

## Actitudes. Meditar sin apego

### Meditar sin apego

Gran parte de las fotos que hacemos en nuestros largos viajes son un intento desesperado de apropiarnos de momentos especiales, intensos, exóticos, para inmortalizarlos después en el museo de nuestros álbumes fotográficos. Poseer las cosas, controlar las relaciones, acumular experiencias nos da una sensación de seguridad, aunque esa seguridad a la larga se demuestre falsa... pues las cosas se pierden, las relaciones se rompen y a las experiencias se las va comiendo el pozo oscuro del olvido...

La identidad es un conglomerado de impresiones e ideología, y nuestras posesiones son como el alfiler que engancha todo el puzzle en la cartulina. Acumulamos y acumulamos hasta que ya no queda ningún rincón vacío, creyendo ilusamente que ese vacío interno se puede llenar con seres o enseres.

Esa avaricia también la detectamos en la meditación: estamos prestos a cosechar todo tipo de experiencias para certificar un estado superior; en el fondo, lo que hay ahí es un orgullo espiritual bien camuflado tras una cortina de pseudofilosofía. Nos hemos apegado a la teta de nuestra madre, al cómic del superhéroe, a la banda de rock, al libro de cabecera y al cigarrillo. Han pasado las modas, hemos cambiado de vestuario y de grupo social, de pareja y de residencia... pero el apego se ha mantenido todo el tiempo, como un arnés que nos protege de caer en el vacío, de disolvernarnos en la nada...

Es absurdo apegarnos a nuestro cojín de meditación, a nuestro ritual iniciático, a los símbolos trascendentes con los que nos rodeamos y al conocimiento adquirido. Es absurdo porque sólo son medios hábiles, nada más. En el momento de “saltar” hacia ese espacio infinito, cualquier apego se convertirá en piedra en la mochila, en un lastre.

Meditar sin apego es andar por la cuerda floja de la confusión sin red de seguridad, sólo con nuestros pies descalzos y nuestro equilibrio.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

---

---

## **Actitudes. Meditar sin miedo**

### **Meditar sin miedo**

Imaginemos, por poner una imagen extrema, que cada hora nos tomáramos el pulso, desconfiados de que nuestro corazón pudiera detenerse, o que temiéramos quedarnos dormidos por si en mitad del sueño dejáramos involuntariamente de respirar. No caminamos por la calle volviéndonos una y otra vez para impedir que un posible asesino nos clave una navaja por la espalda, ni analizamos químicamente cada

bocado que tomamos en un restaurante, por si estuviera envenenado. Simplemente, confiamos, y elegimos la confianza como la mejor manera de vivir.

Confiamos en que el cuerpo desempeña sus funciones adecuadamente -aunque ya sabemos que a veces falla-, y confiamos en la gente -aunque también sabemos que esa confianza no es muy sólida-, pero confiamos. Sin embargo, a veces se evapora la confianza y entra a borbotones el miedo. Sabemos que entrar en una actitud paranoica es una forma de malvivir. A veces vivimos temerosos, con miedo a perder el trabajo, a contraer una enfermedad grave, a ser abandonados por nuestra pareja o a acabar arruinados. Muy sutilmente, nos tensamos y protegemos, nos armamos de seguros de todo tipo y empezamos a desconfiar.

La meditación sólo se puede abordar desde la confianza. Meditamos porque confiamos en que el proyecto humano se despliega en cada uno de nosotros adecuadamente. Cada uno le dará su matiz y su peculiaridad, pero todos nos dirigimos hacia la serena luz de la conciencia.

Siempre es bueno tomar perspectiva. Desde los inicios, la vida se ha abierto camino ante grandes dificultades: eras glaciales, incendios colosales, meteoritos gigantes... Se han producido extinciones masivas de especies y, en cada vuelta de tuerca, evolutivamente hemos dado un salto. Nuestro cuerpo y nuestra mente incorporan cada etapa evolutiva, y de esta manera adquirimos una inteligencia labrada entre la adaptación y la creatividad. ¡Qué mejor lección podemos obtener de la vida -una gran maestra- que la que tenemos en nuestros propios genes! ¿Por qué entonces

tanto miedo? ¿Por qué cuesta tanto entregarnos a la meditación? ¿Será por el temor a lo desconocido que habita dentro de nosotros?

Tal vez sea que nos hemos separado de la vida, que hemos confrontado naturaleza y cultura, cuerpo y mente, materia y espíritu, y que en esa fractura hemos fabricado un mundo ideal, confortable y tecnológico, paralelo a la realidad.

Lo hemos de decir alto y claro: vivimos con miedo, y el miedo es un no vivir. Llegamos a este mundo con una moneda en la mano: en una cara tenemos la marca del orden, el encuentro, el éxito, el amor, la seguridad, el placer, la paz... Es la cara amable de la moneda, la que nos mira de frente. La cruz permanece oculta, pero no por ello desaparece. El fracaso, el desorden, el desamor, el dolor, la inseguridad, el desencuentro y la guerra también existen, también actúan, también forman parte del mundo dual.

El miedo tiene la función de protegernos... pero en demasía nos paraliza. El que niega el miedo es un temerario, un insensato, un imprudente, pero el que lo cosifica es un cobarde. La impermanencia de la realidad nos fuerza a comprender que el riesgo es consustancial a la vida; asumirlo es tarea del héroe o heroína que llevamos dentro.

Meditar implica un gran coraje, la gran tarea de desmontar el edificio mental que prometía seguridades y atrevernos a vivir con el torso desnudo, sin corazas ni escudos.

**Julián Peragón**

**Meditación Síntesis**

**Editorial Acanto**

---

---

## **Actitudes. Meditar sin esforzarse**

### **Meditar sin esforzarse**

Sentarse en meditación es fluir como un río. Cuando nos encontramos en medio del cauce, resulta tan absurdo nadar contracorriente como empujar el río abajo. En ambos casos, lo único que cosecharíamos sería un cansancio descomunal. Lo mejor, entonces, es relajarse, y relajarse no es sólo aflojar el exceso de tensión de la musculatura o soltar las articulaciones... implica también un estado de ánimo, una actitud de abandono.

Cuando nos sentamos a meditar, tratamos de sentarnos sin más y, para ello, no es necesario llevar más carga que la estrictamente necesaria. Dejamos en el perchero nuestra mochila de responsabilidades y preocupaciones. No necesitamos, para el caso, ningún kit de supervivencia. Simplemente sentarse con ánimo tranquilo termina por resolver el exceso que nos provoca nuestra vida, condicionada por una sociedad acelerada y acumulativa.

Un mismo alimento puede nutrirnos si lo ingerimos moderadamente, cebarnos si lo hacemos en exceso, o incluso dañarnos si comemos de manera totalmente desordenada. Bastaría con dejar de comer unos días, o al menos con hacer dieta una temporada, para restablecer el equilibrio perdido. Si el ayuno es la respuesta puntual a la dieta, el silencio y la quietud lo son a un desorden en cuanto a nuestras habladuras y manipulaciones.

Dejar de hacer es una manera de desactivar la acción precipitada, condicionada o ignorante que tantos reveses nos trae luego y que, a regañadientes, muchas veces no queremos admitir. Sentarse relajadamente es una buena manera de responder a ese exceso en el hacer. Podemos aflojar el cuerpo y soltar las manos, esas manos tan habituadas a coger y soltar, a retorcer y enderezar, en definitiva, a manipular la realidad.

No podemos meditar con el cuerpo tenso y la mente ávida: hemos de aprender a relajarnos, drenar el exceso de tensión y ponernos en actitud de disponibilidad. Para ello, nos ayudan la postura vertical, la respiración lenta, las técnicas de visualización y la concentración, relajada y atenta.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

---

---

## Actitudes. Meditar sin expectativa

### Meditar sin expectativa

La sociedad nos acostumbra a sembrar para recoger, a invertir para obtener una ganancia, y en general a hacer para conseguir un resultado práctico. Todo esto es de sentido común y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, a fuerza de anticipar el efecto de nuestras acciones y de calcular el beneficio y el perjuicio, hemos olvidado el tesoro mismo que tenemos delante: la profundidad del momento presente. La vida se asemeja a una gran cadena de infinitos eslabones. Cada eslabón hace de unión entre los dos adyacentes, pero no es solamente un enlace; es también una totalidad interdependiente. En este sentido, cada acto es un medio para otra cosa, pero sin duda también un fin en sí mismo. Nuestra mente está polarizada hacia un futuro prometedor a corto, medio o largo plazo; nuestras acciones son, la mayoría de las veces, tendenciosas. Somos grandes estrategas que calculan cuántos soldados estamos dispuestos a sacrificar para ganar una batalla y cuántos dejamos en la retaguardia.

Es posible que nos sentemos a meditar calculando, consciente o inconscientemente, el bienestar psíquico o las experiencias genuinas que podamos cosechar. No obstante, sentarse de esa forma es escapar del momento presente, que es precisamente donde radica la meditación.

Por muy buenas intenciones que tengamos al

meditar, desde sentir la libertad más absoluta hasta simplemente calmar la ansiedad, el mero hecho de ir a ella con expectativas creará en nosotros una tensión psíquica que nos impedirá estar plenamente abiertos al presente. Es como las anteojeeras que lleva el burro, que resultan útiles para ayudarlo a seguir un camino recto pero constituyen obstáculos para percibir la amplitud del horizonte que le rodea.

Dichosa la persona anciana que aprovechaba cada paseo matutino para esparcir semillas... para que un día, estando ya ella bajo tierra, apareciera, como de la nada, un espléndido bosque... sin aspirar a un provecho inmediato ni a un reconocimiento social: con el único aliciente del amor a los bosques, los que hay, los que desaparecieron y los que están destinados a nacer.

No obstante, hemos de trascender hasta los deseos más altruistas, hemos de aprender a permanecer en lo atemporal del presente sin ninguna especulación. Aunque evidentemente las acciones se solapan y se generan con ellas nuevos efectos, como si de una onda expansiva se tratara, lo cierto es que al momento presente no le falta ni le sobra nada. La meditación es la capacidad de estar satisfechos y de que esa plenitud no dependa de ninguna circunstancia. No hay mayor nobleza que la de sentarse sin esperar nada, sin esperar que algo viaje desde el futuro a nuestro encuentro.

Cuando tenemos expectativas sobre algo que va a ocurrir en el futuro, en realidad estamos anteponiendo nuestro propio deseo. Y el deseo -ya lo sabemos- termina por desgajar la totalidad en la que nos

encontramos. No saber lo que nos vamos a encontrar puede ser desalentador, pero también puede ser muy enriquecedor.

Estamos llenos de prejuicios con respecto a la meditación. Hemos visto muchas películas del mundo espiritual, y es posible que nos hayamos hecho una idea equivocada del mismo.

Como en el cuento de la lechera, en los primeros proyectos todos hemos caído en la ingenuidad de pensar el rendimiento que nos podían dar a corto plazo, y todos hemos caído varias veces en la misma piedra. Se trata, pues, de rendirse al momento presente sin esperar nada a cambio. Y ya que es la mente -y no el alma- la que espera, bastaría con encontrar una actitud de vacío mental.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

---

---

## **Actitudes. Introducción en la meditación**

Dicen que la felicidad no es llegar a una meta determinada... si acaso, la podemos encontrar en la forma de viajar. Es posible que sea tan importante el camino como la meta, y hablando de meditación, tan importante la actitud como la técnica. Más adelante nos referiremos a los pasos a dar en la meditación: a las técnicas de

concentración, a la postura y a la respiración... Hablaremos en detalle de todo ello, pero hay algo previo que a menudo olvidamos: la actitud en la meditación, la forma de encararla, de sentirla, de vivirla, de ser uno con ella.

Cuando un novato quiere hacer la postura del triángulo en yoga (por poner un ejemplo), piensa que lo importante es llegar al movimiento final; con la experiencia, sin embargo, se irá dando cuenta de que la postura empieza mucho antes: con una escucha, con una visualización, con un abordaje preciso y delicado, progresivo y respetuoso. Se da cuenta, en definitiva, de que la postura es todo un viaje que no podemos hacer a trompicones ni de forma acelerada.

Por ilustrarlo de otra manera, así como es importante el tipo de alimento que comemos, no lo es menos la actitud con la que lo hacemos. Por muy bueno que sea el alimento que ingerimos, si lo hacemos de forma ansiosa, con poco tiempo, sin masticar suficientemente y en un entorno agresivo, lo más probable es que no nos siente bien. Es posible que la actitud sea lo primero y lo último, algo que depende de nuestra sabiduría, la que al final se ha integrado en nuestro ser.

Decíamos que la meditación es desnudez, desnudez del ser. Y en esa desnudez nos sobra casi todo, por no decir todo. Todas las intenciones, todas las imposturas, todos los deseos, toda la memoria, el carácter y hasta el cúmulo de experiencias, sobran. Especialmente, es importante dejar caer la ropa psicológica que nos hemos de quitar para encontrar de nuevo la desnudez, esa desnudez necesaria para que la vida

profunda emerja a borbotones.

Meditar sin miedo será necesario para que aparezca nuestra confianza; meditar sin esfuerzo, para conectar con nuestra relajación; meditar sin juicio, para observar nítidamente la realidad; meditar sin frustración, para dejar que surja nuestra paciencia; meditar sin el bagaje de nuestra experiencia, para que se abra camino la curiosidad; meditar sin expectativas, para lograr la satisfacción del momento presente, y meditar sin apego para sentir la libertad. Y aunque sea cierto que una pasión del carácter esconda una virtud del alma -amordazada o maniatada-, lo cierto es que conviene recordar en primera instancia aquello que hemos de soltar.

He aquí siete obstáculos y siete actitudes que nos parecen nucleares a la hora de meditar. Siete maneras de entregarse a la práctica que son el secreto más profundo de la meditación y que, probablemente, bastarían para cotejar las profundidades del Ser.

***Meditación Síntesis***

***Julián Peragón***

***Editorial Acanto***

---

**Diccionario del Yoga**

***Diccionario del yoga. Historia, práctica,  
filosofía y mantras***

## **Laia Villegas y Òscar Pujol**

*“Todo lo que se necesita saber sobre el sánscrito aplicado al yoga.”*

*“Un manual completo ideal para los cursos de formación de profesores de yoga.”*

*“Un diccionario creado por y para la comunidad de yoga de habla hispana.”*

Muchos practicantes de yoga nos hemos preguntado alguna vez cómo se traduce el nombre de una postura, cómo se pronuncia correctamente o qué estamos diciendo al recitar un mantra. Al asistir a clases, conversar con compañeros, leer libros o hacer búsquedas en Internet, nos topamos a menudo con diferentes opciones en cuanto a la pronunciación, la traducción y el significado de las palabras sánscritas. ¿Cómo saber cuál es la correcta? ¿Cómo usar el sánscrito en las clases sin miedo a equivocarse? ¿Cómo no sentirse sobrepasados por la dificultad de esta lengua?

Es cierto, el sánscrito es una lengua compleja y requiere años de estudio, pero - y esto salta a la vista tras una primera ojeada a este Diccionario- el sánscrito que emplea el yoga contemporáneo está al alcance de todos. Este diccionario es una enorme contribución en este sentido. Nació con el objetivo de garantizar el uso correcto de la lengua sánscrita aplicada al yoga y facilitar unas mínimas nociones sobre la terminología y los usos de la lengua sánscrita relacionada con la espiritualidad india y, especialmente, el *haṭha-yoga*.

Más que un diccionario en el sentido tradicional, el *Diccionario del yoga* es un

manual manejable, visual y práctico, que incluye los términos sánscritos más utilizados en el día a día de las clases de yoga: los nombres de las posturas (*āsana*) y otras técnicas del *haṭha-yoga* (*prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* y *kriyā*), los conceptos filosóficos fundamentales, una traducción didáctica de los *Yogasūtra* de Patañjali, algunos mantras, así como una breve historia del yoga que permite contextualizar el uso de toda la terminología. Los términos sánscritos se ofrecen analizados, traducidos, comentados y acompañados de ilustraciones y audios con su correcta pronunciación. Todos los términos y los textos incluidos en el libro han sido grabados con la voz Kausthub Desikachar y están disponibles para descarga gratuita en la web de Herder Editorial:

<https://www.herdereditorial.com/diccionario-de-yoga>.

Era muy necesario disponer de un material de consulta como éste, riguroso, claro y pedagógico, al que acudir cuando surgen dudas. Se dirige a practicantes y profesores de todas las escuelas, sin conocimientos previos de sánscrito, y puede emplearse para el estudio individual o como recurso didáctico en los cursos de formación de profesores de yoga.

Con la intención de representar toda la tradición del yoga, desde sus orígenes hasta la actualidad, los autores no sólo recogen la terminología de los textos clásicos (*Haṭhayogapradīpikā* y *Gheraṇḍasaṃhitā*) y de los manuales de yoga más importantes del siglo XX, sino que también reflejan los usos actuales y vigentes de esta terminología, que a menudo

difieren de los tradicionales. Con esta finalidad, gracias a la colaboración de Yoga en Red y otras plataformas digitales, lanzaron un cuestionario online abierto a la participación de todos los usuarios que desearan colaborar en el proyecto. El análisis de las respuestas les permitió definir 108 *āsana* practicadas habitualmente entre los diferentes estilos de yoga, así como corroborar y comparar los términos sánscritos y los nombres en castellano que son más comunes en la práctica para estas posturas. Nacido como proyecto colaborativo y de cultura libre (se adhiere a una licencia *creative commons*) podría muy bien convertirse en un punto de partida y de encuentro para que la comunidad de practicantes siga actualizándolo, enriqueciéndolo y completándolo en las redes digitales.

Afirma la autora Laia Villegas: “Un profesor o profesora de yoga a la altura de los tiempos debería evitar aferrarse a los extremos del debate entre tradición y modernidad: poner en duda la idea de un único yoga ancestral auténtico y concebirlo, en cambio, como una cultura dinámica en constante transformación, y a la vez estudiar con respeto y humildad el legado de la tradición. Asentar los pies firmes en la tradición, acoger con corazón las diferencias entre las escuelas y mantener la mente abierta y una actitud receptiva y creativa. De esta forma podremos construir entre todos el yoga que se ajusta a nuestros tiempos. En esta actitud se hallaría, ahora sí, su verdadera autenticidad y la posibilidad real de dar continuidad a esta maravillosa y profunda tradición que hemos recibido”.

## BIO AUTORES

**Laia Villegas Torras** es traductora y especialista en filosofía india. Licenciada en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, realizó estancias de investigación en las Universidades de Benarés y Pune (India). Ha publicado *Las estrofas del Sāṃkhya* de Ishvarakrishna y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del *Diccionari Sànskrit-Català*. Desde hace más de diez años colabora en diversos cursos de formación de profesores de yoga.

**Òscar Pujol Riembaud** es doctor en sánscrito por la Banaras Hindu University. Ha enseñado en varias universidades en la India, España, México y Brasil. En 2002 contribuyó a la fundación de Casa Asia en Barcelona, de la que fue director de Programas Educativos promoviendo la creación de estudios asiáticos en universidades españolas. Ha sido director de los Institutos Cervantes de Nueva Delhi, Río de Janeiro y actualmente de Fez. Ha publicado varios libros y traducciones de clásicos sánscritos y el *Diccionario Sànskrit-Català*. En la actualidad está trabajando en el primer *Diccionario Sànskrit-Español*, de próxima publicación en Herder Editorial.

Ver en PDF:

[YOGA SÍNTESIS. PRUEBA 2017](#)

---

---

### **Sonidos curativos**

Ver en PDF:

[Sonidos Curativos](#)

por Albert Talarn

---

---

### **Anatomía: Manguito de los rotadores**

Ver en PDF:

[Manguito de los rotadores](#)

Por Àlex Costa

---

---

### **Serie dinámica respiración retención en lleno**

Ver en PDF: [Serie dinámica respiración](#)

retención en vacío

---