



Meditación Síntesis
por Julián Peragón

Meditación de las Claves Encadenadas

La meditación nos asoma a la comprensión de que somos una unidad dentro de una variedad de registros de vida. Somos cuerpo pero también energía, emoción y sentimiento, pensamiento e intuición. Somos como el rayo de luz que se refracta en un arcoíris pero que conserva en su interior la misma luz blanca. En esencia, somos la luz de la consciencia que sostiene todas y cada una de nuestras vivencias interiores.

Cuando meditamos vamos ascendiendo por esa escalera cromática que va desde lo más denso, el cuerpo, a lo más sutil, el espíritu. Y a la vez, aquí está la clave, vamos integrando los diferentes niveles sin perder la unidad original. Cada peldaño es la base del siguiente y simultáneamente la integración del anterior. Buscamos, en definitiva, una armonía de conjunto que nos abra a la plenitud interior.

MEDITACIÓN:

Con unos pocos minutos puedes estirar tu cuerpo, especialmente la cintura pélvica pero también hombros y columna, para instalarte en la postura de meditación con total estabilidad.

(Tres campanadas)

Realiza tu saludo habitual para entrar en meditación con lentitud y plena consciencia.

En primer lugar intenta conseguir una base sólida con el triángulo que forman las piernas y los isquiones de la pelvis.

La pequeña anteversión de la pelvis te permitirá encontrar fácilmente una verticalidad flexible con la columna.

El enraizamiento y la verticalidad de la postura te ayudarán a mantener una respiración profunda y sutil.

La postura estable y la respiración fluida lograrán una gran capacidad de interiorización consiguiendo el repliegue de los sentidos.

Al ir hacia dentro, observarás todo aquello que te intranquiliza y, desde la aceptación, lograrás encontrar una mayor calma.

La calma interior y la ausencia de distracciones te permiten indagar y ver en profundidad.

La profundidad irá discerniendo, casi sin esfuerzo, lo importante de lo anecdótico, lo esencial de lo superficial.

Lo esencial en ti posibilita recuperar el silencio profundo donde puede expresarse el alma.

Desde el redescubrimiento del alma puedes dialogar con el alma del Mundo, con la Totalidad.

Eres (somos) una gota de agua en la inmensidad del océano. Deja que la vida te atraviese, sin miedo y con total confianza

(Una campanada)

Mantente en silencio hasta el final de tu meditación. Al finalizar haz una inspiración profunda y un saludo de agradecimiento. Deshaz la postura lentamente y estira todo tu cuerpo.

Om shanti

Julián Peragón