



Paramita

Meditación guiada de amor bondadoso

Instrucciones

Enlace a la meditación:

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/amor-bondadoso>

(Sonido de crótalos x3)

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que limpia y sana todo el cuerpo. Al exhalar soltamos o dejamos ir todas las toxinas, todas las enfermedades, todo el malestar.

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que relaja y tranquiliza todo el cuerpo. Al exhalar soltamos toda la tensión, toda la ansiedad, todo el estrés.

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que ilumina y despierta la mente. Al exhalar soltamos todas las memorias, penas del pasado y toda la ansiedad, proyectos del futuro.

Imaginamos que nuestro cuerpo se derrite en la luz. Imaginamos una lluvia de luz que baña por dentro y por fuera. Disolviendo todas las resistencias, todas las barreras. Disolviendo la armadura del ego.

Nos imaginamos sentados en posición de loto con un cuerpo de luz brillante y transparente. Dejamos que el cuerpo respire solo, que encuentre su ritmo natural como las olas del mar.

(Silencio 30 segundos)

Visualizamos que estamos rodeados de los seres queridos, vivos o muertos. Los visualizamos acompañándonos en esta meditación. Visualizamos sentados a nuestra derecha nuestro padre. Sentados meditando a nuestra izquierda nuestra madre. Y

al lado de nuestro padre, hermanos, sobrinos, primos, tíos, todos los familiares y amigos masculinos. A la izquierda hermanas, primas, sobrinas, tías y amigas rodeándonos a cada lado.

Visualizamos delante nuestro en la posición de honor a nuestros enemigos. Esas personas que nos irritan, que se aprovechan, que nos molestan también meditando, acompañándonos. Finalmente invitamos a todos los seres del universo, todos asumiendo una forma humana sentados meditando con nosotros.

Estamos conscientes que todos los seres son iguales en querer ser felices y en evitar el sufrimiento. Todos tienen esa chispa divina, naturaleza búdica. Todos tienen el mismo valor, la misma importancia. Y al mismo tiempo todos en una lucha a ciegas en busca de la felicidad. Pensamos y sentimos por un momento que lindo sería poder amar a todos ellos por igual.

(Silencio 40 segundos)

Y ahora piensa en alguien a quien amas y deja que surjan sentimientos naturales. Imagínate a la vez que una luz cálida brilla en tu corazón. Representando esta chispa, este amor.

(Silencio 50 segundos)

Ahora que hemos generado este amor que brilla en el centro del pecho antes de amor a otros empieza amándote a ti mismo. El primer paso acepta todas tus limitaciones, defectos, traumas y hábitos. Casi como si estuvieras viéndote desnuda en el espejo. Sin máscaras aceptamos quienes somos, el cuerpo, el color del cabello, nuestros dones y nuestras limitaciones.

(Silencio 30 segundos)

Recuerda que en tu corazón late ese potencial infinito que nos libra de todo mal. El potencial de lograr la perfecta iluminación.

(Silencio 30 segundos)

Ahora acepta sinceramente que mereces ser feliz. Tú al igual que todos los seres mereces ser feliz, mereces estar sano, mereces tener abundancia en tu vida, mereces tener paz, mereces tener amor.

(Silencio 15 segundos)

Y la luz brillante en el corazón responde creciendo. Emanando rayos de luz que llenan tu cuerpo por completo. Con tal intensidad que se desborda llenando los brazos, piernas, cabeza. Tu cuerpo completamente lleno de luz.

(Silencio 20 segundos)

Ahora pasamos a enfocarnos en la familia y en los amigos. Piensa y siente que sean felices y tengan las causas de la felicidad. Visualiza que la luz brilla con la intensidad de miles de soles, saliendo por los poros de tu piel. Llenando el cuerpo de cada uno de ellos. Iluminando su mente. Purificando todo mal. Trayendole felicidad, amor, sabiduría y paz.

(Silencio 30 segundos)

Vemos cómo sus cuerpos cambian se tornan transparentes. Tienen un resplandor y una sonrisa en sus rostros.

(Silencio 30 segundos)

Ahora pasa a enfocarte en las personas delante de ti. Esas personas que te han supuestamente hecho algún daño. Desea que se purifiquen todos de sus traumas, ignorancia y demás. Y que tengan felicidad, paz, amor y abundancia en su vida.

(Silencio 20 segundos)

Como venganza amorosa visualizamos que la luz sale por los poros de nuestro cuerpo llenando su cuerpo de luz. Iluminando su mente, dotándolos de todas las cualidades, de todas las virtudes.

(Silencio 30 segundos)

Deja que el amor fluya. El amor es inagotable. Pero crece en intensidad cuanto más lo empleemos. La luz brilla cada vez más. Nuestro cuerpo arde con fervor, con amor. Y se extiende a iluminar todos los seres hasta los límites del horizonte. Los rayos van en todas las direcciones tocando el corazón de todos los seres. Iluminando su cuerpo y corazón y mente. Y vemos el impacto que tienen. Sus cuerpos se tornan como cristales, como diamantes. Y vemos la paz y felicidad en su rostro.

(Silencio 20 segundos)

Cada uno de estos seres visualizamos que llegan a la perfección. Dotados de amor, mérito y sabiduría llegan a la iluminación. Se convierten en Budas hasta cambiar su cuerpo, brillando en todas las direcciones. Rodeados de infinitos Budas, la luz que ellos son, su sabiduría y su amor ahora regresa a nosotros.

Con mucha intensidad se reúne como una cúpula alrededor nuestro. Se concentra y se introduce en nuestro cuerpo llegando a disolverse en la chispa en el corazón. Llenándonos de paz, amor y sabiduría. Permanecemos en este estado, concéntrate en el amor tanto como puedas. Fundiendo la consciencia con la luz y con el amor.

(Silencio 80 segundos)

(Sonido de crótalos)

Muy bien, para concluir vamos a respirar profundo tres veces.

(Sonido de crótalos)

Tomamos consciencia de la postura, del cuerpo, del cojín.

(Sonido de crótalos)

La segunda respiración tomamos consciencia del ambiente, de las personas que nos rodean.

(Sonido de crótalos)

Y con la tercera exhalación lentamente abrimos los ojos integrando esta paz, amor y armonía para el resto del día.

Muy bien.