

## Meditación Montaña de Agua

Posición del cuerpo simétrica. Cerrarás los ojos y visualizarás una montaña de agua del tamaño de las cumbres más altas en nuestro planeta, solamente de agua. Es absolutamente transparente, cristalina, cubierta de una piel líquida translúcida, tanto que a través de ella se puede ver todo el cielo azul surcado de rayos solares.

La montaña está apoyada sobre tu propio cuerpo y vos estás acostada o reclinada debajo de ella, justo bajo el centro de su diámetro.

Estás muy cómoda con tan inmenso volumen sobre tu cuerpo, con total ausencia de sufrimiento o dolor. Toda molestia desaparece con la montaña de agua sobre tu cuerpo que descansa flotando sobre la superficie de un sereno lago entre las montañas, una superficie de agua límpida que refleja el azul del cielo como un espejo.

Respirarás tranquila sintiendo que la superficie del lago te sostiene y el volumen de esta montaña líquida te cubre.

Sentís suavemente el flujo de tu sangre, de la circulación linfática, de los jugos gástricos, de los líquidos glandulares secretados hacia la sangre, sentís tu sudor, lágrimas, saliva, tus líquidos corporales. Percibís todos los movimientos de las aguas de tu cuerpo, la armonía de los pulsos de tus fluidos corporales, cada uno a su ritmo. Notás que los pulsos de tus flujos corporales se sincronizan con los flujos del universo, de cuyas corrientes participás de forma inconsciente. Hoy sentís los flujos del cosmos, su dinámica coordinada, los movimientos en este océano de energía, de planetas, de dinamismo muy bien organizado. Tu respiración se va armonizando en sincronía con los ritmos del universo.

Respirarás contando mentalmente los tiempos por catorce ciclos:

Inhalá en tres tiempos, exhalá en cuatro tiempos. Te abstenés tres tiempos.

Mientras respirás, todos tus sentidos perciben que los líquidos del lago y de la montaña te rodean, en un contacto directo, como en una continuidad entre el exterior y el interior. Sentís tus propios flujos y todos tus líquidos acompañándose en esta respiración, llevándote a sincronizar con los ritmos del universo.

Recordá la simetría de tu cuerpo.

Con esta conciencia presente, decí solamente con tu voz interna mental, escuchándote decirlo, tres versículos cuya inteligencia armonizará tus ritmos con las corrientes cósmicas y telúricas más convenientes para tu evolución. para guiarte a desarrollar tu forma de ser y consolidar tu paz interior. Los dirás tres veces, y su eco seguirá resonando en tu interior aunque dejes de escucharlos.

Génesis cap 1, vers 1,2,3.

"Al principio Dios creó el cielo y la tierra.

La tierra era algo informe y vacío, las tinieblas cubrían el abismo, y el soplo de Dios aleteaba sobre las aguas.

Entonces Dios dijo:"Que exista la luz". Y la luz existió."

Mientras continuás diciéndolos, es posible que haya una reacción en tu chakra coronario en lo alto de la cabeza, en la planta de los pies, y en el perineo. Esta reacción se debe a que son los puntos de entrada de energía cósmica (por la cabeza), y telúrica (por la planta de los pies y el perineo).

Es posible que sientas una reacción el tercer ojo, tu chakra del entrecejo. Como las energías cósmicas y telúricas determinan los estados de consciencia, al sincronizarte con sus corrientes sentís que se van eliminando ideas y pensamientos innecesarios o perturbadores.

Mientras vas repitiendo los versículos te vas deslizando suavemente en un descanso reparador, facilitando que las fuerzas cosmotelúricas renovadas trabajen en tu interior. Una vez cumplido todo el ciclo de visualización, respiraciones, y versículos, tomás un tiempo tranquila para volver al mundo exterior y continuar tus actividades.