

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

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

3. Viaje fantástico al centro de la Tierra

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**.

*Me estoy desperezando, me despabilo rápidamente. Me encuentro acostado en mi cama. Supongo que ya es de mañana. Pero descubro que no. Por la ventana de mi habitación asoma la luz de una luna intensa. Pareciera luna llena. Nunca despierto en medio de la noche. Un buen motivo tendré. Recorro con la vista mi habitación, a oscuras pero que gracias a la intensa luminosidad de esta noche tan clara y la rápida adaptación de mis pupilas, logro ver aunque sea entre tinieblas. Me paro en el borde de mi cama. Por supuesto, estoy en pijamas. Enfundo mis pies en las pantuflas y me acerco directo a la ventana. Sólo calma, sosiego. No se escucha ni un sólo ruido. Como si el vecindario se encontrase abandonado. El cielo de un azul intenso con matices más claros en su cercanía a la luna. Las pequeñas estrellas, colgadas como prendedores parecieran cantar con su tintineo. Una extraña paz me llega desde fuera. Vuelvo mi cabeza hacia atrás, dentro de mi habitación, como si buscara algo. De pronto observo algo extraño en un extremo. Un haz de luz proveniente del exterior lo enfoca. Sobre el piso aparece una tapa haciendo las veces de puerta. Parece estar hecha del mismo material que éste. Es cuadrada, con un grueso marco en sus aristas y una manija metálica. El tamaño de su superficie es suficiente para permitir el ingreso de una persona. Como si hubiese recibido un mandato, me acerco a ella dispuesto a ingresar y descender. Abro la tapa o la puerta que gira sobre las bisagras de la arista opuesta. Cruje como si se tratara de la entrada a una vieja y abandonada cabaña. Desde dentro la oscuridad avanza oscureciendo aún más mi habitación, un efecto que debiera ser inverso porque es siempre la luz la que penetra los lugares oscuros iluminándolos. Pero esta vez algo parece anticiparme que algunas cosas funcionarán al revés. La oscuridad es como un humo que desde dentro avanza inundándolo todo y esparciéndose por la habitación. Pero no me da miedo. Me invade la sensación de que todo es como debe ser. Esta sensación me produce tranquilidad. Aún con la manija de la puerta en mi mano, siento de pronto la irresistible necesidad de abandonar mis pantuflas. Necesito quedar descalzo. Que todo mi ser esté en contacto con la tierra madre que me sostiene. Me introduzco en ese negro agujero sin ni siquiera saber si habrá una escalera que me permita bajar. Sé que debo hacerlo. Percibo nítidamente que está por empezar **mi viaje fantástico al centro de la tierra**.*

Voy a apoyar mi pie derecho sobre un posible escalón que un segundo después descubro inexistente. Algo succiona mi pie suavemente y me obliga a introducir también el otro en esa extraña y misteriosa oscuridad. Todo mi cuerpo descende a través de la abertura desapareciendo de la habitación. Es cuando percibo que viajo en esa misma nube de humo, la oscuridad que momentos antes inundaba mi dormitorio. Sólo por curiosidad miro hacia arriba y veo entornarse la pequeña puerta hasta quedar totalmente cerrada. La oscuridad se hace tenue luz, la suficiente para dejarme ver que todo a mi alrededor son frías rocas. Mis pies descalzos quedan apoyados sobre un suelo de tierra limpia. Nunca había visto tierra más pura y más limpia. También está fría. Decido quitarme la parte superior de mi pijamas y recostarme bocabajo con los brazos y las piernas extendidos. Coloco alternativamente mis mejillas, una primero y luego la otra, sobre la tierra fría. Y me pongo a pensar. Hace apenas unos momentos estaba durmiendo en la cama de mi habitación. Ahora estoy aquí. Quizás todos los lugares sean el mismo. Quizás la sensación de movimiento no sea más que una ilusión. La luz alumbra, nos quita de la oscuridad. ¿Será verdad que la oscuridad pueda oscurecer la luminosidad? ¿O será todo lo mismo? Luz, oscuridad. El juego ilusorio de nuestra mente con la misma cosa. He descendido hasta aquí, y quizás me esté

elevando. ¡Se mueve la tierra que tengo debajo! Como si fuera un suave colchón. ¡Comienza a hundirse! ¡Se hunde! Se abre una enorme grieta en la tierra por debajo de mi cuerpo y lo recorre a lo largo haciendo cosquillas en mi ombligo. Este agrietarse de la tierra justo debajo mío viene acompañado de un ruido, pero no es de temblor sísmico. Es un ruido semejante al producido cuando rompemos una hoja de papel. La grieta se separa indefinidamente provocando un abismo de oscuridad frente a mí, en el que caigo... caigo... y continúo cayendo. Floto tomado de esta misma nube de oscuridad que, paradójicamente es mi luminosidad. Esta inmensa negrura alrededor lo abarca todo y me lleva a la luz. Es mi luz, aunque ya no vea nada. Sigo cayendo. La brisa en mi rostro y todo mi cuerpo me lo hace notar. Y a medida que caigo, no sé por qué rara sensación, siento que me estoy elevando. Como no lo he hecho jamás.

Desde lo lejos, abajo mío, muy abajo, me llega una intensa luz amarilla y roja. A medida que continúo cayendo me acerco a ella. Se produce entonces el efecto de que su superficie allí abajo creciera. Me va llegando un suave vapor... calor que se intensifica. Ingreso en una zona de vaho total. Supongo que esto debiera dificultar mi respiración y sin embargo la vigoriza, la fortalece. Siento un sano y limpio oxígeno abarcar por completo el interior de mis pulmones. Decido no dejarme llevar por la sugestión de lo que veo sino obedecer a lo que siento. No importa lo que debido a mis cavilaciones debiera ser, sino lo que es, especialmente cuando lo que es, es bueno. Siento ya el calor de un verdadero baño turco. Gotas de sudor que nacen en mi cuero cabelludo recorren mi rostro y mi nuca hacia abajo. Frente a mis ojos la burbujeante y amenazante lava, que pareciera la de un volcán. Estoy a punto de caer en este hirviente líquido, ser atrapado por su viscosidad caliente cuando de pronto los colores cambian. El amarillo y el rojo se tornan en tonalidades de gris y en negro. Las burbujas, la viscosidad... el líquido hirviendo desaparecen. En su lugar sólo quedan disímiles y agrietadas rocas de grafito, carbón. Pareciera tratarse de la misma lava que ha completado su proceso. Como si tanto tiempo hubiese transcurrido en un segundo, sólo para mí. La nube de oscuridad me deposita suavemente sobre la áspera superficie, como quien manipula un bebé.

Me quedo por un momento sentado sobre el carbón y las cenizas que me pinchan, me ensucian, me raspan, me cortan... me permiten sentirme vivo. Mientras se seca el sudor en mi cuerpo. Estoy aturdido. ¡Este viaje me está enseñando tanto! Allí, a unos metros de distancia... me causa gracia. De entre el negro y rugoso carbón aparece una hoja. Un verde brillante, sudoroso, imponente en su carga de clorofila cuyo perfume me embriaga de salud. Quisiera poseer una cámara fotográfica para eternizar el momento. ¡Ese contraste! La vida y la muerte tan naturalmente reunidas en una misma escena, siendo la misma cosa. Me acerco gateando, despacito para no lastimarme, y sonrío al pensar en el niño y el adulto que a la vez soy. Todo es simultáneo, todo está allí. Es nuestra mente que lo fracciona todo.

Ya frente a la hoja, alargo mi brazo derecho con la intención de tomarla por su tallo. La tomo y tiro con suavidad. Pero no se corta. Al tirar de ella acercándola a mí arrastra consigo el grafitado suelo que la contiene. Se me mueve el piso y pierdo el equilibrio. Todo el suelo de carbón se mueve al unísono con el tirón que ejerzo sobre la hoja. El piso parece de goma. Semeja un globo y yo tirando de su extremo como intentando extraer su tapón. Y efectivamente, el suelo bajo mis pies explota como un globo soplando enérgicamente todo el aire de su interior. Un viento que me sopla, me expulsa. Y yo, aún tomado del tallo de mi hoja, viendo desaparecer ya por completo los residuos de aquella amenazante lava ya calcinada, vuelvo a caer. Pero esta vez no es la nube de oscuridad la que me acompaña sino mi hoja, fuerte, segura, cuyo tallo a modo de liana se extiende hacia lo alto del cielo perdiéndose en el infinito. Estoy tomado de ella. Su apariencia, si bien llena de vida, es delicada, suave. Sin embargo su realidad es la fortaleza que me mantiene y cuyas raíces perduran empotradas en el infinito. Sigo cayendo. Por primera vez desde que mi mundo de carbón y grafito desaparecieran, decido mirar hacia abajo. Un enorme prado de flores me espera. Me bamboleo al viento mientras continúo mi descenso. Mi liana cede, va "soltándome sogas" hasta dejar que mis pies descalzos se apoyen sobre un angosto, muy angosto y largo sendero de tierra.

Entiendo que ello ocurre para que no dañe las flores con mi llegada a tierra firme. Quedo asombrado con el espectáculo de colores, perfumes, tamaños. ¡Nunca había visto nada igual! Libero a mi hoja de mis manos y observo como se eleva junto con su larguísimo tallo siendo tirada hacia arriba por el destino de mi pasado, desapareciendo para siempre. Advierto entonces que es un camino ya recorrido que no he de volver a transitar. Observo el largo sendero donde me paro y comienzo lento pero seguro, a transitarlo con mi caminar. Tengo la impresión de que en mi viaje se han terminado las caídas al vacío. Me queda ir a pie hasta mi destino final. Luego de recorrer todo el sendero llego hasta una frondosa y espesa vegetación que todo lo tapa, en el inicio de un inmenso monte que se erige frente a mí. Una tupida puerta natural de selva amazónica me impide continuar. O intenta hacerlo. Separo ramas, hojas, esquivo algún que otro árbol. Me embadurno de su pegajosa savia. Me clavo algunas espinas. Acelero mi paso. Huelo y percibo el final de mi viaje. Tropiezo con los yuyos y caigo pesadamente. La tierra, esta tierra que no es ni limpia ni pura pero que es la tierra que me sostiene, empolva mi rostro, irrita mis ojos, penetra mis fosas nasales. Pero no me lastimo. Me levanto dispuesto a continuar mi caminata sorteando obstáculos, cuando en medio de toda esta selvática vegetación, frente a mí, aparece una enorme puerta. Rodeada en todos sus bordes por la verde vegetación al pie del monte que se inicia. Miro hacia atrás y el sendero ya no está. Noto que esta puerta es igual a la aparecida sobre el piso en un extremo de mi habitación. El material del cual está hecha es el mismo, el mismo ancho marco de sus aristas, la misma manija metálica. Sólo su gran tamaño y posición vertical la diferencian de aquella. Decido abrirla... el mismo y singular crujido a cabaña vieja y abandonada... la misma nube de oscuridad. Penetro. Pero esta vez y antes de que la puerta decida cerrarse sola, la intensa luminosidad del día de sol en los prados atraviesa la espesa vegetación y penetra conmigo trayendo luz a mi oscuridad. Recién entonces la puerta se cierra. Allí, frente a mí están mis pantuflas. Enfundo mis pies en ellas. Me encuentro en mi habitación. Todavía es de noche. La luz proveniente de la luna continúa penetrando pero ya no hay puerta alguna en ningún extremo del dormitorio. En ninguna parte del piso. Vuelvo a mi cama dispuesto a continuar durmiendo, no sin antes preguntarme: ¿Dónde está el centro de la tierra? ¿Dónde la periferia?... Se me hace que todo es igual.

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 CENTRO DE LA TIERRA.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**