

Enseñanzas para la vida

5

~ Baba Muktananda

“En el templo consciente de la luz, en el *sahasrara*,
habita tu amada Joya Azul.
Encuéntrala mediante la meditación”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namaskar

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“En el templo consciente de la luz, en el *sahasrara*, habita tu
amada Joya Azul. Encuéntrala mediante la meditación”.

En preparación para meditar en la enseñanza de Baba, te daré instrucciones
sobre la postura y la respiración.

Enseguida, te guiaré en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba, después de la
cual habrá una meditación de diez minutos.

Para iniciar, ponte en una postura cómoda y estable.

Si estás sentado en una silla, coloca las plantas de tus pies sobre el piso.

Si estás en el piso, siéntate en una postura cómoda con las piernas cruzadas.

Coloca las manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo y tus dedos índice y pulgar tocándose suavemente. Este es *chin mudra*.

O bien, coloca las manos con las palmas hacia arriba, una sobre la otra en tu regazo. Este es *dhyana mudra*.

Imagina que tu columna vertebral se está alargando suavemente, hacia abajo y hacia arriba al mismo tiempo.

Expande y suelta los hombros. Permite que se relajen.

Deja que la nuca se suavice y se alargue suavemente, como si inclinaras apenas la cabeza.

Relaja la mandíbula.

Ahora, observa tu respiración.

Imagina que es un arroyo de luz.

Al inhalar, este arroyo de luz fluye hacia abajo, desde tu coronilla hasta la base de tu columna vertebral.

Al exhalar, este arroyo de luz sube, desde la base de tu columna hasta la coronilla de tu cabeza.

Una vez más, al inhalar, un arroyo de luz fluye hacia abajo, desde tu coronilla hasta la base de tu columna vertebral.

Al exhalar, un arroyo de luz sube, desde la base de tu columna hasta la coronilla de tu cabeza.

Cierra los ojos.

Baba enseña:

“En el templo consciente de la luz, en el *sahasrara*, habita tu amada Joya Azul. Encuéntrala mediante la meditación.”

Una vez más, visualiza tu respiración como un arroyo de luz.

Luz Divina.

Inhala luz...

Exhala luz...

Inhala luz...

Exhala luz...

Siente que cada célula de tu cuerpo está permeada de luz divina.

Ahora, lleva tu atención al *sahasrara*, el reino de la Conciencia resplandeciente en la coronilla.

Visualiza allí un templo exquisito hecho de luz brillante.

Entra en ese templo de luz en el *sahasrara*.

Siente la serenidad y lo sagrado de este espacio.

Te rodea una luz que está viva y pulsa suavemente.

Frente a ti, una joya azul brilla esplendorosa.

Es la sagrada Perla Azul, la luz de tu Ser interior.

La Perla Azul emana rayos de paz suprema.

Sumérgete en el brillo de la Perla Azul.

Medita.

