meditación síntesis

5ª etapa

Vinculada con el CENTRO LARÍNGEO

VOLUNTAD

Objetivo:

• INVOCAR A LA LUZ DE LA CONCIENCIA

Técnica:

• **El mantra silencioso**: repetir mentalmente SO al inspirar y Ham al espirar cuyo significado es Aquello soy Yo, es decir, lo Absoluto está en mí.

Reto:

• **Estar despierto**. Vencer el sopor y el aburrimiento.

Cualidades:

• **Entrega**: una apertura sincera a la inteligencia profunda de la vida que nos sostiene.

• **Celebración**: la alegría de sentirse vivo y consciente.

Imágenes:

• La SEMILLA como símbolo de nuestra potencialidad.

• La **ESTRELLA** como orientación, fe y esperanza.

Resolución:

• **YO EXPRESO**

Invocación :

• **Que mis palabras amables puedan dar luz sobre sobre la realidad confusa que nos rodea.**

Conciencia:

• Ya hemos aceptado el sufrimiento y que sus raíces están en nuestra inconsciencia, egoísmo, deseo desmedido, aversión irracional o miedo profundo.

• Hemos reconocido que somos sombra pero también hemos de reconocer que también somos luz.

• Venimos a este mundo como semilla que ha de germinar y nuestro reto es florecer como ser humano con todas sus potencialidades.

• En parte crecemos con nuestro esfuerzo y voluntad, en otra somos impulsados hacia arriba por una fuerza evolutiva que nos traspasa.

• Invocar significa abrirse a esa luz de la consciencia que lo interpenetra todo, abrir humildemente la ventana de nuestra habitación para que la luz disuelva la oscuridad de la ignorancia.

• Cuando la noche es oscura una estrella nos hace de orientación y nos da pie a la esperanza, la fe es esa confianza absoluta en el despliegue armonioso de la vida.

• De la misma manera que los pájaros cantan la nueva mañana nostros en la meditación celebramos el acto de ser, celebramos que somos una chispa divina encarnada en este cuerpo, celebramos que somos eternidad e infinitud.

• El rito, la oración, la plegaria o el canto son el recordatorio de que todo es sagrado.