

Enseñanzas para la vida

7

~ Baba Muktananda

“Dentro de nosotros habita la felicidad divina,
la misma felicidad que estamos buscando en el mundo”.

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“Dentro de nosotros habita la felicidad divina, la misma felicidad que
estamos buscando en el mundo.”

Empieza por establecer una postura cómoda y erguida.

Siente cómo los isquiones se van relajando asentándose en la superficie debajo
de ti.

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

Siente cómo la energía asciende suavemente en espiral desde la base de la
columna hasta la coronilla.

Relaja los músculos de la cara.

Permite que el enfoque de tus ojos sea suave.

Lleva tu atención a la posición de los brazos y las manos.

Comprueba si la parte superior de los brazos desciende en línea recta desde tus hombros.

Si no es así, desliza las manos sobre los muslos, hacia los pliegues de la cadera hasta que la parte superior de los brazos esté suelta en línea recta desde los hombros.

Siente que los hombros se ensanchan y que los omóplatos se acercan ligeramente uno hacia el otro y descansan planos sobre la espalda.

Ahora, inhala profundamente...

Y exhala largo...

De nuevo, inhala profundamente...

Exhala largo...

Deja que tu respiración vuelva a su ritmo natural.

Cierra los ojos.

Baba enseña:

“Dentro de nosotros habita la felicidad divina, la misma felicidad que estamos buscando en el mundo.”

Tómate un momento para recordar una ocasión en la que hayas sentido una felicidad profunda.

Mientras te enfocas en este momento, conecta con el sentimiento de felicidad.

Ahora dirige suavemente tu atención al lugar del que surge este sentimiento de felicidad, dentro de ti.

Inhala en el espacio del que surge la felicidad.

Al exhalar, deja que esta felicidad se expanda y llene todo tu ser.

Dentro de ti hay una fuente infinita de felicidad.

Esta felicidad es divina, ilimitada, pura.

Inhala en este espacio de felicidad divina dentro de ti...

Exhala, dejando que la felicidad divina fluya libremente.

Deléitate en la felicidad divina que está siempre presente dentro de ti.

Medita.

