Enseñanzas para la vida
30
~ Baba Muktananda

"*Om* pulsa en tu respiración perpetuamente,
a medida que exhalas y que inhalas.
Un yogui concentra su mente en eso,
y escucha ese sonido en la forma de *nada*, el sonido divino".

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Bienvenido.

Baba Muktananda dice:

> "Om pulsa en tu respiración perpetuamente, a medida que exhalas y que inhalas. Un yogui concentra su mente en eso, y escucha ese sonido en la forma de *nada*, el sonido divino.".

Para prepararte a meditar en esta enseñanza de Baba, adopta una postura estable y cómoda.

Permite que los isquiones se relajen sobre la superficie debajo de ti.

Suavemente, mece la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia atrás… y hacia los lados.

Descansa en el punto en el que te sientas en equilibrio sobre los isquiones.

Visualiza cómo la columna vertebral se alarga suavemente desde su base hasta la coronilla.

Permite que los hombros se ensanchen y relajen.

Suaviza los músculos del cuello.

Lleva la atención hacia el flujo natural de tu respiración.

Inhala profundo y siente cómo la energía de la respiración llena tu cuerpo.

Exhala largo y deshaz cualquier tensión que pudiera haber.

Inhala profundo y siente cómo la energía de la respiración llena tu cuerpo.

Exhala largo y deshaz cualquier tensión.

Deja que la respiración regrese a su ritmo natural.

Escucha de nuevo la enseñanza de Baba.

Baba dice:

> "*Om* pulsa en tu respiración perpetuamente, al exhalar y al inhalar. Un yogui concentra su mente en eso, y escucha ese sonido en la forma de *nada*, el sonido divino".

Ahora te guiaré en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Hazte consciente del sonido de tu respiración al inhalar y al exhalar.

Pon toda tu atención en este sonido.

Ahora, escucha la pulsación sutil dentro del sonido de tu respiración.

Debajo de esta pulsación subyace *Om*, el sonido divino interior —*nada.*

Escucha *Om* reverberando continuamente mientras inhalas… y exhalas.

Om es la vibración del Ser.

Sigue escuchando.

Conforme te absorbes en *Om*, el sonido te atrae hacia su origen —el Ser.

Escucha el sonido divino interior *Om.*

Al inhalar, escucha Om.

Al exhalar, escucha *Om*.

Sumérgete en *Om*.

Medita.

© 2023 SYDA Foundation®. Derechos reservados.