Meditación 1: Establecer una postura estable

MEDITACIÓN SÍNTESIS

MAPA: Primera etapa.

CLAVE: Estabilidad.

OBJETIVO: Establecer una postura estable.

VÍNCULO: Cuerpo físico.

TÉCNICA: Ajustes posturales.

CUALIDADES: Enraizamiento, flexibilidad y permanencia.

IMÁGENES: Raíz, bambú y montaña.

OBSTÁCULO: Incomodidad.

RETO: Inmovilidad.

• Nos sentamos para salir de la espiral vertiginosa de la acción en el mundo.

• De esta manera nos damos cuenta de nuestra agitación y podemos practicar el arte de observarnos.

• Buscamos aterrizar en un ritmo más pausado, más íntimo y vivencial.

• La inmovilidad nos abre una puerta hacia lo atemporal vivido como presencia.

• Podemos decir que ponemos los cimientos del edificio meditativo. La estabilidad de la postura nos recuerda que no nos podemos dejar mover tanto por las circunstancias externas de nuestra vida.

• Desde los cimientos nos elevamos a la verticalidad como un gesto de atención.

• La solidez de la montaña nos recuerda que hay algo en nosotros que es eterno y el cimbreo de la caña de bambú que esa eternidad se manifiesta en la atención de cada instante.

• Nos proyectamos a la vertical de la misma manera que una flor busca la luz, en nosotros habita un anhelo de crecimiento y de búsqueda de sentido.

• Somos semillas que buscan la luz de la conciencia para desarrollar nuestra potencialidad.

MEDITACIÓN 1

Tal como hemos dicho, para meditar en esta primera etapa hemos de instalarnos en la postura de forma rigurosa. El triángulo de sustentación entre rodillas e isquiones tiene que ser totalmente estable. La anteversión de la pelvis nos ayudará a encontrar una vertical flexible. Una vez conseguida la postura, somos conscientes de la fuerza de gravedad, pero también de nuestro impulso de crecimiento. Se trata de estar presentes, conectando con una profunda sensación de permanencia, pero sin dejar de saborear cada instante.

Para no perder la estabilidad de la postura, nos permitimos hacer micromovimientos de estabilidad, es decir, pequeños ajustes posturales. Sin embargo, ante la incomodidad de la postura, fruto de nuestra agitación interna, mantenemos la inmovilidad, es decir, evitamos hacer

cambios de postura, rascarnos, bostezar, mirar alrededor…

Por Julián Peragón