

Introducción a Enseñanzas para la vida

por Swami Akhandananda

Cuando pienso en las enseñanzas de Baba Muktananda, me viene a la mente la imagen de un océano. Como un océano, la sabiduría de Baba es impresionante en su profundidad y poder. Las enseñanzas de Baba son atemporales. Están animadas por la gracia de Baba. Y cuando estudias y practicas las enseñanzas de Baba, cobran vida para ti. Luego, en los momentos en que te preguntas cuál debe ser tu próximo paso, puedes ir hacia adentro y las enseñanzas de Baba están allí para iluminar tu camino. Las enseñanzas de Baba son para todos, sin importar la edad, la profesión o la nacionalidad. Son enseñanzas para la vida.

Cada día de mayo, el mes del nacimiento de Baba, el sitio web del sendero de Siddha Yoga presentará una enseñanza de Baba. Cada una irá acompañada de una *dhárana*, una técnica guiada para centrarse, con la cual meditar sobre la enseñanza. Las *dháranas* están disponibles en grabaciones de audio, y cada una va seguida de diez minutos de meditación con el sonido de la tambura.

Cada *dhárana* incluye instrucciones para la respiración y la postura. Al seguir las instrucciones, presta atención a tu cuerpo y haz los ajustes necesarios. Los movimientos deben ser siempre fáciles y cómodos para ti.

En honor al mes del nacimiento de Baba Muktananda, dedica tiempo para meditar en las enseñanzas de Baba. Puedes participar en una *dhárana* todos los días: escucharlas en secuencia o volver a alguna que te atraiga, una y otra vez. Mientras meditas y reflexionas sobre las enseñanzas de Baba, descubre cómo iluminan tu vida.

