

## **Meditación: A través de la espaciosidad, manifiesta las cualidades que benefician a otros**

Asume una posición cómoda para tu cuerpo. Toma conciencia de tu entorno, consciente de la presencia de otros reunidos aquí. Ten en cuenta que eres apoyado por todos aquí, y que tú también eres un apoyo para los demás.

Lleva tu atención a este momento, aquí y ahora.

Siente el contacto con el sostén debajo de ti. Siente la presencia de tus manos descansando en la quietud. Siente la quietud en todo tu cuerpo. Toma algunas respiraciones, inhalando suavemente, lentamente, profundamente, y a medida que liberas cada respiración, permite que el esfuerzo sostenido en tu cuerpo se libere. Descansa en la quietud.

Lleva tu atención al silencio dentro y alrededor de ti. Escucha activamente el silencio. A medida que comiences a escuchar el silencio, afloja el esfuerzo de escuchar y permítete sentir el silencio. Toma algunas respiraciones suaves, lentas y profundas y, a medida que liberes cada respiración, libera cualquier esfuerzo que tengas en tu voz y descansa en el silencio. Conviértete en el silencio.

Gradualmente atrae tu atención hacia adentro y descansa tu atención en el espacio dentro y alrededor de tu corazón.

Toma conciencia del pasado reciente, de lo que puede estar viviendo en ti y puede estar manteniendo tu atención. Inhala suavemente, lentamente, profundamente durante algunas respiraciones, tocando estos recuerdos con tu respiración y tu conciencia. Con cada exhalación, libera suavemente el esfuerzo de la mente para permanecer en el pasado. Con cada inhalación, conéctate con la frescura de este momento presente. Descansa en este momento presente, en la espaciosidad de tu corazón. Libera el esfuerzo de la mente para detenerse 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. Inhala suavemente, lentamente, profundamente durante unas cuantas respiraciones, y mientras respiras entra en contacto con cualquier experiencia de ansiedad o preocupación, con la respiración y la conciencia. Con cada exhalación, libera suavemente los esfuerzos de la mente para planificar, anticipar o preocuparte por el futuro. Imagina que este esfuerzo se disuelve con la respiración en la apertura y la espaciosidad dentro y alrededor de tu corazón. Libera el esfuerzo de la mente para anticipar y planificar y descansa en la frescura de este momento presente.

Ahora reflexiona sobre cómo te estás experimentando a ti mismo en este momento presente de tu vida. Toma conciencia de un desafío al que te enfrentas. Reconoce cualquier preocupación o ansiedad que te ocupe. Toma conciencia de las historias que tienes sobre ti mismo, sobre otros, sobre el mundo. Respira suavemente, lentamente, profundamente; entrando en contacto con el esfuerzo retenido en las historias que te atan. Mientras exhalas, siente el esfuerzo por arreglar, o cambiar, o mejorar, o esforzarte; y deja que todos tus pensamientos, tus emociones y experiencias respiren. Deja que surjan. Deja que sean. Permite que todos los esfuerzos de la mente se liberen en este momento. Descansa en la apertura de este momento presente. Descansa en la espaciosidad del corazón.

A medida que los esfuerzos de la mente se aflojan y liberan con cada respiración, confía en la espaciosidad y la apertura de este momento presente. La apertura es la fuente de las cualidades

positivas. Siente el abrazo de la sagrada espaciosidad de tu corazón. A medida que descansas, consciente y conectado con la fuente interior, el miedo, la ira y la duda se agotan naturalmente.

A medida que seas consciente y confíes en la espaciosidad de tu corazón abierto, las cualidades curativas que necesitas surgirán espontáneamente. Permite que tus cualidades positivas se muevan por todo tu cuerpo, tu respiración y tu mente.

Descansando en el espacio sagrado del corazón, recibe el alimento que necesitas. Rico en cualidades curativas, permite que estas cualidades se muevan, que irradien desde tu corazón. Permite que las cualidades curativas positivas toquen en sus vidas a otros que lo necesiten.

Confía en el movimiento espontáneo de las cualidades positivas y curativas que surgen dentro de ti. Permite que estas cualidades se expresen en tu vida, en tus relaciones, en el mundo.

### **[Introducción a la recitación del mantra]**

Mientras cantas A, la luz blanca irradia desde el centro de tu frente en todas las direcciones. Esta luz impregna, purifica y apoya una liberación profunda de los esfuerzos de tu cuerpo de dolor, tu identidad y todas las condiciones kármicas, lesiones y enfermedades relacionadas con tu cuerpo. Esta luz blanca toca cada célula de tu cuerpo, desbloqueando y abriendo tus canales y tus chakras. Siente una sensación generalizada de quietud, una conexión profunda con la fuente, el espacio infinito, la fuente de todas las cualidades positivas. Irradia luz blanca desde este espacio sagrado ilimitado a otros, apoyando la liberación de los oscurecimientos y las enfermedades kármicas y trayendo curación. Siente el despertar del espacio sagrado ilimitado dentro de ti y de todos los seres.

Mientras cantas OM, la luz roja irradia desde el centro de la garganta, apoyando una liberación profunda de los esfuerzos del habla de dolor que causan daño y lesión a ti mismo y a los demás. Siente una conexión con el silencio. De la conciencia de ese silencio, emergen el poder y la claridad de tu verdadera voz. Irradia luz roja a otros apoyando la liberación del habla de dolor, trayendo la curación de las divisiones, trayendo la paz. Siente el poder y la claridad de tu verdadera voz.

Mientras cantas HUNG, la luz azul irradia desde el centro de tu corazón y purifica todos los esfuerzos de tu mente de dolor, impregnando y disolviendo todos tus miedos, tus heridas emocionales, tus dudas y oscurecimientos. Conéctate con una profunda apertura en tu corazón. De la conciencia de la apertura de tu corazón emergen las cuatro cualidades inconmensurables de amor, compasión, alegría y ecuanimidad. Recibe una curación profunda y benefíciate de estas cualidades que surgen espontáneamente. Desde la luz en tu corazón irradia estas cualidades inconmensurables a los demás, apoyando la curación de sus heridas y el despertar de cualidades positivas, inspirando expresiones positivas inconmensurables, que traen beneficios.

A OM HUNG...

[Período de recitación del mantra ~ 5 minutos]

[Período de meditación silenciosa ~ 15 minutos]