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 resitencia 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 recuentro 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 recorremos 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