

Meditación 5: Ralentizar la actividad mental

MEDITACIÓN SÍNTESIS

Mapa:

QUINTA ETAPA

CLAVE: Voluntad

OBJETIVO: Ralentizar la actividad mental

VÍNCULO: Cuerpo Intelectual

TÉCNICA: Observación e Invocación

CUALIDADES: Potencialidad, Orientación y Celebración

IMÁGENES: Semilla, Estrella y Pájaro

OBSTÁCULO: Sopor y aburrimiento

RETO: Estar despierto

CONCIENCIA:

- Ya hemos aceptado el sufrimiento y que sus raíces están en nuestra inconsciencia, egoísmo, deseo desmedido, aversión irracional o miedo profundo.
- Hemos reconocido que somos sombra pero también hemos de reconocer que también somos luz.
- Venimos a este mundo como semilla que ha de germinar y nuestro reto es florecer como ser humano con todas sus potencialidades.
- En parte crecemos con nuestro esfuerzo y voluntad, en otra somos impulsados hacia

arriba por una fuerza evolutiva que nos traspasa.

- Invocar significa abrirse a esa luz de la consciencia que lo interpenetra todo, abrir humildemente la ventana de nuestra habitación para que la luz disuelva la oscuridad de la ignorancia.

- Cuando la noche es oscura una estrella nos hace de orientación y nos da pie a la esperanza, la fe es esa confianza absoluta en el despliegue armonioso de la vida.

- De la misma manera que los pájaros cantan la nueva mañana nosotros en la meditación celebramos el acto de ser, celebramos que somos una chispa divina encarnada en este cuerpo, celebramos que somos eternidad e infinitud.

- El rito, la oración, la plegaria o el canto son el recordatorio de que todo es sagrado.

MEDITACIÓN 5:

Después de poner orden en nuestro mundo de afectos, en esta quinta etapa de meditación nos volvemos conscientes del movimiento mental. Observar el parloteo mental requiere de una voluntad estable para no ser arrastrado por los mundos fantásticos o las rutinas de nuestro intelecto. Estamos alertas y cuando aparece el pensamiento innecesario lo señalamos mentalmente como “pensamiento”, así mantenemos una desidentificación liberadora. Poco a poco, entre pensamiento y pensamiento aparece más espacio donde realizar la contemplación. Sin embargo, es posible que aparezca el

sopor o el aburrimiento, la confusión o la agitación mental que no podemos calmar y sea necesario utilizar el soporte del *mantra* para invocar a la luz de la conciencia que trasciende la limitación de nuestra mente intelectual. Podemos repetir mentalmente el *mantra So Ham*. Al inspirar repetimos *So*, y al espirar *Ham*. Es un *mantra* que no se recita porque reproduce el sonido natural de la respiración. Su significado es “Eso soy yo”, es decir, eso que no se puede definir y que sólo se puede señalar, ese Absoluto que no cabe en nuestras categorías mentales está en lo más profundo de mi Ser. De esta manera el *mantra* nos ayuda a hacer un dulce tránsito entre la esfera mental y nuestra esencia luminosa.

Julián Peragón
