

## Suryanamaskar mantra

Aquí tenéis el mantra cantado:

---

---

## 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

calidad 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

---

---

## **Meditación 7: Ser uno con la Totalidad**

### **MEDITACIÓN SÍNTESIS**

**Mapa:**

**SÉPTIMA ETAPA**

**CLAVE: Iluminación**

**OBJETIVO: Ser uno con la Totalidad**

**VÍNCULO: Cuerpo espiritual**

**TÉCNICA: Presencia, sin soportes**

**CUALIDADES: Infinitud, Desprendimiento, No Dualidad**

**IMÁGENES: Firmamento, Fruto, Abrazo**

**OBSTÁCULO: Miedo. Vértigo a la disolución**

**RETO: Vivir el éxtasis con confianza**

**CONCIENCIA:**

- Hemos llegado a crear un espacio interior y a reconocer un centro de vivencia propio. Nos hemos disuelto para que pudiera descender lo más alto, ahora se nos pide que todo lo alcanzado lo dejemos correr río abajo. Es como si el camino de meditación fuera un camino de desprendimiento de capas postizas, falsas identidades. La familia, la tribu, la nación, nuestras emociones, sentimientos, creatividad, nuestro máspreciado yo, todo se desprende, todo aparece como una ilusión.

- Es como la fruta madura que arrastra al árbol en un gesto de humildad y se desprende para diluirse en el magma de la tierra que dará nueva vida. Ya no hay fronteras, ya no hay un yo y un tú separados. Es como el abrazo sincero que amasa los cuerpos y los corazones en una sóla esfera donde se aboliría las diferencias. Es un Sí profundo a la vida.
- Lo que verdaderamente somos es un flujo de vida, un espacio que acoge todas las manifestaciones de la existencia, una presencia que lo unifica todo.
- Todo este camino realizado a través de la meditación tiene un objetivo secreto, liberar el sufrimiento. Y no se trata de cargar con el sufrimiento ajeno sino de aportar compasión para liberarlo. Meditamos para aligerar el sufrimiento del mundo.

#### **MEDITACIÓN 7:**

**Hemos llegado al final del camino, hemos subido a la copa del árbol. Después de todas las etapas, objetivos, técnicas y obstáculos nuestra mente ha sido domada, la pantalla a través de la cuál mirábamos ha sido purificada hasta quedar transparente, no hay nada que hacer. Estamos en la forma más natural de la meditación donde no hay que hacer ningún esfuerzo porque no queremos llegar a ningún sitio ni experimentar ningún estado especial. Se trata de fluir con lo que acontece bailando internamente con la forma que adopta cada momento. No hay más. Simplemente dejar aflorar el Ser que somos que se manifiesta como consciencia y como gozo profundo.**

## **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.

## **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 recuento 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 integración âsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/serie-integraci3n-asana.pdf>

Àlex Costa

---