



## Meditación Síntesis *por Julián Peragón*

*Foto de  
Kelly Sikkema  
en Unsplash*

# Meditación de las tres gravedades

## **EXPLICACIÓN PREVIA**

Ya sabemos que la meditación es un estado y que podemos meditar paseando, comiendo o fregando los platos. Cuando adoptamos una postura para meditar buscamos, además, las mejores condiciones para concentrarnos y estar tranquilos, pero en principio podemos meditar en cualquier postura. La postura que genera menos tensión es, evidentemente, la postura tumbada pero aparece el riesgo, si la hacemos mucho tiempo, de dormirnos. La postura de pie es mucho más dinámica y nos mantiene totalmente alertas pero tiene el inconveniente de la inestabilidad porque la base de apoyo es pequeña. A medio camino, tenemos la postura sentada que acoge los elementos de ambos, estabilidad por un lado, y verticalidad, por otro.

Combinar estas tres gravedades en una sola meditación tiene sus ventajas. Podemos empezar de pie para fortalecer nuestro cuerpo y despertar nuestra mente y a continuación sentarnos largo rato para hacer nuestra meditación habitual. Por último, nos conviene tumbarnos para descansar los segmentos del cuerpo agotados y para integrar todo lo que se ha despertado en las posturas anteriores.

Para preparar la postura ponte de pie y estira tus brazos a la vertical descomprimiendo toda la columna. Abre el pecho a continuación llevando los brazos hacia atrás y flexiona

el cuerpo dejando caer la cabeza y toda la columna vértebra a vértebra hasta que las manos se acerquen al suelo. Recupera la verticalidad lentamente.

## **MEDITACIÓN**

(Tres campanadas)

Lleva las manos al pecho haciendo un saludo de respeto y confianza a tu propia práctica.

## **MEDITACIÓN DE PIE**

Los pies descalzos y paralelos sobre el suelo. Las rodillas sin rigidez y alineadas con las caderas y los tobillos. La pelvis en una posición neutra equilibrando el tono abdominal del bajo vientre y la curvatura natural de las lumbares. El pecho abierto permitiendo la expansión del diafragma. Los hombros relajados y recolocados en su eje de gravedad. Las manos abiertas y sensibles. La cabeza proyectada sin rectificar las cervicales. La mandíbula relajada. La lengua contra el paladar. La franja ocular sin tensión. La mirada panorámica y la respiración completa, profunda y sutil, sin esfuerzo.

Siente los pies profundamente enraizados en el suelo como si tuvieran raíces. Formas parte de la tierra que te sostiene y te nutre.

Mantén las piernas activas y siente cómo te sostienen y aseguran tu autonomía vital. Alrededor está tu espacio personal que te arropa y que nadie puede invadirlo sin tu permiso.

Percibes tu cuerpo sensible y a la vez alineado con el eje vertical. Tu cabeza se proyecta fruto de una aspiración sincera al conocimiento de lo que eres.

Siente la calma profunda que ahuyenta todo miedo. Permanece en quietud.

(Una campanada)

## **MEDITACIÓN SENTADOS**

Puedes sentarte sobre un cojín, taburete o silla. Asegúrate de que los isquiones están apoyados con seguridad sobre el cojín y que las rodilla se apoyen con seguridad en el suelo formando un triángulo estable. La pelvis está en ligera anteversión para proyectar la columna. El pecho abierto y dulce. Los hombros relajados. Las manos en una mudrâ o apoyadas en el regazo. La proyección de la cabeza. Los ojos cerrados o semiabiertos y la sonrisa interior como gesto de no esfuerzo.

Estás sentado de forma estable con total inmovilidad.

Tu cuerpo sensible abre un templo para acoger tu concentración.

Tu respiración calma tu mente y te acerca al silencio interior.

Desde ese silencio observa lo que te habita, sin juzgarlo.

Sin identificarte con todo lo que está condicionado en ti, vislumbra con asombro lo que eres.

Eres la luz de la consciencia que todo lo ilumina.

(Una campanada)

## **MEDITACIÓN TUMBADA**

Te tumbas boca arriba con un pequeño cojín debajo de la cabeza. Las piernas dobladas con los pies separados y las rodillas juntas, de tal manera que la zona lumbar pueda apoyarse relajadamente en el suelo. Las manos apoyadas dulcemente en el plexo solar para sentir el movimiento diafragmático, o también en el centro del pecho. El rostro

totalmente relajado con los ojos cerrados. En el caso que haya somnolencia, los antebrazos pueden levantarse del suelo pues en el caso de dormirse caerían llevándote nuevamente a la atención consciente.

Siente que entras en profunda calma. Y que abandonas todas las tensiones en el abrazo reparador de la tierra.

Esa luz de la consciencia que has despertado desciende hasta las mismas células de tu cuerpo en una sensación de bienestar y vitalidad.

Comprendes que la vida que atraviesa tu cuerpo es sagrada. Tú eres el cuidador, la cuidadora de ese equilibrio delicado que se da en el vivir.

(Una campanada)

Mantén tu silencio hasta el final de la meditación. Haz una respiración profunda, un saludo y unos estiramientos. Incorporate con lentitud y con plena atención.

Om Shanti.