

Meditación 6: Permanecer en el Testigo

MEDITACIÓN SÍNTESIS

Mapa:

SEXTA ETAPA

CLAVE: Visión

OBJETIVO: Permanecer en el Testigo

VÍNCULO: Cuerpo Anímico.

TÉCNICA: Atención progresiva

CUALIDADES: Visión, Intuición y Calma

IMÁGENES: Ojo, Rayo y Lago

OBSTÁCULO: Fantasía

RETO: Conectarse con la realidad

CONCIENCIA:

- Todo el recorrido hecho no tiene más que un objetivo, hacer el silencio y contemplar nítidamente la realidad. Cuando uno está con sus quejas, con sus miedos, con sus demandas y carencias, con sus culpas y deseos, el ruido no permite percibir lo sutil de la vida.
- Se trata de calmar la superficie del lago de nuestra mente para poder observar el fondo sin interferencias.
- En el silencio todo resuena, todo tiene voz, grande o pequeña, dulce o iracunda, todo deja hablar a lo otro porque todo está

preñado de ser.

- La espiritualidad es la mística de la apertura a lo otro, primero a lo otro que nos habita, después a los otros que nos rodean y a lo otro que penetra la existencia.
- No es un silencio de boca cerrada, es un silencio de juicios, un silencio de paz, un silencio de otro mundo.
- Puede descender la gracia cuando hacemos hueco en nuestro corazón, cuando disolvemos la pequeña estructura de nuestro carácter, cuando nos doblegamos a una voluntad mayor.
- Más allá del ego está el Testigo que vislumbra la realidad sin añadir ni quitar nada, sin apego ni rechazo.
- El Testigo es como el ojo que ve la realidad pero no puede verse a sí mismo porque no es objeto sino sujeto, pura contemplación.

MEDITACIÓN 6:

En esta sexta fase de la meditación la actividad mental se ha suavizado como un lago al atardecer. Podemos ver con nitidez la realidad sin emitir juicios. Aparece el Testigo que es capaz de tener una visión global de la existencia a través de la intuición. Nuestra atención se ha acrecentado hasta entrar en meditación donde no hay esfuerzo sino vínculo íntimo con el objeto de meditación elegido. Si nuestra visión se escapa hacia la fantasía podemos poner esa atención acrecentada en el interior del entrecejo, visualizando una

perla azul que gira lentamente, de forma relajada.

Julián Peragón

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

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

Meditación 3: Calmar el mundo emocional

MEDITACIÓN SÍNTESIS

Mapa:

TERCERA ETAPA

CLAVE: Respiración

OBJETIVO: Calmar el mundo emocional

VÍNCULO: Cuerpo Emocional.

TÉCNICA: Establecer una respiración profunda

CUALIDADES: Fluidez, Profundidad y Disolución

IMÁGENES: Ola, Océano y Rocío

OBSTÁCULO: Dispersión

RETO: Estar concentrado

CONCIENCIA:

- Una vez hemos conseguido una postura estable hemos de agarrarnos al soporte más cercano, ese masaje aéreo permanente que es la respiración.
- Para sujetar las fluctuaciones de la mente a veces contamos respiraciones o sentimos las diferentes fases, percibimos la sensibilidad a la entrada y salida del aire o nos mecemos en el vaivén del vientre. El objetivo es el mismo, centrarnos y calmar el pensamiento aprovechando las riendas invisibles que unen fisiología y actividad mental.
- Pero sobre todo la respiración es un buen símbolo de la interrelación entre lo de afuera y lo de dentro, entre el macrocosmos que nos contiene y el microcosmos que nos sostiene. La respiración nos dice que esa interrelación es un fluir permanente. Nos recuerda, a su manera, que somos cambio, ritmo, alternancia, vida y muerte en cada aliento como la gota de rocío que aparece y desaparece cada mañana.
- La respiración es como una ola, va y viene y a menudo sólo vemos su crecida y su bajada pero, poco a poco, nos damos cuenta que esa ola nace y muere en el océano de la misma manera que cada respiración está conectada con ese mar profundo que somos.
- Percibimos que la respiración tiene alma y entonces nos sentimos inspirados y nos dejamos espirar en abandono.

MEDITACIÓN 3:

La postura es estable y el cuerpo está sensible. Ahora, en esta tercera etapa, nos toca establecernos en la respiración como una puerta de entrada hacia la interioridad de la experiencia meditativa. Primero hemos de escuchar la respiración sin ninguna modificación, sin ningún esfuerzo. La respiración espontánea nos hará de espejo y dejará entrever nuestro estado interno. Reconocer las emociones que batallan en nuestro interior es una manera de comprender cómo nos afecta lo que vivimos.

Desde esa escucha establecemos una respiración más profunda de lo habitual. Pero no se trata de hacer respiraciones profundísimas como si estuviéramos haciendo ejercicios de respiración, se trata de hacer respiraciones con una cierta profundidad sin perder por ello la actitud de abandono. No es un esfuerzo, es una invitación. Poco a poco la respiración irá hacia el abdomen sin perder el eco pectoral.

Si aparece la dispersión podemos recurrir a la concentración misma en la respiración. Podemos percibir el flujo de la respiración en el labio superior o acompañar el movimiento del diafragma en el vientre. Si la dispersión arrecia podemos contar respiraciones, preferiblemente de atrás hacia delante, por ejemplo, desde la respiración 27 a la 1, las veces que sean necesarias.

Julián Peragón

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

Meditación 1: Establecer una postura estable

MEDITACIÓN SÍNTESIS

MAPA: Primera etapa.

CLAVE: Estabilidad.

OBJETIVO: Establecer una postura estable.

VÍNCULO: Cuerpo físico.

TÉCNICA: Ajustes posturales.

CUALIDADES: Enraizamiento, flexibilidad y

permanencia.

IMÁGENES: Raíz, bambú y montaña.

OBSTÁCULO: Incomodidad.

RETO: Inmovilidad.

- Nos sentamos para salir de la espiral vertiginosa de la acción en el mundo.
- De esta manera nos damos cuenta de nuestra agitación y podemos practicar el arte de observarnos.
- Buscamos aterrizar en un ritmo más pausado, más íntimo y vivencial.
- La inmovilidad nos abre una puerta hacia lo atemporal vivido como presencia.
- Podemos decir que ponemos los cimientos del edificio meditativo. La estabilidad de la postura nos recuerda que no nos podemos dejar mover tanto por las circunstancias externas de nuestra vida.
- Desde los cimientos nos elevamos a la verticalidad como un gesto de atención.
- La solidez de la montaña nos recuerda que hay algo en nosotros que es eterno y el cimbreo de la caña de bambú que esa eternidad se manifiesta en la atención de cada instante.
- Nos proyectamos a la vertical de la misma manera que una flor busca la luz, en nosotros habita un anhelo de crecimiento y de búsqueda de sentido.
- Somos semillas que buscan la luz de la conciencia para desarrollar nuestra

potencialidad.

MEDITACIÓN 1

Tal como hemos dicho, para meditar en esta primera etapa hemos de instalarnos en la postura de forma rigurosa. El triángulo de sustentación entre rodillas e isquiones tiene que ser totalmente estable. La anteversión de la pelvis nos ayudará a encontrar una vertical flexible. Una vez conseguida la postura, somos conscientes de la fuerza de gravedad, pero también de nuestro impulso de crecimiento. Se trata de estar presentes, conectando con una profunda sensación de permanencia, pero sin dejar de saborear cada instante.

Para no perder la estabilidad de la postura, nos permitimos hacer micromovimientos de estabilidad, es decir, pequeños ajustes posturales. Sin embargo, ante la incomodidad de la postura, fruto de nuestra agitación interna, mantenemos la inmovilidad, es decir, evitamos hacer cambios de postura, rascarnos, bostezar, mirar alrededor...

Por Julián Peragón

Serie Global 22

Ver en din4:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-conte>

[nt/uploads/2014/06/SerieGlobal22.jpg](#)

Julián Peragón

Serie Global 21

Ver en din4:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/SerieGlobal21.jpg>

Julián Peragón

Serie Global 20

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/SerieGlobal20.jpg>

Julián Peragón

Calentamiento: Desplazamientos de los animales

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>
