

Enseñanzas para la vida

3

~ Baba Muktananda

“El silencio es la religión más elevada
y un símbolo de la Verdad eterna”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenidos

Hoy vamos a meditar sobre una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“El silencio es la religión más elevada y un símbolo de la Verdad eterna.”

Adopta una postura estable y cómoda para meditar.

Si estás sentado en una silla, comprueba que las caderas, las rodillas y los pies estén paralelos y separados al ancho de las caderas.

Asegúrate de que los pies estén colocados directamente debajo de las rodillas.

Esta alineación favorece la buena salud de las articulaciones de la cadera y las rodillas.

Coloca las manos en *chin mudra* sobre los muslos.

Ya sea que estés sentado en una silla o en el piso, siente que tu peso se equilibra uniformemente sobre los isquiones.

Mécete suavemente de adelante hacia atrás...

y de lado a lado...

Descansa donde te sientas centrado en tu base.

Desde esta base sólida, imagina que la energía asciende en espiral desde la base de la columna hasta la parte superior de la cabeza.

Deja que el cuello se suavice y se alargue.

Ahora, usa la respiración para centrar tu mente igualando la duración de la inhalación y la exhalación.

Inhalarás contando hasta cuatro y exhalarás contando hasta cuatro.

Sincroniza tu respiración con mi cuenta.

Inhala, 2, 3, 4—Exhala, 2, 3, 4.

Inhala, 2, 3, 4—Exhala, 2, 3, 4.

Hazlo dos veces más por tu cuenta.

Permite que la respiración regrese al ritmo natural.

Nota el efecto calmante de esta respiración equilibrada en tu cuerpo.

Siente cómo la mente se ha quietado.

Cierra los ojos.

Escucha la enseñanza de Baba:

“El silencio es la religión más elevada y un símbolo de la Verdad eterna.”

Visualiza el *kalash*, la forma dorada que adorna la cima del Templo Bhagavan Nityananda en el Áshram Shree Muktananda.

El *kalash* simboliza la naturaleza sagrada del Templo.

Es un recordatorio de la Verdad inmutable, el Testigo interior silencioso que experimentamos en meditación.

Visualiza el *kalash* brillando, como una llama dorada constante que se proyecta hacia el cielo.

El *kalash* es siempre el mismo, sin importar el clima.

Míralo brillar en la nieve del invierno.

Míralo resplandecer en medio de las lluvias primaverales.

Míralo fulgurar en los cielos despejados del verano.

Míralo centellear cuando los árboles resplandecen con las hojas de otoño.

Como el *kalash*, el Testigo silencioso brilla dentro de ti, ahora y siempre.

Sumérgete en el silencio interior.

Medita.

