



El mantra *Guru Om*

Dhárana por Lilavati Stewart

Sátsang “Permanece en el Templo”

Sábado 11 de julio de 2020

Hola.

Voy a guiarlos a lo largo de una *dhárana*,
una visualización para enfocar la mente hacia adentro,
creando el espacio para experimentar la luz del Ser.

Toma un momento para adoptar una postura cómoda.

Siente como tus isquiones se afianzan en
la superficie de la silla o en el suelo debajo de ti.

Imagina como tu columna se alarga suavemente hacia arriba.

Cierra los ojos.

En esta postura relajada y abierta,
tu respiración fluye con facilidad

Inhala profundo...

Exhala largo.

Inhala profundo...

Exhala largo.

Puedes regresar a tu respiración natural.

~

Imagina que estás en una franja impecable de arena cálida y reluciente,
a lo largo de una hermosa costa
que se encuentra con un apacible y vasto océano verde azulado.

Tú eres la única persona a lo largo de esta franja de arena y océano.

Hay una delicada y suave brisa.

El momento se siente perfecto.

La luz de sol es suave y dorada
y se refleja sobre la superficie del agua como joyas centelleantes.

Todo aparece en la forma de relucientes joyas de luz.

Tu atención se siente atraída por los relajantes sonidos de las olas
al llegar a la orilla...
y alejarse...

llegar...
y alejarse.

Te das cuenta de que tu respiración empieza a fluir con el mismo ritmo
de las olas en movimiento.

Dentro del sonido de las olas,
al llegar...
y alejarse...
escuchas el sonido de un mantra.

Guru Om...

Guru Om...

Guru Om...

Guru Om.

Los sonidos del mantra

Guru Om...

Guru Om...

Llevan naturalmente tu atención hacia el interior
y empiezan a repetir en silencio este mantra sagrado,
que está vivo con la *shakti* del Guru.

Sentado en silencio, en la compañía de este mantra,
experimenta la dicha suprema.

Medita.

