



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de
Elias Maurer en
Unsplash*

Meditación de las 4 flechas

En el fondo somos una encarnación en un espacio y en un tiempo. El territorio que recorreremos en nuestra vida también tiene una representación en el territorio de nuestra alma. Nos orientamos en las cuatro direcciones para no perdernos como es evidente, sin embargo, orientarnos en el mundo interior no es tan fácil, las señales están más escondidas o son más difusas de lo esperado. El mejor consejo que podemos dar es el de encontrar un centro, un centro donde apoyarnos, donde visualizar sin premura las posibilidades que tenemos a nuestro alcance. Y ese centro es uno de los objetivos de la meditación.

Desde ahí partimos, y hacia allí llegamos. Las diferentes orientaciones en la meditación generarán el mapa preciso para llegar al centro de nuestro corazón, donde se asienta nuestra alma.

MEDITACIÓN

Prepara el espacio meditativo y toma asiento con la firmeza y el abandono postural suficiente para sostener el tiempo de indagación y presencia necesarios.

LA FLECHA QUE MIRA HACIA FUERA

Busca, de entrada, esa flecha que se abre hacia el exterior. Mantén atento a lo que sucede sin identificarte, sin confundirte, sin quedar atrapado por las formas. Vívelo como una apertura amable, ecuánime, que no toma partido por ningún suceso. Cómo si abrieras el foco de tu atención de par en par hasta abrazar todo el horizonte vital.

LA FLECHA QUE MIRA HACIA DENTRO

Ahora, lleva tu atención hacia dentro, hacia tu interioridad. Repliega tus sentidos para enfocar tu paisaje interior. Reconoce lo que te habita, lo que emerge una y otra vez, y vuelve a desaparecer. Date cuenta de los circuitos de tus hábitos emocionales y mentales que dejan una impronta. Acepta la realidad tal como se expresa sin ponerle ningún juicio.

LA FLECHA QUE MIRA HACIA ABAJO

A continuación observa la flecha que se pliega a la gravedad y que te hace aterrizar en el momento presente. Esta tierra que pisas y que te nutre tiene contundencia y te ayuda a prestar atención a tu cuerpo, a bajar de tus elucubraciones y decantar tus sueños.

La misma estabilidad de la postura echa raíces en un suelo firme y te permite reconocerte más real. Déjate estar en un tiempo que no es el meramente psicológico sino el tiempo natural que circula de forma armoniosa.

Esta flecha que mira hacia abajo te llena de gravedad y te abre la puerta a lo intemporal y a la presencia.

LA FLECHA QUE MIRA HACIA ARRIBA

Desde la fuerza de la tierra te impulsas hacia la altura en un gesto de atención creciente que busca libertad.

El tiempo eterno se manifiesta aquí como fugacidad del instante y grata impermanencia que se ajusta en un vaivén a los flujos de la vida. Eres impulso vital a la vez que anhelo

espiritual. Y buscas, al igual que la planta que se orienta hacia la luz para crecer, esa otra luz de la interioridad que te ilumine.

Esta flecha que mira hacia arriba te ayuda a desplegar tus potencialidades y a no desviarte por senderos que ensombrecen el anhelo de trascendencia.

VOLVER AL CENTRO

Una vez te has orientado en el espacio y has ganado la libertad de estar abierto o recogido, enraizado o proyectado, quédate en el centro. Busca la quietud, busca la integración de todos los movimientos internos, quédate en silencio. Desde ese silencio puedes escuchar mejor a tu corazón, puedes reconocer mejor tus motivaciones más secretas, tus sueños más locos o tus proyectos más valientes.

Poco a poco vas saliendo del espacio meditativo, con respeto, con lentitud, con agradecimiento.