



MEDITACIÓN: VIBRAR EN LA COMPASIÓN

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

Encuentra la postura de meditación y comienza con varias respiraciones completas. Deja que el cuerpo se relaje. Al inspirar imagina que traes el futuro a este momento y al espirar que alejas el pasado. Continúa un tiempo así hasta que descubras el presente que siempre hay en ti.

Ahora toma consciencia de cómo te sientes mentalmente. Reconoce el estado mental en que estas y obsérvalo sin juzgar. Date cuenta de si tienes alguno de los estados que te pueden impedir estar plenamente consagrada el momento presente. Mira si sientes desgana, pereza o si crees que no sirves; observa también sientes deseos de que pase algo especial, estás irritada, tienes sueño, sientes agitación o estas en la duda. Si descubres algo trata de verlo con claridad y precisión; ponte en una actitud que contrarreste el engaño.

Imagina sobre ti una esfera de luz blanca. También puedes imaginar una figura humana luz. Es del tamaño de un puño y se encuentra sobre tu coronilla. Imagina que de ella salen innumerables rayos de luz en todas las direcciones que atraen de todo el universo la fuerza de la compasión. Esta se absorbe en la esfera que deviene más resplandeciente y luminosa. Siente sobre ti la presencia de la compasión que desea terminar con el sufrimiento del mundo. No es tan importante que visualices con claridad, lo principal es que sientas la presencia. Imagina que todos los maestros de la humanidad se han reunido en esa esfera de luz sobre ti y que su determinación de acabar con el dolor te impregna. Siente su efecto sobre tu piel. Siente además que esa compasión eres tú misma, es como si vieras tu futuro cuando hayas apartado todos los velos que ocultan tu naturaleza. Reconoce sin dudar que te estás viendo a ti misma.

Ahora siente el deseo de despertar a la compasión, la determinación de acabar con el dolor. Siéntelo desde lo más hondo de tu ser. Imagina que de la esfera sobre ti empieza a oírse el mantra OM MANI PEME HUM, siéntelo llegar a tu cuerpo, siente su vibración y déjalo que penetre dentro de ti. En lo más hondo del pecho la vibración del mantra despierta algo. Como el diapasón que hace vibrar la cuerda de una guitarra, el mantra hace vibrar tu naturaleza esencial con el mismo sonido. Imagina que desde el fondo de tu ser empieza a manar el sonido OM MANI PEME HUM, siente que sale del centro del pecho.

Comienza a repetir el mantra, imagina un resplandor blanco en tu pecho y el sonido vibrando con una luz cristalina. No eres tú quien repite sino tu naturaleza la que se expresa, la parte de ti que está fuera del tiempo. Repite el mantra con rapidez y sin saltarte ninguna sílaba. Conforme vas haciéndolo empieza a imaginar que de la esfera de luz sobre tu cabeza va derramándose un néctar blanco y luminoso que te baña completamente, tanto externa como internamente. Siente que te vas llenando de gozo. Empujado por el néctar, por los orificios inferiores de tu cuerpo, sale un líquido sucio y negro que representa todas tus dolencias, malestares, emociones negativas, etc. Repite el mantra un tiempo imaginando esto. Siente que te sanas completamente y que tu cuerpo se vuelve limpio y transparente como de cristal.

Continúa con la recitación del mantra y ahora imagina que de la esfera blanca el néctar luminoso sale en todas las direcciones del espacio y alcanza a toda la humanidad, y a todos los seres del universo. Todos son bañados por el néctar que les sana completamente. Todos se vuelven de luz y se convierten en la encarnación de la compasión. Repite el mantra tanto como puedas.

Cuando hayas concluido imagina que todos los seres, que ahora son de luz, se absorben en ti. A continuación la esfera de luz sobre tu cabeza se hace muy pequeñita y también se absorbe en ti, en el fondo de tu pecho. Siente que la compasión se funde en ti y

que no hay separación entre vosotras. Quédate unos minutos en silencio, sin diálogo interior y sin identificarte con nada. Permanece abierta experimentando tu naturaleza pura y sin límites.

Ahora sal de la meditación despacio. No olvides la compasión que has activado y mientras realices otras actividades recita a menudo el mantra hasta que cada uno de tus gestos exprese la determinación de acabar con el dolor del mundo.

Esquema de la meditación

1. Visualiza sobre tu coronilla la esfera de luz de la compasión.
2. Repite el mantra OM MANI PEME HUM, tu cuerpo se llena de luz y se sana.
3. La luz llega a todos los seres y les sana.
4. Absorbe la compasión y siente que se funde en ti.