



# Meditación Síntesis

*por Julián Peragón*

*conscious-design-  
eZIE5ZFR7Cs-  
unsplash*

# Meditación

# Shanti Mudrâ

Un breve repaso por la historia del ser humano nos sirve para darnos cuenta que los periodos de paz han sido muy breves. Conflictos, guerras y genocidios han sido la norma. Arremetíamos contra los otros por conquistar territorios y tesoros pero también por el simple hecho de ser diferentes en cuanto raza, religión o ideología. Parece que la diferencia de los demás nos amenaza y no sabemos cómo integrarla para ampliar nuestros registros de vida.

Hoy en día ya no le damos un garrotazo al que tenemos delante pero la violencia se ha decantado sigilosamente en indiferencia, marginación, estigma, crítica, maledicencia o llanamente en rechazo. La violencia del mundo no es más que un reflejo de nuestra cruel intolerancia, de los fantasmas del miedo y del todopoderoso egoísmo. La violencia contra la violencia no resuelve ningún problema.

Hemos de salir de la espiral de la agresión y, en primer lugar, de la violencia que ejercemos sobre nosotros mismos cuando no nos respetamos y nos boicoteamos. Hace falta generar en nuestro interior un clima de tolerancia y aceptación para que irradie poderosamente a nuestro alrededor.

Durante la primera parte de la meditación haremos un prânâyâma que se llama \_Shanti Mudrâ\_ que significa el gesto de la paz. Con las manos en el regazo, una vez hemos sacado todo el aire, inspiraremos a la vez que subimos las manos por delante de nuestro cuerpo hasta llegar al entrecejo. Mientras retenemos el aire abrimos los brazos dirigidos hacia el cielo, la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, a la vez que repetimos mentalmente tres veces om shanti, om shanti, om shanti (si quieres puedes repetir la palabra "paz" en tu propio idioma). Evidentemente lo importante es la actitud de cordialidad y tolerancia que logramos sentir. Al espirar bajamos de nuevo las manos por la parte anterior del cuerpo hasta reposar en nuestro regazo.

Siente tu cuerpo relajado y sensible. Suelta la tensión de la mandíbula, afloja el ceño fruncido, relaja los hombros y deshaz el nudo del estómago. Deja que tu cuerpo drene cualquier tensión muscular o articular.

Ahora escucha tu respiración fluida sin ninguna tensión. Déjate mecer por el ritmo respiratorio tranquilo y balsámico. Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo renovándote de energía fresca.

## PRIMERA PARTE

Empiezas con el prânâyâma. Lleva las manos a tu regazo mientras sacas todo el aire. Al inspirar sube ambas manos por delante del cuerpo como si fueran un escáner hasta llegar al entrecejo. En este momento mientras retienes el aire abres los brazos como si miraras al cielo en diagonal. Es el momento para repetir mentalmente tres veces Om Shanti (paz) abrigando en tu interior un sentimiento de calma y empatía por todo ser sensible. Al espirar bajas de nuevo por la parte central del cuerpo hasta llegar al punto de inicio y haces una respiración tranquila antes de continuar con el siguiente movimiento de ascensión.

En la siguiente respiración intenta ajustar el movimiento en coordinación para que no te falte aire a mitad del recorrido. Regula también el tiempo de retención, bastarán unos pocos segundos.

Inspiras subiendo por cada centro energético con las manos para sensibilizarlos y al espirar intentas integrar la actitud de paz en el interior de cada uno de ellos.

Inspiras y en la retención dejas que la repetición del Om Shanti se extienda como un perfume sutil por todo tu alrededor. Que tu intención sea que todos los seres puedan tener esa paz interior que tú mismo sientes.

Deja que la apertura de tus brazos abran de par en par tu pecho y tu corazón. La paz se irradia desde el centro de tu Ser.

Todos tienen derecho a la existencia, este planeta es la casa de todos. Entre tú y los otros hay muchos más puntos de acuerdo que de desacuerdo, más coincidencias que desavenencias, más interés que desinterés.

Inspira, retén Om Shanti, Om Shanti, Om Shanti y espira,

## SEGUNDA PARTE

Es momento de acabar con el ejercicio de respiración y quedarte con las manos relajadas en tu regazo, tal vez en una mudrâ en la que te sientas a gusto.

Siente tu corazón en paz, lejos de toda ira, odio o violencia.

Irradia calma desde tu interior como una fuente inagotable de aceptación.

Deshaz el patrón de miedo que genera toda violencia.

Quédate en paz, contigo y con el mundo.

Om Shanti, shanti, shanti.