

meditación síntesis

1ª etapa

Vinculada con el CENTRO BASE

POSTURA

Objetivo:

- **ENCONTRAR LA ESTABILIDAD DE LA POSTURA**

Técnica:

- **Postura estable y alineada:** sentarse sobre los isquiones en ligera anteversión de la pelvis. Las rodillas en contacto con el suelo. Proyección de la espalda con la barbilla ligeramente metida y cervicales estiradas. Las manos en el regazo o sobre las piernas realizando un mudra de introspección. Sonrisa interna.

Reto:

- **Mantener la inmovilidad.** Hemos de observar si la postura es inestable y la tendencia de agitación al movimiento.

Cualidades:

- **Enraizamiento:** estabilidad y solidez.
- **Verticalidad:** proyección, gesto de autotrecimiento.

Imágenes:

- La solidez y eternidad de una **MONTAÑA**.
- La verticalidad flexible de una **CAÑA DE BAMBÚ**.

Resolución:

- **YO EXISTO**

Invocación:

- **Que tenga lo justo y necesario para llevar una vida digna y en paz.**

Conciencia:

- 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.

YOGA SÍNTESIS

Julián Peragón (Arjuna)