

## Meditación: arquitectura de la postura

### ESTABILIDAD

El triángulo que forman las piernas da una base sólida de enraizamiento desde donde se asienta la vertical y que permite un gran abandono cuando se produce la experiencia de meditación profunda.

### VERTICALIDAD

La vertical es el eje de conciencia que requiere de una actitud firme y alerta. La coronilla se proyecta como una flecha mientras la barbilla se repliega en un gesto de autocrecimiento. Los hombros caen naturalmente y en la medida que el pecho no está hundido rotan ligeramente hacia atrás. El cuello, por otro lado, está libre de tensión.

### PIERNAS CRUZADAS

Las piernas cruzadas también tienen un efecto de ralentizar la circulación sanguínea y energética para disponer de un plus extra que se revierte sobre el proceso de transmutación de la energía. Hay puntos que son presionados como el perineo o los meridianos que corren a lo largo de los muslos. No obstante, si las piernas rodillas tienen un exceso de tensión es mejor adoptar otra postura más fácil.

### GRAVEDAD

El bajo vientre, punto Hara o Tan Tien inferior es nuestro centro de gravedad desde donde se puede enfocar otro tipo de

atención o presencia distinta a la mental a la que estamos acostumbrados.

## BASCULACIÓN DE LA PELVIS

La utilización del cojín de meditación es necesaria en la gran mayoría de adeptos de meditación para poder subir la pelvis e impedir que se cierre el vientre dificultando la expansión del diafragma en la respiración. Asimismo las rodillas se clavan mejor en el suelo reforzando el triángulo de sustentación. La pelvis debe de estar basculada hacia delante en anteversión a la altura de la quinta lumbar. Esto permite que la columna se enderece más fácilmente pero sin anular las curvaturas naturales. También permite una respiración más fluida a nivel abdominal. Hay que evitar un exceso de tensión en la zona lumbar.

Nos sentaremos en medio del cojín y no en el borde. Ajustaremos la altura del cojín según nuestra flexibilidad de cadera (un cojín puede rellenarse más o menos para equilibrar la altura).

## EL GESTO DE LAS MANOS

Hay un diálogo intensísimo entre las manos y el cerebro. Los mudras, los gestos de manos y dedos sellan una actitud de repliegue, concentración o serenidad. También hay un elemento simbólico como cuando mano izquierda y derecha representando lo espiritual y lo material, una sostiene a la otra. Y a la vez hay un elemento de atención cuando los pulgares

enfrentados requieren una presión leve y atenta, como un termómetro que los separa cuando hay dispersión o los crispa cuando hay tensión.

Otro mudra que solemos hacer con ambas manos es el contacto entre el dedo índice y el pulgar simbolizando el reencuentro entre lo individual y lo cósmico.

## SONRISA

La boca está cerrada sin tensión en las mandíbulas. La lengua que es una llave energética muy potente está plegada hacia el paladar superior, o bien, completamente relajada. La lengua plegada hacia el paladar hace de conexión de los circuitos energéticos, sujeta, por así decir, la mente dispersa y frena el reflejo de tragar saliva.

En otro sentido, la sonrisa interior es el reflejo de una actitud de no esfuerzo, un gesto que relaja toda la cara y el resto del cuerpo. Es también esa actitud de agradecimiento y de celebración ante el momento presente, así como de aceptación y comprensión.

## MIRADA

De alguna manera con los ojos también sujetamos la mente pues los ojos son la prolongación más clara de nuestro cerebro. Tener los ojos cerrados facilita la interiorización, tenerlos abiertos, mejor dicho, semiabiertos, procura un aterrizaje en el presente. Lo importante es que la

mirada siempre vaya hacia nuestro interior. Si tenemos los ojos abiertos no están fijos en nada. No se mira nada aunque intuitivamente uno está muy atento.

## ATENCIÓN

Una vez la postura es estable, una vez el cuerpo ha quedado en la inmovilidad es necesario actuar sobre otro cuerpo, más sutil, más complejo que no se deja dominar fácilmente, la mente. Habitualmente la atención en la respiración es la vía más cercana para calmar la mente.

Tradicionalmente hay dos lugares donde podemos depositar nuestra atención sin esfuerzo. Uno es el corazón pues la atención en el centro del pecho despierta nuestra parte amorosa. Otro lugar es el entrecejo, donde se asienta la mente, la mente superior e intuitiva.

Julián Peragón

---

### Meditación: ¿Qué es un japamala?



REPETICIÓN DEL NOMBRE (JAPA)

Dice Bhagavan Baba:

«La repetición del Nombre es la práctica espiritual más efectiva. Escojan un Nombre

y una Forma para visualizar y contemplar, pero no hablen mal de los otros Nombres y Formas».

«El Nombre de Dios es el tónico más eficaz; alejará toda enfermedad. No se dediquen a la recordación del Nombre como un pasatiempo, una moda o una fase pasajera o como la parte desagradable de un programa impuesto o como una ingrata cuota que debe ser pagada cada día.

Piensen en ello como una práctica espiritual para ser asumida seriamente con el fin de reducir su apego a los objetos pasajeros, purificándolos y liberándolos del ciclo de nacimientos y muertes. Aférrense a ella como el medio que los salvará de todo, de todas las ataduras de tiempo y cambio. Se ve como una frágil cura para una enfermedad tan temible, pero es una panacea».

«Antes de empezar a meditar, para serenar los pensamientos dispersos, repitan en voz baja o mentalmente algunas oraciones que alaben la Gloria de Dios. Después hagan JAPA (repetición del Nombre Divino de su preferencia) , una o dos vueltas de japamala; mientras lo hacen, lleven a su mente la Forma del Nombre que están repitiendo. Si sus mentes se alejan de la recitación del Nombre, visualicen la Forma, y cuando se aleje de ésta, fíjenla en el Nombre. Concéntrense en la dulzura de una o del otro.

De esta manera, la mente se domina con facilidad. La Forma Divina visualizada, que en un principio sentimos fría e insensible, llega a transmutarse en una imagen clara a nuestro corazón, la cual nos hace vibrar emocionalmente, grabándose en nuestra

memoria; gradualmente logra llenarse del Señor y Éste llega a asumir la Forma elegida con el fin de satisfacer nuestro anhelo. Este tipo de práctica es la mejor para los principiantes» .

Mediante el uso del Rosario Hindú o JAPAMALA o MALA (círculo) se puede llevar a cabo la disciplina espiritual de la repetición del Nombre o JAPA que significa: acción de repetir.

«El rosario les enseña la unidad, aunque tenga ciento ocho cuentas. Si es de cuentas de cristal se puede ver el hilo a través de cada cuenta, la realidad interna en la que están ensartadas. Si las cuentas no son transparentes, aún así ustedes saben que están unidas por un hilo, que es la base para que el rosario exista». Sai Baba

«El rosario es muy útil para los principiantes en el camino espiritual, pero conforme avanzan, la repetición del Nombre debe llegar a ser el aliento mismo de su vida, y así la rotación de las cuentas llegará a ser un ejercicio superfluo y pesado en el cual ustedes ya no tendrán interés. Siempre en todo momento y todo lugar se debe meditar sobre el Señor. Ese es el estado al que el rosario o japamala los debe guiar, no deben quedarse en él por siempre.

Es sólo un medio para ayudar a la concentración y a la contemplación sistemática. El salvavidas debe desecharse cuando aprendan a nadar, y las muletas cuando puedan caminar. Al comienzo sean regulares en las horas que dedican a la repetición del Nombre. Adóptenlo natural y espontáneamente, con amor y entusiasmo».

Sai Baba

El Japamala (rosario hindú) tiene 108 cuentas redondas que al juntarse forman un círculo (mala), que termina con una cuenta alargada (que representa el Monte Meru o Morada de los Dioses). Esta cuenta alargada nunca debe ser pasada por los dedos pues sería atravesar el lugar de residencia de los Dioses, un lugar Sagrado. Luego, para volver a dar una nueva vuelta al mala, se debe girar y volver hacia atrás.

Significado del número 108 en el Hinduismo

La lectura «secreta» o lenguaje crepuscular (lenguaje utilizado en oriente por diversas corrientes religiosas para proteger determinado conocimiento de aquéllos aún no iniciados) del número 108 es:

«No existe diferencia entre Aquello (Dios) y el Ser» o

«No hay diferencia entre Brahm y el Jiva (el Ser- el Hombre)».

El número 9 es considerado Sagrado por el Hinduismo, el 9 es Brahm, Dios. A este número se lo denomina el «indestructible», el «inmutable», ya que, por cualquier cantidad que se lo multiplique, el dígito que se obtiene de la suma de los números que forman el resultado, siempre es 9.

(Ej:  $9 \times 5 = 45$  luego  $4 + 5 = 9$ ;  $137 \times 9 = 1233$  luego  $1 + 2 + 3 + 3 = 9$ )

El número 108 tiene como dígito el número 9 ( $1 + 0 + 8 = 9$ ); a su vez es resultado de multiplicar  $12 \times 9 = 108$ .

El 12(doce) es el número de Adityas, las luminarias que revelan el mundo objetivo y

de ese modo son los símbolos del aspecto Sakara (del mundo de nombres y formas, de la multiplicidad, de la aparente variedad, de las fugaces imágenes).

Análisis del significado Secreto y Sagrado

El 1(Uno): representa a Aquello, Brahm, lo Supremo, Dios. Lo que es UNO y no tiene semejante posible (no tiene doble).

El 0(Cero): representa la ausencia de diferencia entre el 1 (macrocosmos o personalización del Universo) y el 8 (microcosmos, universalización de la persona, el ser encarnado o jiva).

El 8(Ocho): resulta de la suma del  $5+3=8$

5(cinco) son los Tattva o elementos (éter, fuego, agua, tierra y aire) presentes en la manifestación biológica del ser (jiva).

3(tres) son las funciones de Manas (la mente, el cerebro):

Ahankara o sensación de Yo, partida de la personalidad del ser encarnado.

Chitta o los registros que se producen en la mente.

3) Buddhi o capacidad intelectual de discernir, de elegir.

(Dios) BRAHM—NO TIENE DIFERENCIA CON EL—SER

(1) (0) (8)

Luego:

No hay diferencia entre el Macrocosmos (Brahm, Dios) y el Microcosmos (Jiva, el



Ser).

108 son los Nombres del Señor; 108 son las Upanishad (análisis de los Veda de carácter filosófico) ( Veda significa: el saber y son Textos Sagrados revelados a los hombres en sánscrito o lengua sagrada de la antigüedad.

Se componen de: Rig Veda que corresponde a los Himnos Sagrados a los Dioses; SamaVeda correspondiente a las Melodías Sagradas a los Dioses; Yajur Veda corresponde a los Rituales Sagrados o movimientos dirigidos a los Dioses y Atharva Veda o conjuros Mágico-Sagrados dedicados a los Dioses).

El número 3 (tres) también es considerado Sagrado en India, ya que además de las tres funciones del cerebro representativas del ser humano, son Tres las Deidades que forman la Trimurti (tres Formas) o Trinidad Hindú (Sri Brahma, Shiva, Sri Vishnu); tres son los aspectos que caracterizan a toda sustancia de la Creación o cualidades de la naturaleza (triguna): Satva, Rajas, Tamas.

Significado simbólico de los dedos:

«Antes que nada deben conocer el simbolismo de los dedos. El dedo pulgar representa a Brahm (Dios), el Eterno Absoluto, el Principio inmanente.

El dedo índice, que señala a esto y aquello, ustedes y el otro, es el individuo, que se siente separado y distinto. Cuando estos dos se unen en la punta, sostenidos en esta posición, es el gesto de la sabiduría o Jñana Mudra, pues la sabiduría consiste en que el individuo se vuelva uno con Dios, la fusión de

aquello que sentía haber emergido.

Los tres dedos (medio, anular y meñique) representan a la naturaleza, el mundo objetivo, que es negado cuando se efectúa la fusión. Son las tres características de la naturaleza o gunas, el sátvico (pureza), el rajásico (pasión) y el tamásico (inercia), que con su interacción crean el mundo fenoménico». Sai Baba

Cómo utilizar el Mala (rosario hindú)

«Ahora, hablemos de pasar las cuentas. Sostengan el rosario encima de dedo del corazón, manteniendo los tres dedos de los gunas juntos.

Esto significa que están ahora trascendiendo el mundo de los atributos y de las cualidades, del nombre y de la forma, de la multiplicidad que es la consecuencia de toda esta transformación, y avanzando hacia el conocimiento de la Unidad.

Ahora el dedo del individuo (índice) pasa lentamente cada cuenta hacia el dedo pulgar (Dios), tocando la punta de éste cuando la cuenta pasa por él, para que la fusión sea enfatizada con cada cuenta y cada aliento, pues mientras los dedos aprenden y enseñan la lección, la lengua también repite el Mantra o el Nombre, junto con el Pranava Om». Sai Baba

El mala (rosario) es un objeto devocional, por lo cual debe ser usado con respeto. Debe ser guardado dentro de un paño o colocado sobre el altar de la casa.

Una vez comenzada la acción de repetir el Nombre (japa), no se debe dejar de hacerlo

hasta completar el círculo (mala); como un acto de respeto y unión con el Nombre y la Forma elegida, con quien, de acuerdo a la concentración obtenida durante esta repetición se llegara a obtener.

«El pronunciar el Nombre con la lengua y adorar la imagen en la mente no debe degenerar en una rutina mecánica; el significado del Nombre y el contenido de la Forma deben, al mismo tiempo, inspirar e iluminar la conciencia .

Escapen de la rutina; comprométanse profunda y sinceramente en la actitud de adoración. Ése es el camino para ganar la paz y el contento, al cual toda actividad humana debería estar dedicada y dirigida». Sai Baba

«En cada hogar debe fijarse un cierto tiempo cada día, tanto en la mañana como en la noche para la lectura de libros espirituales y la recitación del Nombre Divino. Padres e hijos deben unirse para cantar la Gloria de Dios. De hecho, todo el tiempo debe dedicarse a Dios. El objeto del «vivir» es lograr «vivir en Dios». Sai Baba

Cuando se ha incorporado a la conciencia el repetir el Nombre de Dios a través del uso del japamala, es el momento adecuado para dejar este último y hacer la repetición en forma constante, en cualquier momento, lugar y realizando cualquier acción. La repetición del Nombre debiera ser tal que acompañara la respiración, que fuera la respiración.

---

---

## Meditación: Claves encadenadas



La base estable de la postura para  
encontrar la vertical

La vertical para hacer una respiración  
profunda

La respiración profunda para ir hacia  
dentro

La interiorización para encontrar la calma

La calma para ver en profundidad

La profundidad para discriminar lo esencial  
de lo superficial

Lo esencial para recuperar el silencio que  
habla del alma

El redescubrimiento del alma para poder  
dialogar con el alma del mundo

Julián Peragón

---

---

## Meditación con cristales

El reino mineral está en nuestro planeta desde el mismo momento de su formación.

Los cristales contienen la fuerza y la sabiduría de los 4 elementos de la Madre Tierra: agua, aire, fuego y tierra conectados con el centro de la Tierra. Son producto del tiempo, las altas temperaturas, la presión...

Como materia son energía y su tipo de vibración energética viene determinada por su estructura molecular, la vibración de su color y su geometría interna.

Son formas altamente ordenadas en su interior y este orden espacial de sus componentes químicos crea lo que se denomina red cristalina.

Hay 8 elementos que predominan en la composición de los minerales: oxígeno, silicio, aluminio, hierro, calcio, sodio, potasio y manganeso.

La naturaleza química de las gemas y cristales la encontramos también en el cuerpo humano por ello nos resulta fácil vincularnos con ellos.

Así como los seres humanos, los cristales se modifican, crecen y reaccionan ante el medio que los rodea. Pueden variar su color, disminuir su brillo, volverse opacos, crear arco iris...

El color constituye todo un lenguaje, cada color tiene su frecuencia y vibración particular. La luz está constituida por ondas electromagnéticas que se caracterizan por su longitud de onda y la frecuencia en

que vibran

Por ejemplo: el color rojo tiene la longitud de onda más lenta y larga en oposición al violeta que ocupa el lado opuesto en la escala cromática y posee la longitud de onda más rápida.

La sanación con cristales es una herramienta terapéutica que integra en su trabajo la luz, el color, la belleza y la perfección de sus formas geométricas para ayudarnos a equilibrar los diferentes aspectos de nuestro ser.

Tiene la posibilidad de conectarse e interactuar con los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual.

Cada centro energético está asociado con un color al que se le puede asociar con el color específico de una piedra.. Las propiedades de cada cristal actuarán en cada chacra con un propósito determinado.

Al aplicar las piedras sobre el cuerpo se pone en movimiento información energética útil en nuestra búsqueda interior .

Conectamos con zonas bloqueadas, emociones estancadas, patrones mentales rígidos o caducos y fundamentalmente los cristales nos ayudan a expandir nuestra conciencia, sin juzgar ni calificar.

Los cristales nos abren hacia un espacio sagrado. Este espacio sagrado está en nuestro interior. Desde nuestro compromiso personal, los cristales nos pueden ayudar a profundizar en el y a conocernos.

Los chacras principales son ruedas de energía dispuestas a lo largo del cuerpo.

Se enraizan en la columna vertebral. Recorren los 4 cuerpos sutiles y llegan hasta el cuerpo espiritual. Están en la parte delantera y posterior del cuerpo. La diferencia entre cada cuerpo la dan la frecuencia vibratoria en la cual vibran.

**\* Chakra Raíz o Base . Muladhara.**

Localizado en la base de la columna vertebral, en el hueso sacro. Punto de enraizamiento más poderoso de nuestro sistema energético. Irradia la energía de la voluntad de vivir y la fuerza vital, hacia las piernas y los pies, permitiéndonos sentirnos firmes y sostenidos para concretar y plasmar la acción. Orden / caos dentro de nosotros.

Podemos utilizar tanto piedras rojas ( estimulantes, vitalizadoras ) como Rubí, Granate, Jaspe rojo...

Como negras ( que enraizan, protegen , absorben, transforman...) como el Onix, Turmalina negra, Obsidiana, Hematite....

**Chakra del vientre. Swadhisthana.**

Localizado entre el ombligo y el hueso púbico. Su función primordial es conectarnos con nuestro poder creativo, nuestra capacidad para crear nuestra propia realidad. El poder de engendrar. Aquí se gestan las ideas, los propósitos, las semillas de lo nuevo. Los cambios se gestan de adentro hacia fuera .El poder de fluir, en las emociones, sexualidad o sentimientos producidos por los demás. Asociado con el

elemento agua. Con las glándulas suprarrenales.

Se utilizan piedras de color naranja (purificadoras, tonificadoras, cálidas) como la Cornalina, Coral rojo o anaranjado, Agata marrón, Calcita naranja...

### **Chakra del Plexo Solar. Manipura.**

Localizado en la boca del estómago donde termina el esternón, coincide con la cavidad diafragmática. Punto de inflexión donde podemos digerir, asimilar y posteriormente distribuir o liberar. Vinculado con el funcionamiento del aparato digestivo, estómago, páncreas, vesícula biliar e hígado. Aquí se asienta el poder personal, se organiza nuestra personalidad, nos ayuda a tomar conciencia de la individualidad. Nuestra capacidad de analizar y comprender para digerir las emociones

Se utilizan piedras de color amarillo o dorado: Cuarzo citrino, Ambar, Topacio dorado, Calcita amarilla, Jaspe amarillo...

### **Chakra Cardíaco. Anahata.**

Situado en el centro del pecho, es el asiento del Amor sin condiciones. En él se despiertan el amor y la compasión. Asociado al elemento aire y con los pulmones nos permite inhalar la vida y exhalar lo que nos hace daño.

Asociado con la glándula timo, con el sistema inmunológico



Piedras verdes ( relajantes, armonizadoras, calmante) : Venturina, Jade, Esmeralda, Turmalina verde...

Piedras rosas ( amor, amor propio, consuelo): Cuarzo rosa, Turmalina rosa, Rodocrosita, Kuncita...

### **Chakra Laríngeo. Vishuddha.**

Situado en la garganta, en el hueco donde se juntan las clavículas .Tiene la función de expresar lo que sentimos y lo que pensamos .Asociado con el poder de la palabra y del sonido. Centro de la autoexpresión, nos ayuda a tomar conciencia del modo en que decimos lo que queremos y lo que no queremos. Nos confronta con nuestra responsabilidad de asumir y comunicar las necesidades que tenemos. Abarca tanto la palabra como el silencio. Verdad, integridad, comunicación con nosotros mismos y con los demás.

Piedras azules, azul celeste ( calmante, serenidad, depurador ): Aguamarina, Calcedonia, Angelita, Turquesa, Crisocola, Larimar, Calcita azul...

### **\* Chakra de la frente. Ajna.**

Alojado en el entrecejo, vinculado con los senos frontales, ojos, oídos. Es el ojo que mira hacia dentro. Centro de la intuición, sabiduría, visualización creativa. Instruye a la mente hacia una expansión de la visión interior. Nos prepara para recibir nuestras percepciones sin juicios ni críticas. Centro equilibrador de nuestro hemisferio

derecho e izquierdo. De la distinción entre lo que es real interna y externamente. Asociado a la glándula pituitaria que controla nuestro sistema endocrino.

Piedras azul índigo ( purificador y eléctrico, equilibrio y armonía de la noche psíquica ): Laplilázuli, zafiro azul, Piedra de luna, Sodalita, Fluorita...

**\* Chakra Corona . Sahasrara.**

Ubicado en la parte superior de la cabeza. Vinculado con las funciones del sistema nervioso central, conductos nerviosos y sinapsis eléctricas del interior del cuerpo. Asiento de la conciencia Intima del Ser. Conecta al ser con su integridad en los planos físicos, mental, emocional y espiritual. Es el primer chakra físico en recibir las energías de nuestro Ser Superior. Humildad, espiritualidad, conexión con todo y con todos, integración, aceptación, gratitud.

Piedras violeta y blanco transparente( que contiene todo el espectro cromático )

( purificador, equilibrador, regulador ):  
Amatista, Cuarzo transparente, Selenita,...

ASATO MA SAT GAMAYA TAMASO MA JYOTIR GAMAYA  
MRITYOR MA AMRITAM GAMAYA

OM PURNAMADAH PURNAMIDAM PURNAT  
PURNAMUDACHYATE PURNASYA PURNAMADAYA  
PURNAMEVAVASHISHYATE

OM SHANTIH, SHANTIH, SHANTIH

( Condúceme de lo irreal a lo Real De la  
oscuridad a la luz

De la mortalidad a la inmortalidad

Om. Eso es el Todo. Del todo se manifiesta  
el todo.

Cuando el Todo es negado lo que permanece  
sigue siendo el Todo. Om. Paz. Paz. Paz.)

Montse del Barrio

---

---

## Meditación: El eterno Presente



Nuestra idea del tiempo es lineal. Creemos que la línea que marcan los días va de atrás hacia delante ininterrumpidamente. Machaconamente la aguja del reloj marca segundo a segundo sumando horas, días, años hasta perderse en los milenios y las eras. En realidad confundimos el tiempo del reloj con el tiempo psicológico y entonces el tiempo pesa y se hace insufrible. Tal vez por eso las tribus generaban sabiamente rituales de abolición del tiempo integrando al individuo en un tiempo circular, donde se volvía a un nuevo inicio del tiempo de la misma manera que cada primavera ésta vuelve a ser la misma, fresca, renovadora y

vigorosa.

Creemos que cada cosa no-es-lo-que-es sino lo-que-ha-sido y lo-que-tiene-que-ser. Aunque es cierto que todo forma parte de un proceso, nos olvidamos que esto que vivimos ahora es en sí mismo un fin, y no sólo un medio para conseguir otra cosa que a su vez nos servirá para conseguir otra más y así sucesivamente en la dinámica pujante del deseo.

La mente es el reino del tiempo con su capacidad de anticiparse a los sucesos, de elaborar estrategias para llegar con ventaja a los objetivos o de crear proyectos que se materializarán en el futuro. Pero si la mente es hábil en los procesos porque asegura un control en el mundo cambiante que pisa, se muestra torpe en la vivencia del tiempo presente.

El falso ego se enreda con facilidad en el pasado donde cree que reside su identidad. La interpretación de lo sucedido da al ego una base para ser más de lo que es (a menudo para ser menos). Sin el pedigrí de nuestras familias, lo extraordinario de nuestras experiencias, el acumulo de prestigio o de poder, la clase social en la que nos movemos el falso ego cree no ser nadie. Y busca desesperado retazos del imaginado ser en el brillo del placer, poder o reconocimiento. Pero claro, como el punto de partida es de una gran insatisfacción, el falso ego se proyecta en el futuro donde podrá, por fin, ser el que siempre ha querido ser.

Así el pasado es una coartada del ego para justificarse y el futuro, siempre inalcanzable, una promesa de realización. La neurosis sobreviene cuando tengamos lo

que tengamos, hagamos lo que hagamos no hay plenitud. Aunque cada momento es perfecto en sí mismo porque es el fruto de una eternidad que ha cuajado en esta precisa forma, nos guste o no, creemos que algo falta. Nos falta algo para ser felices, para estar completos, para, por fin, ser libres.

Entonces, ¿qué pasa con el presente?, se utiliza como mera pieza de un juego para conseguir los innumerables propósitos del ego. Tenemos una idea pobre del presente puesto que apenas lo vivimos. Breves fragmentos del presente son absorbidos por la compulsión de comprar tiempo y proseguir con el sueño inmortal del ego. Nuestra idea del presente es tan fugaz como un golpe de aire, tan perecedero como el periódico que mañana será papel mojado y tan superficial como un decorado de cartón piedra. No nos paramos en el presente y por tanto el presente sólo es una idea no una vivencia profunda.

Si pudiéramos vivir el presente de forma completa veríamos que el tiempo se expande hasta hacerse infinito. El presente es eterno porque es lo único que existe en la realidad. El pasado pasó y lo que queda de él es una memoria, en cierta medida frágil, que exalta unos datos negando otros dependiendo siempre de nuestro estado presente. El futuro, en cambio, sólo es una proyección de nuestra mente, un cálculo refinado de nuestros asuntos o una anticipación de nuestros deseos. Memoria o proyección, el pasado o el futuro no existen más que en la mente. El pasado recordado es el pasado que ahora recuerdo y el futuro proyectado es el futuro que ahora concibo, siempre en un ahora.

En el presente un instante nace y muere pero la eternidad vive por debajo. Es cierto que cambia la forma a cada momento pero en el fondo permanece nuestra consciencia de la misma manera que las nubes cambian pero el cielo azul que las contiene permanece intacto. El presente no es una interpretación de la realidad, no es un acumulo de datos desde nuestra torre de observación. El presente no se puede vivir desde la mente porque ésta sólo es un instrumento de medida de la realidad, necesario que duda cabe pero vacío de esencia. El mente nos ha servido para hacer la mochila que tenemos que llevar en la travesía y nos sirve para manejar e interpretar la brújula para no perdernos, pero el presente es el caminar, paso a paso. Para vivir este paso y este otro, para sentir la brisa en el rostro, el sol que calienta la espalda no necesitas la mente, cuando llegas a la entrucijada sí, menos mal que podemos utilizar la mente como utilizamos las piernas, cuando las necesitamos.

El gran problema de nuestro ego, en este estado evolutivo en el que estamos en nuestras sociedades, es la identificación de la mente. Nos confundimos con los pensamientos, con las creencias, con la moral, con la imagen que tenemos de nosotros mismos y entonces perdemos el fondo, lo que verdaderamente somos. Siempre que estamos en la mente estamos en la ilusión del tiempo porque esa es precisamente su naturaleza pero el tiempo es una ilusión porque la vida es ahora y siempre ahora.

El ahora funciona como una rendija donde reconectarnos con el ser. El ser sólo vive

en el ahora porque es intemporal y sólo queda revolcado por los reveses del tiempo en la medida que está fijado en la dimensión mental. La práctica del Ahora es una gran ventana al ser, un espacio infinito donde el ser puede brillar. ¿Cómo hacer esta práctica del Ahora?, la misma vida ya es la práctica por excelencia pero la tradición ha diseñado las técnicas de meditación para impedir, en la medida de lo posible, que la mente dispersa se escape de este increíble presente.

La meditación es en realidad un aterrizaje en el presente, no en el presente fantaseado sino en el presente real. Cuando te sientas y te paras lo primero que observas es tu velocidad de crucero, la agitación de la mente. La mente necesita el alimento que le llega a través de los sentidos que a su vez es la gasolina de nuestras fantasías. Si te sientas y te inmovilizas, si cierras los ojos y cruzas las manos lo que estás haciendo es replegarte en ti mismo. Si te das tiempo, mucho tiempo en quietud sintiendo la respiración y sólo eso, la mente se revuelve y se defiende pero al final, con la práctica, abandona el control.

Colocarte en la vertical es un buen símbolo de la actitud de estar presentes, ni desplazados hacia delante ni hacia atrás, es decir, ni en el pasado ni en el futuro. Cuando hay excesivo desplazamiento hacia el futuro notamos en la meditación mucha agitación, estrés, excitación, ansiedad y preocupación. El futuro puede ser tentador o amenazante y nos lleva lógicamente hacia el deseo o el miedo, respectivamente. Observar con ecuanimidad ese desplazamiento y ver cuánta fantasía colocamos en ese

futuro es sanador. Si nos proyectamos tanto hacia ese futuro es porque no estamos seguros en el presente. La sabiduría nos dice que tengamos confianza en el despliegue de la vida, sólo puedes hacer lo que puedes hacer en este momento y si siembras bien en cada acto los resultados no tardarán en aparecer. No hay que preocuparse, sólo ocuparse cuando aparece el problema y claro está, ocuparte es la mejor manera de que no existan problemas.

En cambio cuando hay demasiado enquistamiento con el pasado notaremos en la meditación tristeza, resentimiento, culpa, queja. No se ha comprendido bien lo ocurrido y uno siente injusticia, ira, deseo de vengarse, uno se compadece a sí mismo y no abandona la culpa. Nuevamente la filosofía perenne nos llama al sentido común. El pasado no lo puedes cambiar pero sí puede ser fuente de aprendizaje. Las heridas se produjeron pero no se cerrarán si no hay un verdadero perdón que no es más que la liberación del peso del pasado, de nuestra historia, de la importancia personal.

Permanecer en el presente es lo único real. El trabajo de meditación es de no juicio. Ver la realidad tal cual es sin pelearte con ella que no significa, por supuesto, una resignación al estado ordinario de las cosas. Aceptación de lo que es, el mundo es como es, los seres humanos son como son, tú eres lo que eres, y eso no es un desprestigio sino la gran oportunidad de abandonar un juicio preñado de miedo y una apertura a lo potencial que reside en todo lo que hay. A menudo lo cotidiano cubre la dimensión extraordinaria de las cosas y nos perdemos la esencialidad de la vida.



Si hay un tiempo en el que podamos estar plenos, conscientes y con gozo es ahora. El único momento donde se puede dar la transformación es ahora mismo porque es el único tiempo que tenemos, la única realidad. Y con esta claridad nos sentamos en meditación, es ahora cuando hay que estar presente porque este momento que vives es el que es, permitiendo que sea, junto a ti que no eres parte sino todo. La verdad es que ni siquiera sabemos si estaremos vivos dentro de cinco minutos y el recuerdo de nuestra mortalidad es una condición sine quanum para que la meditación llegue a buen fin.

Julián Peragón

---

---

## **Meditación: Simplemente sentarse**



Cuando hablamos de salud del organismo nos damos cuenta que muchos males entran por la boca, son fruto de una alimentación desordenada, compulsiva y excesiva. Basta, desde el sentido común, dejar de comer para restablecer el equilibrio perdido. Ayunar, evidentemente, desde la prudencia y la escucha, es la respuesta. Es muy simple y sin embargo no lo hacemos porque dejar de comer unos días amenaza al yo corporal (muy primario) con la no existencia, la angustia

de la desaparición. Trastoca nuestro ritmo social, la integración en lo cotidiano, una soledad difícil de compartir. Además, aparece el malestar natural de la purificación, el sudor fuerte, la lengua blanquecina, en definitiva el afloramiento de las toxinas que estaban bien guardaditas.

Algo parecido pasa con nuestras acciones. Gran parte, por no decir todo, de los males del mundo son fruto de una acción precipitada, codiciosa o ignorante. Nuestras acciones, aún las más bienintencionadas, dejan un rastro de efectos colaterales que habitualmente no vemos porque se pierden en la lejanía de otros ámbitos privados o de otros mundos sociales pero que están todos en este. Vamos tan rápidos que la misma velocidad de nuestros tiempos inserta unas anteojeras a nuestras acciones y sólo percibimos el objetivo concreto a realizar. Acostumbramos a medir el PIB de un país pero no tenemos en cuenta el grado de calidad de vida de sus habitantes. Construimos casas bonitas de madera pero no vemos la deforestación de las selvas o tomamos una taza de buen café sin percibir el comercio injusto entre el primer y el tercer mundo que marca unos precios vergonzosos en origen. No es que nos tengamos que sentir culpables por ello porque somos un grano de arena en todo el proceso pero sí abrir la conciencia para percibir el claro y la penumbra de nuestras acciones.

Uno de los símbolos primarios de la meditación, tema que nos ocupa, es el de "simplemente sentarse". Estarse quieto, dejar de hacer, dejar, por poner una imagen, de enredar la madeja. Tenemos el

gesto de dejar las manos quietas, manos que son las que manipulan el mundo, las que hacen y deshacen. La meditación es un espacio para que el torbellino de agua turbia se sedimente poco a poco y el agua se vuelva transparente.

En cierto sentido, la meditación nos sirve para pararnos el suficiente tiempo para ver que nuestra vida y nuestros actos van a la par, que las circunstancias que nos encontramos no son ajenas a nuestro comportamiento. Volviendo a la metáfora, no puedes deshacer el nudo de la madeja sin una delicada atención de cómo están cruzados los hilos. También nuestra vida es un dibujo tejido a fuerza de pequeñas acciones y requerimos la mayor consciencia para no quedar centrifugados en los reveses de sus líneas caóticas.

Sentarse es un gesto de armonía, un modo de recuperar la paz interna, ganamos perspectiva como el hecho de subir una montaña para ver con claridad el horizonte. Desde la meditación se ve mejor nuestra vida, y a decir verdad, esa visión a menudo duele porque vemos la penumbra de nuestro modo de habitar el mundo. Necesitamos reconciliarnos con ello y necesitamos urgentemente recuperar la inocencia del acto. La meditación, por tanto, es el ayuno de las acciones, si los caballos del hacer están desbocados hay que volver a retomar las riendas, hay que recuperar una sabiduría innata, hay que hacer caso a Lao Tse cuando nos habla de la sabiduría de los antiguos maestros:

“eran cautelosos como quien cruza un arroyo

helado;

alertas, como un guerrero en territorio  
enemigo;

atentos, como un huésped;

fluidos, como el hielo derritiéndose;

modelables, como un leño;

receptivos, como un valle;

claros, como un vaso de agua”

Julián Peragón

---

---

### **Meditación: Actitud de principiante**



Todos hemos saboreado en algunos momentos la suerte del principiante. Uno se adentra en un juego que no conoce bien en clara desventaja con los jugadores avanzados y... gana. Es la propia condición del novato que

su mente no ha quedado filtrada todavía por el hábito, condicionada por las normas y sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

Hay algo parecido en la meditación. Cuando uno ya está resabiado en el arte de la meditación, cuando ya he recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias parece que le costara conetar con «la cosa» en sí. Al contrario que el principiante, no sabe lo que espera, no sabe con qué se encontrará, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por territorios desconocidos.

Mi mujer que es extranjera conoce mejor que yo la ciudad donde nací, donde vivimos, ¡curioso! A los nativos nos lleva la rutina, el hábito. Circulamos por los mismos rincones de siempre. ¿Para qué ir allí si siempre «eso» ha estado allí, si siempre estará? Hay una pérdida de curiosidad, de misterio.

Demasiada carga nos condiciona pero, no lo olvidemos, demasiada inexperiencia nos hace dar demasiadas vueltas o te lleva a una precipitación indeseada. El verdadero meditador tiene experiencia, tiene claves, tiene estructura pero no ha perdido la frescura de su mente, puede volver a ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede cruzar la cuerda floja con los criterios y la experiencia de equilibrio del día anterior, se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo so pena de caer en el vacío.

Mira la piedra, la flor, la nube ¿son únicas o son una repetición de lo ya

sabido? Si miras bien te darás cuenta que la mente en su profunda economía nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana te ahorra esfuerzo sensitivo e interpretativo pero te obvia una experiencia única, esa manzana, esa que tienes entre tus manos es la PRIMERA vez que la ves, la primera vez que la saboreas.

La mente de principiante en la meditación es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista. ¿Y si el canto del pájaro saliera desde ti? ¿y si fueras uno con el canto, con la rama donde se posa el pájaro, con la luz matizada de la mañana? Entonces la realidad se ensancharía hasta hacerse infinita. ¿No es eso la iluminación?

Julián Peragón

---

---

### **Meditación: El buscador buscado**

A menudo mi hija que es pequeña monta en cólera porque no encuentra el lápiz que estaba utilizando o el juguete que pocos minutos antes tenía entre las manos. Yo le digo que lo busque con tranquilidad pero no lo encuentra y la pataleta es de aúpa.

¿Dónde está el lápiz o el juguete?

Adivinenlo, delante de sus narices.

Cuando el maestro zen le preguntó al discípulo qué ha pasado. El discípulo dijo, la bandada de pájaros alzó el vuelo, entonces le tiró fuertemente de la nariz. Es cierto que los pájaros volaron pero

también que la brisa fluía, el atardecer brillaba, el lago estaba en calma, etc. Lo que tenía delante de las narices era la totalidad y nosotros la desmembramos al querer destacar un sólo aspecto.

A veces en nuestra vida cotidiana buscamos la relación de nuestra vida, nuestro amor, y sin embargo, la tenemos delante nuestro y no la vemos. No la vemos porque nuestra búsqueda está condicionada por patrones viejos, condicionamientos de nuestros padres, de las primeras experiencias, nuestros miedos y nuestros deseos. Es como el que busca un taxi negro y amarillo (como los que hay en Barcelona) en Madrid, no nos damos cuenta que los taxis allí son blancos.

Cuando queremos buscar algo, sea una experiencia o el mismo samadhi estamos poniendo precisamente barreras a la experiencia de completitud. La búsqueda puede suponer una constricción interna. Pensamos que allí fuera hay una experiencia extraordinaria que nos va a completar o nos instalamos en la experiencia meditativa buscando algo que no está en el momento presente. Y esa es la gran confusión.

La confusión reside en que cualquier experiencia por muy sutil y magnífica que sea siempre será una experiencia, algo que se percibe con los sentidos o con la mente. Y resulta que el buscador es el Testigo, el Vidente y por tanto no es la experiencia. Tú eres lo que sostiene a la experiencia pero no eres la misma. En definitiva, el buscador es lo buscado.

De la misma manera que los árboles, las montañas y las nubes están ahí porque hay un espacio que los contiene, las

experiencias transitan porque hay un sujeto que no tiene forma que posibilita una forma concreta. En realidad todo es Uno pero la confusión del buscador es que no percibe la vacuidad que permite a la experiencia manifestarse.

Los pensamientos flotan en tu consciencia, las sensaciones invaden tu consciencia, las experiencias tiñen tu consciencia pero TÚ eres la consciencia.

Julián Peragón

---

---

### **Chakras: miniserie preparación meditación**

- A menudo el punto de partida de nuestro cuerpo a la hora de hacer meditación no es muy favorable. Desde la perspectiva que meditar es también elevar la energía desde los canales inferiores a los superiores, o desde el polo sur al polo norte del individuo, nos conviene estimular los diferentes centros energéticos para sublimar nuestra energía y abrirnos al estado meditativo.



## Miniserie. Preparación meditación



Julián Peragón

## Soporte meditación: Mantra So Ham

### Mantra y Respiración

Meditar con un mantra es extraordinariamente poderoso porque aplicamos unas técnicas de concentración

junto al poder vibratorio de la palabra. Esta técnica en Yoga se llama Ajapa Japa donde el mantra se sincroniza con la respiración. Hacemos Japa cuando repetimos mental o sonoramente un mantra, siempre de forma consciente. Y este Japa se convierte en Ajapa cuando la repetición del mantra se vuelve espontánea.

Digamos que los mantras tienen además de su poder vibratorio el recuerdo de algo esencial para nuestro camino espiritual. Se recuerda, por ejemplo, cualidades de la divinidad, virtudes a ejemplificar. Y quizás por eso, en la tradición hindú, es el maestro el que te da un mantra para despertar tal o cual cualidad de consciencia para el alumno. Otros mantras son, por así decir, mantras fundamentales a los cuales todo iniciado puede acoger en su práctica.

### **HAM SA**

Aham significa «Yo soy» y Sah «Aquello». Cuando se repite ininterrumpidamente este mantra HA al inspirar y SAH al espirar con la M que hace de unión, el sonido se convierte en SO' HAM, debido a las reglas gramaticales del sánscrito. Digamos que colocar las sílabas al revés cambia el énfasis de la conciencia individual a la conciencia universal que es, en definitiva, lo que busca el yogui.

### **SO' HAM**

So' Ham es el mantra principal de la respiración. SO se asocia a la inspiración y HAM a la espiración. SO' HAM significa

como ya hemos dicho «Aquello soy Yo», es decir, Eso o Aquello, aquello que no se puede representar, lo Absoluto, Shiva, la Consciencia Absoluta, es decir, la divinidad. Esto está en en fondo de la tradición hindú donde el Atman que habita en nuestro interior se reconoce idéntico a Brahman como Absoluto.

Podríamos decir también que SO' HAM está simbolizando la eterna tensión de vida, polaridad en la cual SO es la energía y HAM la consciencia, o en otros términos, Shakti y Shiva.

Lo que hemos de tener claro cuando utilizamos este mantra en meditación siempre asociado a la respiración que además de todos los beneficios asociados a la ampliación de la respiración, calma mental y a la purificación de nadis o conductos sutiles energéticos, nos vamos a encontrar con la progresiva limpieza de las impresiones mentales negativas, los samskaras.

Habíamos dicho en algún lugar que en la escalera de nuestro edificio meditativo nos encontraríamos con la parte condicionada de nuestro psiquismo, esto es, en terminología junguiana, con la sombra, con el reconocimiento de todo lo negado o reprimido, pero que era imprescindible abrir una ventana, por poner un ejemplo, para que entre luz en el interior del sótano oscuro. Esa invocación a la luz se hace fundamentalmente en meditación a través del poder del mantra.

**Técnica**

La técnica es sencilla y puede variar para ajustarla a nuestra necesidad:

- Sentarse cómodamente en postura con la columna vertical. Las manos si se quiere con el mudra de Jnana mudra.
- Cerrar los ojos y hacerse conscientes de la propia respiración.
- Asociar el rumor casi imperceptible de la inspiración con el sonido mental SO, y la espiración con HAM como si ese sonido ya estuviera en el interior de la propia respiración.
- Repetir ya mentalmente SO con la inspiración y HAM con la espiración.
- Deja que vaya calando en ti la certeza de que «La Consciencia soy Yo» en los espacios de fusión entre inspiración y espiración, y entre ésta y aquélla.
- Termina con la escucha en el corazón como si éste pudiera contener el «dentro» de la inspiración y el «Fuera» de la espiración.

**Julián Peragón**

---