

MediMente – Segunda Parte
Meditación argumentada o guiada
Diez viajes fantásticos al interior del alma

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

2. Viaje fantástico en vuelo de águila

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, desciendo, 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.

*Estoy recorriendo una hermosa zona rodeada de altas montañas, las que contrastan con un cielo que parece pintado de un celeste inconfundible y claro. No hay nubes por aquí. Sólo el blanco de la nieve depositada en las cimas de los colosos puntiagudos y que al iniciar su derretimiento va bañándolos con su blanca espuma cuesta abajo. Recorro nuevamente el paisaje con la vista. Pareciera ser un lugar repleto de verde en sus primaveras y veranos. Pareciera ser como algunas personas, las que en determinadas temporadas muestran la fría escarcha de sus aún blancas personalidades y esperan que algún sol las derrita para poder mostrar lo que subyace. Ese verdor resplandeciente y amigable de su tímido temperamento escondido. Como el de este paisaje que estoy contemplando. Bordeo un enorme lago en mi incesante caminata. Éste se encuentra al pie de las montañas. Parece una pista de patinaje pues se encuentra congelado. Hace mucho frío pero yo no alcanzo a sentirlo. **Es como si contara de pronto con un sexto sentido que me permite sentir como sentiría si sintiera.** Se trata de dos dimensiones: una es la de la percepción; la otra, sólo la del descubrir. Percibo que hoy, en mi viaje, podré de alguna extraña forma observar lo que se percibe a cada momento, en cada situación, antes de vivirla. Así podré decidir qué deseo experimentar y qué no frente a los ofrecimientos de la naturaleza que de alguna manera también llevo dentro.*

Sin un atisbo siquiera de temor decido entrar en esa improvisada pista de patinaje en que se ha convertido el lago. Me deslizo y empiezo a patinar como si tuviese calzados patines. Me entusiasmo por la velocidad que va adquiriendo mi recorrido sin hacer esfuerzo alguno. El suave pero veloz viento me toma por la espalda con sus imaginarios brazos y me permite seguir viajando a una velocidad cada vez mayor y casi pudiendo recostarme en él debido al gran poder de su impulso. Pero me he confiado demasiado, sin advertir que el viento como todas las cosas, así como se origina puede cesar. Mi viento ha cesado o cambiado de dirección y yo caigo pesadamente sobre el hielo. No me ha dolido ni me he lastimado pero debajo mío comienzo a escuchar algo resquebrajándose. Es el hielo sobre el que me apoyo. Veo las grietas alargarse y agrandarse. Miro a mi alrededor para todos lados. Estoy en el medio del hasta ahora congelado lago. Muy lejos de tierra firme. Intento pararme con cautela, con la idea de dar unos pasos en alguna dirección y poder salir del lugar donde se han formado las grietas, las que cada vez abarcan una superficie mayor. Pero por más que lo intento el resbaladizo piso cede hundiéndose en el agua fría, muy fría. Y yo con él. Mi cuerpo se sumerge en cámara lenta, en el agua casi congelada, la que penetra mi ropa hasta empaparla todo. Pero sólo percibo el frío helado que sentiría si decidiera sentirlo. Justo en el momento en que mi cabeza está a punto de quedar igualmente sumergida en el lento proceso de descenso de todo mi cuerpo, escucho el sonido de un fuerte aleteo y el silbido del viento a la vez que siento como dos inmensas garras toman mis ropas a la altura de mis hombros y yo salgo del agua despedido como un satélite. Sin moverme miro hacia arriba y veo un águila que vuela mientras me sostiene. El ave es enorme. Del tamaño de un avión. Nunca antes había visto algo igual. Es cuando descubro que ha comenzado mi vuelo con el inmenso pájaro.

Mientras mi ropa y todo mi cuerpo se secan casi al instante, merced a un repentino y fuerte viento calentado por los intensos rayos de un sol que no se ve pero cuyo poder energético parece estar más cerca mío de lo que nunca hubiese podido imaginar... me relajo y me dejo disfrutar de la ya suave brisa que acaricia mi cuerpo y mi rostro por la velocidad del vuelo... y no siento temor.

¿Porqué no siento temor? Entonces entiendo que, como en la vida, a veces hay suelos que se nos mueven. Y que por más precavidos o sigilosos que nos mostremos, dependemos de "las garras de la vida" que con seguridad y fuerza extrema nos tomarán sacándonos del apuro y diciéndonos que nuestro momento aún no ha llegado. Que nos queda tiempo por volar. Entonces me doy cuenta y me pregunto: ¿Qué temor puedo sentir?

Nuestro vuelo parece hacerse muy corto porque luego de dar algunas vueltas por los alrededores, el águila desciende depositándose con suavidad a las orillas del mismo lago agrietado. Mis pies tocan la superficie, el ave me suelta, se para a unos metros de distancia y me observa. ¡Es gigantesca! Cuando ve que la observo, extiende sus alas apoyándolas abiertas, junto con el resto de su cuerpo, su ancho cuello y su cabeza, sobre la superficie del suelo. Todo el pecho del ave se encuentra apoyado sobre la orilla del lago. Me vuelve a observar, esta vez de reojo, esperando. Entonces interpreto su lenguaje. Me invita a subir a su torso y tomarme de su cuello. Parece que reiniciaremos nuestro vuelo.

Intento subir con sigilo sobre su torso superior. Me cuesta esfuerzo porque aun recostada su altura para treparla supera a la de un caballo. Mueve su ala mientras la observa, dándome un indicio. Sonríe al descubrir que un pájaro puede tener las respuestas que yo no tengo y subo lentamente desde el extremo del ala como si se tratase de una escalinata ascendente. Casi al instante mi águila remonta vuelo nuevamente. Sólo esperaba mi decisión. La abrazo con fuerza tomándome de su plumaje por no poder abarcar por completo su ancho cuello. Volamos alto y a considerable velocidad. El lago se ve pequeño. Los picos de las montañas se encuentran más cerca nuestro. Escucho el aleteo de las alas de mi águila. De pronto ya no lo escucho. Sus alas extendidas al viento, el ave sólo planea. Escucho el silbido del viento, siento su brisa en mi cara. Mi águila gira de tanto en tanto su cabeza. Quizás para corroborar que sigo estando allí. Este vuelo se me hace diferente. Hay cosas que dependen más de mí que del ave.

Ahora parece que entorna en otra dirección. Se me ocurre que desea abandonar el lugar. Intento abrazar con más fuerza su cuello. Exactamente de la manera que uno lo hace cuando desea demostrar su afecto a alguien. Siento un poco de temor. Vuelve a observarme de reojo por encima de su ala derecha y aumenta su velocidad de vuelo. Se acerca a una enorme montaña a la mitad de su altura. No entiendo lo que intenta hacer. Cada vez se acerca más y a mayor velocidad reduciendo ostensiblemente las posibilidades de ascender en el vuelo y pasarla por encima. Siento temor. Desciende aún más dirigiéndose a la base de la misma pero su vuelo vuelve a ser paralelo a la superficie y en dirección a la montaña. Ante mi sorpresa el lago se encuentra abajo. Terminó su proceso de deshielo. El agua estará muy fría. Pero si me sumergiera en ella sé que podría percibir lo que sentiría si deseara sentir. Debo decidir ya si soltar mis brazos de su cuello o continuar el vuelo con mi águila. Decido confiar en ella. Me agarro a su cuello más fuerte que nunca en aceptación de un destino común. De todas maneras ya no me queda tiempo para otra decisión. Estamos volando a velocidad, hacia la montaña, apenas a escasos metros de la misma. Confío, confío, confío...

Hemos penetrado la montaña con mi ave y continuamos volando dentro... ¡Esto es sencillamente maravilloso! El vuelo es lento, espeso. Todo derredor se ve en cálidas tonalidades de marrón matizadas con verdes más claros, más oscuros. Esto es otro mundo. Lo abarca todo. Nosotros con mi águila continuamos avanzando en el vuelo. Lontananza se ve lo mismo. Todo igual. La quietud alrededor, la serenidad, los mismos colores, la misma textura. Nosotros somos los únicos que nos movemos aquí dentro, en el micromundo de la montaña. Pero avanzamos, continuamos avanzando. Estamos volando dentro del interior de la montaña. Yo ya no siento temor. Confío plenamente en mi mascota.

De pronto mi vista y todo mi ser se sacuden. Un golpe de luz me sorprende, me encandila. Miro hacia atrás. Acabamos de salir del interior de la montaña. La hemos abandonado. Miro todo a mi alrededor. Prados, valles, verde y más verde. Abajo las copas de los árboles y mucha forestación. Veo cascadas, un río en constante fluir. No quedan resabios de la blanca nieve. No escucho su

aleteo. Mi águila planea. Vuelve a girar su cabeza hacia mí. Está haciéndome conocer el nuevo lugar. La suave y cálida brisa seca sobre mis mejillas las lágrimas de emoción. Este vuelo me enseña sobre la vida. Sus incertidumbres, sus peligros, las situaciones nuevas y sorpresivas, sus colores, los momentos oscuros y el encuentro de la luz. Y sobretodo, el valor de nuestras decisiones en momentos decisivos, nuestros temores y su relación con la confianza en nosotros mismos. Los riesgos, la paciencia y el amor, que nos permitirá saber siempre que el momento no nos ha llegado y dejará que algunas lágrimas se sequen sobre nuestros rostros. Mi amiga el águila se posa a la orilla del río donde puedo observar la corriente de agua cristalina avanzar ininterrumpidamente por su cauce. Observo por última vez su imponente silueta. Veo como se eleva en vuelo perpendicular, escucho el fuerte aleteo de sus alas, un viento creado por su partida me sacude. Sacude mi cuerpo y mi alma. Estimo que por mucho tiempo continuaré recordando este vuelo fantástico, el que advierto que 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 desperezco 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 EN VUELO DE ÁGUILA.mp3](#)

o en el blog LIBRO ABIERTO:

<http://libroabiortorudyspillman.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**