

**Meditación: Los Cuatro Infinitos**

- Acomódate en posición de meditación confortablemente y permanece muy quieto.
- Durante unos momentos lleva tu atención a la respiración observando como entra y sale del cuerpo.
- Ahora lleva el foco a las personas que viven y que trabajan cerca de ti, las que ves todos los días.
- Piensa en como todos los días ellos están intentando ser felices y evitar el dolor igual que tu. Todos deseamos ser felices.
- Y ahora observa como ninguno de ellos encuentra verdaderamente la felicidad que esta buscando; observa cuanto dolor hay para ellos en esta vida.
- Permite que tu corazón se abra y piensa: “Verdaderamente deseo que encuentren la felicidad. Deseo que no sufran mas.”
- Ahora ve un paso más allá y recuerda como ellos son una proyección y como debido a eso tienes poder de cambiarlos. Toma ahora responsabilidad personal cultivando los siguientes pensamientos infinitos:
- “Yo voy a asegurarme de que todos tengan toda la felicidad que sueñan”.
- “Yo voy a quitarles el dolor”
- “Yo voy a llevarlos a la felicidad suprema de la misma iluminación.”
- Y ahora estas listo para el ultimo pensamiento infinito: “Y voy a hacer esto para todos los seres, sin dejar a nadie afuera.”
- Ahora ensancha el foco para abarcar al mundo entero y piensa: “Todos son iguales. Todos desean ser felices. Yo debo ayudarlos.”
- Esta es una meditación muy simple, con efectos muy profundos.
- ¿Qué tipo de semillas sembramos cuando pensamos los cuatro pensamientos infinitos? Al sembrarlas entramos en un espiral ascendente ya que estas semillas no solo se perpetúan sino que además estos pensamientos siembran las semillas que serán la causa de nuestra iluminación. ¿Por qué? Porque pensar que quieres ayudar a otros llegar ahí es exactamente la poderosa semilla que necesitamos sembrar para vernos a nosotros mismos llegar ahí. Es la misma historia karmica.
- Este tipo de pensamientos son una especie de infierno karmico que se expande por todo el universo como fuego sin control. Debido a que ahora cada vez que haces algo lo estas haciendo para tu gran Ser, no para la parte infinitamente pequeña que piensas que eres. Así es que tu Ser completo se beneficia.
- Podríamos decir que no estas sembrando una semilla karmica pura hasta que estas sembrando este tipo de semilla infinita. Ya que es este tipo de espiral ascendente el que hace posible que cambies tu mundo de algo ordinario al paraíso perfecto.