

Osho. Meditación: Primera y Última Libertad. Editorial Grijalbo

**Dhyan Marga** esta meditación de osho puede ayudar.  
MEDITACIÓN SEMANAL: Meditación del Corazón de Atisha

29 de diciembre de 2011 a las 13:25  
Atisha dijo: «Entrénate en unirte, enviar y aceptar. Haz esto siguiendo el curso de la respiración».

Atisha dice: «Empieza por ser compasivo». Y el método consiste en que, cuando inspires —escucha cuidadosamente, porque eSHAste es uno de los métodos más importantes— piensa que inspiras las miserias de todo el mundo. Inspiras toda la oscuridad, toda la negatividad, el infierno que hay por todas partes. Deja que sea absorbido en tu corazón. Puede que hayas leído u oído hablar de algunos occidentales que practican el denominado pensamiento positivo. Ellos afirman justo lo contrario —no saben lo que dicen—. Dicen: «Cuando espire, echa fuera toda tu miseria y negatividad; y cuando inspires, inhala gozo, felicidad, alegría y positividad».

El método de Atisha es justo lo contrario: cuando inspires, inhala toda la desgracia y el sufrimiento —pasado, presente y futuro— de todos los seres del mundo.

Y cuando espire, exhala toda la alegría que tengas, toda la dicha, toda la bendición. Espira, viértete a ti mismo en la existencia. Este es el método de la compasión: beber todo el sufrimiento y verter todas las bendiciones.

Si lo haces, te sorprenderás. Tan pronto te tragues todos los sufrimientos del mundo, dejarán de ser sufrimientos. El corazón transforma la energía inmediatamente. El corazón es una fuerza transformadora: bebe miseria y la transforma en dicha... y entonces la vierte fuera. Una vez hayas aprendido que tu corazón puede hacer esta magia, este milagro, disfrutarás haciéndolo una y otra vez. Inténtalo. Es uno de los métodos más prácticos, simples y de resultados más inmediatos. Pruébalo hoy mismo y compruébalo.