

LA MARCA DE LA REALIDAD

Adopta una postura cómoda en que la espalda se mantenga derecha. Comienza relajando los músculos de todo el cuerpo haciendo respiraciones lentas y profundas, e imaginando que cada vez que sueltas el aire la tensión almacenada en tu cuerpo se disuelve y se pierde. Tómate el tiempo que necesites.

Reflexiona acerca de las razones que te han movido a ponerte a meditar... Trata de ser sincero contigo misma. Una vez reconocidas transmuta éstos motivos en altruismo: recuerde la enorme importancia de la felicidad de los demás y genera en tu interior el deseo de conseguir la capacidad de acabar con su sufrimiento. Convierte éste deseo en tu motivación para realizar la meditación.

Con el fin de tener la mente más clara efectúa nueve respiraciones de la siguiente forma: Cerrando la fosa nasal derecha, inspira lentamente por la izquierda, y luego, expira por la derecha tapando la izquierda. Haz esto tres veces. A continuación inspira por la derecha (tapándote la izquierda) y expira por la izquierda (cerrando la derecha) tres veces; y finalmente concluye respirando tres veces por ambas fosas nasales. Procura hacer esto muy lentamente y tomando plena consciencia del proceso respiratorio. Cuando inspires imagina que recibes energía luminosa que te limpia y purifica, y cuando espiras imagina que expulsas todos tus bloqueos internos en forma de un humo denso oscuro.

Recuerda las cualidades de los seres iluminados; sabiduría, compasión, destreza... Siéntelas fuertemente e imagina frente a ti la figura de un ser con esas mismas cualidades. Puedes visualizar, por ejemplo, la imagen de Buda. Está sentado sobre la luna y el sol que a modo de cojines se apoyan en un loto posado sobre un trono celestial. Va vestido con los hábitos azafranados de un monje, con el brazo derecho descubierto y está sentado con las piernas cruzadas en la postura de meditación.

Para disolver los conceptos y prejuicios que pudieran impedir la experiencia interior repite el mantra de Buda: TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNAIE SOHA. Siente la vibración del mantra en tu corazón de color amarillo y centra tu mente ahí. Permite que el sonido te impregne y te arrastre. Recita el mantra durante unos minutos.

Ahora imagina que del entrecejo de Buda viene una luz blanca purísima que se absorbe en tu entrecejo. Siente que esta luz gratificante te limpia y te llena, especialmente purifica tus problemas físicos presentes y futuros. A continuación imagina que de la garganta de Buda emerge una luz roja que se absorbe en tu garganta. Llénate de esta luz y siente que limpia todos tus problemas de expresión a través de la palabra presentes y venideros. Concluye imaginando que del corazón de Buda viene una luz azul que se absorbe en tu corazón. Siente su fuerza y deja que te impregne; los problemas relacionados con la mente desaparecen.

Ahora, la imagen de Buda se absorbe por tu entrecejo en tu corazón. Siente la fusión, siente que tu realidad sutil es activada tras el íntimo contacto con este ser que encarna el amor y la sabiduría.

Medita en la naturaleza relativa de la mente. Toma consciencia de sus peculiaridades: no tiene forma ni color ni características físicas, es como el espacio. La mente es un fenómeno que conoce y posee claridad. Observa que tu mente es como un espejo interior que refleja todos los fenómenos. No trates de rechazar los pensamientos que surgen y observa que son como olas en el océano que elevándose vuelven a formar parte del mismo. Trata de reconocer que todo lo que aparece en la mente tiene por naturaleza claridad y conocimiento. Como las burbujas de agua hirviendo siguen teniendo la naturaleza cristalina y limpia del agua, asimismo las ideas que aparecen siguen teniendo la naturaleza luminosa y pacífica de la mente. Busca la fuente de la que surgen los pensamientos e ideas y una vez encontrada quédate ahí. Suelta todos los conceptos y permanece en esa especie equilibrio inestable.

Ahora mientras te mantienes ahí, con sólo una parte de tu mente analiza quién está haciendo la meditación. Busca quién es ése que medita, averigua dónde se encuentra, trata de

indagar cómo existe y descubre que es sólo una apariencia. El agente que realiza la meditación no puede encontrarse ni en el cuerpo ni en la mente, ni si-quiera puede encontrarse fuera de ellos. En realidad es como el agua de un espejismo, sólo una ilusión. Es como descubrir que la persona que veías en medio del campo no existe ya que sólo era un muñeco para espantar los pájaros. Llegado a esto permanece sumido en la experiencia de espacio y vacío, en que la dualidad ha desaparecido. Trata de estar el mayor tiempo posible en esta experiencia. Si te distraes reconoce que la naturaleza de la distracción es la claridad y conocimiento que caracterizan la consciencia, contempla de nuevo esto y vuelve a investigar quién medita, quién está con-templando la naturaleza relativa de la conciencia. Permanece enfocado ahí sin expectativas ni temor, abandonando todos los conceptos.

Emerge lentamente de la meditación tratando de mantener la experiencia. Re-cuerda tu motivación inicial y tomando consciencia del inmenso sufrimiento que hay en el mundo por no reconocer la ilusión siente compasión: la determinación de acabar con el dolor del mundo. Dedicar tu energía creada para que de verdad un día seas capaz de ayudar plenamente a los demás.

Ahora concluye la sesión. Muévete despacio y empieza a relacionarte con los objetos y el lugar en que estás con atención. Lleva la comprensión que hayas tenido a cualquier cosa que contemples y siente la absoluta humildad que se despierta ante el descubrimiento de tu existencia interdependiente.

Esquema de la meditación

1. Siente un fuerte deseo de ayudar a los demás.
2. Imagina a Buda - o un ser hacia quien tengas devoción - y repite alguna oración o un mantra. Imagina que te bendice con las luces blanca, roja y azul
3. Buda se funde en tu corazón.
4. Medita en la naturaleza relativa de la consciencia.
5. Investiga en quién está realizando la meditación y contempla su ausencia de realidad intrínseca.