

## **Meditación 2: Desarrollar una conciencia sensorial y energética**

### **MEDITACIÓN SÍNTESIS**

**Mapa:**

#### **SEGUNDA ETAPA**

**CLAVE: Sensibilidad**

**OBJETIVO: Desarrollar una conciencia sensorial y energética**

**VÍNCULO: Cuerpo Energético**

**TÉCNICA: Recorridos corporales**

**CUALIDADES: Canalización, Viveza y Purificación**

**IMÁGENES: Rama, Flor y Lluvia**

**OBSTÁCULO: Dolor en los puntos de bloqueo**

**RETO: Desapego de las sensaciones**

**CONCIENCIA:**

- Ya habíamos conseguido la estabilidad de la postura, la estructura de nuestro edificio meditativo, ahora se trata de habitarlo, de sentirlo hasta los rincones más lejanos.
- Como una lluvia fecunda que nos limpia seguimos centímetro a centímetro reconociendo nuestro cuerpo, sensibilizándolo, volviendo a vitalizar zonas dormidas, despertando zonas

insensibles que anidan en la penumbra de nuestra consciencia.

- Cuando aparece una zona conflictiva nos paramos para sentirla sin rechazo, respirando, aflojando, diluyendo la tensión. Nuestro cuerpo es una esponja que somatiza nuestras tensiones y expresa su necesidad de reconocimiento a través de los dolores, molestias o bloqueos.

- Lo más probable es que el dolor que aparece en nuestro cuerpo cuando estamos en la postura de meditación sea fundamentalmente emocional, como una resistencia a la presencia que reclama la meditación.

- Respirar el dolor sin asustarse, sin tensarse hace que éste se diluya hacia una sensación sorda con la que podemos convivir cómodamente.

- El cuerpo ya no es una amenaza sino un espacio de encuentro entre la sensibilidad de la vida y la conciencia amorosa de la que formamos parte.

## **MEDITACIÓN 2**

**Una vez hemos conseguido una postura estable e inmóvil, en esta segunda etapa meditativa hemos de recorrer meticulosamente nuestro cuerpo para tener una conciencia sensorial y energética. Por la parte anterior recorreremos frente y rostro, manos y brazos, pecho y abdomen, piernas y pies. Por la parte posterior: piernas y nalgas, espalda y hombros, cervicales y superficie de la cabeza. Sin olvidarnos de las partes internas: cerebro,**

interior de la nariz, de los oídos, garganta, pulmones, corazón, hígado, páncreas, intestino delgado y grueso, riñones, órganos de reproducción, etc. A medida que vamos avanzando centímetro a centímetro focalizamos cada parte del cuerpo e intentamos despertar una mayor carga energética y abrir el espacio a la sensibilización. Si nos encontramos con zonas doloridas, tensas o insensibles procuramos relajar la zona, “respirar” el dolor sin tensarnos más y desapegarnos de las sensaciones.

Julián Peragón

---