

Meditación para serenarse

El siguiente es un ejemplo del estilo perceptivo de la meditación atenta. Las directrices son muy sencillas: estar con las impresiones y sensaciones del momento, seguir la respiración y entrar en contacto con el entorno, en silencio. Siéntete libre para experimentar y comprobar qué te va mejor.

Elige un lugar en el que puedas sentirte relajado, receptivo y cómodo. La postura para comenzar es importante puesto que necesitas permanecer en un silencio atento, y una postura tensa lo dificultará. Suele ir bien sentarse con las plantas apoyadas en el suelo, la espalda recta y el cuello erguido, pero no tensos. Tal vez te convenga quitar tensión a los hombros para que los brazos cuelguen libremente a los lados. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos. Cuando hayas encontrado una postura que te permita estar receptivo, relajado y atento, haz dos o tres respiraciones profundas, inspirando aire (nariz) hasta el abdomen y luego dejándolo salir (nariz) lentamente. Inspira varias veces hasta que sientas el pecho lleno de aire y luego espira, dejando salir las tensiones de tu cuerpo. De este modo empiezan a disolverse el estrés y la ansiedad acumulados y comienzas a serenarte en tu interior. A medida que te vas serenando y las voces de tu cabeza se apagan un poco, podrías comenzar a notar diferentes cosas de tí y de tu entorno; tal vez percibas más que estás ahí, en ese lugar; tal vez percibas los sonidos, los olores y la temperatura que te rodean. También podrías comenzar a percibir tu presencia allí, sentado, y que esa presencia tiene una cualidad especial. Simplemente «permanece presente» con tu experiencia más profundamente. No se trata de llegar a ningún lugar, no hay ninguna meta, ninguna forma especial en que debas estar, ninguna inspiración o «sensación espiritual» que necesites tener. Simplemente percíbete tal como eres y estás. Si estás cansado, percibe tu cansancio; si estás agitado, percibe tu agitación. ¿Qué impresiones o sensaciones vienen a tu cuerpo en este momento? ¿Te sientes sentado en tu silla? ¿Percibes tus pies en el suelo? ¿Cómo los sientes en este momento? ¿Fríos, calientes, hormigueantes, sin ninguna sensación? ¿Cómo es tu presencia en este momento? ¿Rápida, acelerada? ¿Tranquila y expansiva? ¿Densa y pesada o ligera y fluida? A medida que te relajas comienzan a revelarse ciertas tensiones que podrías tener en el

cuerpo, tal vez una cierta manera de sostener la cara, un cierto ladeo de la cabeza o el cuello; tal vez tienes los hombros encogidos o en desequilibrio entre ellos; tal vez notas bloqueadas o insensibles algunas partes del cuerpo. Al percibir estas cosas no reacciones a ellas ni trates de cambiarlas de ningún modo: simplemente deja entrar más profundamente tu percepción en ellas. Continúa sentado en silencio observándote y observando tus pensamientos, intensificando tu capacidad de estar en tí, de habitar plenamente este momento, saboreando tu presencia y permitiendo que surja algo más profundo y esencial.

Si nunca has hecho meditación, comienza practicándola cinco minutos al día, preferentemente por la mañana, antes de comenzar tus actividades diarias. Cuando te sientas más cómodo con el proceso podrías desear alargar la sesión. De hecho, es probable que cuanto más te habitúes a la meditación diaria más tiempo desees dedicarle, porque estar en contacto íntimo con nuestra naturaleza esencial nos restablece de modos profundos a la vez que sienta las bases para mayores progresos personales. La meditación se convierte en un respiro y un oasis que deseamos visitar, no es algo que tengamos que hacer.