

Meditación DE LA PAZ

«Es crucial volver a sentir la sacralidad de la vida»

POR JULIÁN PERAGÓN



La importancia de la no violencia (ahimsa) la encontramos en el primer yama (abstenciones) que introduce Patañjali en la descripción del asthanga Yoga o Yoga de los ocho miembros. Y consiste en la ausencia de hostilidad hacia todo ser, teniendo en cuenta que la violencia se puede manifestar en forma física, verbal o mental. Si pudiéramos entender cómo surge la violencia seguramente nos daríamos cuenta que tiene que ver con un patrón de miedo y de inseguridad al sentirnos amenazados directa o indirectamente, y evidentemente un sinfín de otros factores como la desigualdad y la injusticia.

Un breve repaso por la historia del ser humano nos sirve para darnos cuenta que los periodos de paz han sido muy breves. Conflictos, guerras y genocidios han sido la norma. Arremetimos contra los otros por conquistar territorios y tesoros pero también por el simple hecho de ser diferentes en cuanto raza, religión o ideología. Parece que la diferencia de los demás nos amenaza y no sabemos cómo integrarla para ampliar nuestros registros de vida.

Hoy en día ya no le damos un garrotazo al que tenemos delante pero la violencia se ha decantado sigilosamente en indiferencia, marginación, estigma, crítica, maledicencia o llanamente en rechazo. La violencia del mundo no es más que un reflejo de nuestra cruel intolerancia, de los fantasmas del miedo y del todopoderoso

egoísmo. Sabemos que la violencia contra la violencia no resuelve ningún problema y debemos encontrar otro camino.

Es urgente salir de la espiral de la agresión que nos mantiene atenazados y, en primer lugar, de la violencia que ejercemos sobre nosotros mismos cuando no nos respetamos y nos boicoteamos. Hace falta generar en nuestro interior un clima de tolerancia y aceptación para que irradie poderosamente a nuestro alrededor. Bondad no solo dirigida hacia nuestros semejantes, es necesario también proteger los bosques de la deforestación y evitar el genocidio animal. Es crucial volver a sentir la sacralidad de la vida.

Preparación previa

Durante la primera parte de la meditación realiza un pránâyama que se llama Shanti Mudrá que significa el «gesto de la paz». Con las manos en el regazo, una vez has sacado todo el aire, inhala a la vez que subes las manos por delante de tu cuerpo hasta llegar al entrecejo. Mientras retienes el aire abres los brazos dirigidos hacia el cielo, la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, a la vez que repites mentalmente tres veces Om Shanti (si quieres puedes repetir la palabra PAZ en tu propio idioma). Evidentemente, lo importante es la actitud de cordialidad y tolerancia que logras sentir. Al exhalar, baja de nuevo las manos por la parte anterior del cuerpo hasta reposar en tu regazo.



Estar en el Mundo. La necesidad de la meditación es el tercer libro publicado por Julián Peragón.

Meditación

Siéntate cómodamente sobre un cojín, taburete o silla procurando que haya estabilidad en la base y verticalidad flexible en la columna.

Siente tu cuerpo relajado y sensible. Suelta la tensión de la mandíbula, afloja el ceño fruncido, relaja los hombros y deshaz el nudo del estómago. Deja que tu cuerpo drene cualquier tensión muscular o articular.

Ahora escucha tu respiración fluida sin ninguna tensión. Déjate mecer por el ritmo respiratorio tranquilo y balsámico. Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo renovándote de energía fresca.

Primera parte

Empieza con el prânâyâma. Lleva las manos a tu regazo mientras sacas todo el aire. Al inhalar sube ambas manos por delante del cuerpo como si fueran un escáner hasta llegar al entrecejo. En este momento, mientras retienes el aire, abre los brazos como si miraras al cielo en diagonal. Es el momento para repetir mentalmente tres veces Om Shanti (paz) abrigando en tu interior un sentimiento de calma y empatía por todo ser sensible. Al exhalar baja de nuevo por la parte central del cuerpo hasta llegar al punto de inicio y realiza una respiración tranquila antes de continuar con el siguiente movimiento de ascensión.

En la siguiente respiración, intenta ajustar el movimiento en coordinación para que no te falte aire a mitad del recorrido. Regula también el tiempo de retención,

bastarán unos pocos segundos.

Inhala subiendo por cada centro energético con las manos para sensibilizarlos, y al exhalar intenta integrar la actitud de paz en el interior de cada uno de ellos.

Inhala, y en la retención deja que la repetición del Om Shanti se extienda como un perfume sutil por todo tu alrededor. Que tu intención sea que todos los seres puedan tener esa paz interior que tú misma sientes.

Deja que la apertura de tus brazos abran de par en par tu pecho y tu corazón. La paz se irradia desde el centro de tu Ser.

Todos tienen derecho a la existencia, este planeta es la casa de todos. Entre tú y los otros hay muchos más puntos de acuerdo que de desacuerdo, más coincidencias que desavenencias, más interés que desinterés.

Segunda parte

Es momento de acabar con el ejercicio de respiración y quedarte con las manos relajadas en tu regazo, tal vez en un mudrâ con el que te sientas a gusto.

Respira e imagina que abrazas pacíficamente a los que te rodean. Siente tu corazón en paz, lejos de toda ira, odio o violencia. Irradia calma desde tu interior como una fuente inagotable de aceptación. Deshaz el patrón de miedo que genera toda violencia.

Quédate en paz, contigo y con el mundo.

Om Shanti, shanti, shanti. ❁

JULIÁN PERAGÓN (Arjuna) es antropólogo y formador de profesores de Yoga y Meditación desde hace 27 años. Dirige la escuela Yoga Síntesis y es autor del libro *Estar en el Mundo. La necesidad de la meditación* (Ed. Kairós). Más info en www.yogasintesis.com