

## Meditación para tomar asiento



Siéntate cómodamente en el banco. Adopta una postura estable, erguida y en conexión con la tierra. Siente la tierra debajo de tus pies. Siéntate con dignidad, como ser humano, como hijo de Dios, sintiendo que eres capaz de hacer frente a cualquier cosa que surja. Cierra los ojos y concentra tu atención en la respiración. Deja que el oxígeno circule libremente por todo tu cuerpo. Que cada inspiración te traiga la calma y el bienestar que necesitas. Al respirar, siente que eres capaz de abrir tu cuerpo, tu corazón y tu mente.

Abre tus sentidos, tus sentimientos, tus pensamientos. Sé consciente de lo que hay oculto en tu cuerpo, oculto en tu corazón, oculto en tu mente. Abre los espacios, descorre los cerrojos de tus puertas interiores de forma que pueda surgir cualquier cosa. Abre las ventanas de tus sentidos. Toma conciencia de los sentimientos, imágenes, sonidos e historias que van apareciendo. Percibe todo con interés y espontaneidad.

Continúa sintiendo tu estabilidad y tu conexión con la tierra, como si hubieras escogido tu asiento en el centro de la vida y te hubieras abierto de par en par a la danza de la vida. Mientras tomas conciencia de tu asiento, reflexiona sobre los beneficios del equilibrio y de la paz en tu vida. Siente la capacidad que tienes de permanecer constante mientras van cambiando las estaciones de la vida. Todo lo que surge en ti pasará. Reflexiona sobre cómo las alegrías y las penas, los sucesos agradables y desagradables, los individuos, las naciones, incluso las civilizaciones, surgen y desaparecen. Toma tu asiento y descansa con un corazón ecuánime y compasivo en el centro de todo.

Permanece sentado de esta manera digna y consciente todo el tiempo que desees. Después de un rato,

todavía estable y centrado, abre los ojos. Luego, levántate, da unos cuantos pasos con el mismo sentido de estar centrado, con dignidad.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/meditacion-para-tomar-asiento](http://www.ciudadredonda.org/articulo/meditacion-para-tomar-asiento)