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