



Meditación Síntesis

por Julián Peragón

Foto de
Chantal & Ole en
Unsplash

Meditación del centro de la Tierra a tu Estrella

El ser humano camina erguido después de miles y miles de años de evolución. Sus pies siguen aferrándose al suelo pero su cabeza se proyecta hacia el cielo infinito. La columna vertebral traza una vertical sobre la horizontal del suelo. Una vertical que simboliza la capacidad que tenemos, como seres conscientes, de darle un significado a todo aquello que vivimos en la horizontal de lo cotidiano. Sin embargo, a menudo, nos olvidamos de nuestros humildes orígenes por eso, esta meditación nos recuerda la base común sobre la que hemos crecido como civilización pero también nos alienta a seguir avanzando en nuestro desarrollo individual. Es la suma del avance de cada uno el que nos hace avanzar como sociedad.

La primera parte de esta meditación se hace de pie. Al estar de pie adoptaremos una posición anatómica en alineación con la gravedad. En la segunda parte ya nos podremos sentar cómodamente y permanecer en silencio el resto de la meditación.

MEDITACIÓN:

Te colocas vertical sobre los pies. Los pies, a ser posible descalzos, estarán paralelos. Intenta abrir los dedos de los pies para que estén bien enraizados. Procura que los

tobillos estén flexibles y las rodillas ligeramente dobladas sin bizquear hacia el interior. Mantén el tono en las piernas hasta sentirte con seguridad en la posición de pie. Coloca la pelvis en una posición neutra, sin lateralización ni rotación, pero tampoco volcada en anteversión o retroversión. Pon tono abdominal en el bajo vientre pero manteniendo las curvaturas naturales de la columna. El pecho estará abierto pero sin forzarlo, los hombros relajados, las manos sensibles y el cuello proyectado sin rectificarlo. Mantén el rostro relajado, especialmente la mandíbula, relajando la lengua y la franja ocular. Observarás que tu cuerpo flexible mantiene una pequeña oscilación en torno al eje de gravedad pero sin esfuerzo, bastará solo con la musculatura profunda de la estática. Conecta con la sensación de globalidad y de equilibrio.

PRIMERA PARTE:

Centro de la Tierra:

Estás parado en la superficie de la tierra en vertical, pero esta vertical tiene una proyección. Imagina que tus pies se proyectan hacia el interior de la Tierra hasta llegar al núcleo de la misma a unos 6300 km aproximadamente.

Como estamos en una esfera, todas las personas del planeta serán como radios que proyectados coincidirán en el mismo punto central de nuestra tierra madre.

Ese punto central es nuestro suelo común. Todos venimos de un mismo tronco, de una misma cepa, de una misma archiabuela hace más de 200.000 años. Una abuela de piel oscura pero que ya tenía los mismos rasgos de Homo Sapiens y el mismo tamaño de nuestro cerebro.

Siente la hermandad con todas las personas aunque hayan diferencias de piel, de lengua, de cultura o de religión. Todos conservamos la misma base genética, la misma estructura proto-lingüística, las mismas expresiones emocionales. Todos reímos y lloramos, tenemos miedo y expresamos rabia. Todos somos hermanos.

Segunda parte: Hacia las estrellas:

Partimos de un tronco común que nos aúna pero nuestro eje proyectado más allá de nuestras cabezas apunta a una estrella diferente. Podemos decir que cada uno tiene su propia estrella en la bóveda celeste formada por miles de millones de estrellas solo en nuestra galaxia.

Esa estrella que está en el eje de tu cabeza simboliza tu trayectoria de vida, tu camino peculiar, tu orientación singular. Tus actos y tus intenciones que perfilan un dibujo único.

La estrella te recuerda que nacemos con el soporte de un grupo pero que tenemos que llevar un poco más lejos el testigo de nuestros mayores. La estrella está ahí para no perderte por los caminos de la vida, para encontrar siempre el norte.

Si sigues tu estrella descubrirás el propósito de tu vida y entonces lograrás reunificar la tierra con el cielo, la herencia con la evolución, la seguridad con la aventura de nuevos descubrimientos.

Es necesario a veces, pararse, y encontrar metafóricamente la estrella que nos guía en la oscuridad de nuestra noche interior. Sigue la luz de tu alma.

Tercera parte: En el corazón

Lentamente te sientas en tu posición habitual de meditación y continuas en silencio.

Sabes que en tu corazón está la brújula para encontrar el sendero.

Siente este eje vertical que nos atraviesa, desde el centro de la tierra a la bóveda celeste. Reconoce el impulso evolutivo que te mueve a seguir caminando.

Date el tiempo para finalizar tu meditación. Después realiza una respiración profunda y haz un saludo de agradecimiento. Poco a poco estiras tu cuerpo y vuelves a tu realidad cotidiana.