



Dhárana por Gauri Maurer

Sátsang “Permanece en el Templo”

Sábado 27 de junio de 2020

En el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi nos ha dado una de las enseñanzas más destacadas de Baba Muktananda: “Dios está buscando a Dios. Esa Verdad suprema está buscando la Verdad suprema”.

Para tener una experiencia real y tangible de esta enseñanza, vamos a meditar.

Para ayudarte a deslizarte en meditación, te guiaré por medio de una *dhárana*, una técnica para centrar la mente y el corazón durante la meditación.

Una de las cosas más importantes para que una meditación sea imperturbable es asegurarse de que la postura física sea totalmente cómoda y estable y que el sistema nervioso se sienta cómodo.

Por esta razón, reajustas tu postura, ya sea que estés sentado en el piso o en una silla, en la cama o en tu sofá.

Entonces, sí, dondequiera que estés sentado, reajusta tu postura física para tener una meditación profunda y tranquila.

Otro aspecto extremadamente importante para meditar es el proceso de respiración natural y espontáneo. Como sabes, tanto la postura física como el proceso respiratorio deben ajustarse y reenfocarse una y otra vez. Necesitan atención constante.

Estás sentado en una postura cómoda para meditar.

Tu respiración se vuelve cada vez más natural.

A medida que inhalas profundamente, la caja torácica se expande.

Al exhalar lentamente, todo tu ser experimenta la energía refrescante.

Así como un viento suave provoca el movimiento de las hojas y ramas de un árbol, permite que tu cuerpo se balancee suavemente en respuesta a tu respiración robusta y natural.

Cuando la respiración no se mueve de manera óptima en todas las partes del cuerpo, se siente malestar. Por lo tanto, dirige tu atención al lugar de tu cuerpo donde sientas malestar.

Lleva tu aliento hacia esa región del cuerpo.

Cierra los párpados lenta y suavemente.

Coloca tres dedos en cada uno de tus párpados. Siente cómo los párpados cubren suavemente los globos oculares.

Ahora, muy suavemente, muy delicadamente, masajea los globos oculares.

Primero dales un masaje en el sentido de las agujas del reloj, cuatro veces...

... Y luego en sentido inverso, cuatro veces.

Recuerda ser amable.

No presiones demasiado.

Ahora, masajea los ojos de lado a lado, cuatro veces. Piensa en que tus dedos son de terciopelo. La suavidad toca la suavidad.

Y finalmente, masajea los ojos con suavidad hacia arriba y hacia abajo, cuatro veces.

Recuerda: los ojos son en sí mismos casas de luz.

Son los ojos los que llevan la luz a nuestro ser.

La luz pasa por la parte frontal del ojo y viaja hasta la parte posterior del ojo, indicándole a nuestro cerebro que le dé sentido y significado a lo que vemos.

Relaja los músculos de los ojos.

Relaja los músculos de los ojos.

Relaja los músculos de los ojos.

Puedes apoyar las palmas de las manos sobre los muslos con el pulgar tocando el índice. Siente la manera en que este suave punto de contacto entre el pulgar y el índice aporta energía a todo tu cuerpo. Esta posición de los dedos se llama *chin-mudra*.

O puedes colocar las manos una encima de la otra, con las palmas hacia arriba, en tu regazo. A esto se le llama *dhyana-mudra*.

Muy suavemente, abre los ojos.

Y ahora, cierra suavemente los ojos.

Una vez más, dulcemente abre los ojos.

Y dulcemente cierra los ojos.

Tiernamente abre los ojos.

Tiernamente cierra los ojos.

Amorosamente abre los ojos.

Amorosamente cierra los ojos.

Lentamente abre los ojos.

Lentamente cierra los ojos.

Ahora, quiero que incluyas otro elemento hermoso: la respiración, el *prana*, el regalo más precioso de la vida.

Combina la respiración con el movimiento de los párpados.

Inhala profundamente al abrir los ojos.

Exhala lentamente al cerrar los ojos.

Inhala profundamente al abrir los ojos.

Exhala lentamente al cerrar los ojos.

Inhala profundamente al abrir los ojos.

Exhala lentamente al cerrar los ojos.

Inhala profundamente al abrir los ojos.

Exhala lentamente al cerrar los ojos.

Respira profundamente al abrir los ojos.

Exhala lentamente al cerrar los ojos.

Disfruta la suave sensación de tus párpados contra las esferas de tus ojos.

Los sabios de las Upánishads han dicho:

El sol, que es el ojo del mundo entero, no se afecta por las impurezas de los ojos de la gente común, que le son externos. Así también, el Ser interior de todos los seres no es afectado por las penas del mundo, que son externas a Él.¹

Ahora, es momento de meditar.

Para profundizar en la meditación, escucha las palabras de la *dhárana* con la que te guiaré.

Yo soy el sol.

Soy el ojo del universo.

No me afectan las fallas de los ojos que solo ven afuera.

Soy el Ser interior de todos los seres.

Soy firme y sereno frente al sufrimiento externo.

Yo soy el fuego único que entra y permanece en todos los seres vivos.

Yo soy el Ser.

Yo soy el Ser de todos.

Existo en todas las formas y existo fuera de todas las formas.

Medita.



¹ *El néctar del canto*, Siddha Yoga Dham de México, 2005, p. 143.