

Meditación de paz Maitreya



Hoy en el mundo a muchos les preocupa la paz y ansían poner fin a la guerra, la violencia y el daño mutuo que se ocasionan las personas. El principio de la paz es una actitud de bondad que significa interesarse por el prójimo y desearle felicidad. Cuando podamos generar esta actitud en nuestras mentes el resultado será una paz interna que entonces podremos compartir con los demás, nuestra familia, el vecindario, la ciudad, el país, y el mundo.

La paz es nuestra responsabilidad. Solo cuando este principio, la amorosa bondad, exista en el corazón y mente de cada persona se podrá lograr la paz.

La meditación siguiente es un método que podemos usar para hacer surgir el principio de la paz. Antes de nada, siéntese adoptando una postura cómoda y relaje durante unos minutos su cuerpo y su mente. Mantenga la espalda erguida y deje que sus ojos se cierren suavemente y que se relajen todas las partes y músculos de su cuerpo de una forma ligera y abierta. Respire de forma natural, inspirando y espirando a un ritmo normal.

Relaje su mente dejando que salgan todos los pensamientos que pueda tener; pensamientos del pasado o del futuro, pensamientos relacionados con su trabajo, procedentes de otros lugares o relativos a otras personas. Deje que estos pensamientos salgan de su mente, como nubes que se desvanecen en el cielo, dejando su mente clara como un cielo sin nubes.

Concentre su mente en el presente, en el aquí y en el ahora, y concéntrese en la meditación que está realizando sin que nada le distraiga.

Ahora visualice enfrente suyo una figura o imagen que represente pureza absoluta, bondad, paz, amor universal y compasión, todas las cualidades positivas perfeccionadas completamente. Esta figura podría ser Maitreya, que encarna la bondad amorosa, el Buda Shakyamuni, o cualquier otra figura budista que le sea familiar. Si es cristiano podría ser la imagen de Jesús, María, el Espíritu Santo o uno de los santos en los que tenga fe. También podría ser cualquier figura de una tradición religiosa con la que esté familiarizado y que represente para usted esas cualidades positivas. Podría ser simplemente una luz, un haz de luz radiante blanca o dorada. Elija cualquier imagen de pureza con la que se sienta más cómodo e imagine esa figura enfrente suyo.

No se preocupe por tener una imagen perfecta, bien definida y clara. Haga lo que pueda y siéntese satisfecho con ello. Lo más importante es sentir que está realmente allí; que se encuentra sentado en presencia de esta representación de bondad, perfección, pureza, amorosa bondad universal y compasión. Y sienta de verdad la amorosa bondad y compasión emanando desde esta imagen hacia usted.

Ahora visualice un manantial de luz hacia usted, desde esa imagen situada enfrente suyo hacia usted, atravesando todos los poros de su cuerpo y llenando su cuerpo como si éste fuera un recipiente vacío que se está llenando de líquido. La luz fluye hacia abajo hasta las yemas de sus dedos, tanto los de las manos como

los de los pies, llenándole por completo hasta la cabeza. Esta luz invade por completo cada célula y átomo de su cuerpo. Esta luz pura y radiante purifica todos sus problemas, sus dolores físicos y enfermedades, así como sufrimientos mentales, la infelicidad, los temores, las preocupaciones, los enfados o cualquier tipo de pensamiento y sentimiento negativo que pudiera tener en su mente, incluyendo lo negativo que haya hecho en el pasado – su karma, toda señal de acciones malas o dañinas que hizo en el pasado y que todavía lleva consigo. Todo esto queda purificado por completo. Todo lo negativo que haya en su cuerpo y en su mente desaparece totalmente, se vuelve inexistente a medida que se llena de esta luz radiante de gran felicidad.

Imagine que su cuerpo se vuelve claro y limpio como un cristal. Imagine que se calma su mente y se vuelve clara, libre de toda preocupación o pensamiento negativo y llena de sentimientos de bondad amorosa y de compasión. Imagine que su mente se une a la imagen que esta enfrente suyo, la encarnación de la amorosa bondad y compasión. Se convierte entonces en eso, en algo totalmente positivo, completamente amoroso y compasivo, pacífico y lleno de gran felicidad.

Ahora genere en su mente el deseo de compartir esta energía pacífica y afectuosa con otros para que ellos también puedan librarse del sufrimiento y puedan volverse afectuosos, pacíficos y positivos. Recuerde que la única forma de tener paz en nuestro interior y fuera de nosotros mismos, en el mundo, consiste en tener un buen corazón de amorosa bondad y compasión. Imagine que la energía de bondad amorosa que emana fuera de usted, procedente de su corazón, sale en todas direcciones como rayos de luz irradiados por el sol. Imagine que alcanza primero a otras personas que pudieran encontrarse en la habitación con usted, o en la casa o el edificio en donde este. Imagine que ellos se llenan de energía de bondad amorosa.

A continuación, transmítala hacia todas las personas de viven cerca de usted. Todos se llenan de esta luz de amorosa bondad.

Después, transmítala a todas las personas de su pueblo o ciudad e imagine que todos se llenan de esta energía, la luz de amorosa bondad.

Luego, continúe transmitiéndola aun más allá, a toda la gente de su país, todos se llenan de esa energía, la luz de amorosa bondad. Continúe transmitiéndola a personas de otros países, por todo el mundo para que poco a poco todas las personas de todos los países del mundo se sientan repletas de energía de amorosa bondad.

Y si puede, imagine transmitiéndola a otros seres, no sólo a personas sino también a todos los seres vivos –animales, criaturas del mar, pájaros e insectos– todos los seres vivos de todas partes del mundo. Todos se llenan de energía de amorosa bondad.

Enseguida, si puede, imagine transmitiéndola a todo el universo, a todos los seres del universo, imagine que todos se llenan de energía de amorosa bondad. Las mentes de los seres de todo el universo se liberan de pensamientos negativos y se llenan de pensamientos afectuosos de forma que ahora haya paz en todo el mundo.

Cuando desee finalizar con la meditación y con el propósito de no perder la energía generada durante la misma, dedique mentalmente esta energía para que traiga paz para todos en todas partes, y para todos los seres del universo, para que puedan librarse del sufrimiento y puedan sentirse completamente repletos de amorosa bondad.

Una forma de hacer esto es mediante la oración: “Que las mentes de todos los seres del mundo entero se liberen de pensamientos de intolerancia, enfado, odio así como de deseos de provocar daño y, que en cambio, sus mentes se llenen de pensamientos de tolerancia, respeto, amorosa bondad y el único deseo de beneficiar a los demás”.