

Enseñanzas para la vida

6

~ Baba Muktananda

“Todos quieren entrar en un palacio ideal.
Vuelve ideal tu propio corazón.
¿Por qué vagas de puerta en puerta?”

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

Todos quieren entrar en un palacio ideal. Vuelve ideal tu propio corazón. ¿Por qué vagas de puerta en puerta?

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

Empieza por enfocarte en tus isquiones.

Siéntelos conectarse con la superficie debajo de ti.

Ahora que has establecido una base estable, mécete suavemente hacia adelante y hacia atrás... y luego de lado a lado.

Regresa al centro y descansa donde la parte superior del cuerpo se sienta en equilibrio sobre tu base.

Experimenta lo fácil que es sentarse con el cuerpo alineado de esta manera.

Coloca las palmas de las manos sobre tus muslos.

Imagina que tu espalda se alarga hacia arriba.

Al enfocarte en la columna elongándose, deja que permanezca flexible.

La parte posterior de tu cuello está suave y ligera.

Lleva tu atención al fluir natural de tu respiración.

Al respirar, hazte consciente de la breve pausa, el momento de quietud, que ocurre de manera natural al final de tu inhalación, antes de que empiece la exhalación.

Centra tu atención en este lugar de quietud durante algunas respiraciones.

Ahora, observa cómo esa pausa o momento de quietud también ocurre naturalmente al final de tu exhalación, antes de que empiece la inhalación. Enfócate en este lugar de quietud durante algunas respiraciones.

Continúa respirando naturalmente.

Puedes cerrar los ojos.

Baba enseña:

Todos quieren entrar en un palacio ideal. Vuelve ideal tu propio corazón. ¿Por qué vagas de puerta en puerta?

Visualiza tu corazón como un espléndido palacio.

Es vasto y abierto.

Entra.

El interior de este palacio resplandece con luz dorada.

El aire es fragante con el aroma de flores de *mogra*.

Inhala la exquisita fragancia.

Exhala y deja que la fragancia impregne todo tu ser.

Una melodía celestial penetra la atmósfera. Escucha...

Estás lleno de una paz profunda.

Aquí, en el palacio de tu corazón, estás completamente contento.

Inhala contentamiento.

Exhala contentamiento.

Reposa en el contentamiento que brilla en tu propio corazón.

Medita.

