



Meditación Síntesis
por Julián Peragón

*Foto de
Max
en Unsplash*

Meditación del las 7 Etapas

Esta meditación está basada en la comprensión de que el ser humano está compuesto por diferentes dimensiones interrelacionadas entre sí y que podemos representarlas, tal como lo hace el Hatha Yoga, como un esquema evolutivo que va desde lo más denso que es el cuerpo hasta lo más sutil que es el espíritu, pasando por nuestras emociones, sentimientos, pensamientos e intuiciones. Meditar de esta manera es prestar atención a cada dimensión y sensibilizarla, por un lado, y trascenderla, por otro. Esto permite quedarse en meditación en el nivel donde sentimos que hay obstáculos que resolver. Nos ayuda a poner orden y a ir progresivamente, cada uno a su propio ritmo.

MEDITACIÓN:

Si previamente estiras todo el cuerpo, tonificas la columna y flexibilizas la musculatura de la cintura pélvica podrás mantener la postura erguida con más comodidad y estabilidad.

Hoy, como cada día, es un buen momento para recogerte en tu intimidad y sentarte en una posición cómoda que permita mantenerte en quietud suficiente tiempo. Puedes sentarte con las piernas cruzadas sobre un cojín o bien en un taburete o incluso estar con la columna recta en una silla.

Recuerda que la meditación te ayuda a conseguir calma mental pero también a desarrollar la claridad necesaria para orientar tu vida hacia una mayor plenitud. Sin embargo, desarrollas una mayor nobleza cuando ofreces los frutos de tu meditación a alguna persona que esté en alguna situación de dificultad y sufrimiento o simplemente la puedes dedicar al bien común del que también formas parte.

Empieza ahora la meditación, ya sentado, haciendo un gesto de respeto profundo para entrar en tu templo interior.

PRIMERA ETAPA

Buscas la inmovilidad a través de la postura estable. Tus piernas y tu pelvis forman una base enormemente estable desde la cual se yergue la vertical de la columna sin perder la flexibilidad de la misma. La estabilidad de la postura te ayuda a conectar con un

sentimiento de permanencia, mientras que la flexibilidad de la verticalidad te facilita profundizar en tu atención relajada.

SEGUNDA ETAPA

Para desarrollar una conciencia sensorial y energética puede serte útil hacer recorridos corporales despertando la sensibilidad dormida y la liberación de los puntos o zonas de dolor a través de una actitud amorosa hacia todo tu cuerpo.

TERCERA ETAPA

Te centras en la respiración espontánea sintiendo como entra y sale el aire sin esfuerzo para frenar tu dispersión y para calmar tu mundo emocional. Es más fácil notar el flujo de la respiración en el labio superior al sentir el frescor o el calor del aliento, o bien en el movimiento diafragmático que se refleja en tu vientre. Poco a poco la conciencia de la respiración te ayudará a centrarte y a favorecer la interiorización.

CUARTA ETAPA

Ahora ya puedes replegar los sentidos para enfocar tu mundo interior. Para ello puedes llevar tu mirada interna al centro del pecho. Puedes notar pesadez aquí si hay hechos recientes o pasados que todavía te hacen sufrir. Es el momento de liberarte de esa carga en cada espiración. Puedes soltar toda negatividad a través del perdón y de la comprensión profunda de los hechos. Puede ayudarte el contacto de tus manos sobre tu corazón o la visualización de una flor que se abre mostrando su armonía y su belleza como símbolos de nuestra capacidad de amor.

QUINTA ETAPA

En este momento enfocas tu atención a la esfera mental donde aparecen tus pensamientos. En ningún caso luchas contra los pensamientos, solamente los observas sin identificarte con ellos. A medida que los observas tomas distancia y ralentizas el parloteo mental. Si tu mente permanece agitada puedes recurrir al poder del mantra. En cada inspiración repites (so) y en cada espiración, siempre mentalmente, repites (ham). So-Ham, mantra que te recuerda que en el fondo eres un ser espiritual.

SEXTA ETAPA

Más allá de tus pensamientos se abre el espacio de tu Yo profundo que tiene la capacidad de penetrar en la realidad existencial. Eres el Testigo que permanece con una atención acrecentada, sin esfuerzo, en el centro del entrecejo. sin emitir ningún juicio. La aceptación de la realidad que vives te lleva a una calma muy profunda.

SÉPTIMA ETAPA

Ya no es necesario ningún soporte de atención, basta con estar, y simplemente ser el que eres, fluyendo con cada instante sin atraparlo ni condicionarlo. El Ser que eres se manifiesta como luz de la conciencia y felicidad de vivir en la comprensión de que todo está profundamente interconectado y la vida se despliega adecuadamente.

Para finalizar puedes llevar las manos al pecho en actitud de agradecimiento y repetir Om Shanti o paz a todos los seres y permanecer en silencio. Es conveniente deshacer la postura y compensarla con estiramientos sencillos de brazos, tronco y piernas.

También conviene que lleves un diario íntimo de práctica donde anotar las comprensiones que puedan aparecer durante tu proceso de meditación.