

MEDITACIÓN: ACTIVACIÓN DE LOS CENTROS ENERGÉTICOS

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

Busca sentarte en la postura más correcta posible. Esta vez es muy importante que la espalda esté derecha, la línea de los hombros paralela al suelo, la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante, las mandíbulas relajadas y las manos en el regazo. Realiza unas cuantas respiraciones profundas para centrar la mente.

Recuerda la bondad de todos los que te rodean. Sin afecto, sin el cariño de alguien es imposible subsistir, siente el deseo de corresponder a todos los que te la han dado a lo largo de tu vida. Ellos mismos han sido capaces de hacerlo gracias a muchos otros, que a su vez deben su bienestar a muchos. Al final, todos estamos interrelacionados. Siente el deseo de corresponder a la bondad de todos y toma la responsabilidad de empezar a hacerlo mediante esta meditación.

Comienza con una limpieza interna mediante un ejercicio de respiración. Inspira lentamente por la fosa nasal izquierda (tapándose la derecha) e imagina que recibes toda la energía positiva del universo en forma de luz blanca, limpia, pura cristalina. Espira lentamente por la fosa nasal derecha imaginando que expulsas toda tu confusión, pasiones y negatividad en forma de un humo oscuro muy denso y espeso. Realiza esto tres veces. A continuación inspira la luz blanca por la derecha y espira el humo negro por la izquierda. Hazlo también tres veces. Concluye inspirando la luz blanca y espirando el humo negro por ambas fosas nasales, tres veces.

Visualiza debajo de tu coronilla la sílaba OM, dentro de la cabeza a la altura del entrecejo (puedes visualizarla tal como la estás viendo escrita). Imagínala como si estuviera dentro de ti en tres dimensiones, de luz y néctar. Siente que esto representa la energía pura corporal de los maestros espirituales de la humanidad, los budas y demás.

Comienza a repetir en voz alta la vibración OM. Imagina que de la sílaba en el interior de tu cabeza emana un néctar energético blanco y radiante que te llena. Siente que tu cuerpo se está sanando, especialmente de todas tus enfermedades y dolencias físicas.

Tras unos minutos resonando con la vibración permanece en silencio prestando atención a la coronilla. Deja que la energía fluya. Trata de tomar conciencia de lo inefable que hay en ti, no uses la razón sino la intuición y suelta todos los conceptos que tienes de ti mismo. Si no puedes concentrarte, trata de pensar y sentir amor universal hasta que tu mente se estabilice de nuevo, y entonces contempla de nuevo con sabiduría.

Ahora enfócate en tu garganta y visualiza en ella una sílaba AH, es roja como una puesta de sol. Aprecia su volumen y densidad. Siente que es la energía pura del habla de los maestros espirituales de la humanidad.

Repite ahora en voz alta la vibración AH. De la sílaba en tu garganta emana néctar rojo resplandeciente. Tu cuerpo se llena de esta energía y queda completamente limpio de impurezas. Imagina que las dificultades en la expresión, el habla y la comunicación verbal han sido disueltas, todo lo negativo que has generado a través del habla desaparece completamente.

Tras unos minutos sintiendo la vibración, permanece en silencio. Mantén tu atención en la garganta. Deja que la energía siga fluyendo y contempla con sabiduría lo inefable. Como antes en cuanto no puedas concentrarte medita en el amor universal y siente una profunda compasión hacia todos los seres. Cuando la mente se estabilice, vuelve de nuevo a la contemplación de la realidad inefable.

Lleva tu atención al corazón y contempla una sílaba HUM de color azul. Tiene volumen y está cargada de néctar. Representa la energía pura de la mente de los maestros espirituales de la humanidad.

Repite la vibración HUM. Mientras lo haces siente que te llenas de energía azul radiante que mana de la sílaba en tu corazón. Siente gozo. Ahora estás limpiando todos los defectos e imperfecciones mentales, estás limpiando la ira, los celos, la vanidad y el resto de las pasiones.

Permanece en silencio con atención al corazón. No interrumpas el fluir de la energía. Contempla con sabiduría, suelta todos los conceptos y percibe lo que de verdad eres. Trata de no distraerte y cuando ocurra conecta con el amor universal y despierta el interés por la felicidad de todos los seres.

Toma conciencia de los tres lugares con las tres sílabas. Repite las tres, una detrás de otra, con tres respiraciones seguidas. Hazlo tres veces. Luego, en silencio, permanece con una atención global a ti mismo, contempla tu interdependencia y observa que esa parte tuya concreta e independiente no tiene ninguna realidad, no es más que un espejismo, como una ilusión óptica.

Cuando sientas que ya no eres capaz de permanecer concentrado medita en el amor universal. Llena el espacio inefable que eres con el deseo de que sólo haya felicidad en el universo. No te pierdas en razonamientos ni en sentimentalismos, simplemente entrégate y ama todo lo que puedas. Arriésgate a amar, recuerda que todo lo que puedas perder no es tu realidad esencial.

Al final de la meditación canaliza la energía generada hacia el desarrollo de la sabiduría y el amor en todos. Sal de la meditación despacio y con consciencia, mueve poco a poco los brazos y las manos, mueve el cuerpo, abre los ojos. Emerge lentamente, sin prisas y sin pereza.

Esquema de la meditación

1. Relájate y realiza algún ejercicio de respiración imaginando que te purificas por dentro.
2. Visualiza OM blanca en la coronilla. Repite OM. En silencio, atención a la coronilla.
3. AH roja en la garganta. Repite AH. En silencio, atención a la garganta.
4. HUM azul en el corazón. Repite HUM. En silencio, atención al corazón.
5. Repite OM, AH, HUM, tres veces. En silencio, atención global.