

Descansando en la espaciosidad de la mente

Asume una posición cómoda para tu cuerpo. Se consciente de tu entorno, consciente de la presencia de los demás reunidos aquí. Ten en cuenta que todos aquí te apoyan, y que tú también eres un apoyo para los demás.

Dirige tu atención a este momento, aquí y ahora.

Gradualmente, lleva tu atención a tu interior y descansa tu atención en el espacio dentro y alrededor de tu corazón.

Respira por la nariz suavemente, profundamente, lentamente.

Toma conciencia del pasado reciente, de lo que puede estar viviendo en ti y puede estar reteniendo tu atención. Toma unas cuantas respiraciones tocando estos recuerdos con respiración y conciencia, y con cada exhalación, suavemente libera la tendencia de la mente a vivir en el pasado.

Con cada inhalación, conéctate con la frescura de este momento presente. Con cada exhalación, descansa la apertura disponible en este momento presente y descansa aquí en la espaciosidad de tu corazón.

Libera el esfuerzo de la mente que piensa en el pasado y descansa en la frescura de este momento presente.

Ahora toma conciencia de la tendencia de la mente a planificar o anticipar el futuro. Siente cualquier cosa que esté activa en ti como preocupación o ansiedad. Respira unas cuantas veces y, al respirar, ponte en contacto con cualquier experiencia de ansiedad o preocupación, con la respiración y la conciencia, y con cada exhalación, libera suavemente cualquier esfuerzo de la mente en planificar, anticipar, preocuparse por el futuro.

Imagina que este esfuerzo se disuelve con la respiración en la apertura y espaciosidad dentro y alrededor de tu corazón.

Con cada inhalación, comienza a conectarte con la frescura de este momento presente. Con cada exhalación, descansa en la apertura disponible en este momento presente y descansa aquí en la espaciosidad de tu corazón.

Ahora observa cómo te estás experimentando a ti mismo en este momento presente de tu vida. Toma conciencia de cualesquiera temores o desafíos que enfrentas. Mientras inhalas, toca estos desafíos con la respiración. Imagina cualidades positivas que llegan a tu corazón con cada inhalación. Mientras exhalas, cada exhalación es una invitación a descansar en la apertura de tu corazón, el espacio sagrado del ser, la fuente de las cualidades positivas. A medida que los desafíos se relajan con la respiración y la conciencia y comienzan a liberarse, confía en la espaciosidad y apertura de este momento presente, la fuente interior.

A medida que te das cuenta y descansas en la espaciosidad de tu corazón abierto, las cualidades curativas que necesitas surgen espontáneamente. Permite que las cualidades curativas positivas que necesitas se muevan por todo tu cuerpo, respiración y mente. Con cada inhalación recibe la nutrición que necesitas. Con cada exhalación, permite que las cualidades curativas positivas toquen a otros en tu vida, quienes las necesiten.

Siente el abrazo de la madre espacio que te apoya para descansar profundamente, consciente y conectado, permitiéndote soltar y liberar los miedos, la ira, las dudas y recibir alimento y sanación. Enriquecido con cualidades curativas, permite que estas cualidades irradien desde tu

corazón con cada exhalación. Permite que esas cualidades irradian desde tu corazón a todos los demás que lo necesiten.

[Presentamos el período de recitación de mantras]

Canta el mantra **A OM HUNG**.

Mientras cantas **A**, la luz blanca irradia desde el espacio infinito desde la frente de todos los seres iluminados y entra en tu frente. Esta luz impregna y purifica tu cuerpo de dolor, tu identidad y todas las condiciones kármicas, lesiones y enfermedades relacionadas con tu cuerpo. Esta luz toca cada célula de tu cuerpo desbloqueando y abriendo tus canales y tus chakras. Siente una sensación generalizada de quietud, una profunda conexión con el espacio infinito, la fuente iluminada de todas las cualidades positivas. Irradia luz blanca desde este espacio sagrado ilimitado, para los demás, purificando sus oscurecimientos kármicos y enfermedades y trayendo curación.

Mientras cantas **OM**, la luz roja irradia desde el espacio infinito desde las gargantas de todos los seres iluminados y entra en tu garganta, purificando tu habla de dolor: habla que causa daño y lesiones a ti mismo y otros. Siente una conexión profunda con el silencio. Desde la conciencia de ese silencio, siente el poder y el surgimiento de la claridad de tu verdadera voz. Irradia luz roja a los demás para purificar y curar su habla de dolor, trayendo la curación de las divisiones, trayendo la paz.

Mientras cantas **HUNG**, la luz azul irradia desde el espacio infinito desde los corazones de todos los seres iluminados. Ella entra en tu corazón y purifica tu mente de dolor, impregnando todos tus temores, heridas emocionales, dudas y oscurecimientos. Conéctate con una profunda apertura en tu corazón. Desde la conciencia de la apertura de tu corazón emergen las cuatro cualidades inconmensurables del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Recibe sanación profunda y benefícate de estas cualidades que surgen espontáneamente. De la luz en tu corazón irradia estas cualidades inconmensurables a los demás, curando sus heridas y despertando sus cualidades positivas.

A OM HUNG....

[Periodo de recitación del mantra de 5 minutos]

[Presentamos el período de meditación silenciosa de 15 minutos]

Descansa plenamente en el silencio. El silencio es rico en cualidades curativas. Descansa en la fuente espaciosa e ilimitada dentro, consciente, conectado a la plenitud del ser. No falta nada; estás completo en este momento.

[Seguimos alternando 5 minutos de mantra, 15 minutos de silencio]