

Meditación 4: Encontrar el centro de vivencia

MEDITACIÓN SÍNTESIS

Mapa:

CUARTA ETAPA

CLAVE: Armonía

OBJETIVO: Encontrar el centro de vivencia

VÍNCULO: Cuerpo Afectivo

TÉCNICA: Darse cuenta y visualización

CUALIDADES: Reconocimiento, Aceptación y Centralidad

IMÁGENES: Sol, Corazón y Rueda

OBSTÁCULO: Negatividad

RETO: Perdón

CONCIENCIA:

- Cuando la postura ya es estable y la respiración profunda, intentamos abrir un espacio interior para acoger todo lo que nos habita.
- Replegamos nuestros sentidos dispersos como la tortuga que recoge sus miembros para instalarse en la intimidad de su casa.
- Una vez hemos acrecentado nuestra atención podemos darnos la vuelta y observar nuestra sombra, aquello que ha sido tempranamente marginado o reprimido y que, de alguna manera, reclama nuestra

atención y duele.

- Observar directamente nuestro sufrimiento puede ser desalentador o bien, utilizarlo como una oportunidad de liberarlo y comprender mejor la naturaleza de nuestros actos.
- No hay otra salida que abrazar compasivamente al ser herido que habita en nuestro interior, desvalido e inseguro, imperfecto y mortal.
- Estar atado a la rueda de las circunstancias que se suceden interminablemente produce vértigo y angustia. Descubrir que en el centro de esa rueda de la vida hay un punto de quietud nos ayuda a comprender que hay una salida al sufrimiento.
- Ese centro está en nuestro corazón. Se trata pues de poner corazón en lo que hacemos, en nuestras relaciones y en nuestras decisiones.

MEDITACIÓN 4:

La quietud de la postura, la sensibilidad y la respiración profunda serán la base para avanzar en esta cuarta etapa meditativa y encontrar nuestro centro de vivencia. Ahora hemos de replegar los sentidos y abrirnos al mundo interior. Si enfocamos el centro del pecho notaremos si hay ligereza o hay pesadez. Se trata de darnos cuenta qué hay detrás de ese sufrimiento que muchas veces está en la penumbra de lo que somos y que aprisiona nuestro corazón. Sólo podemos reconocer ese dolor profundo y “soltar” al espirar esa negatividad a través del

perdón. Una forma es a través de la visualización. Podemos visualizar un loto plegado, o el capullo de una rosa, en el centro del pecho. En cada espiración vislumbramos como la flor se abre progresivamente, como se desprende nuestro miedo, nuestro dolor, nuestra rabia hasta sentirnos embriagados por amor y armonía.

Julián Peragón
