



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de Franco
Antonio Giovanella
en Unsplash*

Meditación sobre la aceptación

EXPLICACIÓN PREVIA

Esta es una meditación ESPECIAL que no consiste en seguir ninguna técnica en concreto. Se dirige a la dimensión indagadora que está en la base de la práctica meditativa con una fuerte base filosófica. Sin embargo, no se trata de pensar acerca del escrito introductorio sino de dejarse sentir el impacto emocional que estas palabras tienen. Lo único que podemos hacer es acompañar ese impacto con nuestra respiración consciente y permitir que la meditación reajuste vitalmente nuestra actitud de vida de la misma manera que el caminante orienta la brújula hacia el sendero que desea seguir.

MEDITACIÓN

(Tres campanadas)

Adopta una postura cómoda y amable que te permita mantenerla largo tiempo sin incomodidad. Al entrar con ella en tu templo interior haces un gesto de respeto ya sea con las manos juntas o inclinando la cabeza para transitar hacia tu interioridad. Recuerda que la posición de las manos en una mudrâ, la posición de la lengua relajada o contra el paladar y la mirada entreabierta o simplemente con los ojos cerrados, te ayudan a dominar tu inquietud y ansiedad.

Bajar a las sensaciones corporales y prestar atención a la respiración sin controlarla pero invitándola a la profundidad te sumerge más fácilmente en la presencia.

Ahora estás unos minutos centrándote en ti mismo, en ti misma hasta que empiece el texto sobre la ACEPTACIÓN. Después sólo habrá silencio, salpicado periódicamente por el sonido del cuenco que te ayudará a volver al presente si te has evadido, a frenar el parloteo mental o quizá a salir del sopor o el aburrimiento si han aparecido.

(Campanada)

TEXTO SOBRE LA ACEPTACIÓN:

Me acepto. Acepto lo que soy en este momento. Acepto la vida que se presenta delante. Esta aceptación no es resignación porque las cosas pueden cambiar y, de hecho, están cambiando constantemente. Formo parte de este cambio y colaboro gustosamente porque en mí está el deseo de mejora. Un progreso que forma parte de mi (nuestro) proceso de evolución.

La Realidad es tal cual es, sin merma, sin añadidos, sin justificaciones. Las cosas y las situaciones son de esta manera precisa porque no han podido ser de otra forma. La

Realidad está más allá de lo que me gusta o disgusta, de lo que me parece bien o no tan bien. Ésta no secunda mi moral ni se adapta a mis creencias pues sigue sus propias leyes profundas que a menudo desconozco.

Yo mismo estoy en esta Realidad. Soy íntegramente real. Fuerzas me impulsan o me frenan. Nazco, vivo y muero, y no lo decido, y hasta el enamoramiento me sucede dentro de esta Realidad.

Acostumbro a prejuzgar y juzgar lo que no conozco a fondo. Me opongo a lo real porque me parece feo, pobre, malo o indiferente pero, no me olvido, soy un ser de incertidumbre, lleno de dudas y miedos, en medio del misterio.

De ese misterio también saco confianza, claridad y coraje. Proyecto una sombra pero también emano luz. No soy un ser indigno y pecaminoso. Soy perfecto dentro de la imperfección porque en la imperfección hay belleza. Una belleza que admite el despliegue de lo potencial y que admite el diálogo entre lo que es y lo que puede llegar a ser.

Me acepto tal como soy y acepto a la humanidad en el punto (imperfecto) en el que se encuentra. Nadie es mejor o peor que otro, aunque su despliegue de vida sea diferente, porque el Ser que nos habita aspira a lo mismo: libertad y felicidad.

Hago todo lo que puedo pero acepto las consecuencias porque mis actos, aunque

bienintencionados, son limitados. Acepto las consecuencias de mis actos que me dan luz para las siguientes acciones.

Soy perfecto en la imperfección. La perfección no es de este mundo. Soy un humano más: certero pero errático, libre y condicionado, hábil pero torpe, generoso y, no obstante, egoísta, no importa.

Lo único que importa es que mi intención sea honesta. Lo que realmente tiene valor es que mis actos estén alineados con lo que reclama la vida. Me acepto, y sólo desde esa aceptación puedo crecer genuinamente como persona.

(Campanada cada varios minutos)

Para finalizar, respira profundamente, haz un gesto de agradecimiento, estira lentamente la postura y vuelve a tu realidad cotidiana sin perder de vista las comprensiones que se han destilado en la meditación.

Om Shanti.