

## **Relajación Siddha**

Las técnicas de carácter religioso tienen una gran capacidad de producir un efecto relajante, aún sin adquirir un compromiso con la creencia que las originó.

Sucede así con el yoga, sin que los occidentales sigamos sus reglas éticas (yamas y niyamas) nos resulta útil su práctica, sucede lo mismo con la meditación siddha, esta técnica mantiene que dentro de cada uno se encuentra el Ser con mayúsculas, y que es cuando establecemos contacto con Él cuando aparece un estado de conciencia que permite experimentar la felicidad más allá de posesiones o placeres inmediatos, este ser es el yo verdadero, vemos pues que yo falso y verdadero, pequeña mente y gran mente se interpretan en diversos lugares del mundo de forma diversa pero aparecen con claridad las mismas realidades con distintos ropajes, en el cristianismo: Dios está en tu interior, no hay tanta diferencia, salvo que algunas religiones aún conservan los métodos para regresar al interior.

### **Ejercicio**

Todo es el ser, no hay dualidad, todo lo que existe es el ser, no hay separación entre lo que siento y el que siente, soy el que pienso y hablo, el que camina y disfruta, los sentidos y el cuerpo son el ser. Lo único que me aparta del ser es la identificación, ser conscientes es ser.

Observa tus imágenes mentales, tus pensamientos, mira como surgen en la mente, observa y siente, míralo todo como u juego inmenso de la conciencia, observa tu propio ser y tu conciencia se eleva, el cuerpo, las emociones, los pensamientos se calman.

Todos tus sentidos se mantienen con atención en tu ser interior, eres un recipiente que lo contiene, no es necesaria la concentración, la comprensión es lo preciso, no es preciso pensar esto o aquello, sino ver los pensamientos como pensamientos, todo lo que surge procede del ser y aquel que observa es también el ser. La conciencia clara de que todo es el ser es la verdadera meditación..... relajación.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net