

Meditación 1

El sufrimiento y su fin

- Ubícate en una posición confortable y permanece muy quieto. Deja tus ojos entrecerrados y focaliza en la respiración durante unos momentos para que la mente se asiente.
- Ahora en tu mente repasa el primer tipo de sufrimiento: el obvio. Piensa en todas las veces que haz experimentado este tipo de dolor, tanto mental como físico.
- Como si fueras un niño hazte esta pregunta: ¿por qué tengo que sufrir?
- Luego contempla el segundo tipo de sufrimiento: el inevitable. Piensa en todas las cosas buenas que tienes ahora en esta vida. Pregúntate: ¿acaso puedo asegurarme de que esas cosas van a permanecer conmigo? ¿Cómo me voy a sentir cuando me sean quitadas?
- Ahora ve aun mas profundo y pregúntate esto: ¿Hay algo que pueda obtener en esta vida que me haga verdaderamente feliz? Trata de conectarte con la tendencia humana de estar permanentemente insatisfecha con lo que logras.
- Ahora piensa en el tercer tipo de sufrimiento: el que permea todo. Esa terrible sensación de no tener control y de no tener ningún lugar adonde ir por ayuda.
- ¿Sabes de donde vendrá el próximo sufrimiento? ¿Tienes algún poder de detenerlo cuando llega? Date el permiso de sentir un poco de ese miedo profundo que yace debajo de la superficie.
- Ahora visualízate a ti mismo libre de estos tres tipos de sufrimiento. Tu cuerpo ya no esta hecho de una sustancia que pueda ser dañada. Ya no es más carne y hueso, es luz pura e indestructible de diamante. Un cuerpo que no siente nada más que gozo exquisito. Detente unos momentos e imagina esto: tienes este cuerpo perfecto e inmaculado, la cosa mas bella que puedas imaginar.
- Ahora imagina una mente libre de toda preocupación, una mente llena de paz y amor por todos los seres. Una mente que puede alcanzar hacia el fin del espacio y conocer todo lo que existe en el universo. Una mente que mira todas las cosas y ve su naturaleza verdadera.
- Luego visualiza el poder que tienes siendo este ser, poder de ayudar a todos los seres que amas. Puedes emanar en cualquier forma y llegar a ellos y enseñarles a ser como tu. Mírate a ti mismo ahora enviando diferentes formas en todas las direcciones del espacio.

- Este es toser del futuro. Un cuerpo de Angel, una mente de Angel. Esta es tu evolución ultima, estás destinada a convertirte en el Angel.
- Permanece aquí, muy quieto durante unos minutos y simplemente sé el Angel.
- Para cerrar haz una promesa a ti misma que vas a salir del sufrimiento y vas a alcanzar el estado de gracia y gozo divino del Angel.