

MEDITACIÓN DEL AMOR

Juan Manzanera, *El Hallazgo de la serenidad*, Ediciones Martínez Roca

Ponte en una postura cómoda. Toma contacto con tu cuerpo y percibe las sensaciones. Reconoce las tensiones musculares, los dolores o el placer que sientas. Acéptalo todo profundamente. Trata de cambiar la actitud habitual de huir de ti misma. Quédate contigo.

Respira profundamente, un poco más profundo y más lento de lo habitual. Expulsa todo el aire de los pulmones encogiéndolos suavemente los músculos abdominales. Inspira lentamente llenando completamente tu cuerpo de la energía revitalizante del aire. Al espirar suelta cualquier tensión que haya en tu cuerpo. Deja que se vaya, deja que se pierda y se disuelva. No hay ninguna razón para seguir manteniéndola. Déjate llevar, suelta... Respira varias veces de esta manera.

Vuelve poco a poco a respirar con tu ritmo natural. Deja que el aliento siga su ritmo.

Enfócate en todo tu ser. Deseas felicidad, alegría, bienestar... Siente que de tu corazón empieza a brotar amor y envuélvete en él. Envíate amor hacia ti misma. Repítete, dirigiéndote a ti misma: "deseo que seas feliz", "te amo, deseo que vivas en armonía, que encuentres la luz que hay en ti".

Siente un inmenso amor hacia ti misma; no lo confundas con egoísmo. Siente amor, envíate afecto y cariño. Si no te quieres tú misma, no puedes esperar que los demás te quieran. Siente amor hacia ti; acaríciate con la mente. Siéntete mecida y arropada por el hondo sentimiento de afecto que tú misma estas generando.

Ámate por encima de tus defectos e imperfecciones. Reconoce que has cometido errores, que has sido injusta y negativa, pero aún así mereces todo tu amor. No ignores tus defectos; reconoce que no hay nada que tenga el peso suficiente como para dejar de amarte. Siente amor incondicional hacia ti misma. Siente afecto. Acéptate y perdónate de corazón.

Has generado violencia y tensión a tu alrededor, pero eso no es razón para no amarte. Hay algo más en ti, eres digna de amor, mereces ser amada. Envíate energía amorosa. Repítete: "deseo que seas feliz", "te amo, deseo que vivas en armonía", "deseo que encuentres tu verdadero ser". Mécete con amor, acaríciate con amor. Déjate envolver por el amor incondicional hacia ti misma, aceptando y reconociendo todas tus incapacidades e imperfecciones.

Reconoce que hay una parte en ti luminosa y pura que merece ser amada. Siente tu corazón abierto hacia ti misma. Déjate llevar por el amor. Flota en el amor... Permanece contigo el tiempo que necesites.

Ahora, imagina ante ti a tu mejor amigo o amiga. Siente su presencia, siente su ser. Expande tu corazón y envuelve también a tu amigo o amiga en tu energía amorosa. Siente amor hacia esa persona. Envíale energía de amor. Envíale cariño, envíale afecto incondicional.

No te engañes, no ignores lo que no te gusta, reconoce que también tiene defectos y comete errores pero aun así merece todo tu amor. Desea profundamente que sea feliz. "Te quiero", "te deseo toda la felicidad", "te amo", "voy a hacer todo lo que esté en mi mano para que seas feliz". Hazle llegar tu amor. Siente que está sucediendo de verdad. Déjate llevar. Ama. Permanece el tiempo que necesites hasta amarle de verdad...

Imagina ahora una persona desconocida; alguien extraño para ti. Alguien a quien ves a menudo pero te resulta indiferente. Deja que tu vibración amorosa abarque también a esta persona. Siente amor hacia ella. Desea de corazón que sea feliz: “te quiero”, “deseo que seas feliz”, “quiero que reconozcas tu verdadero ser”...

No hay ninguna razón para dejar de amarle. Recuerda que la naturaleza de su ser no es diferente de la tuya. Abre tu corazón, expande tu amor. Sabes que seguramente tiene algunos defectos y que no siempre debe ser agradable. Pero por encima de esto es digno de ser amado, merece todo tu amor. Su naturaleza esencial es luminosa y pura. Sigue enviando tu amor. Expande tu vibración amorosa para incluirle.

Recuerda a alguien con quien te llevas mal. Visualízale frente a ti. Abre tu corazón un poco más para incluir a esta persona incómoda en tu esfera amorosa - junto a ti mismo, tu mejor amigo o amiga y el extraño. Envuélvele en tu amor incondicional. Acéptale profundamente, reconoce su verdadera esencia por encima de tu relación con él. Envíale tu amor. Desea que sea feliz. Desea que encuentre su verdadera luz. Siente un intenso amor incondicional hacia él. Reconoce que tu percepción de enemigo es superficial y que su esencia es pura y luminosa.

Sus defectos e imperfecciones no le hacen menos merecedor de amor. Por encima de todo, quiere vivir feliz y satisfecho, exactamente como tú. Deséale que lo consiga, “te amo”, “deseo que seas feliz”, “deseo que reconozcas tu verdadero ser”... Ámale, abárcale con tu amor. Acaricia su ser con tu mente amorosa. Mécele en tu amor.

Date cuenta que lo que no eres capaz de amar en él es precisamente lo mismo que no eres capaz de amar en ti. Si te ves atascada vuelve al principio y ámame más, ámame sin condiciones, sin fantasías.

Continúa recordando a más personas, recuerda a todos tus conocidos. Imagínalos frente a ti. Expande también tu vibración amorosa hacia todos ellos. Siente amor incondicional. A cada ser que aparezca en tu mente dile: “te quiero”, “te voy a hacer feliz”, “voy a ayudarte a encontrar tu naturaleza esencial”...

Imagina más y más seres incluyendo personas desconocidas de otras razas, países y culturas. Incluyendo seres de otros mundos y universos. Imagina a todos los seres del cosmos y siente que los envuelves con tu amor, que los acaricias con tu amor, que los meces y los llenas de amor.

Siente que eres el amor. Tu mente infinita vibra en amor, sin límites ni contornos. Permanece unos minutos en esta experiencia sin apoyarte en nada, en la vibración del amor.

Esquema de la meditación

1. Empieza a sentir amor hacia ti misma.
2. Aumenta el objeto de tu amor incluyendo a una amiga o amigo íntimo.
3. Incluye a un extraño.
4. Incluye un adversario.
5. Expande tu corazón incluyendo a más y más personas hasta abarcar a todos los seres del cosmos.