

Meditación Síntesis: Mapa General

MAPA GENERAL MEDITACIÓN SÍNTESIS

Hemos puesto una palabra **clave** a cada etapa meditativa para reconocer lo esencial de ella:

- 1.- **Estabilidad**
- 2.- **Sensibilidad**
- 3.- **Respiración**
- 4.- **Armonía**
- 5.- **Voluntad**
- 6.- **Visión**
- 7.- **Iluminación**

Partimos de un **objetivo** preciso para avanzar en el camino de la meditación:

- 1.- **Establecer una postura estable**
- 2.- **Desarrollar una conciencia sensorial y energética**
- 3.- **Calmar el mundo emocional**
- 4.- **Encontrar el centro de vivencia**
- 5.- **Ralentizar la actividad mental**
- 6.- **Permanecer en el Testigo**
- 7.- **Ser uno con la Totalidad**

Cada etapa se relaciona prioritariamente

con un **cuerpo** o dimensión del Ser:

- 1.- **Cuerpo físico**
- 2.- **Cuerpo energético**
- 3.- **Cuerpo emocional**
- 4.- **Cuerpo afectivo**
- 5.- **Cuerpo intelectual**
- 6.- **Cuerpo anímico**
- 7.- **Cuerpo espiritual**

Este objetivo requiere de una **técnica** y un soporte para la meditación:

- 1.- **Ajuste postural**
- 2.- **Recorridos corporales**
- 3.- **Respiración profunda**
- 4.- **Darse cuenta y visualización**
- 5.- **Observación e invocación**
- 6.- **Atención progresiva**
- 7.- **Presencia sin soportes**

Además de las técnicas podemos ayudarnos de la visualización de **imágenes** para cultivar **cualidades** propias de la etapa meditativa:

- 1.- Meditar como una **raíz** para cultivar el **enraizamiento**

Meditar como una **caña de bambú** para

desarrollar la **flexibilidad y verticalidad**

Meditar como una **montaña** para percibir la sensación de **permanencia**

2.- Meditar como una **rama** para visualizar la **canalización** de la energía

Meditar como una **flor** para abrirnos a la sensación de **viveza**

Meditar como la **lluvia** para conectar con la vivencia de la **purificación**

3.- Meditar como una **ola** para integrar la cualidad de la **fluidez**

Meditar como el **océano** para sentir la **profundidad** del Ser

Meditar como la **gota de rocío** para favorecer la capacidad de **disolución** de nuestros aferramientos

4.- Meditar en la luz del **sol** para cultivar el **reconocimiento** de lo que somos

Meditar en el **corazón** como símbolo de **aceptación**

Meditar en la imagen de la **rueda** como imagen de **centralidad**

5.- Meditar como una **semilla** para reconocer nuestra **potencialidad**

Meditar como una **estrella** en señal de

orientación

Meditar como un **pájaro** como cualidad de la **celebración**

6.- Meditar en el símbolo del **ojo** para desarrollar nuestra **visión**

Meditar en el **rayo** como imagen de la **intuición**

Meditar como un **lago** para realizar la **calma** interna

7.- Meditar en el **firmamento** como imagen de la **infinitud**

Meditar en el símbolo del **fruto maduro** como cualidad del **desprendimiento**

Meditar en el **abrazo** como representación de la **no dualidad**

Nos encontraremos con **obstáculos y retos** para superarlos:

1.- Superar la **incomodidad** a través de la **inmovilidad**

2.- Superar el **dolor** en los puntos de bloqueo a través del **desapego** de las sensaciones

3.- Superar la **dispersión** a través de ejercicios de **concentración**

4.- Superar la **negatividad y la ira** a través del **amor y el perdón**

5.- Superar el **sopor y el aburrimiento** a través de la **voluntad de estar despiertos**

6.- Superar el escapismo de la **fantasía** a través de **conectarse con la realidad**

7.- Superar el **miedo y el vértigo** a la **disolución** a través de **vivir el éxtasis con plena confianza**

Julián Peragón
