

La practica de dar y tomar

- Sentado en una posición cómoda con el cuerpo muy quieto. Deja que tus ojos se entrecierren y lleva el foco a la respiración durante unos momentos para aquietar la mente.
- Trae a la mente a alguien que esta sufriendo. Puede ser sufrimiento físico o mental.
- Ve adonde esta esa persona ahora y siéntate frete a el o ella. Ellos no te pueden ver eres completamente invisible y te acercas en silencio.
- Ve dentro de ellos y mira su dolor. Este dolor toma forma física, como una nube negra de veneno dentro de su cuerpo.
- Sientes una increíble sensación de tristeza de que experimente ese dolor. Ahora decide que vas a quitárselos.
- Vamos a utilizar la respiración para ayudarlos. Así es que ahora cuando inhalas, imagina que la nube negra se condensa en una pequeña esfera negra en su corazón.
- Luego en cada inhalación mueve esa esfera hasta que pasa de su corazón a su garganta y luego más arriba saliendo por sus fosas nasales. Luego sale de por su nariz y flota hasta quedar suspendida frente a tu nariz, sin tocarla.
- Mira tu corazón y ve allí una pequeñísima luz de diamante. Esta es la luz de la sabiduría que puede destruir todo el sufrimiento.
- Lleva el foco nuevamente a la esfera de dolor justo enfrente de tu nariz y decide que debes destruirla completamente, tanto por la persona que tienes enfrente como por terminar con el sufrimiento del mundo.
- Luego en una rápida inhalación haces entrar la esfera por tu nariz y la diriges hacia la luz de diamante. Apenas la luz y la esfera se tocan hay una brillante explosión de luz y la esfera es destruida completamente.
- La luz se hace más y más brillante y llena tu cuerpo entero y comienza a derramarse por los poros de tu piel de manera tal que ahora brillas con luz blanca.
- Mira nuevamente a la persona frente a ti. Su dolor ha desaparecido milagrosamente y su rostro esta completamente sereno.
- Ahora rayos de luz de diamante salen de tu corazón y en ellos le envías todas las cosas buenas, todos sus sueños y más aun.
- A medida que los rayos de luz los tocan velos ser más y más felices hasta que ellos también están llenos de luz radiante.
- Al comienzo puede que sea más fácil realizar esta práctica con alguien a quien quieres mucho. Pero el próximo paso es intentar la misma meditación utilizando a alguien que no conoces realmente. Y después, si quieres un desafío, inténtala con alguien que no quieres o alguien con quien tienes tensión, te aseguro que tendrás resultados maravillosos.

Tips:

Es normal que sientas un poco de miedo cuando la esfera negra esta dentro de ti, esto es de hecho una muy buena señal, quiere decir que estabas verdaderamente concentrado cuando imaginabas lo que la esfera representa.

Estar dispuesto a tomarla es lo que hace que esta meditación sea tan poderosa. Solo asegúrate de que cuando tomas la esfera la ves completamente destruida, que desaparece sin dejar ningún rastro.

Cuando estas dando usa tu imaginación! No hay límites en el reino de la mente. Crea a la pareja perfecta para ellos o el trabajo perfecto. Dales su cuerpo de juventud. Dales alas para volar en el cielo, cualquier cosa bella que se te ocurra.