



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

Foto de
Daniel Mingook Kim
en Unsplash

Meditar como una Montaña

EXPLICACIÓN PREVIA:

Aprender a meditar como una montaña es aterrizar en otro tiempo, más pausado, más lento, más conectado con el momento presente. Es dejar que la postura eche raíces en un tiempo atemporal donde la presencia reconecta todos los puntos de nuestra vivencia con la misma existencia.

La montaña está ahí para recordarnos que la prisa no nos lleva a ningún sitio y que lo que somos está tan cercano que a menudo no lo vemos, no lo sentimos. La montaña es paciente, casi eterna, acogiendo en su seno toda diferencia. En su generosidad la montaña deja espacio a toda forma de vida y nosotros, en meditación, nos abrimos igualmente a cada sensación, emoción, pensamiento o intuición que nos invade.

El reto que nos propone es la inmovilidad, la quietud, el ceder a la gravedad, permanecer paciente y abierto, sin tomar partido por ningún sendero pues todos ellos llegan a la misma cumbre.

MEDITACIÓN

(Tres campanadas)

Si puedes prepara, previamente, durante unos minutos, la postura meditativa. Estira la columna, flexiona el tronco, abre la caja torácica, flexibiliza las caderas y haz círculos con los tobillos. Así te sentarás con una mayor estabilidad y sentirás como tu energía vital mantiene la columna recta con menos tensiones.

El cómo entras a la meditación es importante en la comprensión que un pequeño gesto de respeto, antes de mantener la quietud, te recuerda que estás en un espacio privilegiado para hacer un viaje interior.

Como nuestra mente es inestable, necesitamos soportes de atención para no divagar en exceso. El primer soporte, el que tenemos más a mano, es el cuerpo. A través de las sensaciones y de los recorridos corporales desviamos nuestra atención excesiva a los pensamientos.

La respiración es el otro gran soporte meditativo porque el flujo respiratorio mantiene nuestra presencia en el aquí y ahora.

(Una campanada)

Adopta la inmovilidad de una montaña y deja caer todo tu peso hacia la gravedad.

La quietud de la postura te conecta con otra dimensión del tiempo. Las montañas son casi eternas, permanecen pacientes e inmóviles durante millones y millones de años. También tu Ser vive en otro tiempo, en una dimensión atemporal, donde no hay prisa ni ansiedad.

Intenta fluir con el tiempo, sin resistencia, sin apego al pasado, sin premura por el futuro, navegando en la ola del momento presente.

Aprende a meditar como una montaña, estable y silenciosa, bella y colosal. Percibe como su cumbre quiere alcanzar el fondo del cielo.

De la misma manera que la montaña se cubre de nieve y se deshiela, reverdece en primavera y se desviste en otoño, aprende a permitir en tu interior la sucesión ininterrumpida de todos tus procesos fáciles y difíciles, dulces y amargos, placenteros y dolorosos.

Cultiva la tolerancia, la paciencia, la serenidad.

Respira plácidamente como una montaña.

Déjate estar sin más.

Cultiva el difícil arte del no hacer.

Quédate inmóvil y en silencio.

Vive la paz interior.

Permanece en quietud hasta que acabe tu meditación.

(Una campanada)

Respira profundamente, haz un gesto de agradecimiento y empieza a estirar todo tu cuerpo. Date el tiempo suficiente para volver a tus quehaceres. Haz las cosas con total atención consciente y disfruta de la lentitud.

Om Shanti