



“Meditaciones guiadas”

Domingo

www.escuelatranspersonal.com



MEDITACIÓN 1

MEDITACIÓN DE INTEGRACIÓN EN EL CORAZÓN

Sitúate en tu postura de meditación... Asegura un buen enraizamiento, bien sea sentado en el zafu o en una silla... Advierte igualmente la elevación de la vertical a través de la espina dorsal... Recoge ligeramente la barbilla permitiendo que se estire suavemente la zona cervical...

Toma conciencia de la postura corporal, de la firmeza, y la gracilidad... Y ahora toma conciencia de la respiración, siente como inhalas y exhalas, suave y profundamente, observas entrar y salir el aire libremente...

Ahora te dispones para realizar una tanda de respiraciones completas... Al tomar el aire sientes como asciende la zona flexible de tu ombligo, como sube hasta el pecho, y por último, como el aire llega a la zona de las clavículas... Al soltar el aire alargas ligeramente la espiración sin empujarlo, dejándolo caer y recreándote conscientemente, de manera uniforme, observando cómo fluye de forma natural hasta llegar al vacío total...

Cada respiración abre más y más tu consciencia hacia un espacio de profunda serenidad... Ahora toma conciencia del contacto con el suelo que te sostiene... Siente las piernas (en zafu), o las plantas de tus pies (en silla), enraizados en la tierra... Siente como están conectadas a través de fluidos luminosos con el núcleo de la tierra...

Toma conciencia de esta “energía terrestre”, la cualidad que representa... Lo manifiesto, lo formal, lo sensorial, lo temporal... Una consciencia simbólica de la Madre, de la Naturaleza, de la Materia... Siente profundamente esta cualidad, esta energía primordial de la Tierra...

Siente tu contacto con la superficie del planeta, y siente como a través de estos hilos o rayos invisibles, las piernas o las plantas de tus pies se conectan con el corazón de la tierra... Ahora siente como esta corriente asciende suavemente por los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos..



MEDITACIÓN 1

MEDITACIÓN DE INTEGRACIÓN EN EL CORAZÓN

Siente como esta corriente prosigue su ascenso y ahora abraza las caderas y la zona pélvica...Siéntelo... Percibe como esta zona se armoniza y descansa...

Siente como la corriente inunda tus órganos internos, brindando regeneración, armonía y vitalidad...

Y ahora, percibe como esta corriente toca tu corazón... Asistes a ese momento donde el corazón de la tierra conecta con tu propio corazón... SIÉNTELO...

Sientes cómo tu corazón sutil conecta con esa corriente de confianza, en la que todos los problemas se resuelven al permitirles fluir por la corriente de vida universal que todo lo acoge, ordena e impulsa, inteligente y amorosamente...

Siente como poco a poco esta “radiación cardíaca” va inundando tu pecho... Llega a tus hombros, y sientes como éstos descansan, cómo se aflojan y se desprende la carga de antiguos equipajes, de viejas memorias...

Desde aquí percibe como esta corriente se derrama por los brazos y por la espalda... Como pasa por los codos, las muñecas, hasta llegar a las manos... Siente esta energía de la tierra reverberando en las manos, en las palmas y las yemas de tus dedos..., siéntelo...

Ahora asciende por tu cuello, siente como su caricia interna llega a la cavidad de la boca..., las mandíbulas se aflojan, los músculos de tus labios se ablandan... Sientes los pómulos, los ojos...,y como la piel de la cara irradia...

Siente tu cráneo, vibrando..., y así como la nieve de las altas montañas se derrite a la salida del sol y fluye por sus laderas, así las tensiones de tu nuca y tu cabeza se derriten y fluyen por la espalda...



MEDITACIÓN 1

MEDITACIÓN DE INTEGRACIÓN EN EL CORAZÓN

Cada exhalación te abre un poco más, hasta que llegas a percibir tu psico cuerpo como una sola onda o nube vibrante, conectada por corrientes invisibles con el corazón de la tierra...

Sientes como tomas contacto con ese poder terrestre que transforma el grano en espiga y la semilla en roble... Sientes como ese poder penetra y reverbera en el corazón de tus 6.000 millones de células... Conectas con ese poder capaz de desplegar las potencialidades encerradas en el interior de una semilla y convertirla en bosque, ese poder que también despliega tus propias potencialidades como ser inteligente, vital y saludable...

Descansa unos minutos saboreando el momento plenamente...

ahora, toma conciencia del espacio que se abre por encima de tu cabeza... Siente esa abertura infinita, esa espaciosidad donde se esparcen los planetas y objetos celestes, donde reverberan las estrellas y las galaxias, separadas por océanos de vacío y eones de distancia...

Siente la espaciosidad, el vacío celeste....

Toma conciencia de esta “energía celeste”, la cualidad que representa... Lo inmanifiesto, lo informe, lo infinito, lo atemporal... Una conciencia simbólica del Padre, el Espíritu, la Conciencia... Siente profundamente esta cualidad, esta energía primordial del Cielo...

Siente tu apertura al espacio celeste... Siente como, a través de la coronilla, se abre un vórtice a la infinitud... Siente como a través de este vórtice tu coronilla se conecta al corazón de todo el universo...

Te abres a ese vacío que conecta e impregna a todas las cosas en el universo... Sientes a las estrellas y las galaxias pulsando en esa red de interrelaciones que todo lo cohesiona en propósito y coherencia...



MEDITACIÓN 1

MEDITACIÓN DE INTEGRACIÓN EN EL CORAZÓN

Sientes cómo esa energía que irradian las estrellas late en el corazón de tus billones de células... Sientes cómo se manifiesta el sentido de la Existencia, el impulso evolutivo que todo lo orienta hacia la Verdad, la Bondad y la Belleza...

Ahora siente como esta “energía celeste” desciende por el vórtice y penetra a través de tu coronilla... Siente esta vibración sutil en el cuero cabelludo..., puedes percibirlo como luminosidad, como un pequeño sol en tu cabeza, irradiando esta Verdad, esta Bondad, esta Belleza...

Suavemente, permite que esta corriente sutil descienda y penetre por el interior de tu cráneo..., siente como baja por el cuello, la nuca, la garganta... Te abres a la energía del vacío, dentro de ti...

Sigue el descenso por el pecho y, en este mismo instante, percibe como toca tu corazón... SIÉNTELO... Asiste a este encuentro en tu corazón... Permite que aflore y se revele este Abrazo entre el Cielo y la Tierra... El Gran Abrazo que siempre Es, y siempre ha sido, en el Corazón...

Siente profundamente este Abrazo...

Y ahora, permite que este Abrazo sea reproducido en cada una de tus células, en cada uno de tus átomos... Vive totalmente esta energía integradora, siente como toda polaridad se abraza y se consume en el Corazón...

Descansa en la Plenitud que eres, en la Paz incondicionada... Descansa en el Amor... Disuélvete en Ello...

(Tras uno o dos minutos...)

Ahora puedes tomar una respiración profunda, mover los dedos de las manos y los pies, y poco a poco puedes ir abriendo tus ojos.



MEDITACIÓN 2: LA SONRISA INTERNA

Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...

Sientes la postura, como te enraíza en la tierra a la vez que te eleva hacia el cielo... Distiendes la musculatura abdominal ofreciendo a la respiración su cabida natural... Percibes el aire entrando por la nariz, como se desliza suavemente por cada orificio...

Los músculos de tu vientre se aflojan en una agradable sensación de bienestar... Tomas conciencia de la sensaciones al inhalar, y de las sensaciones al exhalar... Sientes la marea de la respiración que se mueve en el bajo vientre...

Ahora, desde esta presencia sosegada, tomas una respiración profunda e inicias una sutil sonrisa en el rostro... Te das cuenta como este cambio muscular tan sutil implica también un cambio más profundo... Observa que ha sucedido en tu interior, observa como es ahora tu percepción, tu relación con todo lo que observas...

Siente tu rostro sonriente, radiante... Sonríe y siente esta energía bondadosa que irradia en tu rostro...

Ahora lleva tu atención al ombligo..., sonríe a tu ombligo... ofrece esta sonrisa bondadosa y siente como la energía radiante desciende por la parte frontal de tu cuerpo hacia tu centro abdominal... Puedes colocar la palma ahuecada a la altura del ombligo para recibir más fácilmente la cascada de energía que se desprende de tu rostro radiante.

Ahora puedes tocar el corazón con las puntas de los dedos. Sonríele y siente como se abre como una rosa floreciente... Siente cómo el corazón irradia en tu pecho...

Sonríe a tus piernas... Percibe la gratitud y el amor que existe en tu sonrisa...



MEDITACIÓN 2: LA SONRISA INTERNA

Sonríe a tus brazos y tus manos...

Sonríe a tu rostro y tu cabeza...

Sonríe a las sensaciones que ahora fluyen por tu cuerpo...

Sonríe a los sentimientos y emociones que estén presentes...

Sonríe a los pensamientos que aparezcan en tu mente...

Sonríe a todo lo que eres, a todo lo que expresas...

Ahora que estás relajado en esta sonrisa, profundiza hacia la misma raíz de esa sonrisa...

Date cuenta como esa sonrisa se expresa sutil y casi imperceptiblemente en tu rostro, como un reflejo de tu interior...

Puedes saborear como, en realidad, esta sonrisa no viene de los labios, sino de tu interior... Es el afloramiento de tu ser interno, es una sonrisa existencial...

Es la expresión de tu compasión interior hacia la vida, hacia ti mismo y hacia los demás... Su origen es interior y se extiende por todo lo que eres...

Te entregas plenamente a la profundidad de tu sonrisa...

Cuando descubras esa sonrisa interna, podrás recordar tu propia felicidad esencial en cualquier momento de tu vida... Y cuando sientas que estás perdiendo esa felicidad, cierra los ojos y retoma esta sonrisa... Volverá a estar allí, siempre está allí... ¡Solo tienes que ser consciente de ella!

Cuando estés preparado, poco a poco deshaz tu postura y abre tus ojos sin perder el contacto con tu sonrisa interior.