

Actitudes.Meditar sin frustración

Meditar sin frustración

A veces, el invierno se hace muy largo y desesperamos porque no estalla la primavera; otras veces nos sentimos frustrados porque no avanzamos convenientemente en nuestra práctica o en nuestros estudios. La respuesta que nos daban nuestros mayores era: "Ten paciencia, todo llegará a su debido tiempo".

Necesitamos cultivar la paciencia en nuestra vida cotidiana porque hemos hecho del mundo algo complejo y hemos construido muros que hemos de saltar, si queremos seguir adelante. Pero aún más: hemos de cultivar la paciencia en el mundo espiritual porque los dones de su práctica se hacen demasiado de rogar.

En la meditación regamos, podamos y sulfatamos, y los frutos siguen verdes. La frustración es la otra cara de la moneda del éxito; a veces, la moneda cae de cara y otras muchas, de cruz. En ambos casos, deberíamos ser tolerantes con la frustración, así como moderados con el éxito. ¿Por qué se nos hace tan insufrible la espera? Nuestra mente tiene habilidad para colocarse más fácilmente en la posición de llegada que en la de salida, más en el premio que en el esfuerzo; en definitiva, más en el futuro edulcorado que en el presente desnudo.

En la práctica meditativa, echar la mirada hacia atrás puede reconfortar al ver el camino realizado: la suma abultada de horas y horas de meditación. Ahora bien, la mente también mira hacia delante y, ante el camino inmenso que queda todavía por recorrer, nos sentimos desesperados,

dispuestos incluso a tirar la toalla...

Sin embargo, esto es un espejismo, un juego tramposo de la mente, presa del tiempo psicológico. En la meditación estamos fuera de ese tiempo lineal, pues salimos disparados por la tangente del tiempo y aterrizamos en un espacio atemporal. En ese eterno presente no hay un camino que hemos transitado y otro que hemos de transitar: sólo existe el estado de comunicación con la realidad que percibimos. Es lo único que importa. La frustración se da en el tiempo, y el único antídoto es la paciencia. La paciencia es la antesala del presente: hace gala de un tiempo dilatado, de un ritmo holgado y de una actitud tolerante con el devenir.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Actitudes. Meditar sin experiencia

Meditar sin experiencia

Todos hemos saboreado en algún momento la suerte del principiante: uno se adentra en el juego que apenas conoce, en clara desventaja respecto de los jugadores avanzados... e inesperadamente igana! La mente del novato, que aún no está filtrada

por el hábito ni condicionada por las normas, sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

En la meditación pasa algo parecido. Cuando uno está resabiado en la técnica de la meditación, cuando ya ha recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias, pareciera que le costara conectar con el estado de meditación en sí. Muy al contrario, el principiante, que no sabe lo que le espera, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por terrenos desconocidos y fecundos.

Sucede también en la vida cotidiana: conocemos poco nuestra ciudad porque nos arrastra el hábito, y así, transitamos casi siempre por los mismos rincones y callejuelas. Terminamos tomando el mismo té en los mismos bares. El turista, en cambio, se adentra por calles por las que a nosotros nunca se nos ocurriría. Pero no hagamos tan fácilmente una apología del principiante: demasiada carga nos condiciona, pero demasiada inexperiencia nos hace dar excesivas vueltas o llevarnos a una precipitación indeseada.

En el arte de meditar, el meditador tiene experiencia, tiene claves, estructura... pero no ha perdido la frescura de su mente, y así puede ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede andar por la cuerda floja con los criterios y la experiencia del equilibrio del día anterior: se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo, so pena de caer en el vacío.

Miremos la piedra, la flor, la nube, ¿son

únicas, o son una repetición de lo ya sabido? En realidad, la mente, en su profunda estrategia económica, nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana, al interpretar el “esquema” manzana, nos ahorra un esfuerzo sensitivo e interpretativo, pero nos priva así de una experiencia única, ya que esa manzana que tenemos en la mano es la primera vez que la vemos y la primera y última vez que la saboreamos. La mente juega a ordenar categorías muy rápidamente; selecciona eficazmente cosa, alimento, fruta, manzana, dulce, etc., pero no aterriza en la experiencia única.

La mente de principiante es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista y curiosa. La curiosidad es un impulso a desvelar el misterio, pero sin encerrarlo en una cárcel cognitiva. Nos zambullimos en el juego de apartar velos y más velos en la certeza de que habrá infinitos, y sin la ansiedad de llegar al último. Basta con el asombro, como el de un niño, de saber lo que hay detrás de la cortina y después lo que hay detrás de la puerta, arriba de las escaleras, debajo de la cama... y vuelta a empezar.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Actitudes. Meditar sin juicio

Meditar sin juicio

Previamente a la caza, el cazador tiene que haber observado escrupulosamente los hábitos de su presa para anticiparse y pillarla desprevenida. Observar es captar el movimiento fluctuante, impermanente y a veces caprichoso de la vida desde una quietud interior. No buscamos observar –por ejemplo- cuando vamos a galope encima del caballo, sino cuando ya hemos parado y han cesado la actividad y la agitación.

La vida que observamos fuera es similar a la vida que acontece dentro; por eso es tan útil la meditación como herramienta de resolución de conflictos: porque el nudo problemático en el exterior está anudado dentro, y es el espacio meditativo el que nos permite percibir con nitidez el trenzado y saber de qué hebra hemos de tirar para desanudarlo.

Observar –observarnos– es todo un arte de difícil ejecución, más que nada porque la observación se tiñe enseguida de nuestros gustos y disgustos, y se colorea fácilmente de nuestros juicios. Al ego le gusta juzgar todo el tiempo porque emitiendo sentencias divide la realidad entre lo que le favorece y lo que le amenaza. Crítica para defenderse y halaga para conseguir favores. Se alimenta de los juicios favorables de los demás y ningunea o margina los que le son desfavorables. Esta pauta neurótica de ataque y defensa la vamos a ver magnificada en la meditación. Meditar es instalarse más en la observación respetuosa que en el juicio; acoger lo que viene sin ningún

prejuicio, sin ninguna desconfianza, sin ningún resquemor. Lo más probable es que todo lo que ocurre y deja una estela en la vivencia tenga su razón de ser; por eso mismo, no merece un juicio previo, sino una buena acogida, incluso un lugar en nuestro corazón. No nos olvidemos de que somos mucho más que una imagen social, más que una idealidad, más que un conjunto de intenciones.

Todo eso que somos y que, a menudo, no sabemos que somos, también tiene derecho a existir. La ausencia de juicio es el derecho que todos tenemos a la presunción de inocencia. En todo caso, no somos nosotros los jueces sino la vida, que nos regula a través del delicado ajuste del destino.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

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 gigantescos... 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 habladurías 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 anteojeras 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 esconde 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

Resumen ejercicios de concentración alumnos

Observar detalles de un objeto

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, respiramos y enfocamos la mente en un objeto cualquiera que escojamos, prestándole toda la atención, pensando en qué clase de objeto es (una cosa, un animal, un elemento de la naturaleza, etc), en su composición, en sus detalles, incluso comparándolo con otras cosas o relacionándolo con nuestras experiencias, pero sin perder nuestro objeto escogido de vista. Si en algún momento nuestra mente se dispersa y se aleja de nuestro objeto de

atención, la reconducimos de nuevo al mismo, sin regañarnos ni enfadarnos con nosotros mismos por habernos distraído.

Trayecto recorrido

En la sesión de yoga o al final del día en nuestra casa, nos estiramos, cerramos los ojos, respiramos y repasamos el trayecto que hemos hecho desde nuestra casa al trabajo y del trabajo a nuestra casa (o desde casa/trabajo al centro de yoga). Intentamos recordar cuantos más detalles mejor: qué camino hemos cogido, si hemos ido andando, en coche, en transporte público, en bici, etc, qué sensaciones hemos tenido (frío, calor,...), qué hemos observado en el transcurso del mismo (si hemos mirado en línea recta, si hemos mirado el cielo, el suelo,...si hemos observado a gente,...), qué acciones hemos realizado (si íbamos rápido o lentos, si hemos estornudado, etc), qué sentimientos hemos tenido (cansancio, alegría, indiferencia, tranquilidad, nerviosismo, etc), si hemos hablado con alguien, etc. Ejercicio para hacer preferiblemente en el exterior, en contacto con la naturaleza, en un bosque o en un parque. En posición sentada o estirada con los ojos cerrados, o si se prefiere caminando tranquilamente, tomamos conciencia de nuestra respiración y prestamos atención a los sonidos que percibimos. De entre todos ellos, escogemos uno y nos centramos en él: qué tipo de sonido es, de dónde viene, quién lo emite o quién creemos que lo emite, qué intensidad y frecuencia tiene, si es cambiante o no, etc.

Tratak del agua

Es un ejercicio sencillo y muy bueno para relajarse antes de ir a dormir. Consiste en

llenar un vaso de agua y ponerlo en la mesita de noche. Siéntate en la cama y mira fijamente el agua: su quietud, transparencia y sintiendo su calma. Procura mantener siempre la misma postura.

Después cierras los ojos y observas en tu mente el vaso de agua y el agua en reposo. Repites una y otra vez hasta que empieces a sentir sueño. Este es el momento para introducirse en la cama y mantener la imagen del vaso en tu cabeza. Seguro que te duermes más rápidamente y de forma más profunda.

De entre los muchos beneficios que podemos comentar sobre el trabajo de concentración destaco:

- Aumenta la memoria
- Calma la mente y relaja el cuerpo
- Proporciona paz y silencio interior
- Contrarresta la ansiedad y el estrés
- Mejora el insomnio
- Proporciona claridad a la mente

Aumentará tu atención

Desbrozar los recuerdos

En posición sentada o estirada, cerramos los ojos, tomamos consciencia de nuestra respiración y enfocamos la mente en un recuerdo o pensamiento agradable (ejemplo: unas vacaciones, un retiro de yoga, un día de excursión, un encuentro con alguien, etc). Vamos repasando todos los detalles que recordemos de ese recuerdo: dónde tuvo lugar, cuándo, con quién, lugares, sonidos, olores, anécdotas, sensaciones, emociones, etc.

Extender los dedos gradualmente

En posición sentada, recostamos la mano derecha en la pierna derecha y la mano izquierda en la pierna izquierda.

Respiramos conscientemente. Cerramos la

mano derecha en un puño. Lo observamos. A continuación empezamos a extender ni muy cada uno de los dedos de forma gradual (primero el pulgar, luego el índice y así sucesivamente hasta el último). Observamos con detalle cada movimiento. Una vez la mano abierta totalmente, invertimos el proceso, hasta volver a tener la mano cerrada en un puño. A continuación realizamos el mismo ejercicio con la otra mano.

Conciencia de los movimientos

En posición de pie, escuchamos la música que suena y nos dejamos llevar por ella, moviendo el cuello, los hombros, los brazos, las manos, la cintura, las caderas, las piernas, los pies... No hace falta caminar ni desplazarnos del sitio, basta con flexibilizar nuestro cuerpo, moverlo sin rigidez y ser conscientes de los movimientos que vamos realizando. Prestamos atención a cada uno de los movimientos que surgen en nosotros: si son movimientos largos o cortos, qué parte del cuerpo estamos moviendo, hacia donde hacemos los movimientos, etc.

Prestar atención a cada paso de una actividad

Este ejercicio es ideal para hacerlo en casa, mientras estamos cocinando o haciendo limpieza. En el caso de cocinar, prestamos atención consciente a los pasos que vamos realizando (elección de los productos/alimentos/utensilios que necesitamos, cada una de las fases de elaboración del plato y finalización del mismo y emplatado) y cómo los estamos haciendo (con calma, con prisa, con seguridad, con indecisión, etc).

Imagina un espejo donde se refleja tu

rostro

Imagina que tienes un espejo situado justo delante de tu rostro y vas a ir descubriendo cada milímetro desde la forma del óvalo facial, la piel, el nacimiento de tu cabello, su textura, forma y color; la forma de la frente, las cejas, ojos y pestañas, orejas, labios y dientes, mentón. Hazlo sin prisa observado cada pequeño detalle. Cuando tengas la imagen completa dibuja una suave sonrisa. Observa la imagen en tu pantalla mental durante unos minutos.

Retener la imagen

Objeto: una imagen. Escogemos un lugar exterior, preferiblemente en la naturaleza. Escogemos una zona y un momento en el que haya cierto tránsito de gente. Por ejemplo, al atardecer en la playa. En posición sentada mirando al mar (a unos cincuenta metros del agua, para permitir ver el paso de la gente por la arena). Imaginamos como al inspirar fotografiamos, absorbemos la imagen en movimiento de ese mismo instante, cerramos los ojos. Al expirar lentamente y con los ojos cerrados mantenemos en nuestra mente esa misma imagen que hemos inspirado. Intentamos mantener la imagen toda la expiración. Notaremos que si perdemos la concentración, la imagen retenida al cerrar los ojos se disipará mucho antes que si nos concentramos en retenerla. Cuando necesitemos inspirar de nuevo abriremos los ojos y el instante nos regalará una nueva imagen, distinta a la anterior (una ola más grande, alguien que pasa mientras corre, alguien que llega a mojarse los pies, etc...). Inspira con una actitud de no juzgar lo que ves, simplemente concéntrate en retener esa misma imagen. Repite el proceso varias veces. Cada respiración es distinta, como cada imagen retenida y como cada

instante.

Adivinar la receta

Objeto: Ingredientes. Este ejercicio lo realizaremos comiendo, siempre y cuando sea una comida que no hayamos cocinado nosotros mismos (un día que vayas a comer fuera, una comida familiar, etc.) Focalizaremos nuestra atención en nuestras papilas gustativas. Comemos, siendo plenamente conscientes del acto. Masticando lentamente, empezamos a ordenar en nuestra mente uno a uno todos los ingredientes que podamos reconocer en el plato. Los nombramos en nuestra mente por orden: del ingrediente del que haya más cantidad en el plato, al que menos. Una vez acabado, sería bueno preguntar a quien ha cocinado el plato por su receta.

Sentir tus latidos

Objeto: corazón. Este ejercicio lo realizaremos por la noche antes de dormir, preferiblemente en aquellos días en los que físicamente acabas muy cansado/a. Trabajaremos nuestra concentración de manera relajada, pero sin dormirnos. En posición tumbada en tu esterilla, primero siente el latido de tu corazón en tu pecho. Ahora se trata de hacer una lectura corporal, sintiendo el latido de tu corazón en cada parte de tu cuerpo. Empezaremos por los pies y subiremos por las piernas, rodillas, muslos, cadera, abdomen, y así hasta llegar a notarlo en la cara. Iremos cambiando de parte una vez hayamos notado el latido del corazón donde focalizamos nuestra atención.

Reseguir los cuadraditos

Reseguir los cuadros de una hoja cuadriculada y luego colorearlos hasta tener toda la hoja completada. Para que no

se vuelva un trabajo monótono y tengamos la mente enfocada en el ejercicio se pueden elegir varios colores y pintar cada cuadrado de un color de manera que cuando termines el último color tengas que empezar por el primero y repetir el orden que has usado. Además se puede coordinar con la respiración, inspirando cuento 6 mientras pinto un cuadrado, exhalando hago lo mismo.

Recordar todos tus amigos

Ves a tus primeros recuerdos y trata de recordar en orden desde tu primer amigo todas las relaciones de amistad que puedas rescatar hasta el día de hoy.

Colorear mandalas

Música relajante de fondo (opcional), sentados en una mesa, dibujamos y/o coloreamos un mandala. En el caso de dibujarlo nosotros, prestamos atención a las formas geométricas que vamos dibujando, cómo lo hacemos, qué nos evoca lo que nos surge plasmar en el papel,...En el caso de colorearlo, pensamos qué colores escogemos para pintar cada parte, por qué los elegimos, qué emociones nos evoca, cómo nos sentimos,...sin juzgarnos. Al acabar nuestra pequeña creación, lo observamos atenta y detalladamente por unos minutos y pensamos qué nos expresa, qué nos transmite, sin presionarnos.

Objetos con ojos vendados

Vendar los ojos a cada alumno. Una vez tengas vendados los ojos, entregar 3 objetos a cada uno (pueden ser cosas cotidianas o pueden ser alimentos). Cada alumno cogerá cada uno de los objetos y mediante el sentido del tacto tendrá que identificar que es, tenemos que incentivar que el alumno conecte con el objeto, que lo sienta, lo palpe, que intente unirse con el

objeto como si fuera parte de él. Aunque lo identifique pronto ha de sentir que el objeto es especial, que cada objeto es único y buscar con el sentido del tacto aquella conexión que con la vista no tenemos.

Centros Energéticos

Cerramos los ojos, nos centramos en nuestra respiración, cuando la respiración está calmada empezamos con el recorrido por nuestros centros energéticos, en cada uno de ellos visualizaremos su color y cantaremos su mantra correspondiente:

Muladhara – Rojo – LAM

Svadhithana – Naranja – VAM

Manipura – Amarillo – RAM

Anahata – Verde – YAM

Visuddha – Azul claro – HAM

Ajna – indigo – OMH

Sahasrara – Lila – SILENCIO

Concentración visual

Fijar la mirada en un punto negro sobre una cartulina de color blanco.

Fijar la mirada en la llama de una vela en la oscuridad, y reproducirla con los ojos cerrados mentalmente.

Fijar la mirada y escuchar el sonido del goteo lento del agua de un grifo.

Fijar la atención en la sensación del toque del aire en las fosas nasales.

Fijación de la mirada. Tratak

Apagamos la luz de la sala, colocamos una vela en el medio de la sala y la encendemos. Pedimos a todos nuestros alumnos que se coloquen en círculo alrededor de la misma. Les pedimos que durante 1 minuto fijen la mirada en la llama, intentando no pestañear demasiado, que vean como la luz de la vela se mueve. Cuando haya pasado un minuto avisamos a

nuestros alumnos que cierren los ojos y visualicen la llama que han estado observando.

Mirar solo un objeto

En una clase o solo en su oficina o esperando antes de una reunión, oblíguese a «hacer zoom» sobre un objeto, mejor si es neutro (que no sea una foto ni un recuerdo de vacaciones), una lapicera, un celular, una silla ... Eso durante un minuto. Fíjese en todos los detalles, el color, la textura, el olor, y prohíbese pensar en otra cosa.

Ejercicio de la uva pasa

Es el primer ejercicio que se hace en todos los cursos de mindfulness. Se puede hacer con una pasa o cualquier otra comida. Si lo haces en una clase, puedes pedir a los alumnos que cierren los ojos. Les das una pasa a cada uno y les pides primero que la toquen, sientan la textura etc. Luego les pides que la acerquen a su nariz y la huelan, que la acerquen a su oreja y escuchen si hace algún ruido al apretarla con los dedos... Después les pides que abran los ojos y que la observen, que se fijen en el color, las arrugas, forma, tamaño, y por último des pides que se la metan en la boca, que la coloquen sobre la lengua, sin masticarla. Que la vayan moviendo por la boca con la lengua, que la muerdan una vez por la mitad, que sientan el sabor....

Tensor/destensar. Relajación muscular progresiva

También se hace en mindfulness y se trata de ir tensando y relajando diferentes grupos musculares siguiendo un orden (Ej. pie, derecho, pie izquierdo, pantorrilla derecha, izquierda, muslos, nalgas...) La duración de la fase de tensión debe ser de 4 a 10

segundos aproximadamente y al destensar te quedas en relajación durante al menos 15 segundos antes de volver a tensar. Al relajar debe soltarse el músculo de repente, sin distenderlo lentamente.

Atención a los segundos

Aquí observa tu reloj y enfócate sólo en la aguja que marca los segundos. Síguela de forma visual alrededor de toda la esfera del reloj. Concéntrate sólo en esa aguja de los segundos, desecha cualquier otro estímulo y libera tu "mente" de cualquier otro pensamiento. Hazlo durante 2 Minutos seguidos.

Contar mentalmente objetos parecidos

Este ejercicio consistiría en contar mentalmente objetos de una misma familia / color/ o cualquier referencia que se elija. Podrá ser un ejercicio que se haga en clase contando: número de cojines, de mantas, o bien número de cristales en ventanas o bien número de tiras de parquet del suelo, etc... Es un ejercicio bueno para hacer cuando uno camina por la calle. Se pueden contar coches, casas, farolas, señales de tráfico, etc...

Construir una frase palabra a palabra

Este ejercicio se basa en construir una frase o un relato (dependiendo de cada persona) de manera mental. Empezando por una palabra e ir añadiendo palabras una a una. Habrá que repetir la frase/relato mentalmente tantas veces como palabras vayamos añadiendo. Puede ser el relato de lo que hemos hecho durante el día o un relato de una historia inventada. Podríamos empezar con un minuto y escribir el relato. Se puede ir alargando el tiempo según memoria de cada alumno o según

entrenamiento.

Escuchar el sonido

En posición de Sukhasana, ojos cerrados y jnana mudra. Se hacen sonar diferentes instrumentos, con espacio suficiente entre ellos para escuchar la onda sonora hasta su total desaparición (gong o cuenco, campanilla, una cuerda de una guitarra). Quizá al principio más juntos y luego espaciando los tiempos hasta llegar al silencio, y escuchar el mismo. Parecido sería hacer un ejercicio de concentración auditiva en lo que escuchamos, desde los sonidos más alejados hasta nuestro interior, acercándonos, y luego hacer el camino inverso.

Observar las piedras

Tenemos 8 piedras (por ejemplo), o conchas...a un lado. Las cogemos una a una, las observamos y las dejamos amontonadas al otro lado. Luego observamos el conjunto de piedras, su forma podemos pasar la mano por encima y darnos cuenta que la materia ha cambiado de forma solo por juntar las piedras. La tercera parte del ejercicio consiste en coger las piedras de nuevo una a una y realizar un dibujo con ellas. Con mucha calma. Observamos el resultado final. Cerramos los ojos y nos concentramos en las tres fases: cómo eran las piedras individualmente, cómo se manifestaban en conjunto y el dibujo final.

Observar las emociones

Observar el universo emocional en ejercicios de concentración permite, según mi corta experiencia, disolver emociones estancadas. Además es una vía de entrada fácil y perceptible al mundo interior. ¿Cómo? A través de las sensaciones que dichas emociones dejan en el cuerpo. Así

que de nuevo en postura cómoda vamos a concentrarnos, con ojos cerrados, en alguna emoción vívida y palpable en el cuerpo...muchas veces, en la zona del tórax. Dónde sea que este la sensación, llevaremos nuestra mano. Y nos quedaremos en esta sensación, tratando de ponerle adjetivos que podemos murmurar en voz baja o bien repetir para nosotros: fría, aguda, caliente...etc...Si se nos desvía la atención, respiraremos de nuevo hacia esta sensación.

Repasar lo vivido

Antes de ir a dormir, disponer de un sobre con papel y bolígrafo. Repasar lo vivido en el día y redactar cinco momentos que agradecer. Por ejemplo. Gracias por el sol que ha brillado hoy. Gracias por la sonrisa del conductor de autobús. Gracias por el enfado de Juan porque he entendido su punto de vista. Gracias por la maravillosa paella que me he comido...etc. Al finalizar una semana, extender los papeles sobre una mesa y reflexionar. Este ejercicio pone conciencia en los pequeños detalles de la vida.

Concentración en una vela

Esto se puede hacer en casa o en una clase. Cada alumno tiene una vela con un soporte estable. El ejercicio consiste en andar por la sala con la vela en las manos, sin que la llama oscile o lo menos posible. Poniendo atención en cómo me muevo y como lo reproduce la vela. Qué ocurre cuando oscila? Me he movido bruscamente? Estaba distraído? Hay una corriente de aire?. Para finalizar nos tumbamos y situamos la vela en alguna parte del cuerpo. Aumentamos la concentración en esta zona focalizada. Puedo sentir la respiración en esta parte? Hay una aumento de temperatura? Como me

siento ahora?

Este ejercicio nos lleva a una concentración profunda hacia adentro. Es muy relajante y se crea un ambiente pacífico y cálido.

Concentración en la ducha

Los humanos somos seres de costumbres, si ponemos conciencia en como nos movemos por ejemplo al ducharnos veremos que siempre realizamos el mismo recorrido, el mismo patrón de movimientos. Por ejemplo pongo jabón en la esponja y empiezo por cara cuello, brazo izquierdo bajando por la pierna izquierda etc. Lo mismo sucede cuando coges la toalla y te secas.

Ejercicio del eje interior

Me coloco en la postura sikhâsana. Tomo conciencia de mi cuerpo relajándolo atiendo a mi respiración concentrándome en ella suavizándola en cada espiración. Una vez relajada tomo conciencia de mi estado interior de mis pensamientos dejándolos fluir sin implicarme en ellos en este momento. Me imagino una luz interna luminosa que va desde mi coronilla hasta mi coxis. Me concentro en ella el tiempo que haga falta hasta que la perciba luminosa. A partir de aquí voy ampliando el grosor de esa luz con cada inspiración, sigo así hasta conseguir que esa luz sea lo suficientemente amplia para envolverme estoy dentro de ese halo siento un estado de embriaguez y totalidad percibiendo un bienestar y placer.

Ejercicio de vivir el momento

En algún momento del día me aparto de la situación presente y la observo desde afuera, sin implicarme, fijándome en lo que ocurre objetivamente, sin crítica alguna, como si observase la escena que ocurre en

una pecera y yo estuviera al otro lado del cristal: Esos momentos pueden darse en una conversación de sobremesa con varios comensales; paseando sola por la calle, viendo una película, observo mis cambios emocionales ante las secuencias; paseando por el campo.

Ejercicio de concentración en un objeto / persona

Escojo un objeto y a veces a una persona que tengo en frente me fijo en ella/o y voy entrando en su espacio sin fijarme en su entorno, únicamente el objeto. Observando su superficie, su volumen, hasta el momento en que se ve flotando en el espacio no existe nada más hasta conseguir ver su áurea en el individuo incluso parece que el objeto se mueva.

Romper la secuencia habitual

Este ejercicio nos propone romper esa secuencia previamente observada. Es decir voy a ducharme intentando no ir por el mismo camino. Esta vez empezaré por los pies, los lavo mientras agradezco por todo su esfuerzo, luego las piernas y agradezco por todos sus pasos etc. Creo un nuevo patrón de limpieza de mi templo. Pongo conciencia en el acto de lavarme, aquello que se presta rutinario, adquiere un matiz distinto, por el simple hecho de haberle puesto conciencia.

Libreta de sueños

Tener en la mesita de noche, una libreta y boli, a poder ser que pinte fluido. Cuando me despierto hago el ejercicio de recordar el sueño que he tenido. Lo anoto con el máximo detalle que pueda, describiendo las

escenas, las emociones que sentía, y explicando todo lo que sucedía en este. Es importante que para escribir no te incorpores de la cama, sino que lo hagas tumbado. No importa si no está bien redactado, redactar de modo casi automático en estado de semi despierto. Observar al cabo de un mes, que es lo que inconsciente ha estado dirigiendo en sueños.

Marcar un círculo en el suelo

Nos colocamos todos en círculo mirando hacia dentro y comienza a contar el tiempo (30 ').

Todo el mundo debe hacer un trabajo de autocontrol intentando entrar en el corro justo cuando falte 1 segundo para terminar los 30 '. Si alguien entra fuera de tiempo, eliminado. Y gana el que se acerca más a los 30 '.

La frase maldita

En círculo, cada uno diciendo una palabra y la va sumando a la anterior de forma que cada vez la frase se va haciendo más larga y se trata de ir diciendo toda entera cada vez con las palabras que se van añadiendo, hasta que uno falla.

Visualizar tareas

Al despertarnos repasar mentalmente el momento en que estamos, cómo nos sentimos, el día que es y qué tareas tenemos previstas para la jornada. A partir de ahí si alguna de las tareas nos resulta menos agradable, visualizarla haciéndola de forma serena y objetiva.

Observar un objeto

Observar un objeto durante 30 «(una flor, un dibujo ...) Después describir en detalle aquel objeto observando hasta cuántas cosas puedes llegar decir (Color, tamaño,

utilidad, características)

Atención a las fosas nasales

El esfuerzo no consiste en controlar la respiración, si no en permanecer conscientes de ella tal y como es naturalmente, larga o corta, pesada o ligera, áspera o sutil. La atención se mantiene fija en la respiración durante tanto tiempo como sea posible, sin permitir que ninguna distracción rompa la cadena de la consciencia.

Objeto cotidiano

como una taza de café, un bolígrafo, una flor... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de que estas observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa como la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces es mucho mas potente oír que mirar.

Escuchar música

Escuchar música tiene muchos beneficios, tanto que puede ser una gran terapia. Escuchar música relajante antes de tu practica de yoga tendrá efectos calmantes centrándote realmente en el sonido y vibración de cada nota.

Visualizando frutas de colores

Sentados en posición cómoda cerramos los ojos y hacemos unas respiraciones profundas para estar en el aquí y ahora, quietando mente y emociones. El ejercicio lo haremos recordando y visualizando frutas y verduras o flores en caso de que no se recupere ninguna. Lo haremos siguiendo el orden de

los chacras y sus colores correspondientes. Así comenzamos por el primer chakra Muladhara y recordamos y visualizamos frutas y verduras de color rojo. Seguimos en Svadhistana y visualizamos frutas y verduras de color naranja y así iremos subiendo sucesivamente por todos los chackas.

Una vez terminado el ejercicio hacemos una breve escucha notando el cuerpo armonizado y enérgico gracias a la vibración de los colores.

Crear un mandala

Iniciaremos el ejercicio como el anterior y una vez relajados y en el momento presente comenzamos el trabajo. Con elementos de diferentes colores y formas como por ejemplo botones, bolitas, piedras, lacasitos, tapones etc...nos centramos en ordenar los elementos para crear un mandala con ellos en el suelo.

Una vez finalizado nos volvemos a sentar en posición cómoda y visualizamos nuestro mandala unos instantes. Para concluir lo deshacemos con la idea del desapego y la impermanencia de las cosas.

Figuras con piedras

Comenzamos el ejercicio como los anteriores, con una relajación a través de la respiración y la escucha. Esta vez utilizaremos piedras de distintas formas y tamaño que habremos recogido del bosque o de la playa. El ejercicio consiste en ir haciendo pequeñas figuras colocando las piedras unas sobre otras buscando el equilibrio para que no caigan. Una vez construidas las figuras terminaremos con una escucha y destrucción de ellas como en el ejercicio anterior.

Mandala de asociaciones (para niños)

Al principio y a partir de una palabra dada, los niños buscan todas las asociaciones que los venden en la cabeza. Este ejercicio puede ser hecho de forma individual o bien en grupo.

Por ejemplo: El sol en el centro
Desierto, gafas, alba, mar, verano,
vacaciones, atardecer, calor

Después se puede pasar a fijar la mirada en el centro del mandala y pronunciar mentalmente SOL (haciendo una breve pausa). Después seguiremos las flechas hasta la palabra DESIERTO (también la repetiremos mentalmente). Seguidamente los ojos irán a buscar la palabra central para luego pasar a la siguiente (calor). Se van haciendo todas las palabras al ritmo de cada uno con el sentido de las agujas del reloj. El hecho de ir y volver del centro hacia una de las palabras nos ayuda a desarrollar la atención.

Cuando hemos terminado, hay que cerrar los ojos, relajar los párpados y ponernos las manos encima de los ojos tapados. Se puede visualizar o no a nivel mental el trabajo realizado (puede ser una variante del ejercicio)

Recorrer un laberinto

Caminar muy despacio e ir coordinando la respiración con los pasos.

Escuchar un cuento (para niños)

Escuchar como alguien cuenta un cuento.

Hacer el signo infinito

Dibujar este símbolo con la punta de la nariz como si tuviéramos un lápiz de colores en la punta de la nariz. Sentir el movimiento de todo el cuello, sentir que se puede hacer físicamente o también a nivel

mental.

Obstáculos para la meditación: Miedo y vértigo a la disolución

Obstáculos y retos:

Miedo y vértigo a la disolución

Si tuviéramos que responder a la pregunta sobre el terror universal que profesamos a la muerte, la respuesta no sería nada fácil. Incluso si estamos sufriendo una enfermedad grave y crónica, si hemos perdido facultades básicas de comunicación o de autonomía, o si nuestra vida esté bajos mínimos... preferimos seguir viviendo. El instinto de supervivencia es tan grande y tan feroz que ni los sabios pueden liberarse del apego a la vida.

Hemos construido nuestro yo en el mundo y al lado de un espejo, y lo hemos glorificado batalla tras batalla, reto tras reto. Ante el vértigo que nos produce la totalidad, nos hemos refugiado en un pequeño o gran yo, y no estamos dispuestos a tirar todo por la borda, a morir a la seguridad que nos han brindado nuestras fronteras internas. Ese vértigo a la disolución del yo es lo que aparece en la meditación. En medio de esa nada o de ese todo, según se mire, no somos nada, no somos nadie, no hay un yo que registre, que juzgue o que interprete lo maravilloso de la experiencia.

Ante ese miedo, ante esa sensación inevitable de vértigo, no podemos hacer otra cosa que confiar profundamente. ¿Cómo hace si no el polluelo para saltar por primera vez al vacío desde la rama más alta, o el feto que rompe en su nacimiento la casa cálida y acuosa que le ha arropado todo el tiempo? ¿Cómo hacemos para dar el primer paso sin apoyos? Esto sólo parece posible con una buena dosis de coraje y con una confianza innata en la vida.

Precisamente, ese éxtasis que anticipa la meditación es tan deseado como temido. Promete elevarnos a las alturas, pero también puede dejarnos caer sin previo aviso. No en vano más de uno se ha estrellado al no poder integrar adecuadamente dicha experiencia de disolución.

Tradicionalmente, el camino espiritual ha estado guardado celosamente para que no se devaluara un determinado conocimiento y para que el adepto no entrara en contacto con aquello que lo podía desequilibrar a través de pruebas de iniciación. En todo caso, nuestro esquema meditativo es progresivo, y es preferible pasar de una etapa a otra una vez que ya hemos superado sus obstáculos y retos. Siempre será conveniente tener un guía de meditación que vaya clarificando las distintas etapas.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
