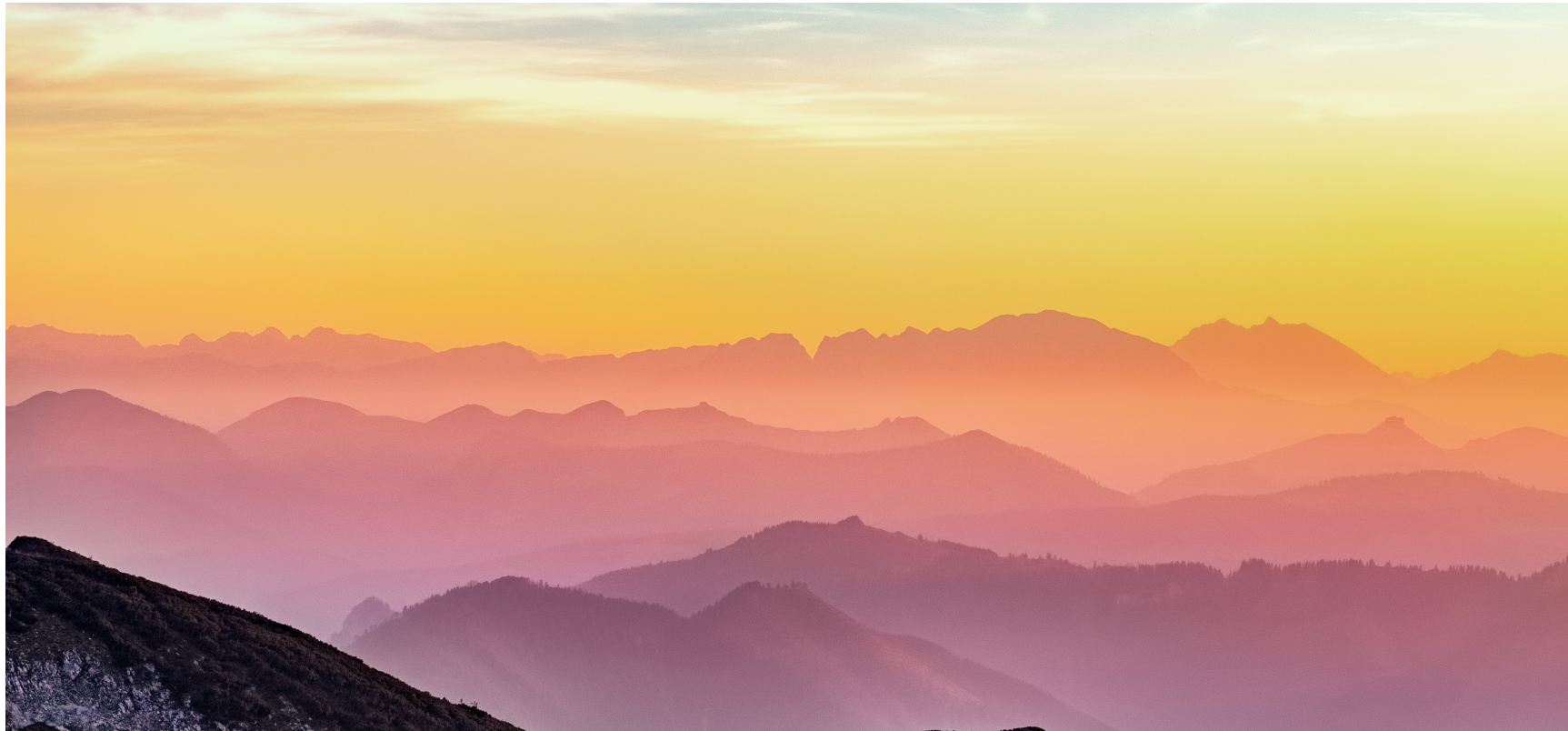




Meditación Síntesis

por Julián Peragón

Foto de
Simon Berger en
Unsplash

Concentración

Escucha Arcoiris

No hay meditación que no empiece en una sencilla y profunda escucha. Y evidentemente para escuchar es condición *_sine qua non_* hacer silencio y poder enfocar los sentidos, apartándonos de todo aquello que pueda interferir. A menudo la dificultad viene del cúmulo de actividades externas y la falta de tiempo, pero también del vértigo de enfrentar nuestras emociones reprimidas, romper con los tabúes que se dan en nuestras sociedades o la misma torpeza al no reconocer bien los diferentes elementos que forman parte de nuestra interioridad.

Sin embargo, una vida llevada a golpe de reloj, desde unas normas rígidas o de un exceso de voluntad que le da la espalda a nuestra sensibilidad y auténticas necesidades nos aleja de una vida más auténtica. Es necesario insistir en la escucha, y tenerla como aliada para reconocer la vida y su extraordinaria manifestación.

CONCENTRACIÓN

Esta escucha meditativa la podemos hacer de pie, en una posición anatómica, buscando alinearnos con el eje de gravedad, aunque podemos colocarnos en cualquier postura cómoda con la columna en vertical. Buscaremos un entorno con el máximo de silencio y mantendremos preferiblemente los ojos cerrados.

ROJO

Conecta con tu **cuerpo físico**, con los diferentes segmentos corporales percibiendo la estabilidad de tu estática. Amablemente recorre el cuerpo y detecta, si los hay, las corazas musculares, los puntos de tensión, las zonas comprimidas, excesivamente blandas o duras. Percibe aquellas zonas que están rotadas o desviadas de su eje natural. Observa globalmente tu cuerpo, su inercia, su temperamento, su fuerza o debilidad. También la identificación o rechazo que tienes hacia él.

NARANJA

Percibe ahora tu **cuerpo energético**, las corrientes energéticas que ascienden desde tus pies o que descenden desde tu cabeza. Vislumbra los canales sutiles por donde circula la energía vital y las zonas principales donde se acumula.

Date cuenta del vigor que tienes, si estás en marea alta o marea baja, en periodo de dispersar o de recargar la energía.

AMARILLO

Conecta con tu **cuerpo emocional**, descubre qué emociones están dormidas, cuáles están latentes, expresadas levemente o en plena expresión. Percibe cómo las emociones tienen un enganche visceral que hace que tu cuerpo se abra o se cierre, se tense o se relaje.

Observa qué emoción se manifiesta con más frecuencia, sea la ira, la tristeza, el miedo, o quizá también la alegría, la sorpresa, entre otras. Y percibe cómo cualquier emoción influye en tu respiración y en tu estado de humor.

VERDE

Escucha tu **cuerpo afectivo**, esa atmósfera en la cual vivimos y que facilita o entorpece la relación con los demás. Los sentimientos te avisan de cómo te afectan las situaciones y relaciones que vives. A veces vives con amor, felicidad o gratitud, otras con enfado,

ansiedad o culpa. El abanico de sentimientos es infinito y reconocerlos te permite acoplarte mejor a tu mundo social.

AZUL

Observa ahora tu **cuerpo intelectual**, cómo piensas la realidad que vives, cómo la reconoces y cómo tu razonamiento te ayuda a decidir la opción mejor según tus necesidades. Percibe si tu mente se enlentece o se acelera, si se calma o preocupa, si entra en bucle con ideas redundantes que te colonizan. Date cuenta de si hay una tendencia hacia la agitación y confusión, o hacia la calma y la claridad.

AÑIL

Escucha tu **cuerpo anímico** desde el cual puedes tener una visión global de tu vida. Conecta con tu Alma, Sí Mismo o Testigo interior que vibra con la belleza, la bondad o la verdad pero que también se puede oscurecer en la identificación de un mundo ilusorio, en el apego a las circunstancias de la vida. Deja florecer tu intuición profunda y observa la apertura a la creatividad ante lo inesperado de la vida.

VIOLETA

Observa tu **cuerpo espiritual**, y percibe si estás conectado/a con la sacralidad de la vida desde un profundo agradecimiento. Descubre si el contacto con la naturaleza es vital para ti y si lo infinitamente grande o pequeño forma parte de tu realidad. Contempla si la soledad y el silencio tienen que ver en tu relación íntima con el misterio de la vida y si el nacimiento y la muerte son percibidos como parte de la naturalidad en el vivir.