

Enseñanzas para la vida

29

~ Baba Muktananda

“Si te sentaras calmadamente
y te enfocaras en el centro natural de la inhalación y la exhalación,
entonces podrías escuchar el mantra
sin repetirlo”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté.

Baba Muktananda dice:

“Si te sentaras calmadamente y te enfocaras en el centro natural de la inhalación y la exhalación, entonces podrías escuchar el mantra sin repetirlo”.

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

Siente cómo tus isquiones se despliegan en la superficie debajo de ti.

Siente cómo la parte superior de tu cuerpo se balancea sobre tus isquiones.

Coloca las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos.

Deja que tu columna se alargue de manera suave y flexible.

Permite que el cuello esté suave y relajado.

Ahora, lleva tu atención al flujo natural de tu respiración.

Tan solo observa cómo tu respiración se mueve hacia tu interior y hacia el exterior, sin tratar de modificarla.

Escucha de nuevo las palabras de Baba.

Baba dice:

“Si te sentaras calmadamente y te enfocaras en el centro natural de la inhalación y la exhalación, entonces podrías escuchar el mantra sin repetirlo”.

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

Lleva tu conciencia al flujo relajado de tu respiración.

Observa su ritmo natural.

Conforme respiras, lleva tu atención a la inhalación.

Inhala y sigue la inhalación adonde termina.

Exhala relajadamente.

Nuevamente, inhala y sigue la inhalación adonde termina.

Exhala largo.

Inhala y percibe el momento de quietud cuando la inhalación termina, antes de que inicie la exhalación.

Durante algunas respiraciones, observa ese momento de quietud.

Este es el centro natural de la inhalación y de la exhalación que Baba describe.

Conforme sigues respirando, lleva tu atención a la exhalación.

Sigue la exhalación adonde termina. Luego inhala.

Haz esto durante algunas respiraciones.

Percibe el momento de quietud al final de la exhalación, antes de que inicie la inhalación.

Observa ese momento de quietud durante algunas respiraciones.

Este es el centro natural de la exhalación y de la inhalación al que Baba se refiere.

En este centro natural, o momento de quietud en la respiración, hay una vibración sutil.

Inhala y siente la vibración sutil donde la inhalación termina.

Exhala y siente la vibración sutil donde la exhalación termina.

Sigue respirando y enfocándote en la vibración sutil al centro entre la inhalación y la exhalación, y entre la exhalación y la inhalación.

Esta vibración sutil es el mantra.

El mantra reverbera dentro de ti al ritmo de tu propia respiración.

Escucha.

Escucha cómo el mantra pulsa al final de la inhalación.

Escucha cómo el mantra pulsa al final de la exhalación.

Absórbete en el mantra.

Medita.

