

Meditación: arquitectura de la postura

ESTABILIDAD

El triángulo que forman las piernas da una base sólida de enraizamiento desde donde se asienta la vertical y que permite un gran abandono cuando se produce la experiencia de meditación profunda.

VERTICALIDAD

La vertical es el eje de conciencia que requiere de una actitud firme y alerta. La coronilla se proyecta como una flecha mientras la barbilla se repliega en un gesto de autocrecimiento. Los hombros caen naturalmente y en la medida que el pecho no está hundido rotan ligeramente hacia atrás. El cuello, por otro lado, está libre de tensión.

PIERNAS CRUZADAS

Las piernas cruzadas también tienen un efecto de ralentizar la circulación sanguínea y energética para disponer de un plus extra que se revierte sobre el proceso de transmutación de la energía. Hay puntos que son presionados como el perineo o los meridianos que corren a lo largo de los muslos. No obstante, si las piernas rodillas tienen un exceso de tensión es mejor adoptar otra postura más fácil.

GRAVEDAD

El bajo vientre, punto Hara o Tan Tien inferior es nuestro centro de gravedad desde donde se puede enfocar otro tipo de

atención o presencia distinta a la mental a la que estamos acostumbrados.

BASCULACIÓN DE LA PELVIS

La utilización del cojín de meditación es necesaria en la gran mayoría de adeptos de meditación para poder subir la pelvis e impedir que se cierre el vientre dificultando la expansión del diafragma en la respiración. Asimismo las rodillas se clavan mejor en el suelo reforzando el triángulo de sustentación. La pelvis debe de estar basculada hacia delante en anteversión a la altura de la quinta lumbar. Esto permite que la columna se enderece más fácilmente pero sin anular las curvaturas naturales. También permite una respiración más fluida a nivel abdominal. Hay que evitar un exceso de tensión en la zona lumbar.

Nos sentaremos en medio del cojín y no en el borde. Ajustaremos la altura del cojín según nuestra flexibilidad de cadera (un cojín puede rellenarse más o menos para equilibrar la altura).

EL GESTO DE LAS MANOS

Hay un diálogo intensísimo entre las manos y el cerebro. Los mudras, los gestos de manos y dedos sellan una actitud de repliegue, concentración o serenidad. También hay un elemento simbólico como cuando mano izquierda y derecha representando lo espiritual y lo material, una sostiene a la otra. Y a la vez hay un elemento de atención cuando los pulgares

enfrentados requieren una presión leve y atenta, como un termómetro que los separa cuando hay dispersión o los crispa cuando hay tensión.

Otro mudra que solemos hacer con ambas manos es el contacto entre el dedo índice y el pulgar simbolizando el reencuentro entre lo individual y lo cósmico.

SONRISA

La boca está cerrada sin tensión en las mandíbulas. La lengua que es una llave energética muy potente está plegada hacia el paladar superior, o bien, completamente relajada. La lengua plegada hacia el paladar hace de conexión de los circuitos energéticos, sujeta, por así decir, la mente dispersa y frena el reflejo de tragar saliva.

En otro sentido, la sonrisa interior es el reflejo de una actitud de no esfuerzo, un gesto que relaja toda la cara y el resto del cuerpo. Es también esa actitud de agradecimiento y de celebración ante el momento presente, así como de aceptación y comprensión.

MIRADA

De alguna manera con los ojos también sujetamos la mente pues los ojos son la prolongación más clara de nuestro cerebro. Tener los ojos cerrados facilita la interiorización, tenerlos abiertos, mejor dicho, semiabiertos, procura un aterrizaje en el presente. Lo importante es que la

mirada siempre vaya hacia nuestro interior. Si tenemos los ojos abiertos no están fijos en nada. No se mira nada aunque intuitivamente uno está muy atento.

ATENCIÓN

Una vez la postura es estable, una vez el cuerpo ha quedado en la inmovilidad es necesario actuar sobre otro cuerpo, más sutil, más complejo que no se deja dominar fácilmente, la mente. Habitualmente la atención en la respiración es la vía más cercana para calmar la mente.

Tradicionalmente hay dos lugares donde podemos depositar nuestra atención sin esfuerzo. Uno es el corazón pues la atención en el centro del pecho despierta nuestra parte amorosa. Otro lugar es el entrecejo, donde se asienta la mente, la mente superior e intuitiva.

Julián Peragón
