



Foto de [Kristen Walsh](#) en [Unsplash](#)

Enraizamiento

Raíz

A esta postura que mantenemos durante largo tiempo como si fuéramos un oso invernando, le crecen las raíces y el vientre se llena de gravedad. Es como si por debajo del ombligo se abriera un ojo instintivo para ver, no desde las razones o desde los filtros culturales, sino desde la inmanencia que tejen las cosas y los seres. Echar raíces no ya en lo circunstancial de la vida sino en el propio ser. Y está claro que las raíces sujetan para que después el coraje nos haga estar firmes delante del mundo, en nuestra dignidad, en nuestra expresión y en la creación de nuestro espacio.

Aprendemos a meditar como una raíz que ciertamente sujeta ante los envites del tiempo pero también nutre. Una raíz que crece en la medida que nosotros crecemos también. La meditación nos fortalece como decíamos pero también alimenta una capacidad mayor de observación sobre los acontecimientos y nos permite en esa observación ecuánime ser más libres de las emociones, de los impulsos o de las mismas creencias que albergamos.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto