

## Meditación: Ola, flor y perla



No cabe duda de que tenemos tres cerebros. la evolución da saltos hacia delante pero quedan sedimentos de lo que fuimos, de lo que todavía somos. No hacemos borrón y cuenta nueva sino que integramos las estructuras arcaicas, tan bien adaptadas a la supervivencia (y que siempre podemos necesitar), mientras configuramos otras más modernas. Tenemos, por así decir, en nuestro cuerpo (y cerebro) al reptil, al mamífero y al nuevo humano. Cada uno con su cerebro, su sabiduría y su sensibilidad.

Hablar de los tres cerebros es hablar del vientre en cuanto al instinto, del pecho por la afectividad y la cabeza en tanto que razón. Tres dimensiones básicas a tener en cuenta puesto que nos mueve la acción, los vínculos pero también las ideas. Tres dimensiones que se pueden convertir en tres

vías de trascendencia.

Para ser conscientes de estas tres vías propongo el contacto con los espacios del vientre, pecho y cabeza a través de las mudrâs que representan la ola, la flor y la perla. Veamos una a una.

## LA OLA

En el vientre sucede principalmente la respiración. Es el diafragma (frontera entre pecho y abdomen) el que se desplaza hacia abajo y hacia los lados para iniciar la inspiración. Es la respiración el primer alimento, la fuente de energía que nutre nuestras células. Y esta respiración que está en la base de lo que somos se parece a una ola que va y viene, nos recuerda el ritmo de nuestro aliente.

La ola nos recuerda que está anclada al océano de tal manera que es indisociable. Ola y océano solo son un cambio de forma, una ilusión. La ola no es nada sin la inmensidad del océano. Asimismo el ego se sueña estable e independiente aunque no se da cuenta que apenas es un barquito en la inmensidad del Ser. Pura ilusión de separatividad, soberbia engrandecida por los mismos deseos, pero en el fondo, nada consistente.

Si la mano izquierda (mirando hacia arriba) pudiera representar esa infinitud del océano (en este caso, del Ser), la mano derecha estaría encima de la izquierda proyectando los dedos hacia las alturas tal como una ola es empujada por el fuerte viento.

Y junto a la mudrâ nuestra respiración se

va ralentizando, sensibilizando e interiorizando hasta que los límites de Eso que somos se van diluyendo en la total presencia.

## FLOR

Una flor en el pecho es la metáfora perfecta de la condición amorosa del corazón. Las cualidades de la flor de delicadeza, belleza, colorido y perfume nos recuerdan las cualidades profundas del amor desinteresado. Ciertamente que la flor nace como capullo que tendrá que terminar de florecer. Por eso, podemos hacer la mudra del loto, partiendo con las manos cerradas y poco a poco, a través de la respiración ir abriendo las manos y los dedos en el centro del pecho.

## LA PERLA

La perla es uno de los tesoros mejor guardados. En el interior del mar, dentro de una ostra, en medio de las entrañas podemos, tal vez, encontrar una perla. Su delicadeza de nácar, su brillo perfecto nos hace olvidar, a menudo, que en su interior existe un grano de arena que, en su momento, fue extraño e irritable. Lamiendo y lamiendo dicha extrañeza la ostra configura una perla. Tal vez por eso, las almas más bellas son las que han tenido que batallar con situaciones extraordinariamente difíciles, situaciones amenazantes que, con mucha paciencia, se han convertido en oportunidades de crecimiento.

Podemos imaginar en el centro de la frente una perla brillante girando lentamente, donde toda nuestra mente se pueda concentrar con suma facilidad. Y hacer una mudrâ con ambas manos cerradas y huecas como formando una ostra en cuyo interior hay una perla. Inclinando ligeramente la cabeza y la frente hacia la perla que simboliza el Ser que somos.

Al final, deshacer las mudrâ-s, y permanecer en silencio.

Por Julián Peragón

---