



*Dhárana* por Walker Jones  
**Sátsang “Permanece en el Templo”**  
Sábado 4 de julio de 2020

*Gurupúrnima*

En esta *dhárana*  
harás una peregrinación  
a un lugar adentro  
donde experimentarás tu unidad  
con el Guru supremo.

Para empezar,  
asegúrate de que tu postura física sea cómoda y estable.  
Permite que tus hombros estén relajados.  
Permite que los músculos de tu cara se relajen.  
Cierra los ojos.

Puedes apoyar las palmas de las manos en tus muslos,  
con los dedos pulgar e índice tocándose.

Esto se llama *chin mudra*.

O puedes colocar las manos una encima de la otra,  
con las palmas hacia arriba, en tu regazo.

Esta posición es *dhyana mudra*.

Deja que todo tu ser se relaje.  
Reajusta tu postura cuando sea necesario,  
para permitir que tu espalda se alargue  
y que la coronilla de tu cabeza  
aspire suavemente hacia los cielos.

Deja que la respiración entre profundamente...  
Deja que la respiración se libere por completo...

Respira profundamente...  
Suelta la respiración por completo...

Respira profundamente...  
Suelta la respiración por completo.

Permite que tu respiración vuelva a su ritmo natural.

~

En el ojo de tu mente  
visualiza que estás de pie frente a un hermoso templo.

Es de noche,  
y la radiante luna de Gurupúrnima brilla en lo alto del cielo,  
iluminando la entrada a este santo lugar.  
Entras en este espacio sagrado.  
Y allí, en el centro del templo,  
descansando sobre un pedestal de mármol blanco...  
el par de sandalias más hermosas...  
¡Las *padukas* de Shri Guru!

Comprendes...  
**son** la deidad sagrada de este maravilloso templo.

Das un paso adelante para acercarte a las *padukas*  
y recibir su *darshan*.  
¡Qué bellas son!

Te maravillas con la brillante energía  
que emana de estas *padukas*,  
adornadas con flores lindas y fragantes.

Avanzas para hacer un dulce *pranam*,  
te inclinas con gratitud y reverencia.  
Tu frente toca estos sagrados y poderosos vehículos  
de la *shakti* y la gracia de Shri Guru.

Levantas la cabeza de las *padukas* sagradas...

Y vas al lugar  
que ha sido reservado y preparado para ti  
en este hermoso templo.

Tomas tu asiento...

Estás listo para meditar...

Renuevas tu postura...

Entras en contacto con la deliciosa cualidad  
de tu propia respiración.

La *shakti* del Guru,  
que acabas de recibir de las *padukas* de Shri Guru,  
centellea en cada parte de ti.

Observas la columna de luz  
que se extiende desde la base de tu columna vertebral  
y se eleva hasta la coronilla de tu cabeza.

Al ir subiendo,  
esta energía toca y acaricia cada chakra,  
cada centro de energía, en su camino a establecerse  
en el centro de energía más alto,  
el chakra de la coronilla,  
el *sahasrara*.

Mediante el vehículo dorado de tu propia respiración,  
ahora has llegado allí...  
al chakra de la coronilla...  
el *sahasrara*.

Este es el lugar donde residen las *padukas* de Shri Guru.  
Este lugar dentro de ti  
es la fuente del cosmos entero:  
todo el universo con sus diversas formas,  
luces, colores y sonidos.

Al centrarte en estas *padukas*  
en el chakra de la coronilla en la parte superior de tu cabeza,  
toma conciencia de un mantra sagrado  
que vibra dentro de ti ahora...

*Guru Om*

*Guru Om*

Medita con este mantra sagrado...

*Guru Om*

*Guru Om*

*Guru Om*

