
Estabilidad

Primera etapa



YOGA SÍNTESIS

Foto de Max en Unsplash

Recorrido y objetivo:**ESTABLECER UNA POSTURA ESTABLE**

Cuando nos sentamos a meditar en verdad ya hemos hecho un cierto preliminar del que ya hemos hablado. La postura hay que prepararla. Los hombros, la columna, la cadera necesitan flexibilizarse para encontrar la vertical. También hemos preparado nuestro entorno, la sala, el cojín, la temperatura, la penumbra, etc. al igual que preparamos el comedor antes de una exquisita cena.

Nuestro objetivo será conseguir la estabilidad de la postura porque la postura es lo más contundente, lo que más a mano tenemos, aunque esto no indica que necesariamente sea el elemento más inferior al cual poca atención hay que prestar. El cuerpo está imbuido de espíritu, no lo olvidemos, y probablemente en el punto más denso de lo que somos hay la máxima potencialidad de transformación. El cuerpo tiene tantas cosas que enseñarnos que seguramente nos hará de maestro toda la vida.

Desarrollo a través del:**CUERPO FÍSICO**

En verdad lo que edificamos con la postura meditativa es un templo de vida. A falta de columnas, bóvedas y altares, nuestro propio cuerpo, nuestras piernas, nuestro sacro y nuestra columna hacen las veces de ermita para recogerse. De la estabilidad de los cimientos de esa postura depende la seguridad de todo el edificio, por eso, la postura meditativa es la recreación de una arquitectura sacra, con su lenguaje, sus símbolos y sus porqués para que la experiencia se haga carne.

En muchas religiones suena al romper el día la caracola, la campana o el canto religioso para acudir al templo a orar. Esa llamada es una invitación para ir hacia dentro y recordar lo esencial, tome la forma que tome en esa religión. El templo es una construcción simbólica que se hace sobre unos muros físicos, la fortaleza de sus pilares, la elevación de sus cúpulas, la reverberación del sonido, la luz tamizada de su recinto nos invita a conectar de nuevo con nosotros mismos y con un sentimiento de trascendencia. Esas paredes ayudan a transitar de lo profano a lo sagrado. Lo profano pertenece al mundo, a la lucha por la supervivencia, a la dualidad de la experiencia, a la separación que cercenan los sentidos y que la mente después clasifica y estigmatiza. Sin embargo, lo sagrado pertenece al Ser, a la plena potencialidad de lo que somos, al anhelo trascendente que nos atraviesa y a la búsqueda de un sentido de vida.

Para nosotros, en la meditación, el cuerpo se hace templo, las paredes son nuestra piel y los pilares nuestra columna. Nuestro cuerpo es mucho más que una imagen social o

una enciclopedia anatómica, es fruto de una evolución depurada y es soporte de una experiencia valiosa. Centrarse en la postura es centrarse en la vida que nos nutre y en la inteligencia que nos sostiene.

Es como si viéramos nuestro cuerpo por primera vez desde dentro y esa visión es profundamente iluminadora. Sabemos que el cuerpo es el primer peldaño de una larga escalera que posibilita la trascendencia, o el último nudo en el despliegue involutivo, depende como se mire. Lo que es cierto es que es el primer acertijo que hemos de resolver.

A menudo, en nuestra vida, aparentemente sin darnos mucha cuenta, estamos permanentemente en guerra con todo y contra todos. La feroz crítica, la queja insidiosa, el resentimiento, la declarada hostilidad son, en el fondo, armas de esa guerra sin cuartel. Cuando nos sentamos a meditar estamos haciendo una tregua que ojalá sea permanente y para ello hemos de empezar a cultivar la tolerancia.

En nuestra vida real a menudo vamos con antojeras y sólo vemos lo inmediato, con un pensamiento único la realidad se convierte en un reflejo propio, no vemos a nadie más que a nuestro yo encumbrado. La meditación, el silencio del momento, la quietud de la postura empujan a reconocer otras voces internas, nos obligan a bajar a las sensaciones, a percibir las tensiones del cuerpo. Aparecen fantasías y desaparecen certezas. Nos damos cuenta que somos un caleidoscopio de vida y que toda esa vida, a menudo enajenada en nuestra vida cotidiana, tiene un lugar, tiene su derecho a expresarse. Tolerancia no es otra cosa que biodiversidad, la ecología que tiene que hacer el propio corazón.

A menudo vamos a la meditación buscando algo prefijado, un estado especial, una experiencia cumbre o la repetición de un momento arrobador, vamos con unas antojeras que no nos permiten sentir el momento presente. No nos damos cuenta de que cada día es un día diferente al anterior, que el cuerpo está en su propio biorritmo, que nuestras emociones se mueven en mareas y que nuestros pensamientos circulan por carreteras mentales pero también por atajos. Todo está en permanente cambio y esa verdad incontestable es la que percibimos en meditación. La tolerancia no es sólo hacia fuera, también hacia dentro, aceptando la dispersión de hoy y la mala uva del día anterior, la experiencia luminosa de esta meditación y la aburrida de aquella otra.

Técnica:

AJUSTE POSTURAL

La atención a la postura es un primer elemento de concentración, tal vez el más básico pero importantísimo como elemento de estabilidad en todo el proceso de meditación.

Hay algo de cultural en la forma de sentarse por eso no todas las tradiciones meditativas se sientan en la misma posición para hacer la contemplación, todas buscarán lo esencial, la estabilidad y la verticalidad pero sus formas cambiarán. Y de la misma manera que cada época y cultura encuentra sus formas afines cada individuo deberá hacer lo mismo, encontrar su manera de sentarse en la que se encuentre más estable y respetar al máximo sus tensiones. Si hay problemas de cadera, artrosis en las rodillas o desviación en la columna podremos sentarnos en un cojín más alto, en un taburete o una silla.

Lo importante de la postura es que isquiones y rodillas formen un triángulo estable que dé soporte a la verticalidad de la columna pero también que permita grados de introspección sin tener que estar pendientes del equilibrio del cuerpo. La verticalidad quita tensiones a la caja torácica y permite que el diafragma se expanda sin tensión hacia las costillas y el vientre permitiendo una respiración de abandono.

Por poner una imagen geométrica, se trata de hacer con todo el cuerpo una pirámide estable, bien apoyada en la base y proyectada hacia su cúspide. En parte la problemática asociada con esta fase es la de un cuerpo rígido que queda en permanente tensión y no encuentra su estabilidad acoplada a la gravedad, así como de la persona con una falta de tono que no puede mantener la postura largo tiempo.

Por un lado, ya hemos establecido las raíces de una postura estable, ahora es necesario que germine un tallo alzado en vertical. Es evidente que el tallo de una planta no puede ser rígido porque se rompería con facilidad con el fuerte viento. Para que la vertical que mantenemos en la postura sea una vertical viva, no puede ser rígida. Uno debe percibir el cimbreo de esa postura, el ajuste involuntario de los músculos de la estática que mantienen la vertical y sentir que todo en nosotros vive con intensidad y con viveza.

En la evolución, la vertical es una conquista que todavía los humanos estamos concluyendo, es la victoria sobre el plano horizontal, sobre el instinto ciego. El águila desde las alturas contempla la diversidad del matorral, desde la distancia ve la claridad del terreno para caer sobre su presa. De manera parecida la vertical en el ser humano es el símbolo del impulso de abstracción, de la toma de conciencia. Tal vez por eso, mantener la vertical, requiere de un plus de atención, de un gesto de autodescubrimiento donde se instala la consciencia a sus anchas.

Al igual que toda planta crece en busca de la luz, nosotros, en meditación, buscamos esa otra luz invisible a los ojos. Sentados con el ancla del triángulo que hacen las piernas vemos surgir una flecha que atraviesa la coronilla. Podríamos decir que esta etapa es una orientación hacia el despertar y en esta orientación hay sin duda apasionamiento. No es apego sino curiosidad bien encauzada, autodescubrimiento. Estamos firmes en nuestra actitud pero orientados hacia un sol espiritual.

Y está claro que nos sentamos en un primer momento para salir de un tiempo alocado, un tiempo mental fruto de una época cuyo mito es el progreso constante que antepone la consecución de más y más resultados al hecho de ser y estar. Imantados hacia un futuro prometedor perdemos de vista nuestro eje vital. Meditar en esta primera etapa es la posibilidad de dejarse estar, conectar con otro ritmo más vivencial, más íntimo, más propio. Un ritmo que es el ritmo de la respiración, el flujo de las sensaciones, la quietud del momento, el abrazo reparador del silencio.

Si la estabilidad de la postura nos recuerda lo más estable y eterno en nosotros, la fragilidad del tallo, la flexibilidad de la vertical nos recuerda la inmediatez del instante. Nos damos cuenta en la meditación que todo nace y muere a cada segundo. Cada instante es bello porque se expresa sin dejarse atrapar, cada instantánea de la vida es única e irrepetible. Y nosotros estamos en medio de esa instantánea. Y es esto lo maravilloso, la infinitud que somos se concreta aquí, la eternidad que anhelamos se actualiza ahora. Lo eterno despunta en cada instante, y la única manera de realizarlo es estando alerta.

Toda técnica de meditación busca esta presencia donde se combina lo eterno y lo fugaz, el punto y la esfera, el ser y el no ser. En el interior de la presencia ya no hay tiempo psicológico, no hay un antes con el que me identifico y un después que anhelo, sólo hay el recodo del río donde el mismo río fluye. Por poner otra imagen, aunque está claro que las alas son limitadas, se trata de desplegar las alas del águila en las alturas para abrazar todo el horizonte y eso es, valga la metáfora, lo que le permite volar.

Para más de uno la meditación es una pérdida de tiempo, una rareza exótica sin oficio ni beneficio pero en realidad aprender a no hacer es el modo más directo de entender cómo funciona la acción y sus resultados. El ayuno de la comida o de las palabras nos ayudan a purificar el exceso de lo uno y de lo otro. Cuando las acciones surgen desde el egoísmo, la precipitación o la inconsciencia los resultados suelen ser desastrosos. Hay que parar, no puedes revisar tu automóvil en marcha, tienes que apretar el freno y llevarlo al mecánico. Desde el no hacer se ven las cosas más claras. Desde esta posición podemos ver con más nitidez las acciones esenciales de las anecdóticas y, casi bromeando podemos decir que, nos ahorramos un buen karma. En esta etapa somos conscientes de la ley eterna de causa y efecto, todo lo que acontece deja su huella, deja su impronta y el efecto se convierte en causa y, así sucesivamente.

La gota que cae en el alféizar de la ventana tiene una historia muy antigua, casi infinita. Ahora es gota pero hace poco, antes de la lluvia, era nube, vapor, ola en la superficie del mar. Más tarde será charco, arroyo, lago o río, quién sabe. Estamos

meditando cuando cae la gota en el alféizar y no nos damos cuenta que la gota, que en su esfericidad nos refleja, somos nosotros mismos, con una vida así de antigua, casi infinita.

Julián Peragón - Meditación Síntesis - Editorial Acanto