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 rocio 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