

Sé testigo de la Conciencia

por Gurumayi Chidvilasananda

Sé testigo de la Conciencia
Sé testigo de tus ojos al cerrarse
Sé testigo de tus ojos al abrirse
Luego vuelve a parpadear.

Cierra el obturador de tu mente
Abre el obturador de tu mente
Luego deja a la mente reposar.

Entra caminando por el umbral
Sal caminando por el umbral
Luego justo en donde estés,
sin caminar hacia fuera ni dentro
sin cruzar el umbral—
gira.

Gira otra vez, 360 grados
Inhala el aroma de los árboles venerables
Son los majestuosos partidarios de tu existencia,
que se yerguen altos,
protegiendo
a tu vulnerable corazón.

Cierra un libro abierto
Abre un libro cerrado
Luego toma el libro
siéntate a leer
y comprende
aquello que ha eludido incluso a tu intelecto poderoso.

Vuela a lo profundo del espacio de tu imaginación
Al quedarte dormido,
sé libre
Deja que tu cuerpo se relaje.
Recupera la energía que gastaste cuando estabas despierto
y ocupado haciendo mil y una cosas.

Recuerda el estado de vigilia.
Levántate del sueño
escuchando las campanas del templo
que suenan en la cima de la montaña
Saluda otra aurora tranquila
aún envuelta en el rocío de la noche

Hierve el agua en un fogón flameante
Enfría el *sharbat* sobre cubos de hielo
Deja que su chisporroteo y efervescencia te seduzcan.
Luego deja ir lo que es caliente y lo que es frío—
ya no es tu asunto quedarte embelesado en ellos

Expresa tu mente libre y sin titubeos
Controla tu mente con rigor, tanto como permita tu intrusión
Luego abandona los pensamientos y las palabras que te mantienen como esclavo
y te privan de tu derecho innato:
la dicha celestial

Exhala
y deja que tu mirada atravesase una distancia de milenios
Inhala
e invierte tu mirada mientras descienes a la cueva del corazón
Observa a tu respiración centellear y fundirse en sí misma.
Luego queda en silencio por más milenios todavía

Percibe surgiendo del interior el toque divino de la Presencia invisible
Abraza la luz que emana de su Atavío
y sale pulsando a tu universo
Luego deja que todas las células de tu cuerpo se vuelvan partículas de luz—

Blanca
Índigo
Azul
Verde
Amarilla
Naranja
Roja

Al abrir y cerrar el libro de tu vida
inhala y exhala la incontable felicidad e infelicidad
Una y otra vez fúndete en la esencia misma de la Conciencia suprema

Conexión
Reposo
Respirar nueva vida

Luego absuélvete a ti mismo de tu hacer y de tu estar
y disuélvete en el silencio indefinible e inefable
borra todo lo que no es
vuélvete todo lo que ES
para convertirte en nada

