

## EJERCICIO DE MEDITACIÓN\*

### Posturas para meditar

#### PRIMER MOMENTO

##### Me sitúo aquí y ahora

Estoy en este momento aquí...

En casa, en mi habitación, en el patio, en el living...

Estoy donde debo estar. Pero necesito estar **CON TODO MI SER**.

Lo primero será elegir una de las cinco posturas para meditar...

Una vez en posición, registro que mi espalda se encuentre recta...

Voy a dejar que mi respiración se vuelva un poco más lenta.

Voy a llevar al aire hacia la zona del vientre...

Siento cómo, al inspirar, se hincha mi panza...

Inspiro por la nariz en 4 tiempos (uno... dos... tres... cuatro) ...

Retengo el aire en cinco tiempos...

Expulso el aire por la boca en seis tiempos, hasta sentir que me vacío...

Repito este mismo ejercicio cuatro veces.

#### SEGUNDO MOMENTO

##### El mensaje inscrito en mi respiración

*Inspirar y espirar... los dos momentos irrenunciables de la respiración hasta que, cada uno de nosotros, espiremos el último aliento y nos dejemos ir...*

*Vinimos a este mundo con una gran inspiración que, dicen los especialistas, nos hizo sentir que nuestros pulmones eran abrasados al pasar del medio líquido de la placenta al medio aéreo.*

*Nacemos abriéndonos a la vida que llega en forma de oxígeno, nos iremos entregando el último aliento... Mientras tanto, inspirar y espirar se suceden de forma fluida a veces, entrecortada otras...*

**Observo mi respiración... Conecto con ella y simplemente sintonizo con ese ir y venir fluido y constante de aire que entra y sale de mí.**

*Así es la vida... la conjunción del saber acoger y del saber dar.*

*Quien sólo sabe recibir, acumulando, tarde o temprano se queda sin sitio para más o es atrapado por aquello que cree poseer.*

*Quien sólo sabe dar no vive el gozo de acoger, quien sólo sabe dar se vacía torpemente...*

*En el ritmo de nuestra respiración resuena un mensaje: recibir y entregar.*

*Cuanto más profundamente inspiro, cuanto más me lleno, más puedo dar, más puedo entregar. Cuanto más entrego más espacio para poder recibir. Vacío y plenitud van de la mano...*

**Durante 5 minutos simplemente respiro...**

**Respiro lenta y conscientemente...**

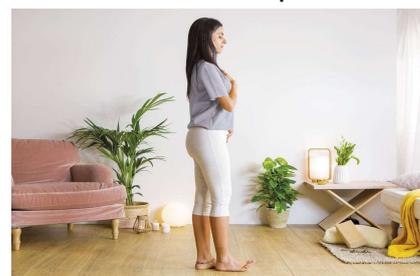
**Y escucho el mensaje inscrito en mi respiración...**

#### TERCER MOMENTO

##### Registro mis sentimientos y agradezco

Simplemente tomo conciencia de mi estado interior (sensaciones, emociones, sentimientos).

Finalmente, susurro tres "gracias" por los motivos que quiera, para continuar el día en clave de gratitud.



Caminando con la espalda recta



Sentada en una silla



Recostada sobre una manta, con un apoyo en el cuello



Sentada sobre un almohadón, con las rodillas flexionadas



Sentada sobre un almohadón, con las piernas cruzadas

\*Ejercicio elaborado a partir de aportes de Juan Ignacio Fuentes y Elena Andrés Suárez