadera, directamente bajo las rodillas.

Si estás sentado en el suelo con las piernas cruzadas y de ser necesario, siéntate sobre un cojín para colocar la cadera ligeramente más alta que las rodillas.

Suavemente, mece la parte superior de tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás...
y luego de lado a lado.

Descansa donde sientas que la parte superior de tu cuerpo está en equilibrio sobre los isquiones.

Visualiza la columna relajándose hacia arriba.

Permite que la parte posterior del cuello se relaje y se alargue.

Ahora, imagina que tu cuerpo está completamente vacío.

Conecta con la quietud del espacio vacío dentro de ti.

Siente que eres luz... etérea.

Respira libremente.

Con cada inhalación y exhalación, observa cómo la respiración surge desde un espacio de quietud y se funde en esa quietud.

Siente la respiración imbuida de quietud.

Respira con esta conciencia durante unas cuantas respiraciones más.

Escucha nuevamente la enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Así como una flama no parpadea cuando no hay viento, la mente que se ha sumergido en el Ser siempre permanece gozosa en el Ser”.

Te guiaré ahora en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Visualiza una flama resplandeciente en el espacio entre tus cejas.

Esta flama es suave y refrescante.

Esta flama representa la inquebrantable luz del Ser.

En la absoluta quietud del espacio entre tus cejas, la flama no parpadea.

La flama irradia su luz en perfecta quietud.

Centra tu atención constante en esta luz.

Si tu mente divaga, con gentileza llévala de nuevo a centrarse en la flama.

Su luz refulgente tranquiliza tu mente.

Esta luz es el resplandor del Ser.

Sumerge tu mente en el Ser siempre dichoso.

Deja que la dicha del Ser impregne tu mente.

Medita.

