

MediMente – Segunda Parte

Meditación argumentada o guiada

Diez viajes fantásticos al interior del alma

De acuerdo con lo visto en el capítulo anterior, hemos podido conocer y poner en práctica la **meditación modelo** o "**base**" sobre la cual construiremos la **meditación argumentada** o "**guiada**". Éste es un tipo de meditación que goza de la peculiaridad de permitir al meditador crear sus propias meditaciones en función de sus necesidades, pudiendo verse este libro alargado indefinidamente y teniendo al meditador por autor.

A título de ejemplo, a continuación exponemos "*Diez viajes fantásticos al interior del alma*" consistente en diez diferentes meditaciones del tipo **argumentada** o "**guiada**" y que tienen por función conducir a cada meditador al interior de su alma.

Del mismo modo que lo hicimos en relación con la **meditación modelo**, aconsejamos al meditador que, al menos al principio, prepare una grabación del texto completo de la meditación, de ser posible con su propia voz, debido a que la práctica la llevará a cabo con los ojos cerrados. Más adelante y con la adquisición de experiencia podrá prescindir de la grabación si lo desea y en especial, si empieza a practicar meditaciones de su propia creación.

Asimismo, es de notar la existencia de fragmentos permanentes en el texto de las siguientes meditaciones y que han sido extraídos parcialmente de la **meditación modelo** sobre la que se sustentan.

El meditador que desee leer el texto de las siguientes meditaciones antes de meditarlas podrá encontrar una lectura amena en las mismas pero que no tiene ni punto y comparación con lo que significará la experiencia de meditarlas. Resultaría en una diferencia similar a la que existe entre "*leer cómo se hace algo*" y "*hacerlo*".

Comenzamos a continuación, el primero de nuestros "*Diez viajes fantásticos al interior del alma*".

1. Viaje fantástico al corazón del firmamento

Voy a comenzar los ejercicios de relajación a los efectos de relajar todos y cada uno de los músculos de mi cuerpo, lograr la mayor concentración posible y agudeza mental y vaciar por completo mi mente de todo pensamiento, procurándole de tal manera, reposo y revitalización. De esta forma y de a poco iré logrando el completo control sobre mi mente.

Empiezo concentrándome en mi respiración. Compruebo que el aire entra y sale de mis pulmones sin ninguna dificultad y a su propio ritmo, el que no intento cambiar. Mi respiración es serena y sin obstáculo alguno. El aire entra y sale de mis pulmones sin ninguna dificultad y con la más absoluta serenidad. Habiendo logrado esto, empiezo a relajar cada parte de mi cuerpo sintiendo como se relajan lentamente todas y cada una de las partes del mismo desde la cabeza y hasta los pies. Siento el cuerpo totalmente liviano y libre, mi mente totalmente despejada. Comienzo por la cabeza y me detengo en el cuero cabelludo. Siento como si estuviese masajeando esa zona. La relajo por completo. Ahora desciendo por el rostro, relajo los ojos, también los párpados, la nariz y la piel de toda la zona. Al llegar a la boca, relajo los maxilares y el mentón y voy relajando el cuello y los hombros. Estas tres zonas suelen estar cargadas de tensión. Las distiendo bien: los maxilares, el cuello y los hombros, están ahora flojos y blandos, sin tensión y relajados. Continúo descendiendo por los pectorales y hacia el abdomen. Relajo toda la zona. Desciendo por los

hombros cubriendo los antebrazos y los brazos, quedando éstos completamente relajados también. Relajo las muñecas y las manos, como asimismo, cada uno de los dedos. Ahora, del abdomen que he relajado con éxito, paso a la zona de las caderas, la ingle y ambas piernas. Todas estas zonas de mi cuerpo quedan relajadas a mi paso por ellas. Al llegar a las piernas, relajo bien los muslos, las rodillas, el resto de las piernas hasta los tobillos, relajando éstos también, junto con los talones, los pies y sus respectivos dedos. Los pies reflejan mi estado general de salud. Toda la parte frontal de mi cuerpo ha quedado y continúa completamente relajada. Ahora, desde la parte trasera del mismo y partiendo del cuello que continúa relajado, descendo, pasando por los omóplatos hasta la cintura, sintiendo como éstos se relajan a mi paso. La relajación alcanza la columna vertebral en toda su extensión. La siento en cada una de sus vértebras y llega a todos los músculos de la espalda que las circundan. He recorrido todo mi cuerpo, relajándolo y liberándolo de tensiones. Ahora éste se encuentra totalmente libre y liviano. La sensación es muy placentera. Como si mi cuerpo ya no tuviera peso. Me encuentro completamente tranquilo y sosegado. Mi cuerpo esta totalmente libre, sin peso, liviano y la sensación es cada vez más tranquilizadora y placentera. Ahora me preparo para entrar en un plano más profundo de relajación. Programo entonces la posición de mis ojos. Mis párpados se encuentran cerrados con suavidad sin ejercer fuerza alguna para cerrarlos y coloco mi vista en un ángulo aproximado de 45° hacia arriba y que me resulte cómoda. En esta posición voy a comenzar un conteo descendente de 30 a 1, relajando todavía más cada parte de mi cuerpo y con la intención de alcanzar un nivel más profundo de meditación. De esta manera mi nivel de meditación se profundizará más a medida que cuente. Comienzo entonces mi conteo: 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20. Me siento cada vez más relajado, me siento muy bien, cada vez mejor, a medida que entro en un nivel mental más y más profundo. 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10. Me siento más relajado a medida que descendo en la cuenta. 9, 8, 7, 6, 5, 4. Me acerco lentamente al nivel mental deseado. 3, 2, 1. He llegado y me encuentro en la profundidad del nivel mental deseado. Siento una relajada sensación de estabilidad. Ahora, habiendo terminado este conteo, me encuentro cada vez mejor en todos los sentidos. Estoy mejor, mejor y mejor. Aquí es donde y cuando comienza mi viaje fantástico.

*Me encuentro de pie frente a la entrada de mi casa y me dispongo a volar. Floto en el aire creando una levitación de mi cuerpo a aproximadamente dos metros del suelo. Estiro mi cuerpo extendiendo mis brazos cual alas. Mi cuerpo se encuentra en posición horizontal al suelo, suspendido en el aire frente a la entrada de mi casa. Decido utilizarlo de nave espacial cuyo motor y controles de mando, giros, freno y velocidad quedan concentrados y dirigidos única y exclusivamente por mis pensamientos. Decido realizar una prueba. Desplazo lentamente mi cuerpo hacia la izquierda apenas unos metros y manteniendo la misma horizontalidad con la superficie del suelo. Freno deteniéndolo y lo regreso al lugar donde me encontraba. Realizo la misma operación hacia la derecha pero a mucha mayor velocidad. Lo detengo y regreso al punto de partida. Ahora decido viajar hacia arriba superando la velocidad de la luz. Veo el techo de mi casa alejarse convirtiéndose en un instante en algo similar a una pelota de golf. Pero en realidad es el planeta Tierra. Tal es la velocidad que le he imprimido a mi vuelo. Sin perder tiempo vuelvo al punto de partida. Me toma apenas otro instante llegar. Descubro satisfactoriamente que todos los controles de mando de mi nueva nave espacial funcionan a la perfección, que no existe posibilidad de que fallen y que no necesitan servicio alguno de manutención. Me encuentro de nuevo frente a la entrada de mi casa, suspendido en el aire, en posición paralela a la superficie del suelo, mi cuerpo estirado, mis brazos extendidos y yo ya dispuesto a iniciar mi **viaje fantástico al corazón del firmamento.***

Comienzo a elevarme lentamente hacia arriba, en dirección al Sol, lo que también significa y de acuerdo a mi posición, que viajo en reverso, hacia atrás dando mis espaldas al infinito firmamento. A medida que avanzo en mi viaje el techo de mi casa disminuye su tamaño a la vez que van apareciendo los techos de otras casas que entran en mi campo visual. Aparecen calles,

*casas, edificios, vegetación, plazas, las copas de los árboles. Pero a la vez que aumenta la cantidad de objetos que aparece frente a mi vista disminuye el tamaño de los mismos. También aparecen objetos que se mueven. Los vehículos y las personas me parecen cada vez más pequeños hasta parecer aquéllos, de juguete y éstas, hormigas. Pero sé que su tamaño permanece siempre igual y es una ilusión óptica la que se produce al ir alejándome lentamente del planeta. Donde estoy soy lo único que se mueve excepto por una bandada de pájaros a los que me acerco, o ellos a mí. Pero es tan sólo por un momento puesto que al verme en las inmediaciones giran todos juntos su ángulo de vuelo realizando un brusco cambio de dirección y alejándose de mí. Aumento mi velocidad de vuelo hasta que ya no veo nítido el lugar que he dejado, cuando empiezan a aparecer los límites de mi pueblo, de mi ciudad y se vislumbra la aparición del tan conocido mapa del globo terráqueo. Comienzo a volar a mayor velocidad aún, cuando empiezan a aparecer los contornos de los países, los continentes, las islas. Todo bordeado por la inmensidad de las aguas, los mares, los océanos. ¡Esto es imponente! Ante mí la redondez de la Tierra. El planeta entero ante mis ojos. Pero mi campo visual capta sólo una de sus mitades. Avanzo aumentando mi velocidad de vuelo a la vez que advierto que aquí ya estoy sólo. No hay pájaros ni ningún otro ser viviente que no sea yo mismo. Respiro normalmente a pesar de la falta de oxígeno. No encuentro necesidades más que la de completar mi travesía y encontrarme a mí mismo. Continúo mi viaje. A mi derecha veo de pronto aparecer una inmensa roca, imponente pareciera llegar desde atrás y viajar hacia delante. Pero en realidad soy yo viajando hacia atrás. Aminoro un tanto la velocidad de vuelo. Observo apenas a unos cien metros de su superficie, que ésta es arcillosa, seca, fría y repleta de cráteres de distintos tamaños, en distintos niveles. Aparecen diferentes capas en su suelo, todo es muy inhóspito. Aumento nuevamente mi velocidad de vuelo a medida que me alejo lentamente de este bólido rocoso, el que va apareciendo frente a mí a medida que avanzo hacia atrás y hacia arriba. Permanece siempre a mi lado derecho y mientras me alejo de él observo su redondez y advierto que se trata de la Luna, la que merced a una nueva ilusión óptica provocada por las diferentes distancias aparece ante mis ojos de mayor tamaño que la Tierra, la que se encuentra detrás pareciéndome mucho más pequeña de lo que en realidad es. Imprimo velocidad al vuelo en busca de mi lugar en el inmenso "cosmos de universos". Comienzo a sentir calor en la espalda mientras una intensa luminosidad lo cubre todo. Continúo acercándome al Sol. Quema agradablemente hasta que advierto que mi cuerpo se ha desintegrado. Soy sólo energía, como la del Sol. Continúo mi viaje más veloz que nunca. Decir que supero la velocidad de la luz es muy poco. Mi velocidad ahora es muchas veces mayor. Yo mismo soy luz de la luz. Penetro el Sol que no puede cegar los ojos que ya no tengo, los del rostro. A partir de ahora veo sólo con los del alma. Es un "mirar" más que "ver", pues yo mismo creo lo que observo. Llego al corazón del Sol hecho de constantes explosiones de fuego que no logran aturdir mis oídos contruidos de la música que escuchan... y continúo mi largo viaje. Largo en distancia porque el tiempo lo decido yo. Y así pareciera el Sol salir de un pecho que ya no poseo y me alejo de él queriendo alcanzar el corazón del firmamento, mi verdadera casa. Y avanzo a velocidades desconocidas que sólo pueden asemejarse a la estática del único cuerpo existente: **el gran vacío total**.
He llegado y me detengo.*

Me encuentro en el único lugar donde la velocidad máxima y la estática total son la misma cosa. Donde todos los sonidos se unen en un único silencio. Donde el agua, el aire, el fuego y la tierra forman un único elemento energético: la nada.

Estoy por fin quieto. Sólo giro lentamente sobre mi propio eje. Mi vista mental, los ojos del alma me muestran todo derredor. Por allá a lo lejos, planetas y semiplanetas cubiertos en neblina, asteroides, meteoritos, estrellas que caen, estrellas quietas, noches, días; todo danzando en una mágica nebulosa de un rosa inexistente que sólo se deja ver con la vista del alma para comprobar

*que todo lo que hay fuera es lo que hay dentro. Me completo en esta inmensidad. No necesito nada... ni siquiera comprender. He llegado al **corazón del firmamento**.*

*Ha culminado mi viaje y me dispongo a regresar a casa. Aquella otra casa en el planeta Tierra para continuar lo que allí llamamos "**vida**" pero a partir de ahora, consciente de mi verdadera "**esencia**".*

Mi regreso no requerirá de prolegómenos. Desde donde me encuentro y con el motor y controles de mando concentrados en mi pensamiento, decido, a una velocidad desconocida e imposible de ser medida, viajar hasta quedar suspendido sobre el techo de mi propia casa. Mi viaje de regreso demora un segundo. Y aquí estoy nuevamente. Flotando me desplazo hacia la entrada de mi casa y apoyando mis pies en tierra firme me paro frente a ella. Mi viaje fantástico ha finalizado.

En esta posición voy a comenzar un conteo ascendente de 1 a 30 con la intención de ir saliendo lentamente del nivel de meditación en que me encuentro. De esta manera y a medida que cuente iré saliendo de la profundidad del nivel mental. Mi mente irá recuperando su frescura y despabilándose hasta salir por completo del nivel mental de meditación al término de la cuenta. Comienzo entonces mi conteo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Me siento bien, me siento muy bien, cada vez mejor, a medida que salgo lentamente de mi profundo nivel de meditación. 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21. Me siento más despierto y despabilado a medida que asciendo. 22, 23, 24, 25, 26, 27. Ya casi alcanzo el nivel mental en el que me encontraba antes de empezar el ejercicio de meditación. 28, 29, 30. Siento una relajada sensación de estabilidad. Ahora, habiendo terminado este conteo, me encuentro cada vez mejor en todos los sentidos. Estoy mejor, mejor y mejor. El conteo ha concluido quitándome de mi profundo nivel de meditación.

He llegado al mismo nivel mental en que me encontraba anterior al comienzo de este ejercicio. Me despabilo lentamente, pero aún sin abrir mis ojos.

Sin ninguna conexión con el conteo anterior, comienzo ahora un último conteo de 1 a 5. Cuando termine de contar abriré mis ojos, sintiéndome completamente despierto, todas mis fuerzas y energías volverán a mí. 1, 2, 3, me estiro y me desperezó lentamente. 4 y 5. Abro los ojos. Mi estado actual en todos los sentidos es mucho mejor que cuando empecé el ejercicio.

**El texto completo del presente ejercicio de meditación ha sido grabado en MP3
y podrá ser descargado en el siguiente enlace:**

[MediMente-meditación argumentada o guiada-VIAJE FANTÁSTICO AL CORAZÓN DEL FIRMAMENTO.mp3](#)

o en el blog LIBRO ABIERTO:
<http://libroabierto.rudyspillman.blogspot.com>

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.

**Todos los libros, cuentos y trabajos
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:**
<http://stores.lulu.com/store.php?fAcctID=899114>
<http://www.scribd.com/people/documents/310971>
<http://www.bubok.es/autores>

Todos los derechos reservados.
Standard Copyright License© 2009