

Obstáculos en la meditación: Dolor

Obstáculos y retos:

Dolor

Nuestra orografía corporal no es uniforme. Como decíamos, nuestras heridas físicas y hasta las emocionales quedan grabadas en el cuerpo. La memoria corporal se activa en diferentes situaciones, por lo que no es de extrañar que, en medio de la meditación, nos encontremos con un episodio agudo de tensión o que se manifieste aquel intenso dolor de espalda.

Acostumbrados a ser excesivamente literales, creemos que el dolor de rodilla está en la rodilla, y aplicando más tensión queremos reducirlo a la nada. Sin embargo, el dolor parece crecer con la resistencia interna, parece tener vida, una vida que no depende de nuestra voluntad.

Misteriosamente, va y viene, da una coz o clava su aguijón para después desaparecer sin mediar aviso. Si se lo observa bien, el dolor no parece tener límites bien definidos: se irradia a otras zonas y llega a congelar el ánimo.

Es cierto que, sometidos a cierta presión, los tejidos corporales se resienten y pueden llegar a molestar, pero ese dolor tremendo que sentimos a veces no es de orden meramente físico; tiene, a todas luces, un componente emocional: está motivado por el miedo y por la resistencia al dolor. Ya de pequeños, todos hemos sentido la aguja intramuscular en el culete que nos ponían en la enfermería. Y la experiencia era diferente cuando relajábamos el glúteo o cuando lo apretábamos como actitud de defensa. Lo

mismo pasa con esos puntos de tensión que sentimos en nuestro cuerpo. Cuanta más resistencia al dolor, más dolor, y el círculo se va agrandando...

Si miramos el dolor con la luz de la conciencia, si le quitamos su sombra fantasmagórica, veremos que se reduce a una sensación, a menudo sorda, que podemos manejar sin que nos distraiga de nuestro objetivo de concentración. Está claro que hay que respetar un dolor patológico motivado por una inflamación puntual y no forzarlo (algo que nos dicta el sentido común), pero es preciso distinguirlo de aquellos dolores que están en la confluencia de una postura inmóvil y una inquietud interna, que se dan en ese espacio cuestionador donde la mente no sabe dónde agarrarse para no caer en la plenitud de la presencia o en el vacío del silencio.

El dolor como síntoma reclama su dosis de atención, y huir pavorosamente de él -como cuando tomamos analgésicos sin medida- es la mejor manera de alimentarlo. El dolor no es realmente objetivo; mantenemos con él una relación íntima: lo teñimos de significado y lo leemos dentro del contexto en el que se da. Sin duda alguna, hay una construcción social del dolor. El mismo latigazo duele menos si está dentro del martirio religioso o del juego sexual que si lo recibimos por parte de nuestro enemigo. El mismo dolor de cabeza se amortiguará delante de una sorpresa o se acrecentará si forma parte de la sintomatología de un tumor cerebral, por poner algunos ejemplos.

Y no es de extrañar que, dentro de las tradiciones meditativas, el dolor sea un rito de tránsito que asegura una fe y una

fuerza de voluntad que se pretenden desarrollar. Dentro de esta concepción, todo dolor ayuda a la transformación, desconecta el pensamiento obsesivo y favorece el desasimiento de aquello en lo que nos dejamos atrapar.

Sentados y doloridos, intentaremos “respirar” el dolor sin asustarnos. Sin tensarnos, haremos que éste transite hacia lo que es: una sensación sorda con la que podemos convivir pacíficamente. Abrazar el dolor es abrazar compasivamente nuestro miedo, abrazar la parte en penumbra de nuestro cuerpo que no controlamos, que nos recuerda la impermanencia, y por supuesto la muerte. De esta manera, buscamos en la meditación que el cuerpo no sea ya una carga pesada sino un espacio de reencuentro con la sensibilidad de la vida y la conciencia amorosa de la que formamos parte.

El cuerpo es un territorio que conocemos sólo en parte. Hay zonas abruptas donde la molestia y el dolor alzan su larga sombra, pero también hay zonas en las que sentimos placer. Si el dolor contrae, el placer dilata; uno nos enquistaba bien adentro, mientras que el otro nos eleva hacia las nubes. Parece ser que tanto uno como el otro nos hacen salir de nuestro centro, de nuestro momento presente. Intuimos que hemos de quitarle hierro al dolor, pero también alas al placer para mantenernos en una cierta ecuanimidad sanadora. El dolor nos amenaza, pero el placer puede llenar nuestro espacio de fantasías. Nuestras zonas erógenas están cargadas emocionalmente, y la memoria corporal también se despierta cuando transitamos por ellas.

Desapegarse de las sensaciones no quiere decir reprimir, pero tampoco aferrarse a la indiferencia. Desapegarse es vivir y dejar marchar; experimentar y, acto seguido, liberarse de las garras de la experimentación; en otras palabras, saborear pero no devorar ni vomitar. Dar la bienvenida, acoger, sentir... y poder despedir. Nos jugamos en ello nuestra libertad.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Obstáculos en la meditación: Incomodidad

Obstáculos y retos:

Incomodidad

Dicen que venimos a este mundo con un botón rojo incorporado, que se dispara ante una determinada presión. Sentimos presión cuando el conductor del coche de atrás tiene prisa y nos toca el claxon, cuando falta un día para entregar el proyecto que llevamos meses realizando, o cuando nuestro avión sale por la puerta 38 y nosotros estamos equivocadamente en la 20. Es difícil sustraerse al ritmo frenético de una sociedad que tiene prisa por realizar sus mitos. El norte de este planeta ha puesto la directa. La locomotora del progreso arrasa con bosques y mares,

marginas culturas y personas desfavorecidas, hace saltar economías de subsistencia y nos aboca a periodos de recesión. No es de extrañar que este botón esté al rojo vivo...

Hoy en día tenemos muchas papeletas para sufrir estrés: si nos mudamos de casa, si nos despiden del trabajo, si vivimos una separación, si nos casamos, si muere un ser querido, o simplemente si hacemos un "excitante" viaje al Tercer Mundo. El estrés es el precio que pagamos por este progreso, que promete abundancia por la puerta principal pero que despide miseria por la puerta de servicio.

Y este estrés, del que muchas veces no somos conscientes, es el que nos encontramos cuando nos sentamos a meditar. Sabemos que hemos de meditar con la serenidad de una montaña, pero sentimos movimientos sísmicos en nuestro interior; intentamos no movernos, pero nuestra musculatura nos traiciona; queremos ganar presencia, pero nuestras preocupaciones saltan al ruedo de la arena meditativa.

Fundamentalmente, nos peleamos con la postura: primero con el cojín, que no es lo suficientemente alto o bajo; después, con los pies, que no sabemos si ponerlos en el muslo, uno debajo del otro o uno delante del otro; más tarde nos las vemos con la pelvis, que aunque la pongamos en anteversión para facilitar la verticalidad, se coloca sin querer -por acortamientos posteriores- en una posición de protección que cierra el vientre y nos impide respirar ampliamente. Y por último, la *mudrâ*, ese gesto simbólico que hacemos con las manos como soporte de concentración, y con un contenido evocativo de presencia o centralidad, se nos hace tan complicado

como un truco de manos.

Fruncimos el ceño, apretamos la mandíbula, subimos los hombros y cerramos el pecho. He visto a más de uno explotar en un grito durante la meditación, frustrado por la incomodidad de la postura. No nos olvidemos: la postura está diseñada para ser incómoda cuando nuestro punto de partida es de agitación o incomodidad.

Esta primera etapa meditativa es, de por sí, terapéutica. Nos obliga a revisar nuestra forma de vida, a detectar dónde están las fuentes de tensión y a intentar gestionar nuestro estrés de forma creativa. Nadie vive en una burbuja sin tensión. Pero si bien aceptar parte de esa tensión de vida en sociedad forma parte de la madurez, hay un margen de esa tensión que sí podemos eludir de forma inteligente. A veces, menos es más, y simplificar nuestra vida y nuestras relaciones nos aporta más libertad y más calma.

Cuando hablamos de estabilidad de la postura no nos estamos refiriendo a armar una buena postura y hacernos con ella una instantánea mental, sino al hecho de poder mantenerla sin alteraciones a lo largo del proceso de meditación.

Buscar la inmovilidad en la postura representa una gran oportunidad para observar nuestra inquietud interna. La mente es inestable y el cuerpo se quiere mover impulsivamente. Es como el jinete que monta sobre un caballo intranquilo: necesita utilizar sus riendas para centrarlo en la dirección del camino que se ha propuesto.

Tenemos aquí una posición privilegiada para

observar la agitación interna, esa agitación que en la vida cotidiana pasa desapercibida porque se confunde con el quehacer frenético que llevamos. La inmovilidad se convierte en un reto importante, pues nos invita a observar todo impulso que nos arranca de ella. Ahora bien, no reaccionamos a ello: observamos como si fuera una mera circunstancia que acontece en la conciencia. Si nos pica la cabeza, si nos duele la rodilla, si nos molesta el cojín sobre el que estamos sentados, todo ello se recibe como una sensación más, junto con las imágenes o los pensamientos que sobrevienen.

En cierta manera, junto a la inmovilidad de la postura estamos cultivando la voluntad de permanecer en ella pase lo que pase, incluso contra viento y marea. Esa voluntad nos ayuda a enraizarnos en la vida y a fortalecernos. Por eso, la mosca que revolotea en la comisura de nuestro ojo y el mosquito que clava su aguijón en nuestro cuello tienen una importancia muy relativa cuando ponemos en juego algo tan importante como es nuestra estabilidad mental.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Obstáculos

A la fiesta de la meditación asisten todos los invitados: los que nos caen bien y los que, ¡ay!, no quisiéramos tener al lado de nuestro plato. Zarandeados por la vida, nos gustaría encontrar en la meditación un oasis de paz cuando, en realidad, la meditación nos ayuda a encontrar un marco de sentido, pero no necesariamente un bálsamo. En cada sentada, vamos aprendiendo que la vida no avisa, no se ciñe a nuestro deseo, no espera, no se adapta a nuestra moral y sobre todo, no es indolora.

Probablemente, en la meditación nos encontraremos con la incomodidad, el dolor, la dispersión... Habrá momentos de negatividad y de aburrimiento; iremos muchas veces de la fantasía al sopor, y con miedo caeremos ante el vértigo de la disolución. Los obstáculos nos van a acompañar, queramos o no, porque forman parte intrínseca del camino. Y ya que van a ser compañeros de viaje, más vale hacernos amigos de ellos. Nos conviene señalar el obstáculo cuando aparece, nombrarlo, reconocerlo y dialogar con él. De esta manera, el obstáculo pierde su larga sombra fantasmagórica y aparece como lo que es: una resistencia a la entrega, una huida de la realidad o un bloqueo ante la intensidad.

Es cierto que duele la rodilla, pero la articulación duele porque algo -o alguien- dentro de nosotros no quiere en realidad estar allí sentado, perdiendo el tiempo. Duele la rodilla porque una parte de nosotros no entiende lo que estamos haciendo, el sinsentido de la meditación, y quiere salir corriendo. En definitiva, duele la rodilla porque duele el alma,

porque la vida reclama un precio que no estamos dispuestos a pagar, porque nos sentimos defraudados ante todas las expectativas que se han ido quedando por el camino, o porque nos miramos en el espejo y ya casi no nos reconocemos.

Pero la meditación nos recuerda todo el tiempo que hay una salida al sufrimiento psicológico, a la desesperación y a la confusión. Hacemos como en la buena medicina: diagnosticamos y proponemos la terapia adecuada para cada enfermedad. En la alforja de nuestra meditación podemos encontrar un medicamento para cada obstáculo, un antídoto para cada veneno. Ante el dolor, el desapego de las sensaciones; ante la incomodidad, la inmovilidad; ante la dispersión, la concentración... Si cada obstáculo es el reconocimiento de una resistencia interna, cada antídoto es un reto de superación. No hay manera de superar el pecado sino a través de una cierta virtud. Cierto que el jarabe que cura es amargo, pero ya sabemos que la meditación no es una fiesta infantil repleta de dulces. Para responder de verdad a la pregunta de quiénes somos, puede que haya que abatir muchos dragones.

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto

Información de los eventos en Doodle

Si entráis en los seminarios de este curso

que empieza veréis, igual que el año pasado, los link a los encuentros que organizamos a través de Doodle. Este sistema se ha mostrado bastante eficaz ya que tenéis en todo momento la disponibilidad de hacer cambios en la reserva de vuestra pensión, añadir los comentarios de la dieta, asistencia y otros. La Plana está encantada con este sistema porque pueden calcular con mucha precisión los que nos quedamos a comer o a dormir. Esto funciona si somos previsores y nos apuntamos con bastantes días de antelación para que ellos configuren el menú y hagan las compras. El año pasado hubo muchos olvidos o tardanza a la hora de apuntarse. Se me ocurre una solución, ya que todos los Doodles del año están colgados podemos apuntarnos a todos de un tirón si nuestra asistencia es estable, y sólo entrar a modificar cuando hay algún contratiempo. Esto puede facilitar las cosas. Es necesario ser rigurosos para poder respetar el trabajo de otros. La convivencia también es importante. Nos vemos el sábado a las 9 h. ya desayunados. Cualquier duda, me llamáis al 650221551. Un abrazo. Julián

Carta Curso 2016-2017

Queridos amigos:

Espero que estéis bien y que hayáis disfrutado de un estupendo verano. Empieza septiembre y es hora de calentar motores.

CURSO 216-2017

El curso empezará el 6 de octubre en Barcelona y el 8 y 9 de octubre en La Plana tal como está anunciado en nuestra web. Si alguien había pensado en cambiar de grupo, ya que tenemos el mismo programa, es importante que se ponga en contacto lo antes posible conmigo.

En cuanto al programa del curso que entramos a poner énfasis en el tema energético, especialmente los chakras y niveles de conciencia, el tema respiratorio y el yoga social que lo desarrollaréis en pequeños grupos con el apoyo y seguimiento de la escuela. Os hablaremos largo y tendido de esto al inicio de curso.

Somos conscientes que nuestro sistema circular de módulos formativos permite una gran flexibilidad si se quiere hacer de forma discontinua pero resulta vertiginoso cuando se entra en primero y hay que aterrizar en unos contenidos que el resto de los compañeros ya tienen integrados. A partir de este año, y de forma más concreta en los años siguientes como explicaré más adelante, queremos dedicar un tiempo extra a los que empiezan la formación y a los que necesitan un refuerzo para seguir con fluidez los contenidos de la formación. Os proponemos para el grupo residencial utilizar los viernes de octubre, noviembre y diciembre, y para el grupo de Barcelona, los jueves de 16 a 17 horas de este tercer trimestre del año, para hablar de la bibliografía a seguir, de la terminología de āsana, de los movimientos anatómicos, la introducción a los yogasūtras, lo más básico de āsana, prānāyāma y meditación, entre muchos otros temas. De esta manera podremos seguir sin problema el programa de formación de cada módulo. Van a ser espacios para conocernos un poco más antes

de sumergiros en la escuela y saber de vuestras inquietudes, de vuestra experiencia en Yoga y de vuestras dudas. Aprovecharemos para concretar las entrevistas personales, rellenar la ficha de salud y empezar a abordar la práctica personal. A partir de ahora la escuela ofrecerá un servicio directo de yoga individualizado para reforzar dicha práctica para todos aquellos que quieran profundizar. Os hablaré más adelante con todo detalle de este nuevo espacio.

CURSO 2018

Es a partir de esta idea de apoyar a los que empiezan y de reforzar a los que ya están que me ha surgido la inquietud de proponer un cambio para el curso 2017-2018. Evidentemente esto sólo afecta a los que ahora empezarán segundo y, lógicamente, a los que empiezan este año. La propuesta es la siguiente: los seminarios oficialmente empezarán en enero y acabarán en diciembre, ordenando los cursos por años naturales: curso 2018, curso 2019, curso 2020 y así sucesivamente. Diez encuentros que irán de enero hasta junio, y de septiembre hasta diciembre. Reforzaremos el encuentro de junio como si fuera el encuentro de verano. Pero en realidad, los cursos empezarán como siempre en octubre, es decir, habrá un sábado en octubre (en este caso del 2017), otro en noviembre y otro en diciembre para desarrollar un programa de iniciación de los temas que he expuesto antes, así como de práctica y refuerzo de todo el grupo. Serán unos espacios extras incluidos en la formación que no suponen ningún recargo económico. Creo que todos nos podemos beneficiar de estas novedades. Ya sabéis que una de las ideas centrales de

la escuela es la adaptación del Yoga a la persona según sus necesidades, expectativas y límites. Poco a poco la escuela se va volviendo más orgánica, más vivencial y más esencialista. Estamos obligados a recrear espacios de escucha y de seguimiento de lo que creemos que es fundamental en el Yoga: la práctica. Durante estos veintitantos años de formador me he dado cuenta que el caballo de batalla para el alumno no era la integración de la filosofía o la pedagogía sino la falta de empuje y solidez de la práctica. Vamos a poner los cimientos para que al final del recorrido de la formación se salga con una práctica sólida e inteligente.

Espero que entendáis los cambios que planteo para el futuro. Cambios que hay que plantear de forma progresiva para que alumnos y casas de acogida tengan tiempo de adaptación. Lo hablamos con detalle y me gustaría que cualquier duda o sugerencia me la podáis plantear cuanto antes. Siempre hay perspectivas que se nos escapan. Un fuerte abrazo. Julián Peragón



En la práctica del Yoga, una de las cosas esenciales es un equilibrio entre sthira-sukha, esto es, entre la firmeza y el abandono, lo que marca una cualidad de sensibilidad y atención extraordinario y evita, de paso, el riesgo de lesión. Hacemos Yoga siempre desde una escucha profunda que nos permite percibir con claridad el límite, el nuestro, y poderlo acompañar amorosamente para que se vaya haciendo cada vez más silencioso.

A todo esto lo llamamos AUTORREGULACIÓN, una manera de hacer prudente y respetuosa con el propio cuerpo. Acercarnos a la postura progresivamente, por etapas, buscando la intensidad adecuada. A veces, haciendo una variante de la postura de referencia, otras aflojando la tensión de las piernas o los brazos, de la misma manera que el cocinero añade algo más de sal o de agua para encontrar el punto justo de sabor.

Esta autorregulación también la podemos hacer con elementos externos. Una silla puede facilitarnos mantener la vertical adecuada, una cinta, sujetarnos de los pies a los que no llegamos. La pared, por otro lado, puede permitirnos un abordaje a posturas invertidas con más seguridad; el

cojín adoptar una posición más estable que permita ampliar la respiración con menos esfuerzo. Y así, con infinidad de elementos que podemos tener a nuestro alcance.

La pelota anatómica es un gran elemento que nos permite trabajar las posturas, muchas de ellas en descarga. Podemos abrazar a ella para relajarnos; dejarnos caer de espaldas para soltar la tensión posterior; rodar sobre ella para tonificar brazos y glúteos, un sinfín de posibilidades.

Utilizar diferentes elementos en la práctica de âsana no implica perder un ápice de la concentración, sensibilidad y presencia que aplicamos habitualmente. Un medio es sólo eso, un puente que nos facilita acercarnos a nuestro objetivo, sin caer en un exceso de tecnicismo ni en una banalización de la práctica. La técnica en su justa medida como cuando utilizamos una cuchara para comer la sopa, hasta el punto que la cuchara se vuelve invisible y sólo queda el sabor cálido y aromático en la boca.

Por Julián Peragón

Miniserie: Sukhâsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf>

Julián Peragón

Serie Global CIPRÉS

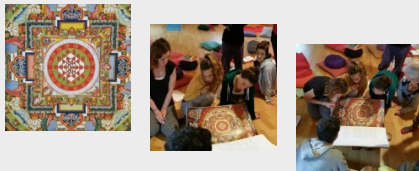
Ver en JPG,

Serie Global CIPRÉS

Por Julián Peragón

Centro simbólico: Arjuna Sri Yantra

Arjuna. La Plana octubre 2015



Serie: lenta y estática

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/Serie_lenta_estatica.jpg

Por Julián Peragón
