

meditación síntesis

7ª etapa

Vinculada con el CENTRO CORONARIO

Objetivo:

- SER UNO CON LA TOTALIDAD

Técnica:

- **Estar en la presencia del Ser, la conciencia que lo interpenetra todo y la dicha de ser uno con todo.**

Reto:

- **Éxtasis. Poder vivir el arrobamiento interior sin vértigo a la disolución de nuestro ego.**

Cualidades:

- **Iluminación:** el danzar con la vida sin apego y de forma creativa.
- **Compasión:** la nobleza del ser que puede absorber el sufrimiento de los demás.

Imágenes:

- El FRUTO que humildemente se desprende maduro para alimentar a los otros.
- El ABRAZO solidario que anula toda diferencia y distancia.

Resolución:

- **YO SOY**

Invocación:

- **Que pueda conectar con la Conciencia Absoluta que está en el interior de mi Ser.**

TRASCENDENCIA

Conciencia:

- Hemos llegado a crear un espacio interior y a reconocer un centro de vivencia propio. Nos hemos disuelto para que pudiera descender lo más alto, ahora se nos pide que todo lo alcanzado lo dejemos correr río abajo. Es como si el camino de meditación fuera un camino de desprendimiento de capas postizas, falsas identidades. La familia, la tribu, la nación, nuestras emociones, sentimientos, creatividad, nuestro máspreciado yo, todo se desprende, todo aparece como una ilusión.
- Es como la fruta madura que arrastra al árbol en un gesto de humildad y se desprende para diluirse en el magma de la tierra que dará nueva vida. Ya no hay fronteras, ya no hay un yo y un tú separados. Es como el abrazo sincero que amasa los cuerpos y los corazones en una sóla esfera donde se aboliría las diferencias. Es un Sí profundo a la vida.
- Lo que verdaderamente somos es un flujo de vida, un espacio que acoge todas las manifestaciones de la existencia, una presencia que lo unifica todo.
- Todo este camino realizado a través de la meditación tiene un objetivo secreto, liberar el sufrimiento. Y no se trata de cargar con el sufrimiento ajeno sino de aportar compasión para liberarlo. Meditamos para aligerar el sufrimiento del mundo.

YOGA SÍNTESIS

Julián Peragón (Arjuna)