



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de
Pierre Bamin en
Unsplash*

Meditación de las Transiciones

Estamos en tránsito, no hay duda. Transitamos por los momentos del día, por las estaciones del año, por las etapas de la vida. Transitamos porque lo único que es real en este universo es lo transitorio, el cambio eterno, esto es, la impermanencia.

Pero donde más se nota esta transitoriedad es precisamente en la meditación porque voluntariamente nos ponemos manos a la obra de convertir la vida excesiva en silencio interior. Y para ello tenemos que abrir y cerrar muchas puertas, dejar caer todo el vestuario de la vida y quedarnos en la desnudez del Ser.

MEDITACIÓN:

Habitualmente preparamos el cuerpo y la mente para adentrarnos en la meditación, a veces bastan unos cuantos estiramientos básicos y unas pocas respiraciones profundas para calmar la agitación y empezar a centrarnos.

- **Transita del movimiento a la quietud.**

La inmovilidad de la postura meditativa va disolviendo la incomodidad y la tensión corporal.

- **Transita del ruido al silencio.**

Abandona el fragor de tus actividades y sumérgete en el sosiego en tu espacio de meditación.

- **Transita de las prisas a la lentitud.**

Deja el agobio con el que vamos por la vida y permite el arte tranquilo de la observación.

- **Transita del hacer al no hacer.**

Deja que los procesos sucedan sin empujarlos o retenerlos desde dentro.

- **Transita del pensar al sentir.**

Suelta el pensamiento reactivo que va narrando lo que sucede queriendo darle una realidad forzada y conéctate con el sentir, abriéndote a las sensaciones que van apareciendo.

- **Transita del tener al Ser.**

Comprende que la acumulación que empuja la avidez surge de una insatisfacción profunda. Basta con dejarse Ser, en la mayor espontaneidad posible.

- **Transita del apego al no apego.**

Ves del aferramiento a actividades y relaciones que falsamente te dan seguridad al disfrute sin apego, a experimentar sin encadenarte, a pisar levemente el planeta.

- **Transita de la dispersión a la concentración.**

Evita saltar de rama en rama y de tentación en tentación para aterrizar en el momento presente, aquí donde únicamente es posible la transformación.

- **Transita del carácter a tu esencia.**

Atraviesa la estructura de supervivencia emocional y las estrategias de ajuste al medio social para reposar en lo que realmente eres.

- **Transita del tiempo psicológico a la presencia.**

Deja de hurgar en el pasado o especular con el futuro, déjate estar en la infinitud del aquí y ahora donde puede expresarse lo que genuinamente somos.

- **Transita de lo profano a lo sagrado.**

Ve más allá la visión materialista y práctica de la existencia, encuentra la visión profunda que certifica la unidad de todo lo que existe.

Poco a poco, tras una respiración profunda empieza a estirar el cuerpo y a volver lentamente a tus actividades.