

MEDITACIÓN AUM



La Meditación AUM es conocida también como la primera Meditación Social puesto que proporciona una interacción necesaria entre las personas que participan en ella.

Esta interacción se desarrolla a través de la mirada directa, a los ojos, las expresiones, palabras, gestos, abrazos y saludos que se deben decir o hacer para que pueda ser eficaz.

Se basa en la necesidad que tiene el ser humano de estar en silencio, para lo cual, previamente debe conseguir liberarse de la tensión: física, mental y emocional retenidas o reprimidas por condicionamientos de todo tipo que han impedido la expresión de ellas, y que están provocando en la persona diferentes estados de ansiedad, inseguridad, desasosiego, temor, timidez, bloqueos corporales, etc. que le impiden vivir la experiencia vital en armonía.

ETAPAS DE LA MEDITACIÓN AUM

1ª Etapa: Regreso al infierno.

La primera etapa es un espacio seguro para poner fuera toda la negatividad, todas las frustraciones, y todo el odio. La meta es sacar las emociones a la superficie. Estando parado delante de otra persona, cierra los puños, mira a los ojos de esa persona y grita con toda tu energía "*yo te odio, yo te odio!*". Debes centrarte solamente en sacar toda tu negatividad, sin estar pendiente de escuchar lo que la otra persona grita.

Ayuda a descargar toda tu tensión, tus miedos y tus inseguridades.

2ª Etapa: Cielo.

En la segunda etapa das un giro total a tu energía. Con la misma intensidad que has expresado tu negatividad, ahora dices: "*Te amo, te amo!*". Estás delante de alguien, mirando a sus ojos y diciéndole "*Te amo, te amo*" y después le das un abrazo.

Expresa todo el amor y el aprecio que está en ti hacia los otros, especialmente a esos que gritaste durante la primera etapa.

Permitiendo que te expresen su amor las otras personas, te sentirás en plenitud.

3ª Etapa: Segundo Viento.

Moviéndote todo el tiempo con los brazos para arriba y las rodillas levantadas hasta que experimentes el **segundo viento**. Una nueva energía física te ayuda a continuar moviéndote con ligereza, mientras motivas con voces de ánimo al resto de los/las participantes.

Sentirás que tu energía física puede pasar los límites preestablecidos por tu mente. Te sorprenderá.

4ª Etapa: Kundalini.

Comenzamos con los pies quietos en el suelo mientras dejamos sacudir el cuerpo entero, de abajo arriba: pies, rodillas, caderas, pelvis, brazos, etc. Tus ojos deben estar cerrados.

Esto ayuda a aflojar todas las tensiones corporales. Puedes superar toda tu rigidez, física y mental. Te sentirás una persona revitalizada, fresca y flexible.

5ª Etapa: Locura consciente.

El grito y el chillido. Grita, salta, patalea, golpea un cojín, etc. estás totalmente fuera de ti, tan en la locura como puedas. Puedes expresarla con los ojos cerrados, para ti, o puedes demostrarla a otras personas pero sin dañarlas. Solamente cuando puedes expresar tu locura, conscientemente, permaneces sano/sana. La locura lo cura.

6ª Etapa: Danza libre.

Es el momento de celebrar. Goza, baila con los ojos abiertos o cerrados. Deja que la música impregne todas tus células y exprésalo con alegría. Baila de manera relajada, deja al cuerpo moverse con la música y disfrútalo.

7ª Etapa: Derretirse. Fundirse.

Siéntate y permite que el llanto salga, puedes pensar en todo el dolor acumulado en tu vida, en todo eso que realmente te entristece; puedes tomar todo el dolor del mundo como tuyo y expresarlo. El llanto ayuda a la química del cerebro para cambiar de la depresión a la sensación de bienestar, a través de la liberación que produce el desahogo.

8ª Etapa: Budas riendo.

Dale un giro total a tu energía y ríe. Ríete de todo, empezando por ti misma. Haz algún sonido o cualquier gesto para contagiar a las demás personas de la risa, haz que salga la risa, provócala.

Si tu vida es demasiado seria necesitas comenzar a reír.

9ª Etapa: Danza de los amantes.

Baila de manera sensible, sensual y atractiva contigo. Disfruta haciéndolo. Puedes bailar para ti o para alguna otra persona, en cualquier momento. La danza de los amantes es una ocasión para experimentar tu lado atractivo y sensual.

10ª Etapa: Centro del Universo.

Sentarse en círculo mirando la luz de la vela en el centro y cantando el sonido de AUM: OM. El sonido integra tus experiencias de la meditación. Es el sonido del Universo. Cuando entonas el AUM, puedes sentir la unidad con LA EXISTENCIA.

11ª Etapa: Integración

Permanece en posición sentada, con los ojos cerrados, gozando de no hacer nada. Integrando.

“Aquí estoy sentado, en silencio, sin hacer nada, y la hierba crece por sí misma.”

12ª Etapa: Namasté.

En pie, mirando a los ojos, haciendo el saludo indú *NAMASTÉ*, vete agradeciendo y abrazando a cada persona por haberte ayudado en el camino de conocerte a ti misma, mediante su participación en la meditación desarrollada.

“El buda que hay en mí saluda al buda que hay en ti”.

Después, cuando se ha terminado la meditación puede compartirse un pequeño refrigerio, donde aprovechar para exponer las vivencias, quien lo desee, antes de dar por concluido el taller.