



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de
Aileen David en
Unsplash*

Meditación de la Sonrisa

En la unidad que existe entre cuerpo, mente y espíritu comprobamos como un pequeño gesto o una humilde actitud puede repercutir, en este caso positivamente, en el conjunto de lo que somos. Esto mismo pasa con nuestra sonrisa, apenas movilizamos unos pocos músculos faciales pero enseguida notamos como el mal humor o la rabia se disipan. Soltamos la preocupación y la tristeza de forma instantánea, y aparece una actitud de confianza ante la vida.

Cuando podemos sonreír es que estamos saliendo del agobio que nos invade y empezamos a permanecer en la presencia. Sonreír es la mejor respuesta ante la presión de la vida y beneficia tanto al que nos trata como a nosotros mismos.

MEDITACIÓN

Empieza la meditación haciendo algún estiramiento para desbloquear el diafragma y para preparar la postura de sentados.

Siéntate con comodidad y dedica unos minutos a relajar todo el rostro. Moviliza la mandíbula, relaja los labios y suelta la lengua desde la raíz a la punta. A continuación relaja toda la franja ocular, desde las sienes a la frente, y desde los párpados a los ojos.

Haz un saludo profundo para iniciar la meditación y favorecer la interiorización.

Sonríe al cuerpo:

Ensayá una sonrisa generosa y atiende a todo tu cuerpo. Ves primero a lo más profundo, sonríe a tus vísceras, desde tu hígado a tus riñones, sin olvidarte del páncreas, los pulmones y el corazón. A continuación sigue sonriendo a tu esqueleto y tus músculos, a tus nervios, glándulas y piel. Sonríe a todas tus células y a la sangre que circula a través de ellas.

Siente globalmente tu cuerpo y sonríe en señal de agradecimiento por sostener la vida, día a día, minuto a minuto. Sonríe y relaja profundamente todo tu cuerpo.

Sonríe a tu mente:

Insinúa ahora una sonrisa, sin esfuerzo y dedícala a tu mente. Sonríe delicadamente a tus emociones hasta que aparezcan la alegría y la calma. Sonríe a tu carácter para que se fortalezca tu autoestima. Sonríe ante el miedo y la incertidumbre para despertar el coraje y la esperanza. Sonríe para disolver el sufrimiento innecesario e intuir la liberación de los condicionamientos que anidan en nuestra psique. Sonríe y confía.

Sonríe a tu Ser:

Deja ahora que la sonrisa se vuelva interna, imperceptible desde el exterior pero de enorme poder en tu interior. Sonríe a tu Ser, a tu alma, a tu yo profundo. Recuerda el estado de dicha que permanece en la fuente de lo que somos al sentirnos parte del Todo.

Sonríe internamente ante la vida. Comprende la inteligencia que sostiene toda la existencia. Haz una reverencia ante la inmensidad que nos rodea y sonríe en un gesto de aceptación profunda.

Basta una simple sonrisa para armonizar fuera y dentro.

Mantén-te en silencio hasta el final de tu meditación.

Haz una inspiración profunda, un saludo de agradecimiento y los estiramientos necesarios para compensar la postura de meditación.