



Mahamantra, el gran mantra

Dhárana por Swami Akhandananda
Sátsang “Permanece en el Templo”
Sábado 20 de junio de 2020

Ahora meditarás por un tiempo breve.

Renueva tu postura.

¿Puedes sentir la fuerza en tu cuerpo?

¿Puedes sentir que tu cuerpo está sentado cómodamente
en preparación para meditar?

Siente los isquiones que tocan la superficie debajo de ellos.

Lleva tu atención a tu columna vertebral.

A medida que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera, siente que
también respiran las vértebras de la columna.

El suave cojín entre las vértebras
está siendo masajeado por el suave movimiento
de tu poderoso proceso de respiración.

Deja que tu caja torácica se ensanche con el movimiento de tu respiración.

Permite que la parte posterior de tu cuello se alargue suavemente.

Levanta los brazos hacia el cielo.

Siente la luz de los cielos entrando por tus palmas.

Gira las palmas hacia tu cuerpo.

Lentamente, baja los brazos y coloca las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo y los dedos pulgar e índice tocándose.

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

Cierra los ojos.

~

Nuevamente, hazte consciente de tu suave respiración.

Inhala la luz.

Exhala la luz.

La luz está adentro.

La luz está afuera.

Siéntate a meditar
entre las partículas centelleantes de luz divina.

A medida que continúas respirando de manera natural,
en silencio hazte consciente del mantra.

Observa cómo cada inhalación está impregnada del mantra

Om Namah Shivaya

y como cada exhalación está impregnada del mantra

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya es un *mahamantra*, un gran mantra.

Al inhalar,
siente las sílabas del mantra vivificando todo tu ser.

Shiva: el señor de lo propicio, de la verdad y la belleza.

Shiva: el señor que elimina la ignorancia.

Shiva: el señor que habita en tu corazón.

Al exhalar,
permite que las sílabas del mantra lleguen a cada rincón oscuro de tu vida y la
iluminen con conocimiento, sabiduría y virtudes.

Sé paciente al inhalar y exhalar.

Sé paciente al permitir que tu mente se vuelva tranquila y serena.

Sé paciente mientras reajustas tu postura.

Sé paciente mientras dejas que tu conciencia se sature
con el mantra resplandeciente.

Sé paciente contigo mismo.

Sé paciente con los demás.

Sé paciente ahora.

Sé paciente después.

Sé paciente mientras continúas tu camino hacia adelante.

Respira con paciencia.

Medita con paciencia.

Mientras meditas, permite que todo tu cuerpo se sienta cómodo...

Medita.

