



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

*Foto de
Bea Vallejo
en Unsplash*

Concentración caminando descalzos

Descalzarnos por un momento y caminar por la tierra, arena o hierba puede tener un efecto sorprendente. Nuestros pies, tan protegidos por nuestros zapatos, se han vuelto muy sensibles y vulnerables.

Caminar descalzos nos sumerge de forma natural en un movimiento lento y prudente. Lo importante es la sensación de pisar la tierra con la piel desnuda, abriéndonos a las múltiples sensaciones táctiles y a los movimientos orgánicos que tiene todo el pie.

Caminar descalzos en meditación siendo conscientes del contacto íntimo con la tierra nos ayuda a definir nuestra proyección hacia el cielo. Seguramente pies y cabeza están profundamente conectados. Respirar con los pies, despejar la cabeza, abrirse a la profundidad que nos sostiene y a la infinitud que nos alumbra, somos, por así decir, mediadores entre el cielo y la tierra.

Om Shanti.