

# meditación síntesis

## 4ª etapa

Vinculada con el CENTRO CARDIACO

## CORAZÓN

Objetivo:

- SALIR DE LA ESPIRAL DE APEGOS Y ENCONTRAR EL CENTRO

Cualidades:

- **Reconocimiento** del mundo interior y del propio sufrimiento.
- **Aceptación** de la propia realidad, comprensión de que somos luz y sombra, cuerpo y espíritu.

Reto:

- Mantener la calma: **no dejarse arrastrar por la negatividad y desbloquear la parte amorosa a través del perdón.**

Técnica:

- **Abrir la flor** en el pecho en cada respiración disolviendo el miedo y el sufrimiento.

Imágenes:

- La **LÁMPARA** para iluminar nuestro espacio interior.
- La **RUEDA** cuyo centro permanece en quietud.

Resolución:

- **YO AMO**

Invocación :

- **Que pueda abrazar el sufrimiento propio y ajeno desde el perdón y con amor.**

Conciencia:

- Cuando la postura ya es estable y la respiración profunda, intentamos abrir un espacio interior para acoger todo lo que nos habita.
- Replegamos nuestros sentidos dispersos como la tortuga que recoge sus miembros para instalarse en la intimidad de su casa.
- Una vez hemos acrecentado nuestra atención podemos darnos la vuelta y observar nuestra sombra, aquello que ha sido tempranamente marginado o reprimido y que, de alguna manera, reclama nuestra atención y duele.
- Observar directamente nuestro sufrimiento puede ser desalentador o bien, utilizarlo como una oportunidad de liberarlo y comprender mejor la naturaleza de nuestros actos.
- No hay otra salida que abrazar compasivamente al ser herido que habita en nuestro interior, desvalido e inseguro, imperfecto y mortal.
- Estar atado a la rueda de las circunstancias que se suceden interminablemente produce vértigo y angustia. Descubrir que en el centro de esa rueda de la vida hay un punto de quietud nos ayuda a comprender que hay una salida al sufrimiento.
- Ese centro está en nuestro corazón. Se trata pues de poner corazón en lo que hacemos, en nuestras relaciones y en nuestras decisiones.