

Meditación de la Compasión

Juan Manzanera

En este mismo momento hay muchas personas sufriendo violencia, tortura, hambre... Personas desconocidas, en otros países, en zonas lejanas... Pero también a mi alrededor, entre las personas que conozco, hay seres que sufren. Yo mismo, también sufro. Me hago consciente de todo el sufrimiento que hay en el mundo...

Sería maravilloso que todos los seres dejaran de sufrir, me dejó sentir lo importante y maravilloso que sería...

Ojalá que se termine el sufrimiento en el mundo. empiezo a sentir el deseo de sea así. Desde lo más profundo de mi corazón deseo más y más sinceramente que desaparezca todo el sufrimiento de mis seres queridos, de la gente con la que me relaciono, de los que no conozco y de mí mismo.

Quiero hacer algo. Empiezo a sentir la intención de hacer lo que pueda para aliviar el sufrimiento de los demás. Tengo que hacer algo, tengo que acabar con el sufrimiento de todos esos seres que sufren... Siento un profundo deseo de hacer algo para que termine el sufrimiento de todos los seres. Voy a hacer algo para que acabe el sufrimiento de todos los seres.

Imagino está intención en el fondo del pecho, como una gotita de luz blanca. Mi compasión atrae sobre la cabeza, desde todas las direcciones del espacio, a todos los seres realizados. Así sobre mi cabeza visualizo una presencia de luz blanca que los contiene.

De nuevo, me hago consciente de la cantidad de seres que sufren en el mundo: personas próximas a nosotros, personas desconocidas, personas con las que mantenemos relaciones difíciles... Ahora imagino como de la presencia de luz blanca van cayendo pequeñas gotas de néctar blanco, como copos de nieve, que penetran en mi cuerpo, limpiándolo, disolviendo el sufrimiento. Al mismo tiempo, de esa presencia, parten rayos de luz en todas las direcciones, que llegan a todos los seres y les van eliminando su sufrimiento. Mantengo el tiempo que pueda esta visualización, sintiendo que purifica todo el sufrimiento de todos los seres.

A continuación, la presencia se condensa en un pequeño punto luminoso que entra en mi cuerpo y se desliza hasta el fondo del pecho, donde se funde con la gotita de luz blanca. Siento que la compasión queda sellada firmemente y que siempre voy a hacer lo posible para que haya menos sufrimiento a mi alrededor. Ahora tengo todo el poder para ayudar a los demás.

Finalmente, la pequeña gota de luz blanca que se disuelve en el fondo del pecho. Me quedo observando en silencio durante unos minutos.

Meditación extraída del libro de Juan Manzanera, El Hallazgo de la Serenidad, Ed. Martinez Roca, Madrid, 2003