Meditación del Mandala

El Inicio del Silencio

Así que me gustaría terminar con una meditación para tener una pequeña experiencia de nosotros mismos como el **Mandala**. Te invito a encontrar una manera de estar cómodo en tu silla.

Ahora que hemos hablado y aprendido sobre estos diferentes aspectos del Mandala, meditemos sobre ello por un momento, cerrando los ojos y relajando el cuerpo.

Al principio, solo existía el espacio vasto, silencioso, profundo e infinito; ni arriba ni abajo, ni adelante ni atrás, ni Este ni Oeste, ni Norte ni Sur. Lo brillante y lo oscuro aún no se habían dividido, ni la luz y la oscuridad habían emergido todavía. Rodeado por esta vasta y eterna extensión del cosmos, la **Fuente Infinita**, comienzas a escuchar un tono que oscila entrando y saliendo del Vacío: el sonido primordial del **OM**.

La Manifestación de la Luz

El impulso creativo reverbera en el vacío, vibrando y pulsando a través del espacio desde las olas y ritmos omnipresentes en un movimiento sin fin. Las ondas sonoras se transforman en una revelación danzante, manifestándose en formas, condensándose en luz. De este océano primordial de sonido surge una **esfera de luz luminosa**, como el sol brillando en todas las direcciones, llena de abundantes y vibrantes posibilidades que irradian hacia el infinito.

La esfera de luz se condensa en una sola sílaba, la semilla embrionaria de lo Divino. En un instante, la sílaba de luz se transforma en un **ser divino hecho de luz radiante**. Imagina que tú eres ese ser radiante de luz en el centro de esta vasta extensión de espacio.

Rayos de luz brillan desde tu cuerpo en todas las direcciones, como los pétalos de un loto irradiando desde su centro; al frente, atrás, a los lados... tu luz brilla y tus sonidos resuenan por todo el espacio.

La Construcción del Palacio

Los rayos de luz y las ondas sonoras que emanan de tu cuerpo toman forma y comienzan a condensarse en cuatro paredes, formando tu **Palacio Cuadrado**, que contiene tu esencia. En tu palacio moras en meditación pacífica, la fuente de todas las cosas, con tu mente tan vasta como el espacio.

Tu palacio, tu morada, está dividido en cuatro partes por cada una de las cuatro direcciones:

- **Hacia el Este (Frente):** Brilla una **luz blanca**, convirtiéndose en el elemento agua. Esta es la luz de tu **sabiduría similar a un espejo**, que trasciende toda ira

y odio. Deja que tu luz blanca brille hacia adelante y alcance la vasta extensión del espacio, creando paz y tranquilidad.

- **Hacia el Sur (Derecha):** Brilla una **luz amarilla**, convirtiéndose en el elemento tierra. Esta es la luz de tu **sabiduría de la ecuanimidad**, que trasciende todo el orgullo del ego. Deja que tu luz amarilla irradie hacia la derecha, aumentando la abundancia y la prosperidad, dando y nutriendo la vida.
- **Hacia el Oeste (Atrás):** Brilla una **luz roja**, convirtiéndose en el elemento fuego. Esta es la luz de tu **sabiduría de discernimiento**, que trasciende tus apegos y deseos. Deja que tu luz roja de amor guíe y empodere a quienes son débiles y necesitan fuerza.
- **Hacia el Norte (Izquierda):** Irradia una **luz verde**, convirtiéndose en el elemento aire. Esta es la luz de tu **sabiduría que todo lo logra**, que trasciende toda envidia y avaricia. Deja que tu luz verde de actividad supere todos los obstáculos.

Protección y Pureza

Cada una de estas direcciones está abierta por una entrada donde se sientan los **Guardianes de las Puertas**, protegiendo y dominando todas las fuerzas obstructoras y la negatividad.

Alrededor de tu periferia, rodeándote, hay un anillo de pétalos de loto mirando hacia afuera, que representan tu **pureza**. Más allá de eso, hay un anillo de cetros adamantinos que preservan tu esencia, evitando que se filtre, convirtiéndose en la **Conciencia Cósmica** indestructible e inmutable.

Y alrededor de tu límite más lejano, en los confines del espacio, hay un **anillo de fuego**: la barrera flamígera que prohíbe el acceso, protegiendo tu espacio sagrado y quemando la ignorancia, disipando toda oscuridad y destrucción.

El Retorno

Todo lo que yace dentro son patrones de ondas sobre patrones de ondas que se condensan y se dispersan, pulsando con vibraciones de luz y sonido, creando forma, creando toda la vida.

Tú eres el Mandala. Tú eres el centro de tu universo, creando tus experiencias de vida.

Cuando estés listo, abre los ojos, regresando al Mandala de esta habitación.