



*Cuaderno práctico de ejercicios
para meditar
a diario*

ANTONIO F. RODRIGUEZ

ZENITH PSICOPRÁCTICOS



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

PONTE MANOS A LA OBRA

La meditación

Volver a la respiración, volver al cuerpo

La visualización

La luz de la mente

Meditación y empatía

Wabi-sabi

Aquí y ahora

Meditación y espontaneidad

El «reverso tenebroso»

Meditación y naturaleza

Somos, estamos

La luz de la infancia

AHORA, SIGUE TU CAMINO

La vida en sí misma

Sobre el autor

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Es hora
de
comenzar



INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDO!

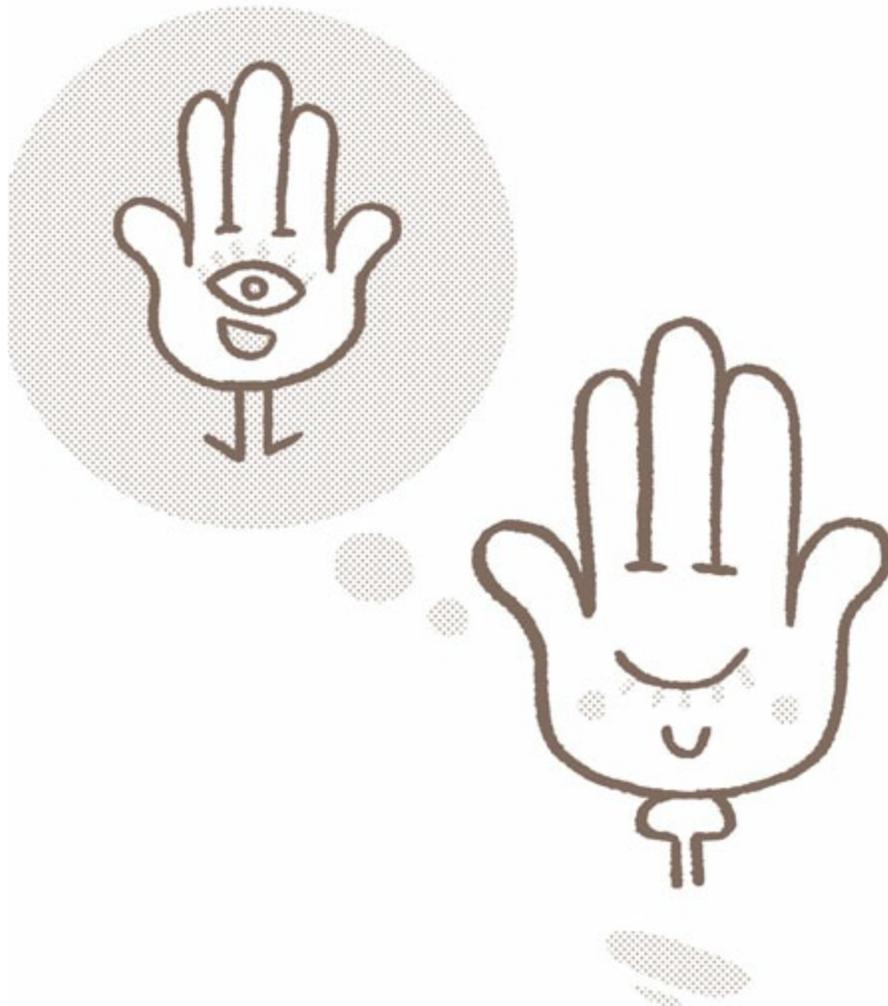
MEDITAR ES UNA FORMA DE RELAJACIÓN, DE LIBERACIÓN Y DE APERTURA MENTAL, PERO TAMBIÉN UN MOMENTO DE PLACER Y DE JUEGO.

APLICADA CON ESPÍRITU LÚDICO Y UNA CONCIENCIA ABIERTA, LA MEDITACIÓN ES UNA DE LAS FORMAS DE LA FELICIDAD QUE NINGÚN SER HUMANO DEBERÍA PERDERSE.

Si tienes este libro en tus manos, casi seguro que eres una de las muchas personas que en algún momento de su vida se han planteado practicar algún tipo de meditación o probar con una forma suave de yoga para poner remedio al estrés cotidiano, al peso que el día a día deposita sobre nuestros hombros ya sobrecargados. Te has planteado un cambio hacia una vida más sana y plena, en la que sentir más calma y prestar atención a lo que te rodea, y en la que, sencillamente, cada cosa ocupe su lugar de forma natural y armoniosa, sin forzar el tejido a veces frágil que componemos día a día.

Sin embargo, cada vez que tomas esta decisión se imponen la pereza, la inercia o el desconocimiento de las diversas terapias y tipos de meditación que puedes encontrar en tu ciudad. Aplazas, entonces, una decisión que puede resultar trascendental y muy beneficiosa tanto para tu cuerpo como para tu mente.

Sin obviar las maravillas de una meditación grupal bien guiada, este libro te propone una forma fácil y asequible de practicar diversas formas de meditación, integrándolas sin esfuerzo en tu vida diaria. Apenas necesitarás unos minutos, y una relativa constancia, para eliminar los efectos perniciosos del estrés y disfrutar de una mente despierta y un cuerpo relajado que te permitirán afrontar con otro temple los giros que el día a día pueda depararte.



Contrariamente a lo que mucha gente piensa, la meditación no tiene por qué ser una cosa seria. No es necesaria la solemnidad ritual de un monasterio zen o el silencio eremítico de un santón de la India para disfrutar de un momento de atención plena en el aquí y el ahora, guiada por diversas y sencillas herramientas que podremos adaptar a nuestras necesidades específicas y a nuestro temperamento individual. ¡Todo lo contrario! ¡Cuando medites, sonríe! ¡Ríe cada vez que sientas ese deseo!

La meditación es algo vivo, intenso y espontáneo que podemos cultivar con espíritu lúdico y abierto, como una forma más de asombro ante las infinitas posibilidades que nos ofrece la existencia. Es una especie de juego que hemos de emprender con ánimo descubridor y sin prejuicios. Así estaremos en mejores condiciones de recibir sus

innumerables beneficios de forma natural, como algo que nos ha dado la vida y que simplemente hemos de descubrir y activar en nuestro propio ser.

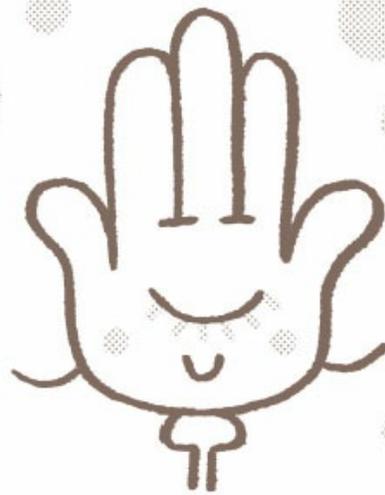
Este cuaderno te propone una serie de ejercicios muy sencillos que combinan técnicas de mindfulness o atención plena, visualizaciones y pinceladas zen, entre otros elementos, fusionados en una amalgama que potencia los aspectos más positivos de cada herramienta individual. Las instrucciones de cada ejercicio no han de considerarse estructuras cerradas y que haya que obedecer a ciegas, sino patrones abiertos a la espontaneidad y la creatividad de cada cual. A medida que practiquemos, seremos más imaginativos e inventaremos nuestros propios ejercicios y dinámicas, integrándolas lúdica y espontáneamente en el tejido de las horas y los días. Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar las actividades y si te encuentras con este otro  podrás descargarte esa actividad para imprimir.

Unas pocas sesiones de meditación realizadas con cierta constancia te aportarán una serenidad maravillosa y te harán ver el mundo con un espíritu despierto y ojos renovados. También te ayudarán a recomponer los vínculos deteriorados con la naturaleza, con los demás y también con tu propio ser. Fuente inagotable de placer y felicidad, si la dejas entrar en tu vida, la meditación te acompañará para siempre.

Es hora de comenzar. Al final de este viaje descubrirás aspectos propios que no conocías y reorientarás otros con los que no te sentías a gusto. Meditar es un ejercicio integral de relajación y mejora personal.

<<Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance.>>

Thich Nhat Hanh



Ponte
manos
a la obra



LA MEDITACIÓN

UN ARTE DE LA VIDA Y PARA LA VIDA

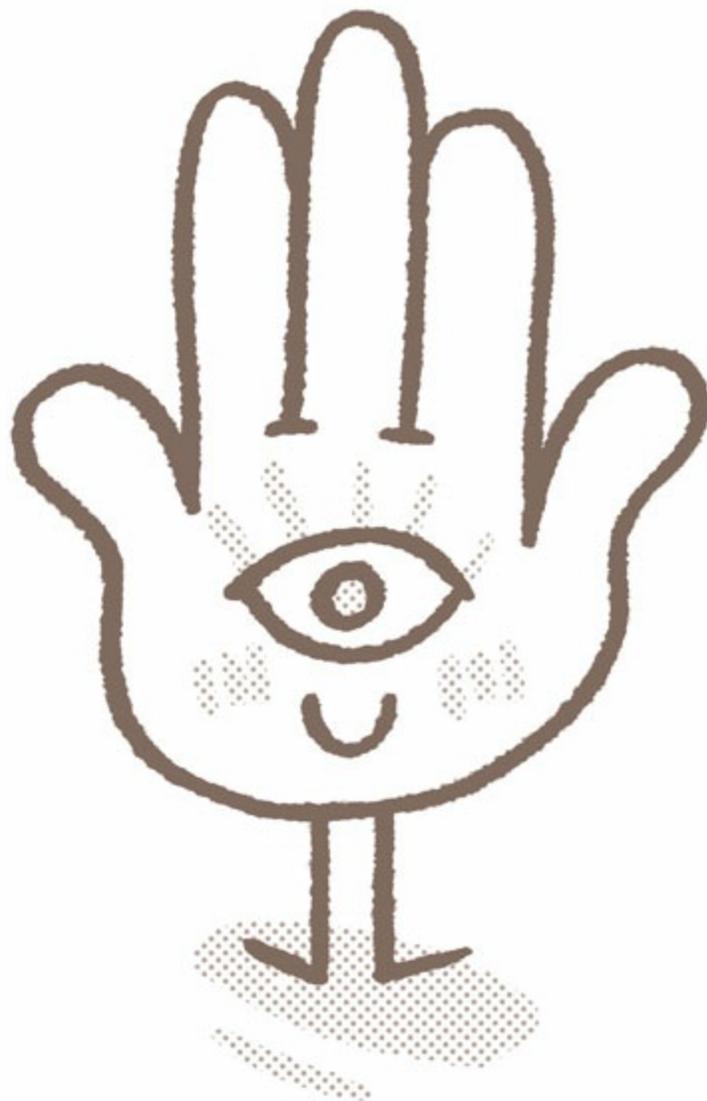
MEDITAR NO ES SOLO CUESTIÓN DE TÉCNICA: ES UN ARTE DE VIDA.
LA VIDA DE TODOS EN ESTE MUNDO, EN ESTE INSTANTE, AHORA.

La meditación no es solo una técnica. Es un arte de vida. Un arte para la vida. Un arte que abre el mundo y la atención para una vida plena.

Atrapados en el vértigo de una existencia progresivamente acelerada, anclados en rutinas laborales extenuantes, en ciudades acosadas por el ruido y la contaminación, es necesario detenerse, parar el flujo del tiempo y atender a cuanto nos rodea. La meditación nos permite aprender a habitar el mundo de otro modo. Morar y demorarnos, haciendo de la lentitud y la observación de cada instante el eje que sostiene la mirada.

Algo se abre entonces ante nosotros: una flor de serenidad; nuestro cuerpo y nuestra vida fluyen en un delicado unísono con la realidad. Las cosas adquieren sabor, los perfiles se agudizan y cada sensación es un tesoro ante el cual extasiarse.

La meditación es un arte y también una artesanía. Antes de la institucionalización del arte, la artesanía (o el arte antes del Arte en mayúscula) cumplía una función ritual y simbólica para cohesionar a los pueblos y fundamentar la vida en común. Podríamos decir que meditar es un arte, y las técnicas de meditación, una artesanía. Y como tales, han de trabajarse con mimo y paciencia, sin prisa, poniendo en ellas toda la atención y siendo conscientes de su naturaleza de herramientas, de artefactos que nos abrirán las puertas al arte de la vida en toda su plenitud. Entre el arte y la artesanía, la vida entera nos aguarda.



DIARIO DE MEDITACIÓN



Una herramienta útil para la meditación cotidiana es llevar un diario que registre tanto los ejercicios concretos como las sensaciones y los beneficios que te aporta. Este diario te ayudará a refinar y modificar creativamente tus propias meditaciones en función de tus intereses y necesidades.

Se recomienda dedicar una página a cada meditación y mantener la siguiente estructura:

FECHA

DESCRIPCIÓN DE LA MEDITACIÓN

CÓMO ME SIENTO ANTES DE LA
MEDITACIÓN

CÓMO ME SIENTO DURANTE LA
MEDITACIÓN

CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE LA
MEDITACIÓN

COMENTARIOS

VOLVER A LA RESPIRACIÓN, VOLVER AL CUERPO LOS SECRETOS DE UN ARTE OLVIDADO

LA RESPIRACIÓN ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA TEJER VÍNCULOS CON TODO LO QUE NOS RODEA Y VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA.

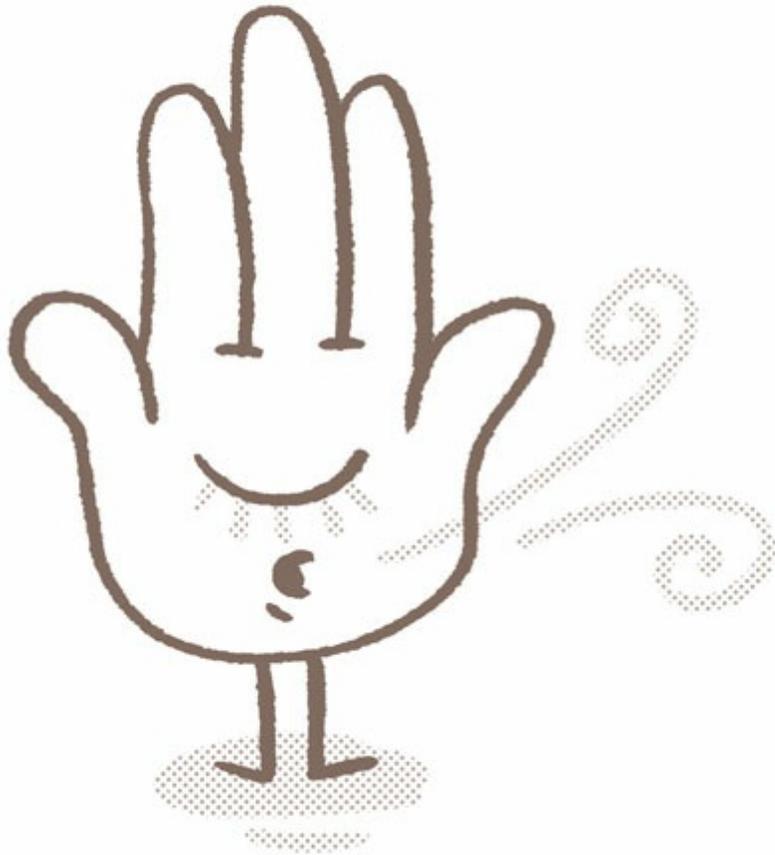
CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA ES IDEAL PARA REGALARNOS UN BOCADO DE ATENCIÓN PLENA MEDIANTE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE. ¡DOMINARÁS ESTE ARTE MUY PRONTO!

En un mundo en el que generamos corrientes infinitas de pensamiento, en el que las nuevas tecnologías nos alejan de la realidad cotidiana y de la inmediatez del instante presente, muchas veces olvidamos que somos un cuerpo y una respiración. Conviene recordarlo: ¡ese cuerpo y esa respiración también exigen atención y reclaman su cuota de pantalla, su cuota de presencia!

El cuerpo olvidado por la vertiginosa marea mental de pensamientos cruzados se va convirtiendo en un rescoldo, en una brasa casi apagada, y mengua su realidad. Pero el cuerpo quiere siempre más realidad, tiene hambre de realidad, hambre de ahora. ¡Es hora de acercarnos al cuerpo y examinar su textura y su presencia, ofreciéndole un espacio y un tiempo, sobre todo un tiempo de atención, en el que podrá crecer y expandirse!

La respiración es la herramienta más directa que tenemos para hacer del cuerpo una realidad más sólida y tangible. A continuación se plantean algunos ejercicios prácticos de meditación que te permitirán acercarte a esa intimidad que te configura y que tan a menudo nos pasa a todos inadvertida, atrapados como estamos en el estrés cotidiano, la vorágine laboral, etcétera.

Abrir la respiración y tocar con ella el cuerpo es ofrecernos un instante de conciencia plena, el sabor delicadamente intenso de un bocado de mindfulness. ¡Seguro que eres un *gourmet* y te gusta la buena cocina! Ahora vamos a descubrir y a «saborear» nuestro cuerpo. ¡Te aseguro que está muy rico!



LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Empecemos por el ejercicio más simple de atención a la respiración. La mayoría de los ejercicios de este libro tomarán como punto de partida la respiración consciente, que es algo así como el abecé de la meditación, por lo que es interesante dominar esta herramienta en primer lugar.

Conviene practicar este sencillo ejercicio durante 10 o 15 minutos y al menos una vez al día, o con la frecuencia que consideres oportuna. Una vez dominado, y cuando lo apliquemos como paso previo para otro ejercicio, bastará con entre 3 y 5 minutos de respiración consciente antes de emprender la visualización o cualquier otra herramienta.

1

Toma asiento en un lugar silencioso y en penumbra, donde te sientas a gusto. Mantén la espalda erguida para evitar dormirte.

2

Explora tus sensaciones corporales: el contacto de los glúteos con el asiento, la sensación de los pies en contacto con el suelo, etcétera.

3

Respira con normalidad y centra tu atención en el pecho y el abdomen. Comprueba la capacidad de tu caja torácica. ¿La llenas por completo de aire?

4

Respira cada vez con mayor lentitud.

5

Inspira mientras cuentas hasta 5.

6

Contén la respiración mientras cuentas hasta 3.

7

Espira mientras cuentas hasta 5.

8

Una sensación de relajación se extiende por todo tu cuerpo. Percibe sus matices e intensidades.

9

Recupera el ritmo normal de respiración y observa los movimientos del pecho y el abdomen. ¿Percibes algún cambio significativo?

Es importante que sigas todos los pasos prestando gran atención al proceso físico de tu respiración, sin dejarte distraer por pensamientos o emociones no involucrados en ese proceso. ¡Ánimo, que con un poco de práctica te resultará muy fácil!

EXPLORACIÓN CORPORAL



Este sencillo ejercicio de reconocimiento de tu cuerpo te resultará relajante y revitalizante. Prestar atención a aquellas partes olvidadas de nuestra anatomía genera vínculos entre el cuerpo y la mente. Esos vínculos nos abren a un caudal de serenidad: percibimos el propio cuerpo en su estar siendo, en su presente inmediato y en su vida íntima.

1

Busca un lugar tranquilo y preferiblemente en la penumbra, y tumbate en el suelo sobre una esterilla cómoda.

2

Respira profundamente y procura percibir todo lo que hay a tu alrededor, alejándote de los vaivenes de la mente.

3

Concéntrate en cada una de las partes de tu cuerpo, en sentido ascendente: empieza por los dedos de los pies y sigue por los tobillos, las rodillas, los muslos, el tórax, los brazos, el cuello hasta la cabeza. Detente en cada una de ellas durante cinco respiraciones lentas y profundas. Solo debes ser consciente de esa parte del cuerpo mientras la respiración sigue su curso.

4

Cualquier pensamiento o sensación negativa será como una ola que viene y se va. Déjala estar y no la analices, no la juzgues. Así se disolverá por sí misma.

5

Si quieres, puedes repetir el escáner corporal en sentido inverso, desde la cabeza a los dedos de los pies.

COMIDA CONSCIENTE



Este ejercicio esencial en el mindfulness te ayudará a disfrutar más de las comidas y a vivirlas como experiencias de plenitud y no como meros trámites apresurados y embutidos en las rutinas laborales. El ejercicio puede aplicarse a cualquier alimento o comida sin excepción.

1

Busca una manzana que te resulte apetitosa.

2

Toma asiento en un lugar sosegado y en penumbra.

3

Observa la manzana con atención. Fíjate en los matices de su color, en su peso y consistencia. Anota mentalmente cada detalle.

4

Pélala con lentitud mientras respiras hondo y a un ritmo regular. A continuación, córtala en trozos pequeños.

5

Llévate un pedazo de manzana a la boca y másticalo con parsimonia. Siente cómo el sabor se extiende por las papilas gustativas. Paladea cada bocado y másticalo con idéntica lentitud.



CLAVES PARA DARLE
UN TOQUE ZEN
A TUS COMIDAS



Come rico, come sano.

Procúrate alimentos frescos y sigue una dieta variada y sin excesos.

Come variado.

Busca una bandeja con varios compartimentos y coloca en cada uno de ellos un alimento diferente: ensalada, arroz, fruta troceada, etcétera.

Come conscientemente.

Lava minuciosamente los alimentos y córtalos en lonchas finas y taquitos pequeños, para evitar ingerir grandes bocados.

Respira sosegadamente mientras elaboras la comida.

Procura que este acto cotidiano se convierta en un ritual y a la vez en un pequeño ejercicio de meditación.

Sonríele a la vida.

Antes de engullir el primer bocado, sonríele a la vida, sonríete. Da las gracias por los alimentos.

LA VISUALIZACIÓN IMÁGENES QUE CURAN

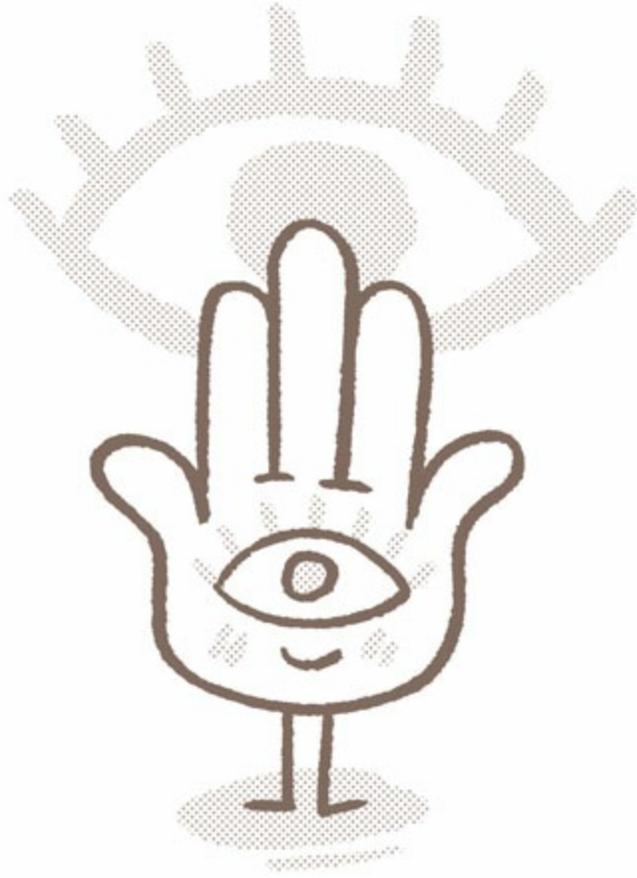
DESDE SIEMPRE, LOS SERES HUMANOS TENEMOS LA NECESIDAD DE CONTARNOS HISTORIAS Y, TAMBIÉN, NUESTRA PROPIA HISTORIA. LA VISUALIZACIÓN ES UN RECURSO MUY VALIOSO EN ESTA TAREA.

LAS IMÁGENES SON SANADORAS PORQUE EN ELLAS SE ESCENIFICAN Y CONCENTRAN PROBLEMAS QUE A VECES NO PODEMOS NOMBRAR. LOS VEMOS ENTONCES REPRESENTADOS Y ACCEDEMOS A ELLOS DIRECTAMENTE, PARA AFRONTARLOS Y ASIMILARLOS CON MÁS EFICACIA.

Nuestra imaginación es una fuente perenne de serenidad y sanación. Junto al mindfulness y otras herramientas para arraigarnos en el aquí y el ahora, la visualización nos permite acercarnos al centro íntimo y vibrante de lo que somos.

Visualizar es proyectar una imagen mental y contarnos una historia en la que somos los protagonistas a la vez que creamos el contexto y definimos la situación. Entramos en esa imagen como en un sueño lúcido y, al ritmo acompasado de la respiración, cumplimos una acción sencilla que nos sirve como rito de paso simbólico hacia los entresijos no siempre revelados de nuestro ser. Somos entonces actores de nuestra propia película y encarnamos un pequeño papel que nos ayudará a ver mejor en nuestro interior. Escoltados por la respiración, la escena se desarrollará de forma fluida y contribuirá a definir unas coordenadas para desatar nuestros nudos emocionales y acceder al remanso de paz que fluye, intacto e inadvertido, por debajo de lo que somos o creemos ser.

La visualización es una herramienta fundamental en la meditación y podemos aplicarla creativamente. Las imágenes curan y salvan, nos acercan a nuestro fondo más recóndito y lo hacen aflorar con amabilidad y atención generosa.





CONSEJOS
PRÁCTICOS
PARA MEDITAR



Tiempo.

La mayoría de los ejercicios del libro requieren poco tiempo, pero aun así hay que incorporarlos a la rutina cotidiana y eso puede exigir cierto esfuerzo. Verás que merece la pena.

Tranquilidad.

Es preferible buscar el lugar más silencioso posible, dentro o fuera de casa. Sin embargo, algunas meditaciones están especialmente pensadas para lugares bulliciosos como atascos o la cola de un supermercado.

Desconexión.

Conviene alejarse de todos los artilugios electrónicos que con tanta insistencia reclaman nuestra presencia. ¡No te preocupes, que no va a pasar nada por silenciar el móvil durante unos minutos!

Comodidad.

Un asiento cómodo y ropa holgada facilitarán la meditación. También es bueno estar descansado y haber dormido bien, y no meditar mientras se hace la digestión... ¡o la meditación se convertirá en una siesta!

Flexibilidad.

Procura mantener una actitud espontánea y receptiva. Desata tu creatividad y combina e inventa ejercicios a partir de las pautas básicas del libro.

LA MARIPOSA INVISIBLE



Este ejercicio puede realizarse en solitario, pero en grupo es más divertido. ¿Qué mejor manera de pasar una tarde de lluvia en casa que buscando la mariposa invisible en familia o con amigos?

Conviene hacerlo en una estancia amplia y profusamente amueblada, con estanterías, lámparas, sillones, alfombras, etcétera. El salón es una buena opción.

1

Sentaos con las piernas cruzadas, formando un círculo. Antes de iniciar el ejercicio, todos los participantes examinaréis cuidadosamente la disposición de los muebles y todos los elementos que hay en la estancia elegida.

2

Cerrad los ojos y daos la mano. Uno de los participantes hará de guía e irá marcando los tiempos: inspiración, cinco segundos; retención del aire, tres segundos; espiración, otros cinco segundos. El grupo ha de realizar al unísono unas veinte respiraciones completas.

3

El guía indica entonces en qué lugar exacto de la habitación se ha posado la mariposa invisible. Todos han de imaginarla con nitidez mientras continúan respirando.

4

La mariposa se desplaza por la habitación, posándose en el marco de un cuadro, en una estantería, etcétera. Los meditadores han de imaginar el lugar específico donde se posa y el trayecto de un lugar a otro. Por último, deben enviar su respiración a la mariposa, de manera que sea el aliento humano de todos el que mueva sus alas y la dirija de un lugar a otro.

5

La mariposa invisible se acerca al grupo y se va posando en diversas partes del cuerpo de sus integrantes. En la punta de la nariz, en el pelo, en una rodilla. ¡Es una mariposa que hace cosquillas! Para añadir más viveza al juego el papel de guía puede ir rotando.

6

La meditación acaba cuando la mariposa sale por una ventana o se marcha a otra habitación. Los participantes realizan veinte respiraciones lentas y completas y abren los ojos.



MEDITACIÓN DEL ÁRBOL



Con este ejercicio encontraremos nuestra ancla en el momento presente, profundizando en nuestras raíces y elevándonos hacia las alturas.

Después de un agotador y estresante día en el trabajo, ¿a quién no le apetece hacer la fotosíntesis?

1

Busca un lugar tranquilo y al aire libre, como un parque. Perfectamente erguido, y con los brazos a ambos lados, respira lentamente y céntrate en el instante presente durante un par de minutos.

2

Cada vez que inspires, imagina que los dedos de tus pies se transforman en raíces que se hunden cada vez más en el suelo. ¿Qué perciben de la tierra?

3

Sigue respirando y alza los brazos con los dedos entrelazados por encima de tu cabeza. A cada inspiración, imagina que los dedos de tus manos se metamorfosean en ramas y que estas ascienden hacia el cielo. Siente cómo brotan hojas de ellas. Percibe el lento fluir de la savia en tu cuerpo, que ahora es un tronco, y cómo todo tu nuevo ser realiza la fotosíntesis, alimentándose del sol y nutriéndose de las sales minerales de la tierra.

4

Interactúa con otros árboles e imagina que los pájaros se posan en tus ramas. ¿Cómo percibes esa vida en ti? Respira mientras una pareja de gorriones hace un nido en tus dedos entrelazados. ¿Cómo siente cosquillas un árbol?

5

Sigue respirando y deja volar tu imaginación. Eres un árbol milenario y asistes al paso de las estaciones en rápida sucesión. Los años transcurren sin problemas y el paisaje cambia a tu alrededor. Los edificios desaparecen y son sustituidos por el bosque, que recupera el territorio que antaño le arrebató la civilización.

6

Para concluir, baja los brazos y, mientras respiras pausadamente, imagina que te repliegas en tu ser de carne y huesos, y que tus raíces se retrotraen y vuelven a transformarse en dedos y pies. Vuelves a ser tú. ¿Lo eres? ¿No te habrás traído contigo parte de la naturaleza y la serenidad del árbol? Si es así, míma y conserva ese tesoro para futuras meditaciones.



MEDITACIÓN DE LA CASCADA



Esta meditación combina mindfulness con visualización para multiplicar los efectos beneficiosos de ambas herramientas. ¡Sumar siempre es mejor!

1

Toma asiento en un lugar cómodo, cierra los ojos y practica la respiración consciente durante cinco minutos.

2

Inicia, lentamente, el proceso de visualización. Imagina una cascada rumorosa en un paraje agreste y aun así acogedor. Acércate a la cascada siguiendo el ritmo sosegado de tu respiración. Estira las manos y roza el agua. ¿Qué sientes? ¿Está fresca o caliente? Una suave brisa ameniza el conjunto como si de una música suave se tratara.

3

Mantén la respiración consciente y atraviesa la cascada. Deja que el agua te inunde por completo y abandónate a las sensaciones.

4

Cuando estás al otro lado de la cascada, llegas a una cueva esculpida en la pared. Toma asiento y contempla la cascada desde el otro lado. ¿Aciertas a distinguir el bosque cercano a través de la cortina de agua? ¿Qué te dice la cascada sobre tu persona?

5

Para concluir la meditación, desanda el camino: atraviesa la cascada y regresa a la orilla del río notando el vaivén sosegador de tu respiración.

6

Permanece unos minutos con los ojos cerrados y respirando lentamente. A continuación, ábrelos y regresa a tu presencia en el aquí y el ahora.

SOY UNA ESTRELLA DE CINE



Con este ejercicio llevaremos hasta el límite las posibilidades lúdicas de la visualización. De hecho, en este caso casi podríamos hablar de imaginación totalmente desatada. Eres libre para jugar y aplicar este ejercicio a cualquier obra creativa y habitar una novela, un cómic, un cuadro, etcétera.

1

Elige la película que quieras «interpretar». Te recomiendo uno de tus filmes predilectos, ese que te toca especialmente la fibra sensible, o aquel que te divierte, o el que te hace pensar.

2

Recuéstate en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados, y practica la respiración consciente durante unos minutos.

3

Visualiza una de tus escenas predilectas. Tienes el papel protagonista y, dejándote guiar por tu respiración, vas a seguir los pasos del personaje tal como aparece en la película. ¿Sientes nervios? ¡No te preocupes! ¡Por suerte los focos no te están enfocando de verdad!

4

Vive la escena con todo lujo de detalles. Esto no te resultará problemático porque, seguramente, habrás visto la película muchas veces. Acompaña tu interpretación con la respiración consciente, que te mantendrá en el aquí y el ahora de tu visualización.

5

Una vez recreada la escena, ¿te animas a cambiar el guion? Si es así, vuelve a interpretar tu personaje modificando aquello que consideres oportuno. ¿Cómo te sientes al alterar una historia tan maravillosamente trabada? ¡Felicidades, ahora eres coguionista de la película!

Aún no existe el Óscar a la Visualización, pero que no te quede duda de que...
¡te nominarán cuando se invente!

NAVEGAR EN UN MAR DE ESTRELLAS



¿Alguna vez has tenido el deseo de tocar las estrellas? Esta meditación te permitirá vivir una experiencia cósmica y muy placentera. ¡En el cielo nocturno hay delicias esperándote!

1

Tiéndete en el suelo al aire libre en una noche despejada.

2

Practica la respiración consciente durante unos minutos mientras contemplas las estrellas.

3

Fija la atención en una de ellas y consérvala como punto focal para la concentración. Será tu ancla en el mar de luz de la bóveda celeste.

4

A continuación, al compás de tu respiración rítmica y relajada, imagina que empiezas a levitar. Siente cómo tu cuerpo asciende serenamente hacia el cielo.

5

Ya has llegado al cielo. Ahora nada entre los astros. Imagina que son bolas de fuego del tamaño de manzanas. No olvides tu estrella guía.

6

Embriágate de luz y ligereza. Recorre a placer la bóveda nocturna practicando todos los estilos de natación conocidos (e inventando algunos nuevos, ¡todo es posible en esta visualización!).

7

Por último, orientate buscando tu estrella de referencia y, tras instalarte en una respiración consciente pausada, vuelve a tomar tierra.

8

Cuando tu cuerpo toque de nuevo el suelo, siente cómo el peso de tu cuerpo regresa progresivamente y cómo roza con la superficie en la que te has echado. Respira suavemente hasta concluir la meditación.



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN EN TU DÍA A DÍA



Los efectos beneficiosos de la meditación cotidiana son numerosos y a menudo intangibles. La meditación es una carrera de fondo, una especie de cuenta de ahorros emocional y vitalicia en la que vamos depositando pequeñas semillas que, con el tiempo, germinarán y darán lugar a un frondoso bosque de serenidad y calma interior.

Equilibrio y sosiego emocional.

Es quizá el efecto más evidente y llamativo. Nos sentimos más arraigados en el día a día, capaces de afrontar cualquier momento de crisis con calma, entereza y lucidez.

Beneficios para la salud.

El equilibrio emocional y un menor grado de estrés cuidan del sistema inmunológico y previenen multitud de dolencias como trastornos nerviosos, enfermedades coronarias, ansiedad, etcétera. ¡La meditación es la mejor de las terapias preventivas!

Cambio cognitivo.

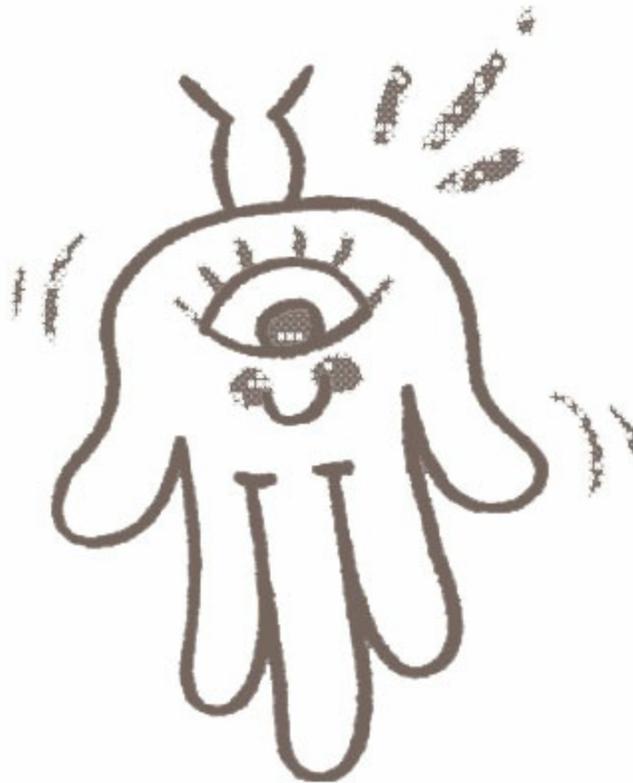
Anclarnos en el aquí y el ahora, regular la respiración y percibir el mundo de otro modo modifica nuestro estado mental y nuestra presencia en el mundo. La realidad se nos muestra como un mapa abierto que hemos de trazar paso a paso, siempre con una mirada renovada y despierta.

Empatía, solidaridad y compasión.

Sentirnos bien con nosotros mismos y nuestro entorno es el primer paso para comprender a los demás y cuidar de su fragilidad. La meditación nos hace conscientes de que no somos entes separados, sino teselas de un enorme mosaico o notas de una misma sinfonía. Cada vibración es compartida: por eso es tan importante atender a los demás y cuidarnos entre todos.

Aceptación de los cambios.

La meditación nos permite comprender que el mundo está gobernado por el cambio constante. Nada permanece igual, todo se altera, muta, evoluciona. Lo que consideramos crisis a veces no es más que un cambio de rumbo cuyas potencialidades aún no somos capaces de apreciar.



LA LUZ DE LA MENTE MEDITACIÓN Y OBSERVACIÓN INTERIOR

OBSERVAR LA MENTE ES UNO DE LOS OBJETIVOS PRIMORDIALES DE LA MEDITACIÓN Y UNA CONDICIÓN INDISPENSABLE PARA CONOCERNOS MEJOR, VENCER EL ESTRÉS, SUPERAR TRAUMAS Y EMOCIONES NEGATIVAS, Y AVANZAR EN EL CAMINO DE LA VIDA.

SER CONSCIENTES DE LA IMPERMANENCIA DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES NOS RESULTARÁ MUY ÚTIL PARA NO AFERRARNOS A ELLOS. NO SE TRATA DE ANALIZARLOS, SINO DE INTEGRARLOS EN UNA VIDA PLENA Y RESOLVER LOS PROBLEMAS QUE NOS ASOLAN.

Una de las aplicaciones más interesantes de algunas técnicas de meditación es la observación de los contenidos mentales. Nuestra mente es un animal inquieto que crea narraciones y recrea constantemente la realidad. El cerebro es un órgano perpetuamente activo que, como la respiración, no se detiene jamás. Solo con un gran esfuerzo podemos hacer el vacío mental, y esto solo lo conseguimos durante unos breves instantes.

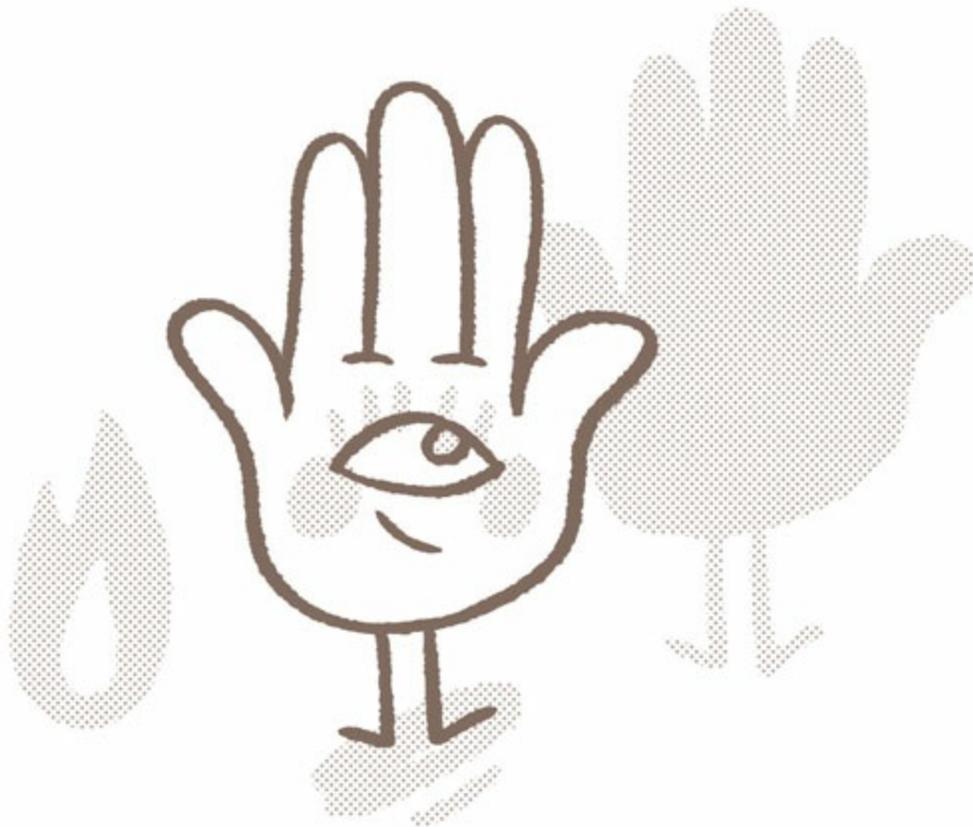
Observar el proceso de formación, decantación y disolución de los contenidos mentales es útil para recuperar la serenidad, desalojar el estrés y, fundamentalmente, para no aferrarnos a las emociones y los pensamientos negativos, que lastran nuestro día a día y ponen a prueba nuestra resiliencia.

La principal característica de los contenidos mentales es su naturaleza efímera: surgen y desaparecen como nubes o ráfagas de viento, nunca permanecen demasiado tiempo en la mente. Enseguida se ven sustituidos por otros en una cadena virtualmente infinita que puede conducir al estrés, la angustia y otros estados anímicos perniciosos.

Atrapar los pensamientos se parece a cuando en la infancia jugábamos a atrapar nuestra propia sombra. Intentábamos aferrarla, pero se desplazaba cada vez. Siempre hay una distancia entre tu cuerpo y tu sombra, una distancia que se reproduce entre tu mente y tus pensamientos. Por lo tanto, conviene no usar el órgano de la percepción como un cazamariposas, sino más bien como una sala de cine: la mente sería el proyector, la luz que emite las imágenes; los pensamientos y las emociones serían los fotogramas que se encadenan en vertiginosa sucesión, dando la impresión de una continuidad ahí donde en realidad solo hay chispas o destellos individuales. La velocidad del proceso nos hace

pensar que nos encontramos ante un continuo y no ante unidades discretas que se suceden a toda velocidad.

Entremos ahora en el cine de nuestra propia mente. ¡Descubramos si proyectamos una película de acción, una comedia o un filme de bajo presupuesto!



OBSERVACIÓN DE LOS CONTENIDOS MENTALES



Este ejercicio ha de entenderse como una carrera de fondo. Los entrenamientos progresivos nos ayudarán a avanzar y a comprender mejor cómo funciona este órgano específico y con el que no estamos demasiado familiarizados porque lo usamos en modo automático. No hay que llegar a ninguna parte, salvo al conocimiento de los procesos de creación y desaparición de la corriente mental y afectiva.

1

Retírate a un lugar tranquilo y, con los ojos cerrados, practica la respiración consciente durante varios minutos.

2

Cuando te sientas completamente presente en el aquí y el ahora, centra la atención en tus pensamientos.

3

Procura no detenerte en ninguno de ellos, no apegarte a ninguna emoción, ni siquiera a las más intensas. Mantén la distancia respecto a todo lo que se cruza por tu mente.

4

Ten presente que este distanciamiento no equivale a indiferencia o a frialdad. Acoge todos los contenidos mentales con idéntica benevolencia y generosidad. Cada cual tiene derecho a su momento y a su brillo particular.

5

Observa cada sensación y pensamiento en el proceso de su manifestación y desaparición. Cuando se disuelva, déjalo marchar. Sobre todo, no te aferres a ninguna emoción, por muy querida que sea (o por mucha angustia o inquietud que genere).

6

Después de unos cinco minutos de observación de la mente, céntrate en la respiración consciente durante dos o tres minutos.

7

Instálate en un aquí y ahora sin pensamientos. Abre los ojos y levántate.

JUEGO DE CINE MENTAL



Anota los siguientes aspectos después de cada sesión de observación de los contenidos mentales.

¡Es divertido y te llevará solo un momento!

¿CÓMO TE HAS SENTIDO DURANTE EL EJERCICIO?

¿HAN PREDOMINADO LAS EMOCIONES POSITIVAS? ¿POR QUÉ CREES QUE HA SIDO ASÍ?

¿HAN PREDOMINADO LAS EMOCIONES NEGATIVAS? ¿POR QUÉ CREES QUE HA SIDO ASÍ?

¿QUÉ TIPO DE FILME HAS ESTADO
CONTEMPLANDO EN TU MENTE? (COMEDIA,
ROMÁNTICO, DE SUSPENSE, DE
SUPERHÉROES, ETCÉTERA.)

¿QUÉ TIPO DE PELÍCULA TE GUSTARÍA VER
PROYECTADA EN TU MENTE?

¿QUÉ CREES QUE PUEDES HACER PARA
LOGRAR ESE CAMBIO DE ESTILO Y DE
REGISTRO?

OTRAS OBSERVACIONES

MEDITACIÓN Y EMPATÍA

UNA OPORTUNIDAD DE MEJORAR EL MUNDO

LA MEDITACIÓN ES UNA FORMA DE ESCUCHAR A NUESTRO SER Y TAMBIÉN DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS. LA ATENCIÓN A LOS DEMÁS, LA EMPATÍA Y LA SOLIDARIDAD NOS DARÁN UNA REFERENCIA DE QUIÉNES SOMOS Y QUÉ ESPERAMOS DE LA VIDA.

AUNQUE EN PRINCIPIO PUEDA PARECER UN EJERCICIO SOLITARIO, LA MEDITACIÓN ES UN INSTRUMENTO FUNDAMENTAL Y MUY ÚTIL PARA CAMBIAR EL MUNDO Y HACER DE ÉL UN LUGAR MÁS HABITABLE Y SOLIDARIO.

Nuestra sociedad y las nuevas tecnologías de la comunicación fomentan una actitud narcisista permanente: selfis, opiniones constantes vertidas en redes sociales y el yo como fundamento último de la existencia. Por esa razón es necesario que la meditación no sea un reducto solipsista en el que recrearnos en nuestro ego.

Al contrario, en un mundo donde los vínculos tienden a desintegrarse, es más urgente que nunca reconstruirlos, reinventarlos y tender puentes entre los individuos aislados. ¡Eso no quiere decir que tengamos que abandonar Instagram y renunciar a las nuevas tecnologías! ¡Tampoco que sea imprescindible recluirse en monasterios para vivir una abnegada vida en comunidad! ¡Basta con romper el cascarón de nuestro propio ego!

Podemos aceptar e incorporar a nuestro día a día los innumerables beneficios que nos aporta la tecnología de las comunicaciones y ser a su vez más sensibles y receptivos a los demás. La meditación es una buena opción en este caso. Meditar no solo para relajarnos y liberarnos del estrés cotidiano, sino también para bañar el mundo de buenos deseos solidarios y cultivar la empatía, renovar los vínculos ya existentes y crear otros nuevos, y evolucionar hacia una forma de vida en la que las estrategias comunitarias sean las herramientas básicas que definen a nuestra sociedad. Al fin y al cabo, lo mejor que ha hecho el ser humano es producto del espíritu de colaboración. A continuación te presento algunos ejercicios de meditación que nos abren al mundo y a los demás.

MEDITACIÓN DE LA GRATITUD



Puedes practicar esta meditación cada vez que tu confianza en la vida sucumba ante la duda o la inquietud ante el futuro, o simplemente para celebrar tu estancia en el mundo. A veces olvidamos dar las gracias y nos privamos del poder sanador y relajante que puede reportarnos esta actitud.

1

En cualquier momento del día, estés donde estés, haz un alto en tu actividad y resérvate unos momentos para paladearlos en la intimidad de tu propio ser.

2

Mira al horizonte o al cielo, y respira lenta y profundamente.

3

En cada inspiración repite mentalmente: «Gracias». Siente cómo el aire invade tu cuerpo de alegría. Al espirar vuelve a repetir: «Gracias».

4

Envía tu agradecimiento al mundo con cada espiración e imagina que el mundo te lo devuelve, multiplicado, en cada inspiración. Saborea el vínculo que así se establece entre tu respiración y la realidad circundante.

5

Si te apetece, practica variaciones en el agradecimiento: «Gracias a la vida», «Gracias al universo», «Gracias por mi familia y amigos», etcétera. También puedes centrarte en algo aparentemente insignificante: «Gracias por esta brizna de hierba». ¡Al fin y al cabo, la relación entre lo pequeño y lo grande es tan intensa y significativa como el vínculo entre tu respiración y el mundo!

MEDITACIÓN DE LA EMPATÍA



Ahora vas a crear una cadena de buenos deseos. Tanto si practicas esta meditación en solitario como en compañía de amigos o familiares, has de saber que enviar buenos deseos a los demás es una forma de cuidarnos entre todos y hacer de tu paso por esta realidad algo más solidario y amable. Y, sin duda, la energía positiva que enviamos regresa a nosotros adoptando formas a veces inesperadas y siempre fascinantes.

1

Adopta una posición cómoda en un lugar que te resulte especialmente tranquilo y seguro. Respira serenamente e instálate en el instante presente, desalojando los contenidos mentales erráticos.

2

Cuando te hayas anclado en el aquí y el ahora, formula mentalmente un deseo mientras inspiras y expúlsalo de ti mientras espiras. Realiza cinco respiraciones completas entre deseo y deseo.

3

Los deseos pueden oscilar desde lo más abstracto («deseo la paz en el mundo») a lo más concreto («deseo que fulanito encuentre pronto trabajo» o «deseo que fulanito supere su tristeza»). Es ideal combinar deseos abstractos por el bien de la humanidad en su conjunto con deseos concretos destinados a individuos específicos.

4

Formula deseos durante unos diez minutos, procurando respirar pausadamente entre los mismos. Por último, regresa a tu respiración consciente y concéntrate en ella, sin pensar en nada más.

5

Al acabar el ejercicio, descubrirás una sensación de bienestar que quizá no sospechabas. Desear el bien de los demás nos ancla en la vida y es mágico y terapéutico.

MEDITACIÓN DEL CÍRCULO HUMANO



Como se trata de una meditación colectiva, conviene practicarla con personas con las que nos sintamos cómodos o que estén en sintonía con el espíritu de la propia meditación. El número de participantes puede oscilar entre cinco y diez.

1

En un espacio abierto y luminoso, formad un círculo y daos las manos.

2

Cerrad los ojos y respirad profundamente para acceder a vuestra presencia inmediata en el aquí y el ahora.

3

Después, abridlos y mirad a vuestros compañeros en el círculo.

4

Dedicad una respiración completa a cada uno de sus integrantes. Mientras dure la misma, mirad a la persona con atención y bondad, acogiendo su presencia en el círculo y en vuestras vidas.

5

Acabada la ronda, respirad pausadamente y, con los ojos cerrados, examinad vuestras sensaciones. ¿Qué experimento al mirar a cada uno de los eslabones del círculo? ¿Qué aporta cada cual a ese frágil átomo de comunidad? ¿Qué podemos hacer para escucharnos y ayudarnos entre todos?

6

Repetid esta meditación una vez a la semana durante el tiempo que estiméis conveniente. Pronto veréis florecer las semillas de la atención y la empatía que habéis cultivado entre todos.



LA ACTITUD
PARA
MEDITAR BIEN



Rasgos fundamentales de una actitud positiva y receptiva para una buena práctica de meditación:

Paciencia.

La meditación es una carrera de fondo, no los cien metros lisos. ¡No intentes ser Usain Bolt! Aprende, en cambio, de la lentitud del caracol, de la variación de tonalidad de la luz en el crepúsculo, del crecimiento de las plantas. Has de aprender a ralentizarte y crecer ahí.

Espíritu lúdico.

Las sencillas herramientas del libro son serias y útiles, pero piden ser abordadas como un juego, a veces en solitario y a veces compartido. No dudes en cambiar las reglas del juego si así lo pide la situación.

Dejar fluir.

Hay que dejar que el mundo siga su curso sin pretender atrapar el cambio permanente en una fórmula o esencia sólida. Lo mismo se aplica a los pensamientos: vienen y van como olas, como nubes. Su naturaleza es transitoria e impermanente y hemos de aceptarla como es.

Espontaneidad.

Aunque planificar bien las sesiones de meditación va bien para progresar y mantener cierta constancia, a veces es bueno improvisar y regalarnos un ejercicio de meditación cuando menos lo esperamos. ¡Incluso en pijama o en la ducha! La meditación y el mindfulness pueden adaptarse a muchas situaciones que hasta ahora nos parecían impensables.

Asombro.

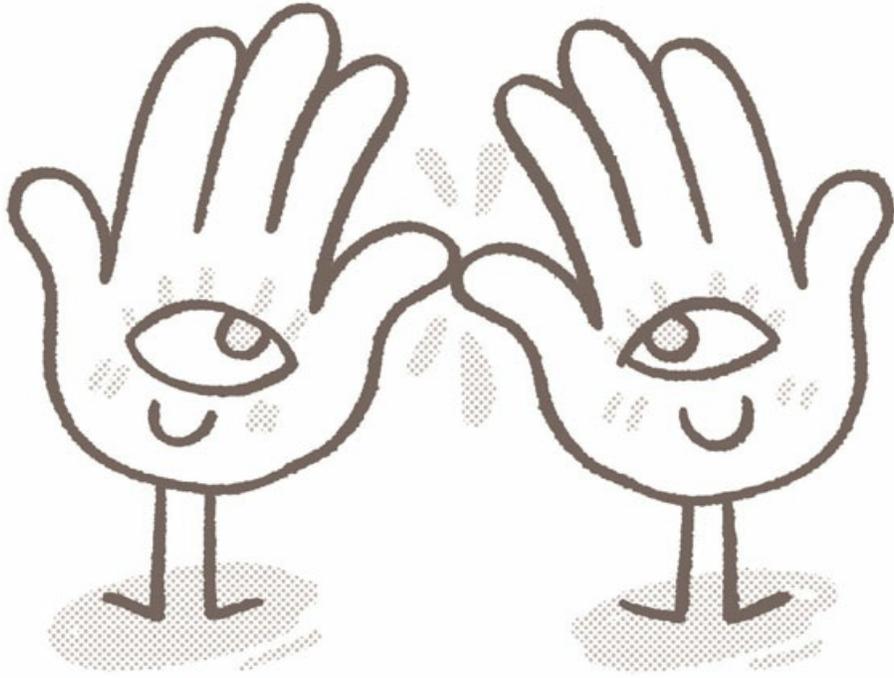
La realidad es un cofre de tesoros que aguardan a ser descubiertos en cuanto agudizamos los sentidos. Cultivar la capacidad de asombro de la niñez nos ayudará a ampliar nuestros horizontes.

Confianza.

Imprescindible a la hora de abordar cualquier actividad creativa, y la meditación es, en cierto sentido, pura creación. Confianza en nosotros mismos y en los demás: esta es la base para toda experiencia gratificante.

Alegría.

Un impulso esencial y necesario en un mundo que nos estresa y tiende a entristecernos. La alegría brota a veces cuando menos la esperamos, pero también puede ser invocada y encauzada. Si la experiencia de la meditación nos pilla alegres, sus frutos serán innumerables y mucho más sabrosos.



WABI-SABI

LA BELLEZA DE LO EFÍMERO

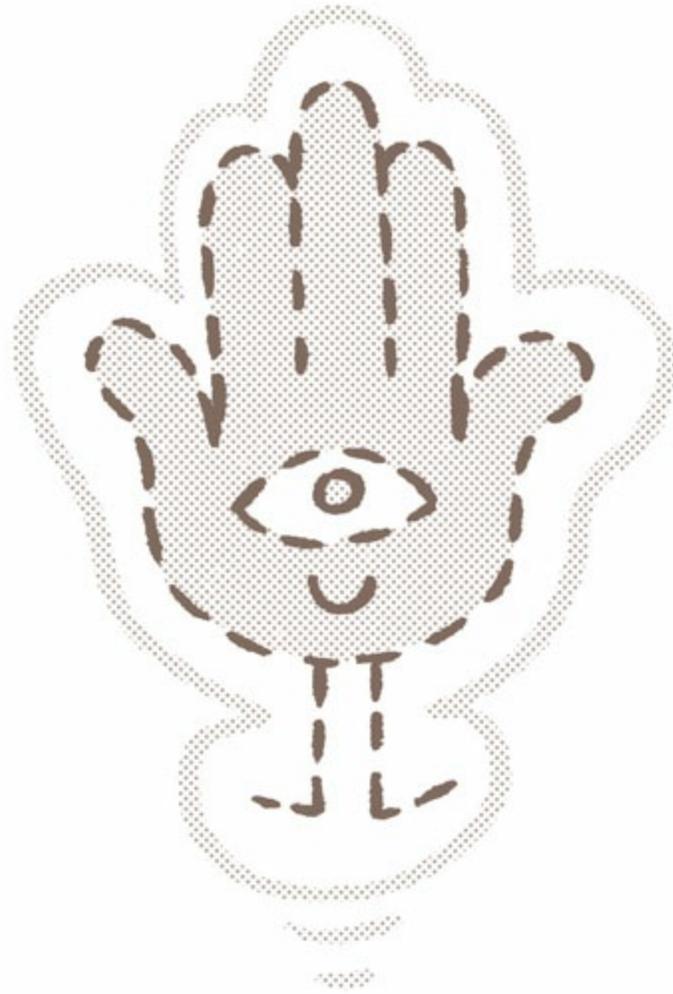
LA BELLEZA ESTÁ EN EL HORIZONTE Y EN UN GRANO DE ARENA, EN UN CREPÚSCULO Y EN EL MOHO DE UNA ROCA QUE CRECE EN SILENCIO MIENTRAS EL SOL LO ACARICIA.

COMO DETECTIVES ESPONTÁNEOS Y MARAVILLADOS ANTE LO QUE NOS RODEA, DESCUBRAMOS EL FULGOR DE LOS DETALLES MÁS INSIGNIFICANTES, EL ÉXTASIS LENTO Y LUMINOSO DE LA VIDA DESNUDA Y SU BELLEZA EFÍMERA.

En la estética japonesa, el *wabi-sabi* es la belleza de las cosas pequeñas y naturales que pasan fácilmente inadvertidas. Es una atención al cambio permanente del mundo fenoménico, la observación de lo efímero que se transforma. Tanto en un contexto estético como psicológico, implica aceptar la imperfección y la metamorfosis de los pequeños actos y gestos cotidianos, que pierden su peso existencial y se convierten en motivos de celebración.

La meditación y el *wabi-sabi* son hermanos gemelos, caminos paralelos que se plantean en mutua dependencia y en fecunda interrelación. Meditar es refinar nuestras capacidades de percepción, mejorar nuestro dispositivo cognitivo a la hora de recibir e interpretar la realidad. Anclarnos en el aquí y el ahora nos hace conscientes de las pequeñas cosas y de cómo el tiempo influye en los objetos, los gestos y las actitudes, toda la extensa trama de la realidad.

Descubrir el óxido en el pomo metálico de una puerta, la imperfección de una madera que acusa la intemperie, el musgo que crece sobre la corteza de un árbol centenario: momentos de percepción del *wabi-sabi*, momentos de atención plena de los que podremos disfrutar en cuanto hayamos entrenado nuestra conciencia en la percepción de la impermanencia y la condicionalidad de la existencia.



LA BELLEZA DE UNA TAZA ROTA



Este ejercicio puede aplicarse a cualquier objeto doméstico que haya sido restaurado o recuperado después de romperse: un jarrón o una vasija que pegamos con esmero después de que un golpe de viento los haya roto o cualquier otro objeto con el que mantengamos un vínculo emocional que perdura en el tiempo.

1

Toma la taza rota cuyos pedazos has pegado con mimo. Sopésala por unos instantes y evoca los recuerdos asociados a ella: dónde la compraste; qué bebidas ha acogido en su interior o las mañanas y tardes en soledad y en compañía que has compartido con ella.

2

Sobrevuela todos tus recuerdos sin aferrarte a ninguno de ellos mientras respiras profunda y lentamente, instalándote en el presente.

3

Con la punta de los dedos, recorre las líneas de pegado de la taza reconstruida. Percibe su relieve. Imagina que estás tocando un mapa que narra la vida secreta de la taza y todas sus metamorfosis.

4

Respira y asimila la belleza de la imperfección. Esa taza, recuperada y reconstruida, es única. Sus cicatrices definen su presencia en este mundo. Ninguna otra taza te hablará como esta, porque ha pasado por una crisis y exhibe sin inmutarse las marcas inherentes a ese cambio.

5

Sigue respirando e imagina que todo tu cuerpo se derrite y cubre la taza, tocando su superficie y auscultando las grietas. Imagina que eres una pura grieta. ¿Qué sientes? ¿Qué percibes?

6

Vuelve mentalmente a tu cuerpo y, sin dejar de respirar, arráigate en el sosiego del aquí y el ahora que se abre ante ti. Vuelves a ser tú y respiras el *wabi-sabi*. Has incorporado la belleza de lo efímero.

AQUÍ Y AHORA PRACTICAR LA MEDITACIÓN A DIARIO

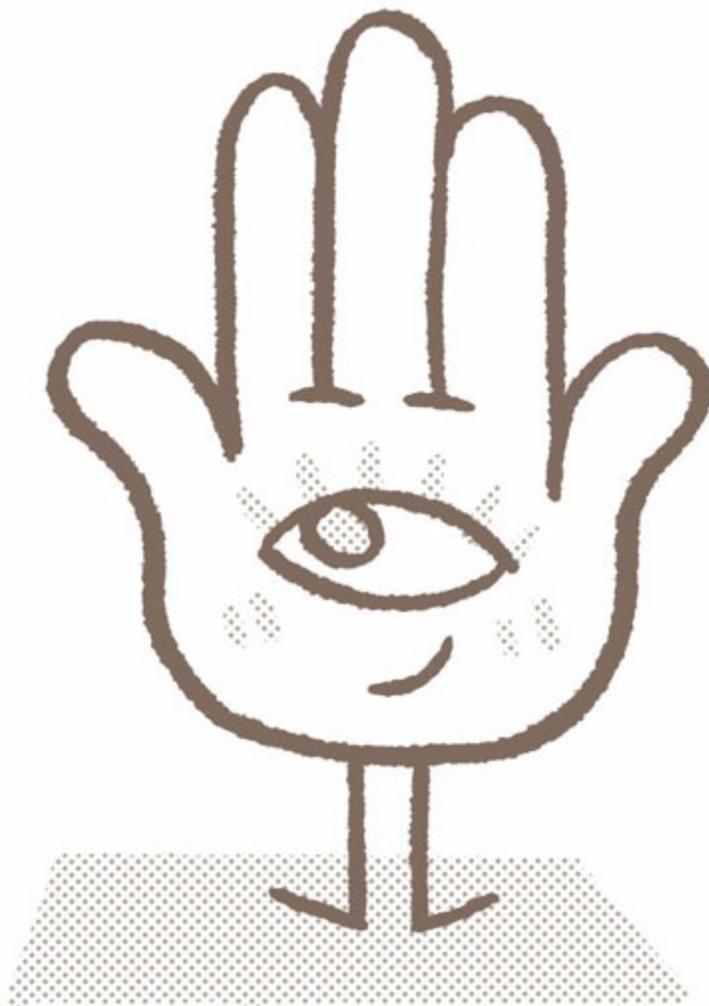
MEDITAR ES DESPERTAR NUESTROS RECURSOS INTERIORES PARA UNA VIDA MÁS PLENA, ATENTA Y ESPONTÁNEA. ES ABRIR LA FUENTE DE LA SERENIDAD QUE NOS RECORRE, INVISIBLE, MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO CONSCIENTE.

CUANDO LO HACEMOS CON ATENCIÓN PLENA, SIN ABANDONARNOS A LA SEGUNDA REALIDAD DEL PENSAMIENTO, DEJÁNDONOS VIVIR SIMPLEMENTE, EL MERO HECHO DE CAMINAR O DE BEBER UN VASO DE AGUA SE CONVIERTEN EN UN ACONTECIMIENTO CENTRAL DE NUESTRO DÍA.

Integrar la meditación en la vida cotidiana no requiere de grandes preparativos. ¡No hay que encender decenas de varillas de incienso ni practicar las más complejas posturas de yoga para disfrutar de los beneficios de estas herramientas que mejoran nuestra atención y nuestra vida! Por el contrario, cualquier momento es oportuno para practicar alguno de los ejercicios propuestos en este libro y cualquier variante que se te ocurra (¡no dudes en explotar tu creatividad!).

Es importante ser prácticos y aprovechar cualquier oportunidad que nos brinde la jornada para ofrecernos un instante de recogimiento, de meditación y, por qué no decirlo, de placer en relación con nuestra presencia en el aquí y el ahora. Basta con que nos dejemos vivir hasta el fondo de nosotros mismos, atendiendo simplemente, sin activar la maquinaria de la abstracción mental ni permitir que nos capture la trampa del pasado ni el miedo al futuro.

Pronto descubrirás que las actividades más habituales e incluso anodinas son idóneas para sumergirte en un delicioso momento de atención plena.



MEDITACIÓN CAMINANDO



Este sencillo ejercicio te permitirá disfrutar de los beneficios de la meditación en cualquier instante del día: paseando, pero también mientras te diriges a determinados lugares para realizar tareas rutinarias como ir a comprar, tirar la basura, etcétera.

1

Empieza a caminar y atiende a tu respiración. Inhala y exhala lentamente y en profundidad. Si es posible, procura adecuar tu paso al ritmo de tu respiración.

2

Concéntrate en la locomoción: observa la longitud de tu zancada, qué parte del pie apoyas primero y cómo percibes el suelo a través del calzado.

3

Si se te cruza algún pensamiento inoportuno, déjalo ir. No te esfuerces en eliminarlo; deja simplemente que atraviese el cielo de tu mente y que se marche, como una nube.

4

Después de respirar pausadamente mientras atiendes a tus pasos, alza la mirada y contempla el mundo que te rodea. Siente lo maravilloso que es caminar con tus propias piernas y percibir las formas y los colores que salen a tu paso.

5

Después de observar el pequeño fragmento de mundo que te rodea, vuelve a la respiración consciente y sigue caminando.

6

Si es posible, realiza este ejercicio varias veces al día. Sus beneficios a medio plazo son incalculables.

MEDITACIÓN DE CAMINO A CASA



Este sencillo ejercicio consiste en contar las cosas que vemos en un trayecto determinado y que conocemos bien (por ejemplo, de camino a casa al salir del trabajo o del centro de estudios).

Mientras te anclas en el aquí y el ahora gracias a la respiración consciente, fíjate en uno de estos elementos y cuenta cuántas veces te encuentras con él (cada día puedes probar un ítem nuevo).

SEMÁFOROS EN ROJO
AUTOBUSES
ÁRBOLES
PERROS
TRANSEÚNTES
BICICLETAS
ANUNCIOS PUBLICITARIOS
TAXIS



MEDITACIÓN PARA LOS TIEMPOS MUERTOS



En nuestro día a día hay tiempos muertos (estar en un atasco, aguardar en la sala de espera de la consulta médica, hacer cola en el cine o en el supermercado) que intentamos sobrellevar como podemos, generalmente con ayuda de los teléfonos móviles. ¿Qué tal desconectarte un rato y regalarte un momento de meditación? ¡Es muy fácil y luego lo agradecerás!

1

Cuando tengas que esperar, lo primero es no estresarte ni desesperarte. Considera que este tiempo muerto es en realidad una oportunidad para la atención y la escucha y, por lo tanto, para la vida.

2

Concéntrate en tu respiración e instálate en un ritmo relajado: cuenta hasta 5 al inspirar, conserva el aire mientras cuentas hasta 3 y espira contando hasta 5.

3

Procura desprenderte de los pensamientos y las emociones que te vienen persiguiendo durante todo el día. Para ello, además de centrarte en la respiración, prueba a fijarte en algún detalle inmediato y muy pequeño: algún motivo de una baldosa, por ejemplo, o cualquier singularidad que llame tu atención (en un cuadro, en un florero, etcétera).

4

Sigue respirando sin dejar de atender a ese minúsculo fragmento de realidad. Si algún pensamiento cruza por tu mente, no te detengas en él; límitate a dejarlo pasar y vuelve a concentrarte en ese detalle externo.

5

Este sencillo ejercicio te relajará y hará más llevadera la espera. Pronto descubrirás que el tiempo muerto es, en efecto, un tiempo de vida y de autoconocimiento que, además, te aportará un gran bienestar.



CUALQUIER
MOMENTO ES BUENO
PARA MEDITAR



Tan solo basta con retirarte levemente del mundo y acceder a tu pura presencia, abriendo la respiración y la atención. Estos son los momentos que puedes aprovechar para meditar:

El trayecto al trabajo (en coche o en transporte público).

En la cola de un supermercado o del banco.

En la sala de espera de una consulta médica.

Antes de ir a dormir.

Justo después de despertarte (mejor si es fin de semana o tienes el día libre).

Un paseo.

Durante la jornada laboral. ¡Una pequeña pausa de meditación de tan solo cinco minutos te hará mucho bien!

Mientras realizas tareas domésticas, como fregar los platos, sacar el polvo, trabajar en el jardín, etcétera.

Cualquier labor repetitiva, trivial y aburrida. Basta con concentrarte en lo que haces mientras inspiras y expiras lentamente y a intervalos regulares.

En general, en cualquier momento en que te apetezca y dispongas de unos minutos para disfrutar del placer de tu presencia y atención.

LOCALIZA TU EMOCIÓN



La próxima vez que sientas algunas de las emociones de la lista, señala en qué parte del rostro percibes esa emoción.

Alegría

Melancolía

Tedio

Irritación

Miedo

Molestia

Sorpresa

Amor



Ahora imagina que la emoción es una mariposa delicadamente posada en esa parte de tu rostro. Respira conscientemente y visualiza cómo la mariposa echa a volar y te regala así la dulce fragancia de la impermanencia y de la atención plena.

EL RELATO DE LA MEDITACIÓN CONSCIENTE



Mientras te sumerges en la respiración consciente, anota lo que te sugiere cada una de estas palabras:

HOGAR

PERRO

AFECTO

MONTAÑA

VERGÜENZA

SIMIENTE

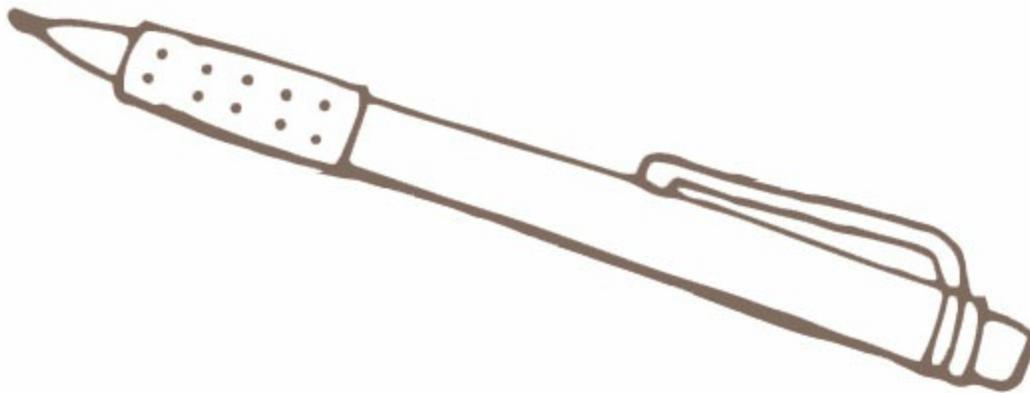
CIELO

COFRE

ALUCINACIÓN

MEMORIA

AHORA ESCRIBE UN MICRORRELATO
UTILIZANDO AL MENOS CINCO DE ELLAS

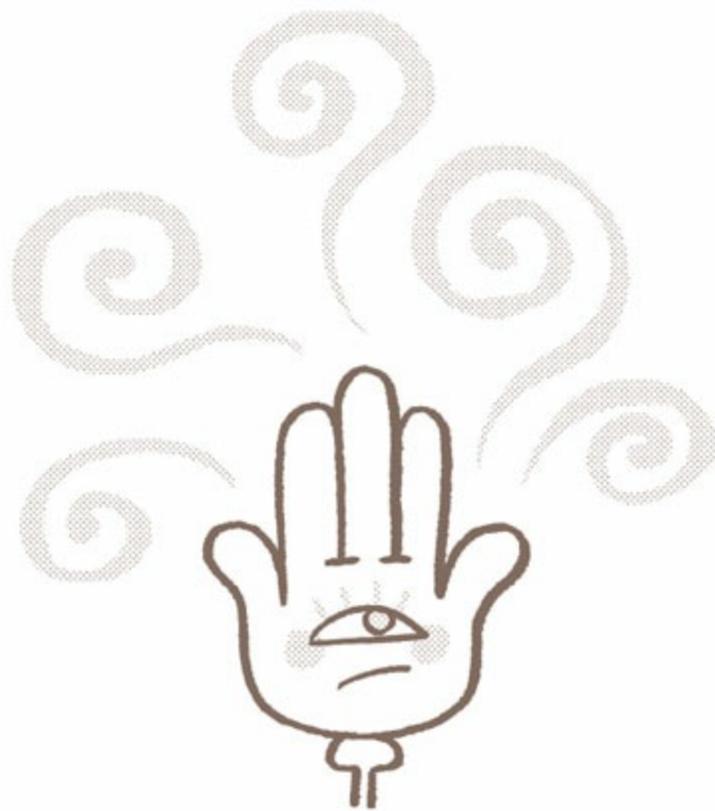


Lee varias veces el relato que has escrito. Cuando aparecen las palabras de la lista anterior, ¿las asocias a las emociones con las que las has asociado?

ESCRIBE EN TU CUADERNO POR QUÉ CREES
QUE ESTO SUCEDE O POR QUÉ NO

<<Una persona cuya
mente no vagabundea
no está meditando.>>

Danny Penman



ESCRIBE UN HAIKU



Los haikus son breves poemas japoneses de tres versos que condensan un instante de observación y meditación. Tradicionalmente, se recurría a ellos en los monasterios zen como herramienta para la concentración y como camino para el *satori* o iluminación. Nuestras pretensiones son más modestas y vamos a utilizarlos como medio para procurarnos un instante de atención plena.

Retírate a un lugar tranquilo y bien iluminado y practica la respiración consciente durante unos minutos. Una vez firme en el aquí y el ahora, lee estos haikus de Basho y complétalos con la palabra (o palabras) que te resulte más sugerente:

ESTE CAMINO YA NADIE LO ... SALVO EL
CREPÚSCULO.



SE OSCURECE EL MAR. LAS VOCES DE LOS ...
SON VAGAMENTE BLANCAS.



VISIÓN EN SOMBRAS. LLORA UNA ANCIANA SOLA, LA LUNA COMO ...

Ahora ha llegado el momento de escribir tu propio haiku. Para ello te recomiendo que en los versos vincules algunos de estos aspectos:

Un estado emocional transitorio.

Un aspecto cambiante del paisaje.

Un aspecto permanente del paisaje.

La descripción de la acción de un personaje ficticio.

La presencia de algún animal.

Con estas pautas ya puedes empezar a practicar este milenario arte que reúne la escritura y la meditación en un solo gesto.

¡DETENTE, MIRA, DIBUJA!



En un trayecto en tren o autobús solemos disponer de mucho tiempo libre. Por eso te invito a dedicar unos minutos a un delicioso ejercicio de meditación y atención plena en movimiento.

1

Practica la respiración consciente durante unos minutos, con los ojos cerrados.

2

Abre los ojos y contempla el paisaje por la ventanilla, sin abandonar la respiración consciente.

3

Primero fíjate en el conjunto y luego, progresivamente, detente a observar los detalles más insignificantes que pueden pasar desapercibidos (los colores lejanos, la forma de las hojas de los árboles, los matices en las nubes, etcétera).

4

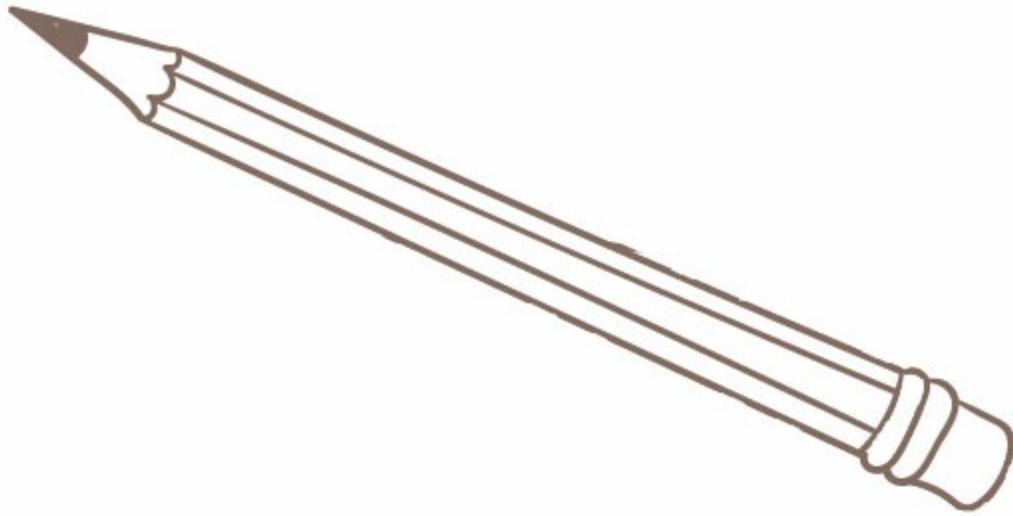
Sé consciente de los pensamientos y los sentimientos que brotan en ti. Señala cuáles son:

- Asombro
- Alegría
- Curiosidad
- Aburrimiento
- Impaciencia
- Neutralidad
- Somnolencia

¿HAY MÁS? ¿CUÁLES SON? DEFÍNELOS AQUÍ

**DIBUJA EL PAISAJE EN TU CUADERNO
MIENTRAS CONTINÚAS CON LA**

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



MEDITACIÓN Y ESPONTANEIDAD

ÁBRETE A LA REALIDAD

LA ESPONTANEIDAD ES UNA ACTITUD QUE ENRIQUECE LA VIDA Y NOS LIBERA DE LAS CADENAS MENTALES EN LAS QUE, SIN DARNOS CUENTA, PRETENDEMOS ENCERRARLA.

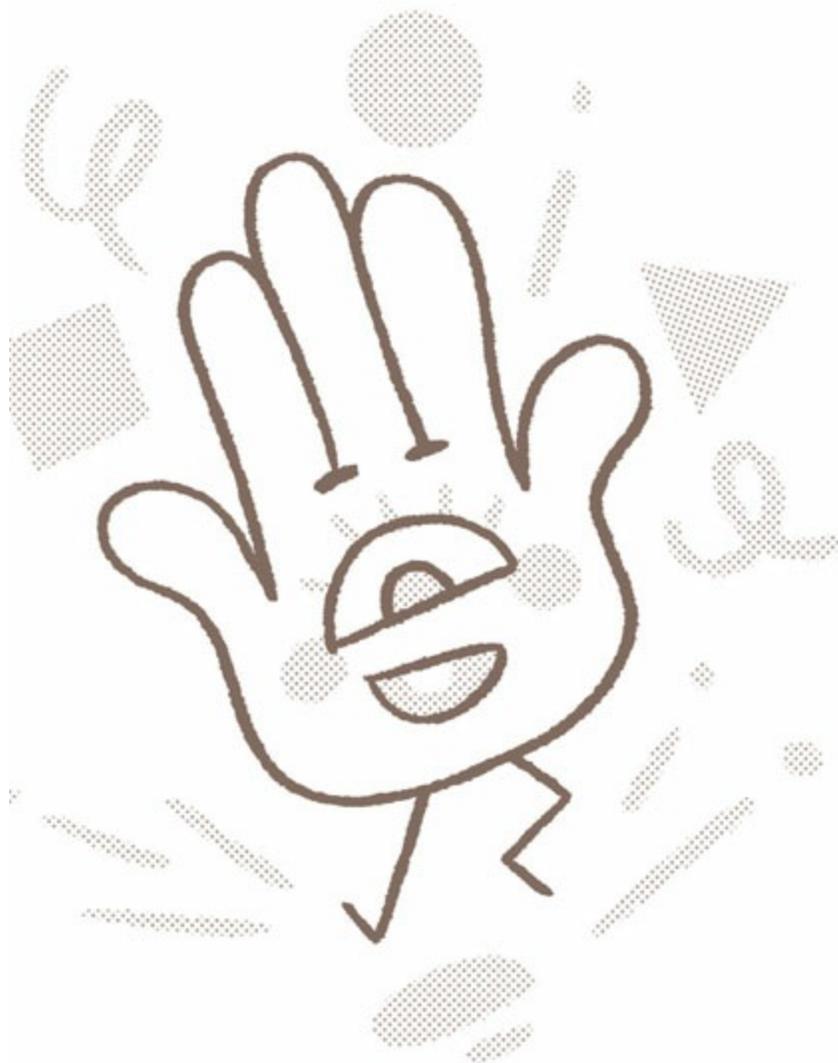
LIBÉRATE DE LOS JUICIOS PRECONCEBIDOS, LOS ESTEREOTIPOS Y LAS FRASES HECHAS QUE PERTENECEN AL SENTIDO COMÚN. LA REALIDAD SE TE OFRECERÁ ENTONCES COMO UN LIENZO EN BLANCO CON EL QUE PODRÁS INTERACTUAR EN COMPLETA LIBERTAD.

La meditación sirve para descondicionarnos y abrirnos a una realidad más plena, con más matices, capas y estratos de sentido. La interacción entre nuestro yo más íntimo y el mundo pasa a ser un cauce sanador en el que ambos se enriquecen: nuestro ser, porque la vida nos hace sentir más; el mundo, porque nuestra atención lo hace mejor.

No pocas veces las rutinas nos instalan en un piloto automático que se activa nada más levantarnos y apenas se desconecta al dormir. Afrontamos las diversas circunstancias del día a día en modo zombi, sin ser del todo conscientes de lo que nos pasa y respondiendo a los estímulos externos con respuestas preconcebidas y socialmente aceptables, pero que no pocas veces nos expulsan de una vida saboreada con conciencia plena.

Se hace cada vez más necesaria una cierta espontaneidad mental y también afectiva para liberarnos de las cadenas que nos entorpecen y nos limitan. Una espontaneidad que abra el día a la sorpresa y descarte lo consabido, que nos muestre las capas y las encrucijadas de cualquier evento y cómo reaccionar a él desde un ángulo distinto y no automatizado. Todo pequeño gesto cuenta: sonríe espontáneamente a un transeúnte desconocido, desliza un comentario amable y conciliador al vecino serio que no te saluda, planta la bandera de la alegría y un regocijo sosegado allí donde vayas.

Seamos un poco niños: creemos la realidad entre todos. ¡Y si hay que ser zombis, que sean muertos vivientes adictos al baile, como los de *Thriller*, de Michael Jackson!



EL SURTIDOR ESPONTÁNEO



¿Te acuerdas del señor Scrooge en *Cuento de Navidad*, de Dickens? Siempre irritable e iracundo, rezongando y quejándose de todo. ¡Cuántas veces somos así: mostramos nuestra irritación poniendo mala cara y haciendo que el día no resulte muy agradable a quienes se cruzan en nuestro camino!

Este ejercicio te propone cambiar de actitud y convertirte en un surtidor espontáneo de generosidad y atención.

1

Empieza el día con buen pie. Desayuna rico y, antes de salir a la calle, mírate al espejo y da las gracias por todo lo que tienes y todo lo que eres.

2

Hoy vas a comportarte de forma amable incluso en las situaciones que normalmente te pasan desapercibidas. Para ello has de observar cuidadosamente a los demás y descubrir qué necesitan en cada momento.

3

No te faltarán ocasiones para mostrar generosidad y amabilidad: sostener la puerta del cajero automático a quien espera a usarlo, ceder el asiento en el transporte público, ayudar a recoger los papeles caídos en la oficina y cualquier situación en la que una sonrisa, unas palabras amables y un gesto de atención puedan marcar la diferencia.

4

Como complemento a esta actitud de surtidor espontáneo, practica la respiración consciente y la meditación dinámica. Estos sencillos ejercicios te harán estar más despierto a lo que los otros necesitan.

5

Antes de acostarte, haz un repaso mental del día. ¿En qué se diferencia de un día gris de obligaciones? ¿Qué aporta la suma de esos pequeños gestos de bondad y atención? ¿No te ha alegrado convertirte en un surtidor de generosidad y amabilidad espontánea? Ahora el reto es practicarlo todos los días.

EL «REVERSO TENEBROSO» MEDITACIÓN Y EMOCIONES NEGATIVAS

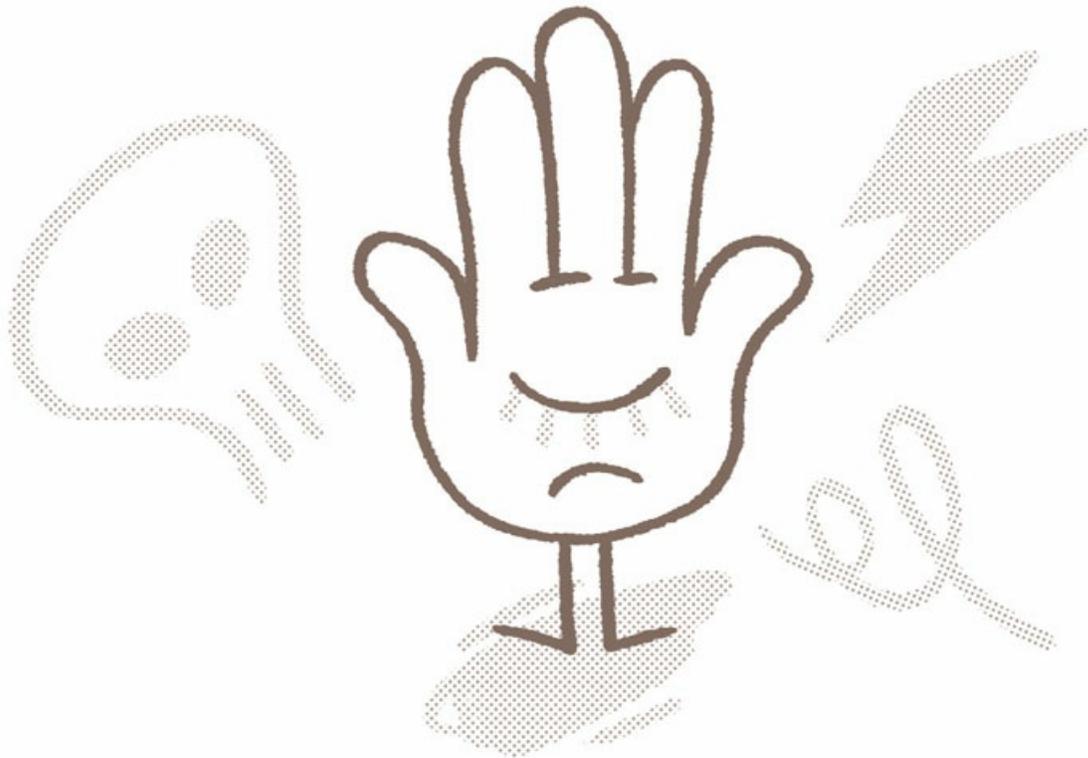
LAS EMOCIONES NEGATIVAS FORMAN PARTE DE NUESTRO SER MÁS ÍNTIMO. NO NIEGUES SU EXISTENCIA; AL CONTRARIO, DÉJALAS ENTRAR EN TI COMO PASO PREVIO PARA DESARRAIGARLAS.

LA MEDITACIÓN TE APORTARÁ LOS INSTRUMENTOS NECESARIOS PARA COMPRENDER EL «REVERSO TENEBROSO» DE TU EXISTENCIA Y RECONCILIARLA CON EL ASPECTO POSITIVO Y DINÁMICO.

Las emociones negativas suponen un lastre constante que limita nuestra apertura mental y nuestra sensación de presencia en la vida. Nos atrapan en los remordimientos del pasado y en el temor al futuro, arrebatándonos el presente, el único espacio en el que podemos moldearnos a nosotros mismos y superar cualquier tipo de crisis.

Las emociones negativas son una especie de «reverso tenebroso» (¡como el lado oscuro de la Fuerza, queridos fans de *La guerra de las galaxias!*) de nuestro aspecto más luminoso y vital. La meditación es una herramienta fundamental para atajar esas emociones negativas, desactivarlas de raíz y, sobre todo, hacernos conscientes de cómo surgen, se decantan y permanecen, parasitando nuestra vida cotidiana e impidiéndonos avanzar.

No hemos de rechazarlas frontalmente, sino más bien acogerlas con generosidad y comprender su mecanismo. Así seremos capaces de avanzar hacia una vida más plena y disfrutar de los incomparables descubrimientos que esta nos depara. ¡Manos a la obra, *padawanes!*



ACOGER LA EMOCIÓN NEGATIVA



Este ejercicio sirve para transformar una emoción negativa en un impulso positivo que juegue en tu favor. También es un ejercicio de autoconocimiento que te permite acceder a los aspectos más «oscuros» de tu ser, a fin de acogerlos, comprenderlos, desactivarlos y armonizarlos con tu lado luminoso.

1

Instálate en un lugar cómodo, una silla o en tu sofá preferido, y preferentemente poco iluminado, sin estar del todo a oscuras.

2

Cierra los ojos y practica la respiración consciente durante varios minutos. Comprueba que tu cuerpo se libera de las tensiones acumuladas.

3

Mientras respiras lenta y profundamente, evoca la emoción negativa que quieres tratar. Valora su textura emocional: ¿Tiene que ver con la ira, la tristeza, el desengaño o los celos? ¿Es una forma de angustia o disgusto ante una situación concreta o un rasgo más general de tu actitud ante el mundo?

4

Visualiza la emoción como una semilla de color oscuro que sopesas en la palma de la mano. ¿Cuál es su consistencia y su peso? ¿Es lisa o rugosa?

5

Imagina que siembras la semilla en un surco abierto en una tierra recién arada. Cubre el surco y siéntate junto a la semilla enterrada.

6

Respira y concibe la respiración como la fuerza que hará crecer la semilla. Sé paciente y observa cómo de la semilla brota una planta que someterás al cuidado de tu respiración.

7

A diferencia de la semilla, el color de la planta es luminoso y suave. La emoción negativa se ha transformado en algo positivo, una savia renovada que alimentará tu vida a partir de ahora, en lugar de socavarla.

RESPIRAR LO QUE NO NOS GUSTA DE
NUESTRO SER



Si el ejercicio anterior se centraba en una emoción negativa concreta, ahora abordamos una cuestión más espinosa y a menudo ignorada por nuestro yo consciente. Se trata de revelar aquellos pliegues de nuestra personalidad anclados en dinámicas inerciales, confusas o autodestructivas, es decir, aspectos de nuestro ser que no nos gustan y que consideramos que hemos de mejorar. La meditación también resulta muy útil para alisar esos pliegues y alcanzar un estado más armonioso.

1

Al despertar, quédate unos minutos en la cama, mirando hacia el techo.

2

Instálate en la respiración consciente durante unos dos o tres minutos.

3

Selecciona un aspecto de tu personalidad con el que no te encuentres del todo a gusto.

4

Considera si este problema es recurrente y arraigado, o más bien esporádico, circunstancial.

5

Siguiendo con la respiración consciente, intenta llegar al origen del problema o la actitud. Detéctalo y acógelos en tu seno. Déjalo ir aunque te resulte inquietante o molesto.

6

Imagina que tu problema o actitud es como una llama que se consume al ritmo de la respiración. Al inspirar, bañas el problema en energía positiva; al espirar, las emociones negativas se expulsan junto al aire.

7

Practica cuantas veces sea necesario hasta la perfecta comprensión e integración del problema. Cuando lo consigas, examina otro aspecto de tu personalidad o actitud con el que no te encuentres del todo a gusto.

MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR



Este estupendo ejercicio te permitirá acceder al sueño después de haberte relajado y reconciliado con el día que acabas de vivir. También te será muy útil para transformar la tonalidad de las emociones negativas asociadas a la inercia y al estrés cotidiano.

¡Tu descanso te lo agradecerá!

1

Vete a la cama antes de sucumbir al sueño. Con una lámpara encendida, para evitar dormirte antes de tiempo, respira lentamente y concentra tu mente en tu cuerpo mientras este se relaja.

2

Examina toda tu jornada desde que te levantaste hasta ahora. Deja a un lado el espíritu crítico y el juicio automático ante las cosas que te hayan disgustado. Por el contrario, acoge todo lo que haya sucedido con generosidad y sin teñir emocionalmente los acontecimientos. Lo importante es recrear la sensación de presencia y hacerte consciente de todos los ángulos y aristas que rodean una situación.

3

A continuación, vuelve sobre las emociones negativas generadas por las situaciones que no te han gustado. Practica la respiración consciente y observa la emoción negativa en tu interior: déjala ahí hasta que cambie de tonalidad. ¿Percibes cómo poco a poco deja de irritarte o entristecerte y adquiere un cierto color neutro?

4

Después, apaga la luz y vuelve a la respiración consciente.

5

Practica regularmente, y tu sueño será agradable y reparador.



SUPERA
EMOCIONES NEGATIVAS
CON LA MEDITACIÓN



La meditación ayuda a contrarrestar y superar casi cualquier emoción y actitud negativa. Esta no es una lista cerrada, sino que puedes añadir cualquier nuevo elemento que se te ocurra:

TRISTEZA / DEPRESIÓN

DESMOTIVACIÓN

INERCIA / PARÁLISIS

ENVIDIA / CELOS

SENSACIÓN DE FRACASO

IMPOTENCIA / INSEGURIDAD

ESTRÉS / AGOBIO

IRA / IRRITABILIDAD

IMPACIENCIA

FRAGILIDAD

INTOLERANCIA

MIEDO / ANGUSTIA

VACILACIÓN

SUPERAR EL MIEDO



Apunta aquí tus miedos pasados:

Le tuve miedo a ...

Lo que me hacía sentir era ...

Lo superé

Le tuve miedo a ...

Lo que me hacía sentir era...

Lo superé ...

Le tuve miedo a ...

Lo que me hacía sentir era ...

Lo superé ...

Ahora anota uno de tus miedos presentes:

Le tengo miedo a ...

Lo que me hace sentir es ...

Lo superaré...

Le tengo miedo a ...

Lo que me hace sentir es...

Lo superaré...

Le tengo miedo a ...

Lo que me hace sentir es...

Lo superaré...

A continuación, piensa en las semejanzas y las diferencias entre tus miedos pasados ya superados y tu miedo presente. ¿Te serán útiles las mismas estrategias o el consejo de los mismos amigos? ¿Tiene tu miedo presente una base real o es una mera proyección de tu propia incertidumbre o inseguridad?

ANOTA EN TU CUADERNO TUS CONCLUSIONES

CATÁLOGO DE NUBES



Lee atentamente el siguiente poema:

Observar las nubes.

Dentro.

Barrer.

Dentro.

Elegir quedar.

Toda nube
lleva una trayectoria. Asumir
la trayectoria. Imposible
barrer todo siempre. Está el
cansancio.

Aunque también el de
las trayectorias. De ver pasar las nubes.
También ese cansancio.

Entonces,
por un momento, ahora.
Sin voluntad. Y casi está bien.
Hasta pensar en el bien y convertirlo
en nube. En trayectoria.

CHANTAL MAILLARD

¿Qué te sugiere? ¿En qué dirección crees que puede orientar la práctica de la meditación y de tu presencia en este instante, ahora?

Saborea el poema y repítelo mentalmente mientras respiras con sosiego y percibes cómo la serenidad se instala en tu cuerpo.

Ahora, aprovecha tu cuaderno para dibujar varias nubes e imaginar sus trayectorias. Cada nube es una emoción o un pensamiento. Pon nombre a cada nube con la emoción o el pensamiento, y observa su devenir. Presta atención a cómo colisionan unas nubes con otras, a cómo se fusionan y prosiguen su camino.



MEDITACIÓN Y NATURALEZA

LA FUERZA DE LA ESCUCHA INTERIOR

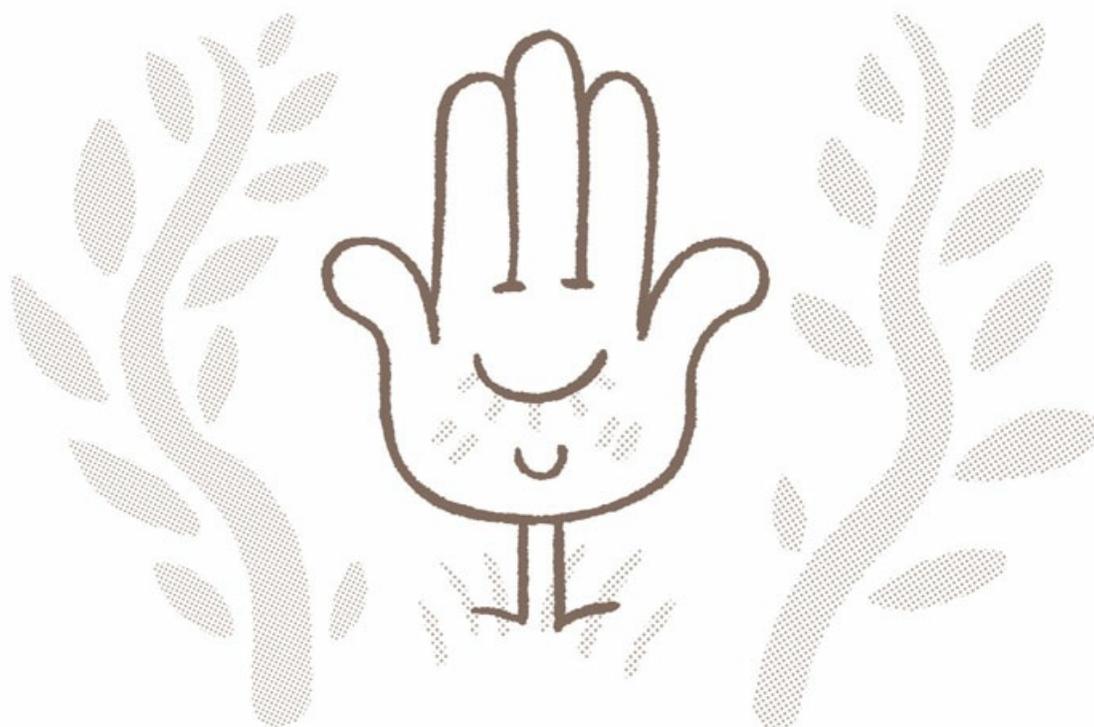
LA MEDITACIÓN ASPIRA A RECONCILIARNOS CON NUESTRO ANIMAL INTERIOR. Y MÁS ABAJO AÚN, CON NUESTRA NATURALEZA ÍNTIMAMENTE VEGETAL. Y MÁS ADENTRO, IDENTIFICÁNDONOS CON CADA ÁTOMO DE MATERIA QUE COMPONE EL UNIVERSO.

LA NATURALEZA COMO ESPACIO MENTAL ABIERTO NOS OFRECE INSOSPECHADAS Y MARAVILLOSAS POSIBILIDADES DE MEDITACIÓN.

En nuestra vida en las ciudades, cada vez nos desconectamos más de los animales, los bosques y la naturaleza en general. Atrapados en existencias fugaces y en rutinas extenuantes, tendemos a olvidar la riqueza del mundo natural y nos separamos de su magia.

No pretendemos abrazar una vida primitiva o desprendernos de las comodidades de la vida moderna (¡ni emular a Heidi e irnos a vivir en un entorno alpino y bucólico!), pero es cierto que, como civilización, andamos faltos de vínculos con la naturaleza, que está cada vez más lejos tanto física (deforestación y escasez de espacios verdes) como mentalmente (estilo de vida urbano y tecnológico).

Meditar puede contribuir a acercarnos a la naturaleza y reconectar con ella. También puede servirnos para acceder a los pliegues más recónditos de nuestro ser, y reconocer y cuidar allí a nuestro animal interior. Para ello te propongo unos sencillos ejercicios de recuperación de los vínculos y de escucha de esos estratos adormecidos que dan forma y materia a nuestros días.



EL MANDALA DE LA NATURALEZA



La naturaleza es un libro abierto, un sistema de resonancias, una coreografía de gestos minuciosamente trabados, un mandala que aguarda a ser recorrido por una mirada atenta. En este sentido, el mundo natural nos ofrece infinitas posibilidades para la meditación.

Te animo a ensayar variantes de este ejercicio y a inventar tu propio ejercicio.

1

Cuando visites un bosque o un paraje natural y te internes en él lo suficiente como para alejarte del ruido de los coches o de otra actividad humana, resérvate unos minutos para meditar.

2

Mientras paseas, recupera la presencia en el aquí y el ahora gracias a una lenta y armoniosa respiración consciente.

3

Detente en cada detalle del paisaje que te llame la atención, preferentemente objetos cercanos que puedas tocar o contemplar sin gran esfuerzo (un árbol, una roca, el sinuoso meandro de un río).

4

Observa minuciosamente el tronco del árbol o las marcas que la erosión ha dejado en la roca y respíralos lentamente. Deja que tu respiración se funda con ese fragmento de realidad y lo acoja en toda su dimensión.

5

Pasa de un detalle a otro, de un ser vivo a un elemento inanimado y viceversa. Urde un tapiz de sensaciones mediante el hilo certero y sereno de tu respiración.

6

Cuanto más practiques este ejercicio, más fácil y placentera te resultará la inmersión en la naturaleza. Un paseo por el bosque dejará de ser una mera experiencia recreativa para convertirse en un acontecimiento existencial, un cofre lleno de vibraciones gratificantes.

MEDITACIÓN PARA ESCUCHAR A TU ANIMAL INTERIOR



Nuestro animal interior duerme agazapado en un rincón de nuestro ser. Tan solo espera a que lo descubramos y juguemos con él.

Este sencillo ejercicio te permitirá disfrutar de un encuentro imaginario con esa parte que ignoramos y que, sin embargo, nos define.

1

Practica la meditación consciente durante unos minutos. Siente cómo el aire expande tu caja torácica y tonifica los músculos abdominales.

2

Cuando te hayas relajado, visualiza tu cuerpo e imagina que este se abre como una flor, en hojas multicolores, temblorosas y sacudidas por una leve brisa.

3

En el interior de tu cuerpo hay un animal. No fuerces tu imaginación: deja que ella te guíe y te muestre el animal con el que te sientes inconscientemente identificado. Puede ser un cachorro de perro o de gato, o quizá de león o pantera, o quizá un huevo de avestruz (¡si es un huevo de serpiente, que no cunda el pánico, que se trata de una visualización!).

4

Mientras respiras, guía mentalmente al animal fuera de ti y acércalo a tu campo de visión. Observa sus titubeos, su recelo, la enorme curiosidad que despierta en él una realidad nueva.

5

Acógelos con tu mirada, déjalo entrar en ti (en otro cuerpo imaginario que sucede al cuerpo abandonado como una flor abierta). Respira mientras el animal se acomoda en su nueva morada y concilia el sueño.

6

Sigue respirando y meciendo al animal dormido. Poco a poco, y suavemente, abandona esta visualización y, concentrándote en la respiración consciente, regresa a tu aquí y ahora.

SOMOS, ESTAMOS EL PODER DEL AQUÍ Y EL AHORA

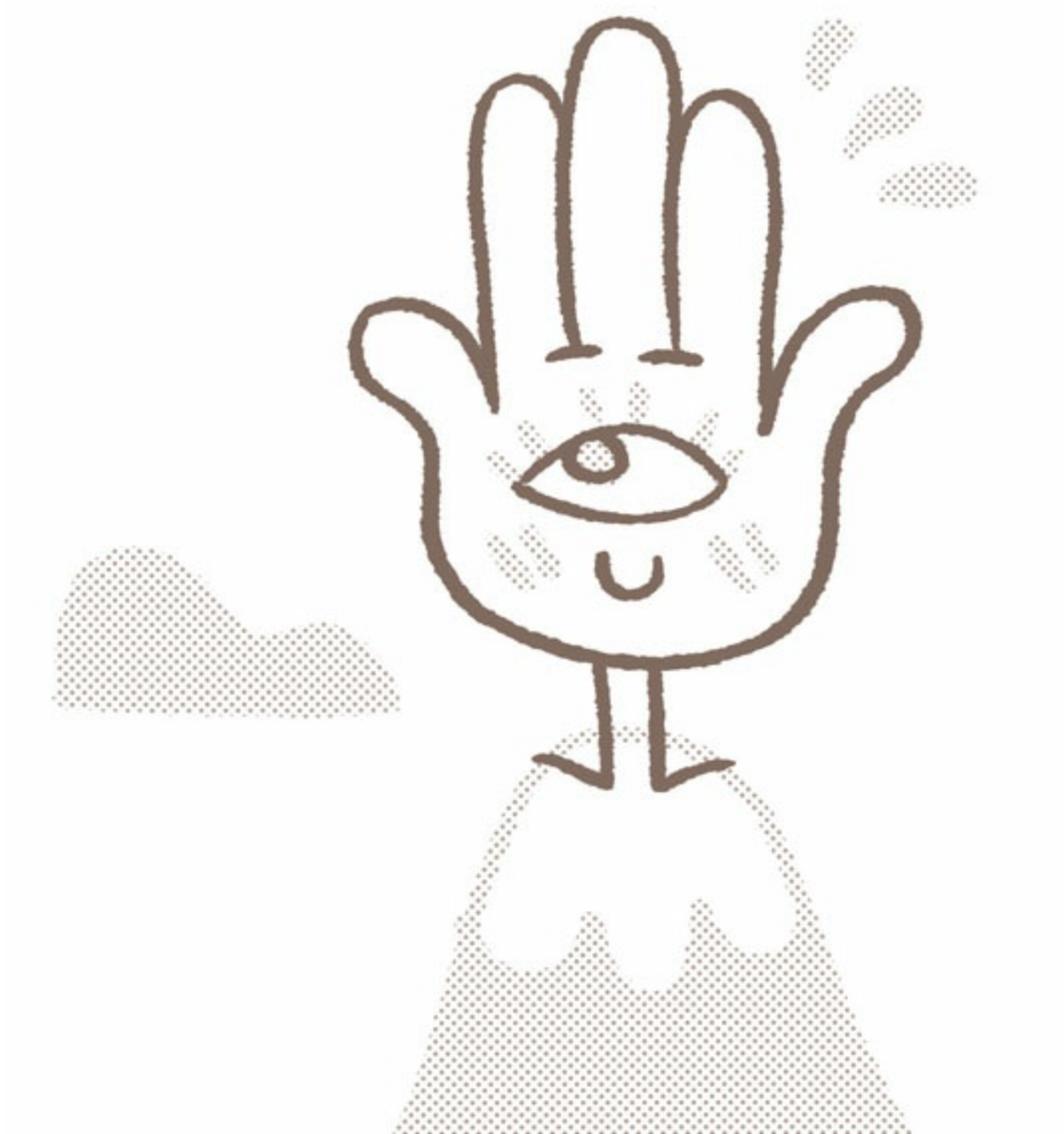
TENDEMOS A OLVIDAR EL PRESENTE EN DETRIMENTO DEL LASTRE DEL PASADO Y EL TEMOR AL FUTURO. SIN EMBARGO, EL PRESENTE ES LO ÚNICO QUE TENEMOS, NUESTRA ÚNICA POSIBILIDAD DE HABITAR EL MUNDO Y LOGRAR QUE LA REALIDAD CONSPIRE A NUESTRO FAVOR.

EL AQUÍ Y EL AHORA SON TÍMIDOS, COMO ERIZOS PEQUEÑITOS ENROSCADOS SOBRE SÍ MISMOS. HAY QUE ABRIRLOS CON ATENCIÓN Y CUIDADO, SIN MIEDO. Y ENTONCES NOS REGALAN TODA SU MAGIA Y NOS BRINDAN SU GRAN TERNURA.

Es habitual que el ser humano se pregunte por la existencia y por su propia presencia en el mundo. En alguna ocasión, todos nos hemos llegado a plantear si somos, si existimos. ¿Seremos el sueño de una entidad que vive fuera de la realidad que conocemos, un programa informático autoconsciente, una proyección mental holográfica desde el horizonte de sucesos de un universo remoto? Todas estas ideas están emparentadas con la ciencia ficción y hasta ahora la filosofía no ha ofrecido una única respuesta inamovible.

Hay, sin embargo, otra pregunta que muchas veces descuidamos. Más allá de si somos, ¿estamos aquí? Esto abre otra deriva existencial, porque quizá existimos, pero no somos conscientes de nuestra propia naturaleza ni de nuestro paso por el mundo. Quizá vivimos atrapados en el bucle del pasado y el temor al futuro, descuidando precisamente lo único que tenemos a nuestro alcance, el puro presente inmediato.

El poder del aquí y el ahora es real. Para descubrirlo basta con practicar los sencillos ejercicios de meditación propuestos en este cuaderno. El momento actual y nuestro afianzamiento en él nos abren una nueva perspectiva temporal: el instante se abre a la duración como una rara flor de tiempo aromático, mostrándonos las potencialidades ocultas en los pliegues de la cronología cotidiana, tan disimulados y negados por rutinas extenuantes y la saturación de estímulos audiovisuales.



ALTERAR LAS RUTINAS



A veces basta con un pequeño gesto para que la secuencia de acontecimientos prefijados en nuestro día a día se vea alterada e irruman el asombro, la novedad y el descubrimiento. Te propongo cambiar una serie de aspectos de tu rutina cotidiana para que la experiencia del día a día sea más completa e inesperada.

Altera el orden en que te pones la ropa al levantarte y acostarte.

Cambia el orden de los platos en la comida: el segundo antes que el primero, etcétera.

Si los edificios que tienes que visitar hoy tienen varias entradas, elige la que no utilizas habitualmente.

Saluda a la gente con la que te encuentres con un comentario poco habitual en ti (por ejemplo, comenta el tiempo meteorológico si no sueles hacerlo).

Dedica el tiempo libre a una actividad que no sea uno de tus intereses más directos.

**APUNTA EN TU CUADERNO OTROS CAMBIOS
QUE PUEDES REALIZAR EN TU DÍA**

**AL ACABAR LA JORNADA, ANOTA LAS
SENSACIONES QUE LOS CAMBIOS HAN
OPERADO EN TI**

POSITIVAS

NEGATIVAS

NEUTRAS

**¿QUÉ CREES QUE TE HA APORTADO LA
NUEVA SECUENCIA DE GESTOS QUE HA
DADO FORMA A TU JORNADA?**

MEDITACIÓN PARA UN FIN DE SEMANA RADIANTE



Hasta ahora, los ejercicios estaban concebidos para realizarse en los breves intervalos que podemos encontrar en nuestro día a día. Cinco o diez minutos, a veces quince minutos bastan para sumergirnos en una experiencia de meditación completa. Sin embargo, ahora quiero proponerte una experiencia de inmersión más dilatada, en la que los sucesivos momentos de meditación y atención plena se expanden a lo largo de todo un fin de semana. Se recomienda empezar el viernes por la tarde y continuar durante el sábado y hasta el domingo por la noche.

Este ejercicio puede practicarse en soledad o en compañía de la familia y los amigos, que disfrutarán de una experiencia de meditación compartida.

1

El viernes por la tarde resérvate un momento para meditar y relajarte en el silencio acogedor de uno de tus rincones predilectos en tu hogar.

2

Instálate en la respiración consciente durante unos pocos minutos. Percibe la presencia de tu cuerpo en el aquí y el ahora.

3

Al inspirar, repite mentalmente: «Va a ser un fin de semana radiante». Al espirar, dite para tus adentros: «Todo el cansancio de la semana va a desaparecer». Cuenta hasta 5 en cada inspiración, retén el aire mientras cuentas hasta 3 y espira contando otra vez hasta 5.

4

Repite el ejercicio un par de veces durante la tarde y al anochecer del viernes.

5

El sábado distribuye seis o siete breves sesiones de meditación a lo largo del día, a ser posible a intervalos regulares (o en función de tus quehaceres y tu tiempo de ocio). En cada una de las sesiones, sigue el patrón de respiración, atención, observación y agradecimiento de los ejercicios anteriores.

6

Entre las diversas sesiones, piensa en los efectos que esta meditación encadenada ejerce sobre tu cuerpo y tu mente. ¿Percibes cómo la relajación se instala en ti? ¿Notas el efecto acumulativo de la meditación a intervalos regulares frente a la meditación puramente ocasional?

7

El domingo repite el patrón del día anterior.

8

Lo ideal es meditar entre 14 y 16 veces el fin de semana. Pero se trata de una cifra tentativa; si tienes cosas que hacer, puedes meditar un número inferior de veces, siguiendo las instrucciones de este ejercicio.



MEDITACIÓN EN VACACIONES



¡El tiempo libre de las vacaciones es ideal para empezar a meditar! Así, cuando haya que volver al trabajo, podrás incorporar a tu día a día algunos de los ejercicios y las estrategias que has practicado durante el periodo de descanso.

Te propongo un sencillo ejercicio que podrás aplicar a tus vacaciones en un entorno natural como la playa o la montaña. ¡Te animo a practicar en familia o con amigos!

1

Durante un paseo por una playa relativamente desierta o por un bosque, propón a tus acompañantes (familia o amigos) hacer un alto en el camino y practicar una breve sesión de meditación.

2

Tomad asiento en el suelo formando un círculo y daos las manos. También podéis permanecer de pie si el terreno no invita a sentarse cómodamente.

3

Cerrad los ojos y, mediante la respiración consciente, instalaos en el aquí y el ahora. Respirad lentamente y según la habitual pauta 5-3-5 (contar hasta 5 para inspirar, hasta 3 para contener el aliento y hasta 5 para espirar), procurando sincronizar, en la medida de lo posible, la respiración del grupo.

4

Si os asaltan pensamientos, dejadlos ir. Si por vuestra mente pasan emociones negativas, no os aferréis a ellas: contempladlas con distancia, como imágenes proyectadas sobre una pantalla de cine.

5

Sed conscientes de vuestra presencia en el mundo y de los detalles atmosféricos que os rodean. ¿Hace frío o calor? ¿Sopla una leve brisa? ¿Cómo son los olores que llegan hasta vosotros?

6

Por último, y sin dejar de respirar, imaginad que juntos formáis un solo organismo que respira con un único pulmón. Respiráis.

7

Después de esta unión imaginaria, volved a ser conscientes de vuestra individualidad, abrid los ojos y agradeced el momento de serenidad que habéis compartido.

LA LUZ DE LA INFANCIA LA MEDITACIÓN Y LOS MÁS PEQUEÑOS

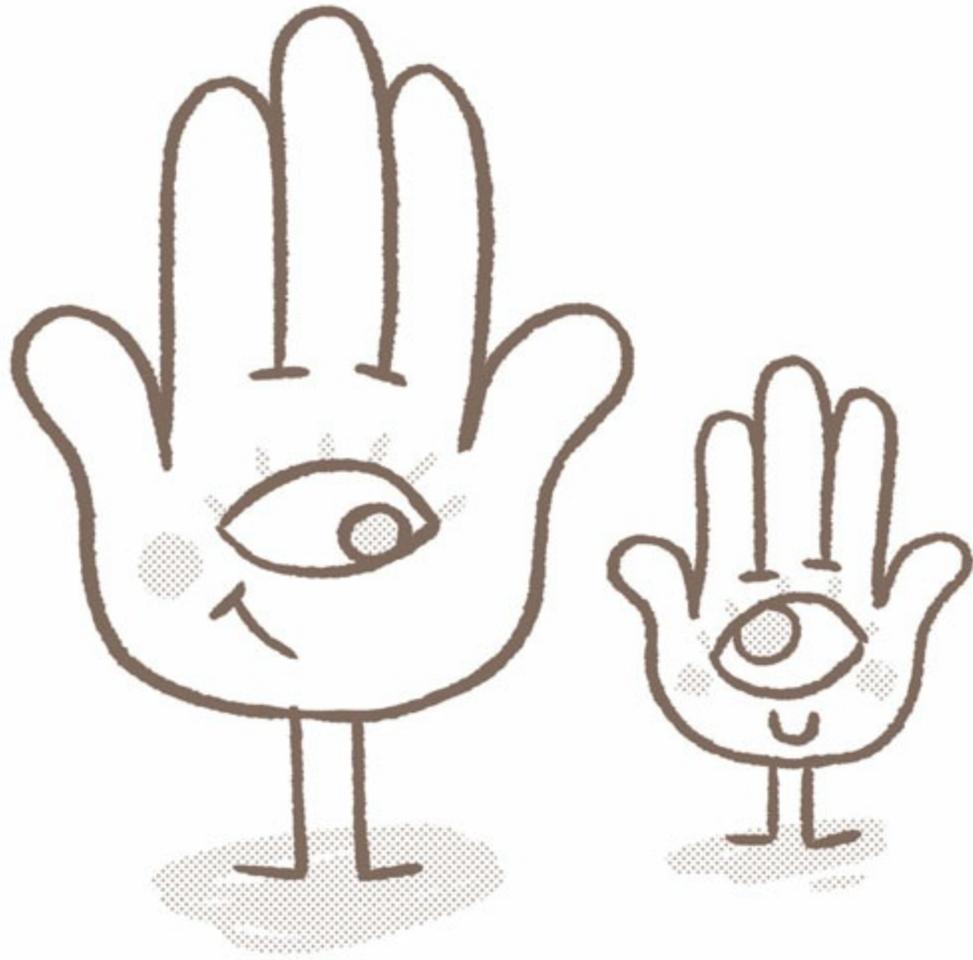
LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN SE DEJAN NOTAR MUY PRONTO SI SE PRACTICA DESDE LA MÁS TIERNA EDAD. MEJORA LA CONCENTRACIÓN Y EL DESCANSO INFANTIL, ASÍ COMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA ATENCIÓN A LOS DEMÁS.

INVITAR AL NIÑO A MEDITAR ES HACERLE UNO DE ESOS REGALOS INTANGIBLES QUE SIEMPRE TE AGRADECERÁ.

Contrariamente a lo que creen algunos adultos, la meditación no se circunscribe a una edad determinada. Los niños son perfectamente capaces de disfrutar de relajantes sesiones de meditación que estimularán su rendimiento cognitivo y les ayudarán a desalojar el estrés de las largas rutinas escolares. Para ello basta con adaptar los ejercicios a sus necesidades y presentarlos como juegos que podrán compartir con los demás.

Incorporar herramientas de meditación desde la más tierna infancia resultará muy útil para mejorar la concentración de los más pequeños, habitualmente mermada por la sobreexposición a estímulos diversos y las nuevas tecnologías como los móviles y los videojuegos, que tienden a encapsular la experiencia en instantes desconectados entre sí y en los que se impone la distracción y la evasión. Ante estas tentaciones conviene dejar a un lado las «maquinitas» (¡quizá tras un largo proceso negociador si están muy enganchados!) e invitar a los niños a disfrutar de una experiencia compartida de plenitud y apertura mental.

A continuación presento un par de ejercicios livianos y divertidos. Siéntete libre de innovar e inventar otros similares. Lo importante es que los más pequeños se sientan cómodos en su interacción con los adultos y que no perciban la meditación como una obligación, sino como un juego.





OTRAS MEDITACIONES
PARA PRACTICAR
CON NIÑOS



Practicar la respiración consciente mientras lavamos los platos.

El adulto puede fregar, mientras el niño ayuda a secar. Hay que verbalizar las instrucciones de manera clara y marcar cada momento de respiración hasta que el pequeño lo interiorice.

Meditación caminando.

El paso de los niños es diferente al de los adultos, menos regular y predecible, pero la práctica de esta meditación dinámica les resultará divertida y gratificante.

Meditación contemplando las estrellas.

Meditación mientras compartimos las tareas de jardinería.

Y, en general, cualquier ejercicio práctico o físico que compartamos con el niño constituye un momento privilegiado para disfrutar de una actividad que fomenta la presencia y la relajación conjunta.

MEDITACIÓN DEL CUENCO DE AGUA



Para esta meditación tan solo necesitas un cuenco lleno de agua hasta rebosar, un espacio tranquilo en casa y un cuarto de hora. Es divertido y muy fácil de hacer, pero eso sí: ¡no lo practiquéis encima de una alfombra! Es conveniente que varios adultos practiquen la meditación con el niño o grupo de niños. También hay que explicar previamente a los pequeños en qué consiste la respiración consciente y practicarla un poco antes de abordar el ejercicio.

1

Sentaos en el suelo con las piernas cruzadas, formando un círculo que alterne niños y adultos.

2

Colocad el cuenco de agua en el centro del círculo y practicad la respiración consciente durante unos tres minutos.

3

A continuación, y sin dejar de respirar, uno de los adultos tomará el cuenco de agua entre sus manos y lo pasará a quien esté a su derecha, procurando no derramar ni una sola gota.

4

El cuenco pasará de mano en mano en sentido contrario a las agujas del reloj mientras la atención se concentra en la respiración y en que no se derrame el agua.

5

Cuando el cuenco ha dado varias vueltas, se invierte el sentido y se vuelve a pasar de mano en mano sin dejar de respirar.

6

Los niños pueden tener algunos problemas para coordinar la respiración y la sujeción del cuenco, pero poco a poco irán aprendiendo. ¡Es un ejercicio intenso y divertido!

EL TIEMPO Y LOS ROSTROS QUE FLUYEN



Este ejercicio servirá para hacer consciente al niño de que todo cambia con el tiempo y de que el cambio es una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento interior.

1

Busca fotografías de las diversas etapas de la vida de uno de los miembros de la familia. Un abuelo o abuela es lo ideal, pero si no dispones de documentos visuales que atestigüen cada una de las etapas, las fotografías del padre o de la madre servirán.

2

Toma asiento con el niño (o los niños) y dispón las fotografías en el suelo, ordenándolas cronológicamente.

3

Instalaos en la respiración consciente y examinad cuidadosamente cada imagen.

4

Ahora llega el momento de compartir: ¿Qué cambia con los años en las fotografías? ¿Qué permanece idéntico? ¿Qué es lo que más llama la atención a los niños?

5

A continuación, muéstrales imágenes de cuando eran bebés o más pequeños. ¿Cómo imaginan que serán a los veinte, a los cuarenta, a los sesenta y a los ochenta años? ¿Qué cambiará en ellos? ¿Qué rasgos conservarán?

6

Hablad del tiempo y de su significado profundo. Es el momento de filosofar y divagar. Pero atención, ¡eso siempre será más provechoso con una rica merienda de por medio!

Ahora,
sigue
tu camino





LA VIDA EN SÍ MISMA EL MAYOR EJERCICIO DE MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN ES UN TRABAJO DE FONDO Y UN FIN EN SÍ MISMO. NO HAY UNA META A LA QUE LLEGAR CON URGENCIA. EL PROPIO CAMINO ES TU OBJETIVO. UN CAMINO DE SERENIDAD Y ATENCIÓN PLENA QUE TE HARÁ VIVIR CON MÁS INTENSIDAD.

Hemos llegado al final de este libro, pero las posibilidades de la meditación en tu vida no han hecho más que empezar. Espero haber sembrado las semillas de una experiencia que te resulte placentera y renovadora a la vez que te reconcilie con aquellos aspectos de tu persona que necesites corregir o mejorar.

La meditación es como una partitura eternamente en blanco y que espera ser escrita desde el asombro, la paciencia y la generosidad. Llegar a ella requiere prestar atención a las energías que bullen en nuestro interior y estar dispuestos a liberarlas para acceder a una armonía superior entre nuestra existencia y nuestro entorno. No hay que tener prisa, tan solo tener la voluntad de abrirnos a ese tesoro de descubrimiento y confianza que yace, como un estrato geológico adormecido, en el fondo de nuestro ser.

Déjame que te cuente un secreto: a fin de cuentas, el mayor ejercicio de meditación que jamás encontrarás es... tu propia vida. ¡No es broma! La vida es el mayor de los mandalas imaginables, el *koan* más exigente, el espacio mental más amplio posible en el que ensayar todas las posibilidades para mejorar y acceder a la plenitud y al vínculo con todo lo que nos rodea. La vida es el enigma definitivo, insuperable, que solo podremos resolver con nuestra presencia en el mundo, con mimo y atención, con confianza y generosidad, cuidando de los vínculos y de todos los seres, humanos y no humanos, que comparten con nosotros este instante efímero y maravilloso en un mundo azul que va a la deriva en un cosmos insondable. ¡Ya me he puesto metafísico!

Sin embargo, todo es tan simple como una flor que se abre, la sonrisa de un niño o las nubes cruzando el cielo. Tan simple y tan infinito, el instante en las inmensidades galácticas. Te invito a un último y pequeño ejercicio cósmico que podrás disfrutar en familia y con amigos.

UN PEQUEÑO PUNTO AZUL



1

Busca un globo terráqueo o, en su defecto, un balón de fútbol o baloncesto, o incluso una pelota de tenis, que pueda hacer las veces de planeta Tierra.

2

Toma asiento frente a esa representación de nuestro mundo y entra en la respiración consciente.

3

Cuando te hayas relajado, imagina que el globo, el balón o la pelota gira sobre sí mismo y está rodeado de oscuridad.

4

Con ayuda de la respiración y la visualización, haz crecer mentalmente el contexto del planeta Tierra. Allí están los planetas; más allá, el Sol ardiente. A lo lejos, estrellas lejanas que titilan en la inmensidad. La Vía Láctea se perfila contra la oscuridad sempiterna. Intenta reconocer algunas constelaciones si las conoces.

5

Respira y agradece. Agradece y respira. Estás aquí y ahora, en este pequeño punto azul que orbita una estrella en una galaxia enorme, a la deriva en un universo inconmensurable cuyas leyes y cuya naturaleza profunda apenas empezamos a conocer.

6

Regresa poco a poco a tu respiración y concéntrate en tu presencia corporal. El agradecimiento y la respiración serán uno gracias a este simple ejercicio.

RECAPITULA



¿Qué crees que te han aportado las meditaciones y los ejercicios planteados en este libro? Termina de rellenar los cuadros vacíos en tu cuaderno.

SERENIDAD

CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

ECUANIMIDAD

ELIMINACIÓN DE PREJUICIOS

UNA MIRADA MÁS AMPLIA

GENEROSIDAD

ALEGRÍA

EMPATÍA

CONTROL EMOCIONAL

ENERGÍA VITAL

ELIMINACIÓN DEL ESTRÉS

CREATIVIDAD

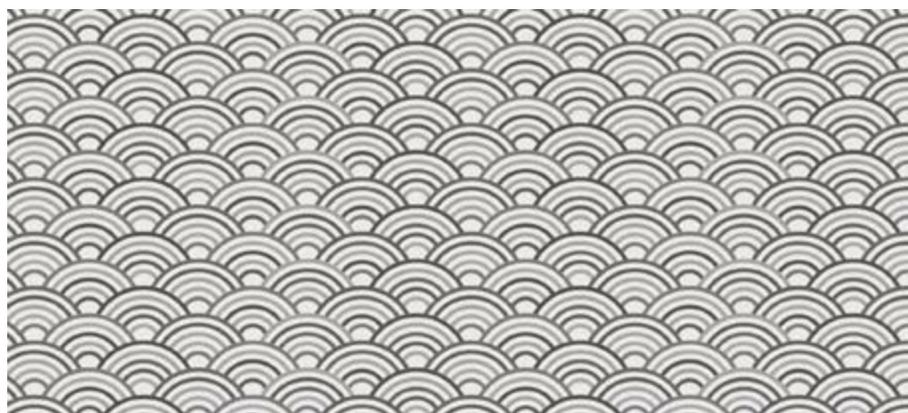
...

SOBRE EL AUTOR:

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

Es un apasionado de los temas vinculados a la espiritualidad, el mindfulness y la meditación. Ha trabajado como coordinador y curador de textos para muchos libros sobre estas materias y se dedica también a la traducción para editoriales como Paidós, Oniro, Kairós y Océano, entre otras, y coordina la revista de pensamiento y creación literaria *Kokoro*. Es licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad de Málaga y diplomado en Comunicación.

Otros títulos de la colección:



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU
AUTOESTIMA

Rut Abadía

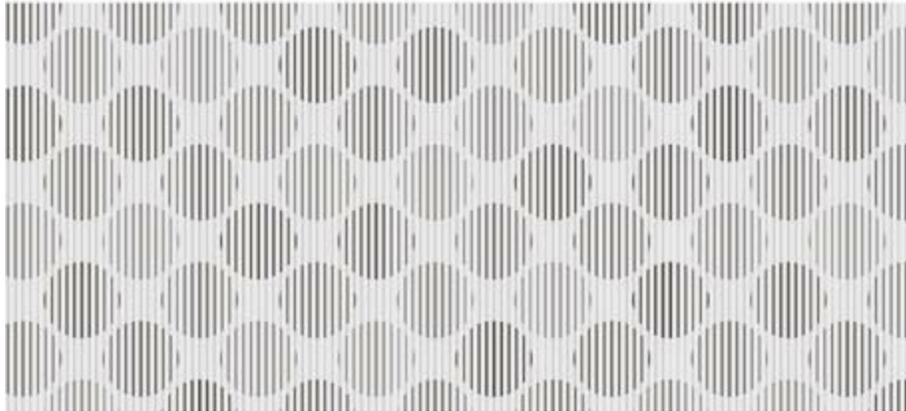


Cuaderno práctico de ejercicios

zenith **PSICO**PRÁCTICOS

de Mindfulness

ANTONIO F. RODRIGUEZ



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez



zenith **psicoprácticos**

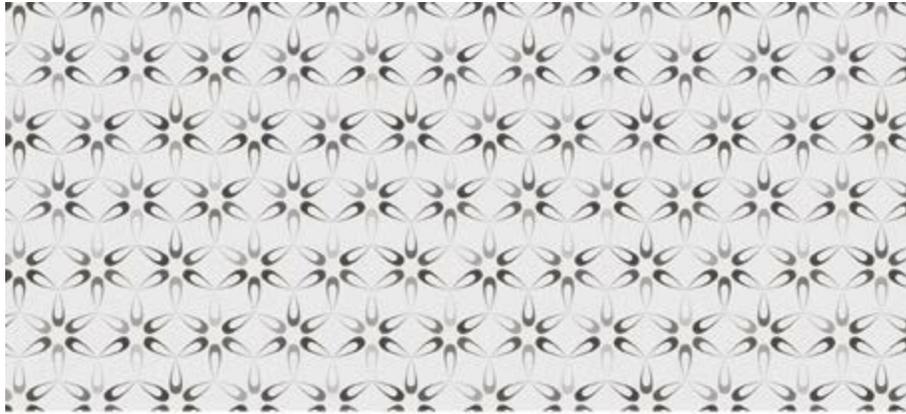
Cuaderno práctico de ejercicios
***para entrenar
tu mente***

RUT ABADIA



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA ENTRENAR TU MENTE

Rut Abadía

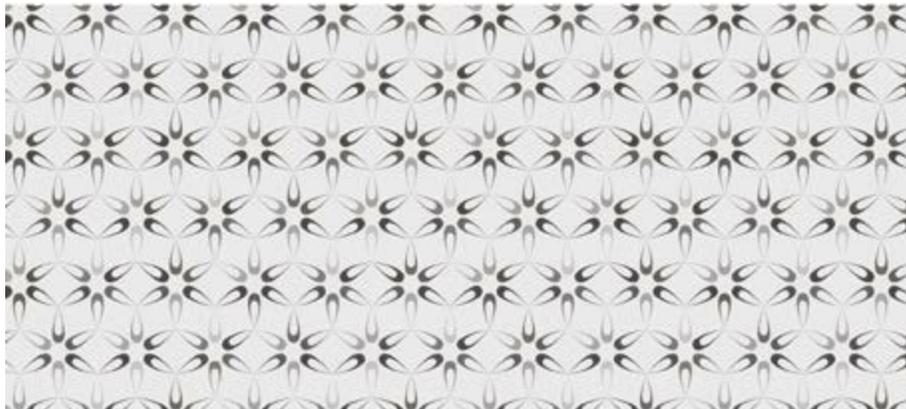


Cuaderno práctico de ejercicios

Zenith PSICOPRÁCTICOS

para ser feliz

ANTONIO BELTRAN



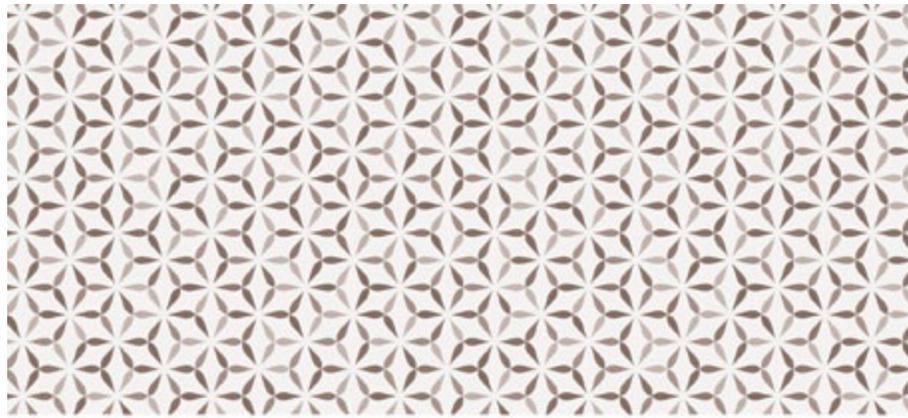
CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA DESCUBRIR TUS
TALENTOS

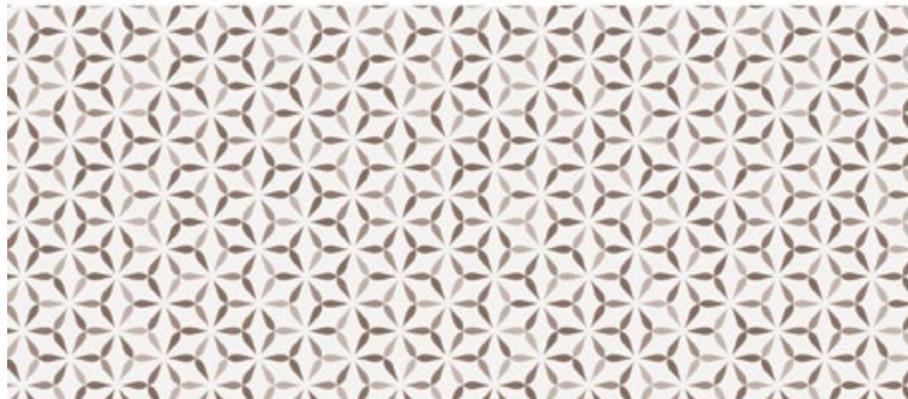
Antonio Beltrán



Cuaderno práctico de ejercicios
para una
comunicación eficaz

zenith PSICOPRÁCTICOS

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA UNA COMUNICACIÓN
EFICAZ

Antonio Beltrán



Cuaderno práctico de ejercicios

*Zen para el
día a día*

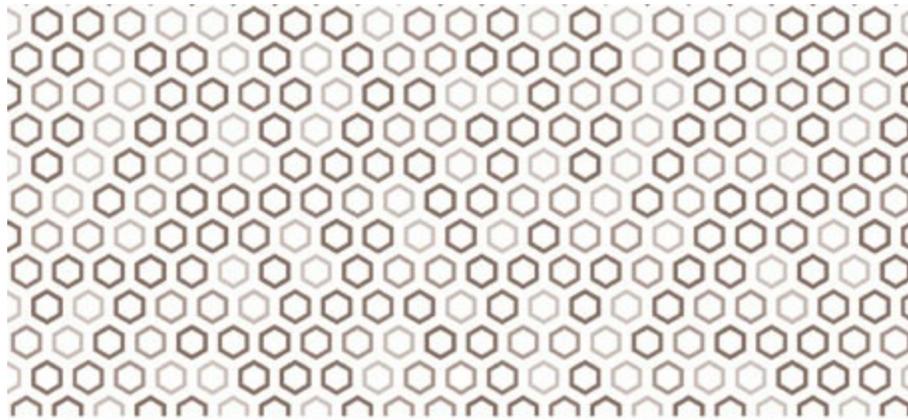
ANTONIO F. RODRIGUEZ

zenith PSICOPRÁCTICOS



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS ZEN PARA EL DÍA A DÍA

Antonio F. Rodríguez

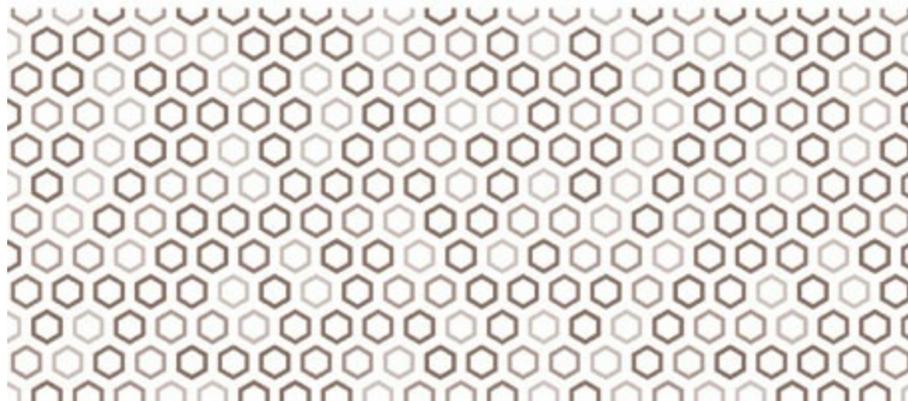


Cuaderno práctico de ejercicios

zenith **PSICOPRÁCTICOS**

antiestrés

RUT ABADÍA



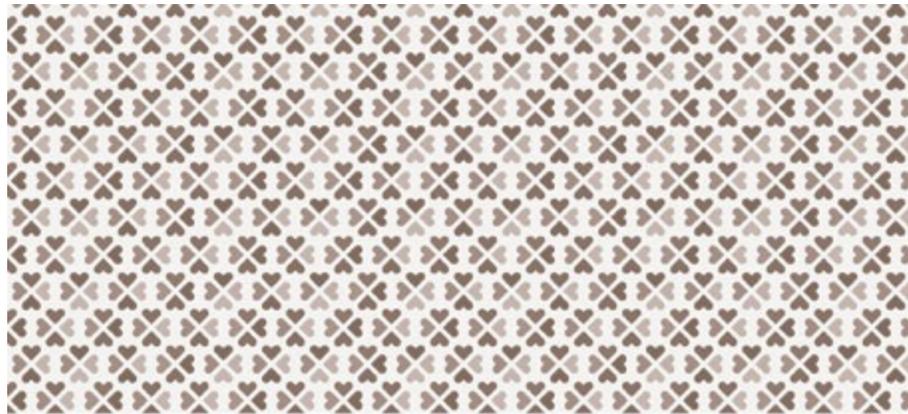
CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS ANTIESTRÉS

Rut Abadía



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA POSITIVA

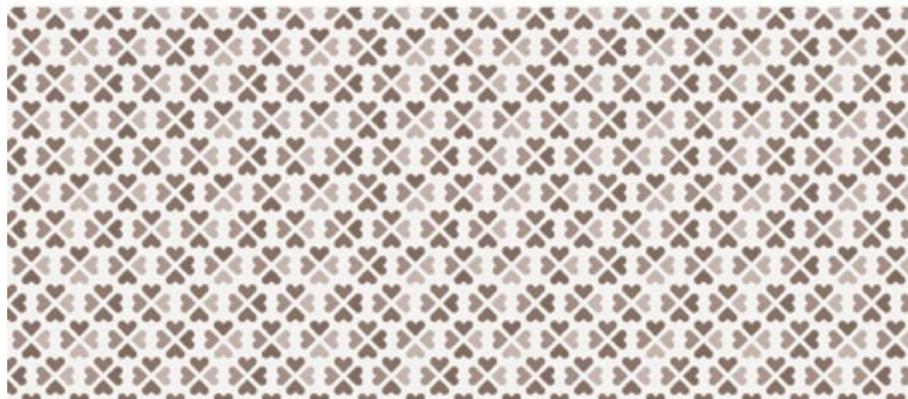
Antonio Beltrán



*Cuaderno práctico de ejercicios
para atraer la
buena suerte*

zenith **PSICOPRÁCTICOS**

RUT ABADÍA



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA ATRAER LA BUENA
SUERTE

Rut Abadía

Cuaderno práctico de ejercicios para meditar a diario
Antonio Francisco Rodríguez Esteban

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Antonio F. Rodríguez, 2018

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN).

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2018

ISBN: 978-84-08-19297-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Es hora de comenzar	4
Introducción	5
Ponte manos a la obra	10
La meditación	11
Volver a la respiración, volver al cuerpo	14
La visualización	23
La luz de la mente	39
Meditación y empatía	44
'Wabi-sabi'	53
Aquí y ahora	57
Meditación y espontaneidad	73
El «reverso tenebroso»	77
Meditación y naturaleza	89
Somos, estamos	94
La luz de la infancia	102
Ahora, sigue tu camino	109
La vida en sí misma	111
Sobre el autor	115
Otros títulos de la colección	116
Créditos	126
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	127