



Meditación Síntesis *por Julián Peragón*

*Foto de
Dominik Scythe en
Unsplash*

Concentración en los pétalos de los chakras

La literatura tántrica asociada al Yoga nos habla del mito de la Kundalini como una serpiente enroscada en la base de la columna que hemos de despertar para liberar nuestra energía y nuestra consciencia. El ascenso se hace por el canal central que recorre fielmente el canal medular de la columna donde encontraremos a diferente altura chakras o centros de energía que hemos de atravesar en paralelo a nuestra práctica hacia nuestra evolución personal.

Estos chakras que recorren la columna tienen un reflejo (un ksetram) en la parte anterior del cuerpo en forma de flor de loto probablemente porque la energía aquí se concentra y forma aparentemente pétalos luminosos. La energía es más densa y más lenta en los chakras bajos que en los altos y, por tanto, se representan con menos número de pétalos.

Esta meditación tiene una parte previa de concentración a partir de la respiración para luego quedarnos profundamente en meditación. Consiste en hacer el mismo número de respiraciones completas que pétalos tiene el loto en el reflejo del chakra.

Podemos visualizar el color simbólico del chakra mientras contamos las respiraciones para situarnos mejor en la localización y frecuencia del centro energético que estamos siguiendo.

CONCENTRACIÓN:

Recuerda la importancia de hacer estiramientos previo a la meditación para preparar la postura.

Siéntate de forma cómoda, con los isquiones bien apoyados en el cojín, taburete o silla desde donde articulas una vertical flexible que te sirva de estímulo para mantener la atención relajada.

Haz un saludo que te ayude a interiorizarte en una actitud de respeto por tu propia práctica y quédate en la inmovilidad de la postura.

Siente la energía vital que emana de tu cuerpo y afloja cualquier punto de tensión.

Céntrate en tu respiración y escúchala en su movimiento natural y espontáneo sin esfuerzo alguno. Déjate respirar y aprovecha para calmar el mundo emocional y mental.

A partir de aquí, haces una respiración completa, sin forzarla, por cada pétalo correspondiente a cada chakra. Imagina, si quieres, una flor de loto cerrada tal como aparece a primera hora de la mañana y como el calor de tu aliento abre pétalo a pétalo hasta que toda la flor está abierta y radiante. Si imaginas el loto del color del chakra te será más fácil. De esta manera vas sensibilizando cada zona donde se expresa el chakra.

PRIMER CHAKRA. Mûlâdhâra. 4 pétalos. Color rojo. Zona del perineo.

(Silencio)

SEGUNDO CHAKRA. Svâdhisthâna. 6 pétalos. Color naranja. Zona del bajo vientre.

(Silencio)

TERCER CHAKRA. Manipûra. 10 pétalos. Color amarillo. Zona del plexo solar, entre el ombligo y el esternón.

(Silencio)

CUARTO CHAKRA. Anâhata. 12 pétalos. Color verde. Zona media del pecho.

(Silencio)

QUINTO CHAKRA. Vishuddha. 16 pétalos. Color azul. Zona en la base de la garganta.

(Silencio)

SEXTO CHAKRA. Âjñâ. 2 pétalos. Color añil. Zona en el entrecejo.

(Silencio)

SÉPTIMO CHAKRA. Sahasrâra. 1000 pétalos. Color violeta. Zona superior del cráneo.

Aquí no contamos los pétalos porque es un símbolo del infinito. Sólo conciencia de la respiración.

Quédate sensible en este último chakra y siente su vibración sutil y silenciosa.

Más allá de la cabeza como una apertura a lo absoluto.

Imagínate un loto como si fuera una fuente de la que brota un sentimiento de dicha y de paz.

Siente el anhelo de trascendencia y la disolución del yo en la no dualidad.

Aquí eres Uno con el Todo.

Nuestro camino es como una escalera que al subirla ayudados de nuestra práctica nos da más altura y más libertad, más conocimiento y más felicidad.

Quédate en silencio hasta el final de tu meditación. Inspira con profundidad al terminar. Haz un saludo de agradecimiento si lo consideras y estira convenientemente el cuerpo para libertarlo de tensiones residuales.