



MEDITACIÓN: LIMPIEZA INTERIOR

Juan Manzanera, *El placer de meditar*, Ediciones Dharma

Trata de sentarte cómoda y relajada. Busca la postura en que te sientas más centrada. Quizás hoy no te encuentres a gusto en ninguna posición y en tal caso tal vez podrías empezar moviéndote durante unos minutos, antes de sentarte. Pon un poco de música suave y muévete libremente. Tu cuerpo sabe, déjale que se mueva a su gusto. Suéltate, fúndete en el movimiento, deja para luego todos tus pensamientos y preocupaciones, y danza sin complejos.

Hazlo sólo unos minutos y a continuación siéntate en silencio. Trata de tener la espalda erguida. (Recuerda que esto es básico para cualquier meditación). Continúa haciendo respiraciones profundas, muy despacio, plenamente consciente del aire que te penetra y dilata tus pulmones. Oblígate a llenar completamente los pulmones de aire y a vaciarlos, pero respira muy despacio. Esto es muy importante, respira despacio.

Cuando te sientas centrada suelta el esfuerzo y deja que la respiración vuelva a su ritmo natural. Mantén tu atención en el cuerpo y deja que la respiración gradualmente vuelva a su movimiento natural.

Imagina frente a ti, a la altura de las cejas y a la distancia de un cuerpo, una esfera luminosa resplandeciente blanca. Siente su presencia delante de ti, no te conformes con visualizarla.

Imagina que en realidad esta esfera es un ser de luz, un maestro espiritual, trata de sentirlo. Puedes pensar que es un ángel, un buda, Jesús, tu guía, etc. No te preocupes de que la visión sea perfecta, más bien siente su imponente presencia. (¿Cómo te sentirías si estuvieras en un país lejano en el cuartito de un anciano maestro? ¿Cómo te sentirías ante su presencia?, ¿cómo te sentirías ante su mirada?, ¿cómo sentirías comer la comida preparada por sus manos y su corazón en perpetuo amor y conocimiento?...).

Puedes darle una forma con tu imaginación. Siente su presencia, y siente su plena atención hacia ti. Atención incondicional completamente desnuda y sagrada. Sin reservas, sin nada de que protegerse ni defender. Sin compromisos ni obligaciones. Puro amor, pura sabiduría.

Siente que penetra completamente en los rincones más recónditos de tu ser. Y especialmente siente que contempla tu verdadero ser - reconociendo que tus pasiones, torpezas y ofuscación sólo son tu aspecto más superficial, mientras que tu realidad interior es pureza completa inefable. No te falta nada, ya eres gozo y perfección. Eres luz y oscuridad, y trasciendes ambas. Por mucho que añadas tu ser permanece igual y por mucho que quites nada va a faltarte. Siente claramente que este maestro que has visualizado está contemplando esto.

Observa su intenso deseo de que se caigan los velos que te impiden reconocerte y relacionarte contigo misma completamente desnuda y sin máscaras ni defensas. Siente su inmenso amor hacia ti, siente su anhelo por ayudarte sin condiciones.

Ahora imagina que de la luz frente a ti comienzan a brotar innumerables rayos de luz blanca que te bañan completamente por dentro y por fuera. Siente la frescura y vitalidad de esta luz que te regenera. Siente la limpieza. Siéntete impregnada de luz. Suelta toda la oscuridad de tu interior y permite que te penetre la luz. Descansa y disfruta de la experiencia.

La imagen luminosa se acerca hacia ti y se sitúa sobre tu coronilla. La luz que emana desciende y sigue colmándote. Deja que te empape, suelta las resistencias y los conceptos. Deja que tus células se llenen de la sabiduría y amor de este ser de luz. Tu cuerpo empieza a vibrar de una forma diferente, cargado de energía, cargado de fuerza.

Empieza a sentir que también de tu corazón comienzan a emanar rayos de luz en todas direcciones, impregnando tu cuerpo y saliendo por todos los poros de tu piel. Entonces, imagina que llenas el mundo con esta luz de amor y sabiduría. Siente que todos tus amigos reciben la luz que destapa su verdadera naturaleza, que trasciende sus personalidades y condicionamientos. Siente también a tus parientes y conocidos llenos de luz, llenos de sí mismos. Siente también a todos los seres desconocidos. Siente a tus competidores y a tus adversarios, siente cómo la luz descubre su verdadera esencia y su pureza primordial. Siéntelos todos impregnados de luz, empapados de amor y conocimiento.

Ahora la imagen luminosa sobre tu coronilla, se condensa en una pequeña forma del tamaño de una gota de rocío. Recuerda su sabiduría y amor, e imagina que penetra en ti y se absorbe en tu corazón. Siente que se funde contigo. Siente que no hay separación. Siente tu cuerpo abierto, lleno de espacio y de gozo. Siente que tus pasiones se han disuelto en generosidad, comprensión y armonía.

Descansa en este silencio interior unos minutos sin permitir que aparezcan conceptos, sin esperanza ni temor. Disfruta en el centro de tu ser.

Esquema de la meditación

1. Imagina ante ti la presencia de un maestro espiritual.
2. Siente su atención hacia ti. Siente que ve tu naturaleza esencial.
3. De él viene luz blanca de amor y sabiduría que te impregna.
4. Cuando tu cuerpo está colmado empieza a manar luz de tu corazón hacia todos los seres.
5. El maestro se funde en tu corazón.