

CENTRO DE GRAVEDAD

La postura correcta es una columna recta, vertical. No una verticalidad que nace de una cabeza erguida, y como queriendo subir hacia arriba, sino una verticalidad que nace de un centro de gravedad.

Esta es la postura correcta, que es meditación en sí misma, que expresa el equilibrio correcto entre las diversas dimensiones del hombre, es la postura de la persona que está en su centro. El significado más utilizado hoy del término “meditación” es el de “camino hacia el centro”.

Esta postura no nace de la educación pedagógica, sí de la educación espiritual; es algo que va naciendo de forma espontánea del hombre que está asentado en su verdadero centro, en su ser esencial.

La postura correcta tiene como centro el **centro de gravedad**. El centro de gravedad es ese punto del cuerpo que es a la vez el punto psíquico central y el punto espiritual central, porque los tres órdenes, por decirlo así, van juntos, y forman una unidad.

El centro de gravedad es ese punto del cuerpo hacia el cual confluyen todas las energías de la persona y desde el cual fluyen todas las energías de la persona, hacia la vida entera de la persona, punto de convergencia y punto de expansión. Es como la fuente hacia la cual confluyen todos los riachuelos, y la fuente de la que salen todos los riachuelos.

Este centro de gravedad, que es a la vez físico, psíquico y espiritual, está situado a unos 3 cms. debajo del ombligo. En japonés lo llaman “hara”. Es ese punto donde termina la respiración. No tenéis más que observar dónde termina la respiración. Es el punto de convergencia y el punto de expansión de todas las energías.

Por tanto el centro de gravedad no está en la cabeza, está en el vientre. No es ninguna tontería, es una realidad experimentable y experimentada. Son grandes los beneficios que tiene el que el hombre aprenda en la meditación a ir haciendo consciente y realidad ese centro de gravedad que está en él, que es la base de toda su persona y que, sin embargo, está olvidado y muerto. El niño vive en el vientre y desde el vientre, vive en absoluta confianza; con el tiempo, y esto es un desarrollo normal y necesario, el hombre se va subiendo a la cabeza, se va desarrollando su razón, su sentimiento del “yo soy yo, frente a los otros que no son yo y distinto de los otros que no son yo.” Éste es el desarrollo de la dimensión racional del hombre. Y esta dimensión está anclada en la parte superior del cuerpo, en la cabeza.

El hombre necesita recuperar su centro de gravedad. Es el centro desde el que se vive la vida verdadera y esencial, el misterio de la vida. Recuperarlo para desde ahí vivir la otra vida. Si no, estaremos descentrados, física, psicológica y espiritualmente. Descentrados.

Recuperarlo requiere un ejercicio constante y perseverante durante toda la vida. No estamos en el centro de gravedad porque nos concentramos y sentimos bien la respiración. Eso es algo material, es un principio, pero mientras estamos ahí, podemos seguir estando arriba, porque no hemos abandonado esa parte de arriba, no nos hemos soltado de todas las ataduras del yo que tienen sus tentáculos en todos los terrenos.

Es un ejercicio de desprendimiento, de desligamiento, del falso mundo del yo en que vivimos, para recuperar ese centro, esa fuente, ese origen, del que nacerá un “yo” auténtico y verdadero.

La meditación va favoreciendo la conciencia. El hombre que practica la meditación va redescubriendo su centro. Se ha perdido la respiración abdominal, otro síntoma de que nos hemos subido hacia arriba, y hay que revivir el centro de gravedad y hacerlo consciente. El hombre debe estar asentado ahí, siempre. La meditación se dirige hacia eso.

El hombre, a través del ejercicio constante y perseverante, va asentándose en su centro de gravedad y viniendo desde ahí. Padece una transformación en los tres niveles: en el nivel físico primero: el hombre que verdaderamente está asentado en su vientre, es difícilmente derribable físicamente.

Se podría hacer una lista de efectos positivos que tiene esta meditación, en la que el hombre trata de asentarse en su centro de gravedad, en todos los campos.

De por sí, tiene efecto terapéutico, físicamente también, porque al asentarse logra una estabilidad, un equilibrio.

Ese centro de gravedad es el punto en el que se juntan todas las fuerzas instintivas, cósmicas (de abajo) y de arriba, espirituales, en este punto.

Cuando, por un ejercicio constante de este tipo de meditación, se ha logrado, de forma espontánea, no por imperativo exterior, tener recta la columna vertebral, el hombre consigue una estabilidad, un equilibrio, y no necesita moverse; experimenta que es lo natural.