

El libro Tibetano de la Meditación- Lama Christie MacNally

Meditación en la respiración

Esta es una meditación que todos los Tibetanos realizan durante unos minutos antes de entrar en su meditación principal. Es un ejercicio simple de mirar la respiración. Es importante aclarar que solo sentarte y mirar tu respiración por horas no va a llevarte a ver la vacuidad directamente, ya que no se gana nada con hacer eso. Esta meditación la utilizamos principalmente para poner la mente en un espacio neutro- un estado intermedio entre nuestra vida externa y nuestra vida interna- un ejercicio que prepara la mente para ir a un estado mas profundo.

La meditación en la respiración es un buen barómetro para nosotros. Todos los días podemos usarla para chequear adonde esta nuestra mente. Es interesante por ejemplo observar la correlación entre cuan bien puedes observar tu respiración en la mañana y como es el resto de tu día. Mas interesante todavía es ver la correlacione entre cuan bien pudiste observar tu respiración y como te comportaste con las personas el día anterior.

Si prestas atención vas a poder darte cuenta de que cosas son exactamente las que agitan la mente y cuales la aquietan. Entonces lograr concentración uni puntual te va a ser fácil.

Parte 1

- Toma una posición cómoda de meditación, cierra los ojos y deja que tu cuerpo se aquiete en silencio.
- Lleva el foco a la punta de la nariz mirando el aire como primero sale y luego vuelve a entrar en el cuerpo.
- Comienza a contar las respiraciones a medida que observas: la exhalación es la primer parte de la respiración y luego la inhalación es la segunda parte, entre las dos tienes una respiración completa.
- Trata de mantener tu mente fija en ese único objeto de mirar tu respiración en la punta de tu nariz durante un total de diez respiraciones.

- Si pierdes el foco o si tu mente salta a otra cosa durante un minuto vuelve a contar 1 otra vez.
- A medida que practicas esto todos los días, observa si puedes incrementar el foco hasta que puedas llegar a diez respiraciones sin un solo pensamiento que interrumpa.

Parte 2

- Coloca todo el foco en la escucha del sonido de la respiración cuando se va y vuelve a entrar al cuerpo. Escucha durante diez respiraciones. No trates de hacer que la respiración sea mas audible; en cambio intenta hacer que tu foco sea mas agudo.
- Ahora cambia un poquito el foco: en vez de escuchar la respiración, trata de sentirla. Focaliza en la sensación en el mismo punto en la punta de la nariz cuando se va y cuando entra nuevamente en el cuerpo. Siente como es calida al salir y fresca al entrar. Observa si puedes sentir la respiración sin visualizar nada, mientras sientes otras diez respiraciones.
- Vuelve a visualizar la respiración, pero esta vez incorpora la escucha y la sensación también. Focaliza en las tres juntas durante diez respiraciones mas

Meditación en el Lama

- Siéntate cómodamente, cierra los ojos y focaliza tu atención en la respiración durante un minuto para aquietar la mente.
- Ahora imagina frente a ti al Ser Santo más hermoso que puedas imaginar. Ese es tu guía espiritual, tu Lama en su forma divina.
- Su cuerpo está hecho de luz, brilla suavemente. Llena cada pequeño detalle de su rostro, su postura, su ropa. Trata de sentir el calor de su cuerpo y el puro y dulce aroma que irradia de el o ella.
- Te está mirando con amor profundo a ti; esta tan contento de estar contigo.
- Observa como esta luz que irradia de su cuerpo es simplemente una manifestación del increíble amor a todos los seres.
- Siente verdaderamente la presencia de este Angel que está sentada frente a ti. Mira sus ojos y permanece con ella o el en quietud.

- Intenta mantener tu mente fija en este Ser frente a ti- no dejes que la mente se vaya a otro lado. Utiliza tu corazón y todos tus sentidos.

Cuanto mas real sea para ti, más fácil será.

- Para cerrar la meditación, primero hazle una ofrenda para agradecerle que haya venido. Ofrécele el deseo de tener el mismo tipo de amor en tu corazón; ofrécele el deseo de convertirte en un Angel como el o ella.

- El Angel escucha tu pedido y suavemente se eleva en el aire frente a ti. Gira mirando la misma dirección que tu estas mirando y luego comienza a hacerse más y más pequeño, hasta que es solo una pequeña bola de luz.

- La bola de luz de Angel se posa en la tapa de tu cabeza y luego se disuelve en tu cuerpo descansando en tu corazón.