



La respiración, una rueda de luz

Dhárana por Julian Elfer

Sátsang “Permanece en el Templo”

Sábado 8 de agosto de 2020

Punyatithi de Bhagavan Nityananda

Ahora vamos a prepararnos para la meditación.

Voy a guiarlos en una *dhárana*,
una técnica de concentración.

Siéntate en una postura cómoda para meditar.

Permite que tus isquiones estén firmemente apoyados.

Siente como poco a poco se estira tu columna.

Tu cuello está suave y libre;
tu estómago está relajado;
tu pecho está abierto y expandido.

Tus ojos están cerrados con delicadeza.

Permite que las palmas de las manos descansen sobre los muslos,
uniendo los dedos pulgar e índice de cada mano en *chin mudra*;

o si lo prefieres, descansa

una mano sobre la otra con las palmas hacia arriba sobre tu regazo
en *dhyana mudra*.

~

Hazte consciente de tu respiración.
Tu aliento.

Observa ahora con detenimiento
cómo esta guía tan confiable, tu respiración,
se hace más profunda y se relaja.

Esta respiración es como una rueda de luz,
un centelleante flujo de luz blanca dorada
que se mueve en dirección descendente hacia tu corazón durante la inhalación,
y se eleva y sale desde tu corazón durante la exhalación
y luego regresa de nuevo en la inhalación.

Observa esta rueda de luz: la respiración.

Si escuchas con cuidado,
puedes escuchar la continua pulsación
del mantra dentro de su flujo.

Om Namah Shivaya

Om —

La sílaba primordial.

Namah —

Me inclino, honro, adoro.

Shivaya —

Shiva, mi más profundo ser interior.

Inhala *Om Namah Shivaya*

Exhala *Om Namah Shivaya*

La suave canción de tu propia respiración.

No tienes que hacer nada
más que observar calmadamente el gentil flujo de tu respiración
impregnado con las sílabas del mantra danzando con luz.

Om Namah Shivaya

~

Sentado, observando y escuchando,
comienzas a notar que entre cada repetición del mantra,
tan pronto como la respiración cambia de dirección,
hay un pulso,
un latido,
un momento de quietud.

La respiración se mueve dentro de un espacio quieto, sereno;
el espacio de la Conciencia.

Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

Cada sílaba del mantra surge
de este océano profundamente tranquilo de Conciencia silenciosa.
Abierta, receptiva, vigilante, amorosa,
esta Conciencia es la fuente y base
desde la cual surge tu respiración
y a la cual regresa.

Es el corazón,
el centro,
el gran Templo.

Es eterna, imposible de perder.
Está impregnada en cada partícula con la amorosa presencia,
la protección segura, de Bhagavan Nityananda.

En este reino inmortal
de Conciencia pura y amorosa,
permanece en calma.

Permanece alegre.

Permanece tranquilo.

Permanece en silencio.

Medita.

