

MEDITACIÓN "AMOR UNIVERSAL"

Introducción: esta es una meditación muy sencilla de practicar, pero a su vez, muy efectiva y con un gran poder. Como parte de la naturaleza universal que somos, consiste en canalizar a través nuestro, todo el amor y la compasión del universo, beneficiándonos a nosotros mismos y a los demás, despertando la naturaleza más intrínseca de nuestro ser, la "GNOSIS".

Preparación: Primero adoptamos una postura cómoda, la que más nos convenga; nos podemos sentar en la postura de "loto" (con la piernas cruzadas), en una silla, en un sillón, (en el caso que estemos impedidos), estirados en el suelo o en la cama, donde nos sintamos más cómodos; la espalda (a ser posible) recta; los brazos y la manos sobre el regazo si estamos sentados, si estamos estirados abiertos en cruz, sobre el plexo o estirados a los lados; la punta de la lengua la dejamos suavemente descansar en el paladar, ligeramente por detrás de los dientes; los ojos los podemos dejar levemente entreabiertos mirando a un punto indeterminado a un metro por delante de la nariz, posando nuestra mirada en un objeto o, si se prefiere, (hasta que no tengamos una práctica más aposentada), podemos mantenerlos cerrados.

La duración de cada una de las fases de meditación las podemos aplicar en función del tiempo que dispongamos y la necesidad que tengamos para establecernos en un estado satisfactorio. Si lo deseamos, también podemos establecer pautas concretas como las que vamos a exponer a continuación.

Primera fase: Comenzamos con una serie de 21 respiraciones ligeramente profundas, pero sin forzar. Con cada inspiración visualizamos que de todo el universo vienen innumerables rayos de luz blanca llenos de amor y compasión (si se desea, para inspirar este amor puro, podemos utilizar como soporte el amor de nuestros padres o

cualquier ente o ser que nos influya este sentimiento), éstos entran por nuestra coronilla y se depositan en nuestro corazón. Contenemos la respiración un instante, a continuación con cada espiración visualizamos que esta luz inunda todo nuestro cuerpo de este amor inconmensurable.

Segunda fase: 21 respiraciones. Los rayos de luz siguen entrando con cada inspiración por la coronilla hasta nuestro corazón. Ahora, ya no es necesario mantener un instante la respiración, con cada espiración los rayos de luz salen del chacra de nuestro corazón envolviendo nuestro cuerpo y creando una esfera de amor y compasión ilimitado, esta esfera se va consolidando y acreciendo con cada espiración e inundando a todas los seres, a medida que ésta va creciendo, primero el lugar donde nos encontramos, luego el edificio, el barrio, la ciudad, así, poco a poco, hasta abarcar a todo el planeta con todos sus seres.

Tercera fase: 21 respiraciones. La respiración la pausamos suavemente dejándola en un ritmo sin ningún esfuerzo, nos fundimos en esta energía de amor y compasión universal, dejando de ser uno y los demás, los demás y uno, quedándonos en este estado, (intentando no involucrarnos en los pensamientos y sensaciones corporales que vayan apareciendo), sin conceptualizar, sólo sintiendo.

Cuando finalizamos, podemos dedicar toda esta energía a los seres queridos y a todo el Universo.

Sugerencia: Cualquier momento es bueno para realizar esta práctica, pero si ésta se realiza al alba es mucho más efectiva, ya que el amanecer es un cambio al despertar de la naturaleza, y ésta, se aprovecha.