

Meditación integradora

Nos colocamos bien sentados en una postura cómoda con la espalda bien recta, encontrando la vertical, con las manos sobre las rodillas en Jñana Mudra.

Os iré guiando y con toda presencia en la respiración iréis siguiendo hasta quedaros en silencio con completa entrega al momento y a la presencia.

Así pues vamos respirando, sintiendo como la espalda se estira hacia arriba como si alguien nos estuviera estirando hacia el cielo y notamos como el coxis y el sacro están bien colocados en el cojín, sintiéndonos bien enraizados, para que la energía de la tierra fluya hacia arriba.

Inspirando el aire entra y espirando el aire sale, todo por la nariz. Sentimos a través de las fosas nasales como el aire se expresa, se abren al inspirar y al espirar se sueltan agradablemente, todo con suma presencia.

Al inspirar notamos como el aire baja del cielo hacia la tierra y al expirar el aire va de la tierra al cielo.

Inspiramos siento como el aire baja de la cabeza a la coxis y al espirar suelto suavemente y noto como el aire va del coxis a la cabeza.

Inspirando tomo aire del cielo llevándolo hacia la tierra y espirando llevo el aire de la tierra al cielo.

Me lleno y me vacío una vez y otra vez, cada uno a su ritmo.

El arte de respirar con conciencia, deja que todo fluya que todo se expanda.

Inspiro el aire va desde la coronilla al coxis sintiéndome cada vez más suelto y al espirar el aire va desde el coxis hacia la coronilla y me siento cada vez más ligero.

Entrega absoluta al presente donde todo es completa pureza y completa unión.

Inspiro y espiro todo fluye simplemente desde la entrega.

Y durante unos minutos me dejo llevar por la dulzura del silencio,

Nuevamente inspiramos ahora notando como el aire entra por la cabeza hasta el corazón y al espirar el aire va desde el coxis hasta el corazón.

Inspiramos visualizando como desde la coronilla el aire fluye hasta el corazón y al espirar el aire fluye desde el coxis hacia el corazón.

El aire llega al corazón donde allí se expande completamente por todo nuestro cuerpo.

Nos entregamos a la pureza del momento, en el aquí y ahora, con completa conciencia en la respiración que confluye en el corazón, lugar donde el amor incondicional es el protagonista.

Inspiro el aire baja desde el cielo hacia el corazón y espiro el aire sube desde la tierra hacia el corazón.

Siento con suma presencia como el aire fluye y saboreo con completa entrega la unión que surge entre el cielo, la tierra y el corazón.

Inspiro, espiro y me expreso en el Yo soy.

Yo Soy Pureza y Amor Incondicional

Y me dejo llevar por el silencio de la respiración consciente.