Cuaderno práctico de ejercicios para meditar a diario

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

zenith PSICOPRÁCTICOS

Cuaderno práctico de ejercicios para meditar a diario

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

zenith PSICOPRÁCTICOS

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 este 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 fotocopiar o escanear 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

Primera edición: junio de 2018

© Antonio F. Rodríguez, 2018

© 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

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Indian Type Foundry (Kalam).

ISBN: 978-84-08-18776-9

Depósito legal: B. 11172 - 2018

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

ES HORA DE COMENZAR 7

Introducción 9

PONTE MANOS A LA OBRA 13

La meditación 15

Volver a la respiración, volver al cuerpo 18

La visualización 23

La luz de la mente 33

Meditación y empatía 38

Wabi-sabi 44

Aquí y ahora 46

Meditación y espontaneidad 60

El «reverso tenebroso» 62

Somos, estamos 74

La luz de la infancia 80

AHORA, SIGUE TU CAMINO 85

La vida en sí misma 87

PONTE MANOS A LA OBRA

LA MEDITACIÓN
UN ARTE DE LA VIDA Y PARA LA VIDA

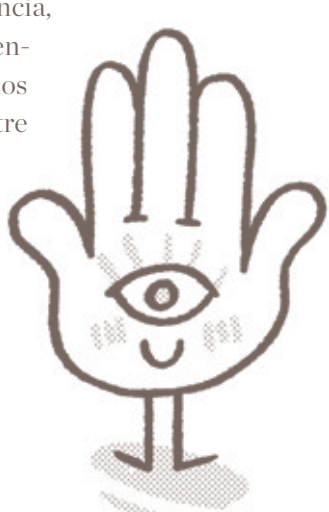
MEDITAR NO ES SOLO CUESTIÓN DE TÉCNICA: ES UN ARTE DE VIDA. LA VIDA DE TODOS EN ESTE MUNDO, EN ESTE INSTANTE, AHORA.

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

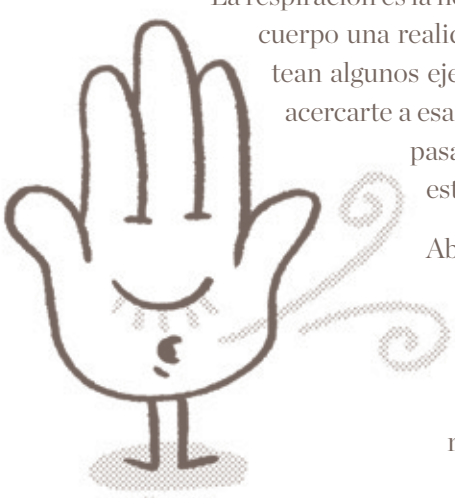
LA RESPIRACIÓN ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA TEJER VÍNCULOS CON TODO LO QUE NOS RODEA Y VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA.

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 túmbate 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 mastícalo con parsimonia. Siente cómo el sabor se extiende por las papilas gustativas. Paladea cada bocado y mastícalo 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.