



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Photo by
Ani Kolleshi
on Unsplash*

Meditación Esencial

EXPLICACIÓN PREVIA:

A medida que vamos practicando Yoga o meditación vamos haciendo lo que hace el recolector, metiendo en la cesta todas aquéllas técnicas que nos parecen valiosas. A la larga lo que empezó siendo una práctica sobria se va recargando y recargando hasta hacerse abigarrada y compleja. Sin duda, necesitamos abrirnos a nuevas técnicas para encontrar nuevos matices y conseguir profundidad pero luego hemos de saber podar el árbol de la práctica para renovar nuestras fuerzas. Cuestión de equilibrio.

De esto trata esta meditación, de volver a lo más esencial en la meditación. De recuperar un estado natural, sin artificios, sin pretensiones. Sólo sentarse sin más. Como cuando nos paramos al borde del arroyo y nuestra alma se fusiona con las formas cantarinas que hace el agua al pasar. Nada extraordinario, nada que poder enmarcar en una pared. Simplemente el hecho de reflejar la vida que pasa. Contemplar la vida pura que sucede sin un porqué. Con eso basta.

MEDITACIÓN

Siéntate en un cojín, taburete o silla con total comodidad.

(Tres campanadas)

Haz, si lo consideras, un saludo de respeto para centrarte en la meditación.

Vuelve a conectar con tu cuerpo y despierta la sensibilidad que está a flor de piel.

Siente la respiración como ese vínculo especial con la energía vital que te llega desde el exterior.

(Una campanada)

Déjate estar, aquí presente.

No hay nada que hacer o planificar, no hay nada que te amenace ni que tengas que atender ahora. Puedes estar tranquilo, puedes permanecer tranquila.

No hace falta que te esfuerces por llegar a ser, simplemente ya eres.

Estás completo en este momento, no te hace falta nada.

Este momento es perfecto en sí mismo y tú formas parte de este instante.

Sólo puedes abrazar esta realidad que se abre delante tuyo desde la espontaneidad.

Este momento es bello porque no lo fuerzas, porque no lo juzgas, porque no le quitas o le añades algo que desearías o que temes. No quieras ser más o menos de lo que eres porque lo que eres no se puede comparar, no se puede intercambiar ni tampoco maquillar. El Ser que eres no es una cosa.

No persigas la realidad o huyas de ella, sólo acepta profundamente lo que es.

Simplemente sitúate en alineación con el momento presente.

Lo que es, es lo real. Tú también eres real.

Estar y Ser van de la misma mano.

Siéntete tiernamente abrazado por la Totalidad

Permanece contigo en la mayor intimidad.

(Una campanada)

Continúa en silencio hasta el fin de tu meditación.

Al finalizar saluda desde el corazón y estira lentamente todo tu cuerpo.

Om Shanti, paz a todos los seres.