

## Concentración: Contar un ramillete de flores

CONTAR RAMILLETES. 125 respiraciones

Dentro de la tradición Zen encontramos esta práctica interesante que añade el conteo una imagen natural y poética como son las flores.

- En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color, textura, forma, etc.
- Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.
- Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.
- Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores.

Lo interesante de este método es que te obliga a subir y bajar de nivel a diferencia del conteo lineal. Estás en un pétalo determinado, de una flor concreta dentro de un ramillete específico. La atención tiene que ser total.

Contar este ramos de flores ten entretendrá almenos media hora en tu meditación, para mucho toda la sesión.

---

---

## Concentración: Conciencia de cada acto



A menudo nos preguntamos, ¿dónde están mis llaves? o ¿a quién dejé aquel libro que no encuentro?. Sin embargo, más allá de la urgencia de encontrar las llaves, la pregunta más profunda sería, ¿dónde estaba mi conciencia cuando dejé las llaves? ¿dónde las dejé?. ¿Dónde estamos cuando hacemos lo que hacemos? Probablemente en otro sitio. Y esa es la naturaleza del deseo, de nuestro cuerpo de deseos, estar donde apunta ese deseo y no tanto en el momento presente. Ahora, fregando los platos, aquí escuchándote, en el presente comiéndome una fruta. Y posiblemente no hay nada tan intenso cómo esto que se está dando ahora, pero nuestra insatisfacción cree que la intensidad está en otro sitio que, por cierto, no existe.

Un ejercicio que suelo hacer al inicio de los grupos de crecimiento personal es el de la presentación. Simplemente en parejas uno se presenta a otro. Ambos se dicen sus nombres, sus trabajos, los hijos que tienen, sus gustos, etc, Lo que no saben al inicio es que después en un grupo más grande, uno tiene que presentar al otro mientras su pareja debe mantener silencio. La evidencia nos dice que apenas hemos escuchado al otro. Le hemos colocado un hijo de más, cambiado el nombre y añadido alguna actividad inventada. No sabemos escuchar porque no estamos presentes. Nuestra cabeza gira a toda velocidad.

## EJERCICIO

Yo os propondré que escojais un día reciente de la semana. Tenéis que describir hasta los más pequeños detalles lo que ocurrió desde que abristéis los ojos por la mañana. Cómo os habéis levantado, qué habéis hecho inmediatamente después, la higiene, el desayuno, cómo estaba vuestro humor, qué pensamientos estaban presentes. Algo así como si fuérais una cámara de cine que va describiendo minuto a minuto. El objetivo, además de la concentración que ello conlleva, es el de darse cuenta dónde aparecía la ausencia de atención, las rutinas que nos alejaban del presente. Es una especie de sacar a flote un estado de ánimo o una acción que ha quedado en la semiinconsciencia. Podemos profundizar si el compañero de ejercicio nos pregunta sobre los pequeños detalles que parece que se nos escapan.

## SUGERENCIA

Una forma de acabar el día y entrar en meditación es la de REPASAR el día vivido para poder llevar la experiencia a un punto de ecuanimidad donde poder comprender la naturaleza de nuestros actos. Una vez hecho ese pequeño recorrido quedar en silencio.

Julián Peragón

---

---

## Concentración: Atravesando el dolor

En realidad el dolor es el mejor amigo de nuestra vida. Sin él no distinguiríamos lo que es esencial para la supervivencia de lo que nos amenaza. El dolor es pues, una información de cómo reaccionar a diferentes situaciones. Sin embargo, la sensibilidad varía de una persona a otra, y se interpreta diferente en cada cultura. El dolor tiene algo de imperativo y de reacción ciega. Afortunadamente saltamos ante un pinchazo pero también hay quien sufre dolores generalizados por todo su cuerpo. El dolor presiona, el dolor quema y hasta llega a matar.

Sabemos en nuestra práctica que la ley sagrada es la de no hacerse daño, respetar ahimsa. La vía del Yoga no es la vía del faquirismo, no nos interesa el dolor innecesario. Pero también es cierto que el dolor es consustancial a la vida y tarde o temprano tenemos que aprender a manejarnos con él. Cuando estamos en meditación y nos duele una rodilla, por poner un ejemplo, nos resistimos al dolor llevando la pelvis hacia atrás. Con ello lo que conseguimos es que nuestra respiración se vuelva superficial, y con los minutos no tardará en dolernos la espalda. Cosa que compensaremos con la posición de la cabeza comprimiendo aún más el cuello. Podríamos decir, como dice el refrán, que es peor el remedio que la enfermedad. Está claro que una postura de Yoga o de meditación la podemos deshacer cuando queramos, pero hay situaciones en la vida de mucha presión que no podemos desactivar.

## EJERCICIO

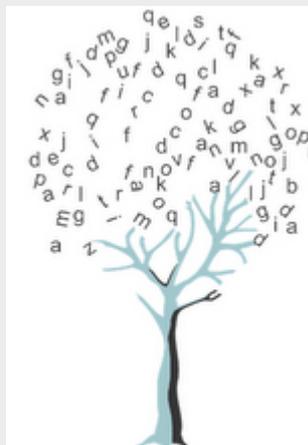
Marcamos un límite de tiempo como 45 minutos. Adoptamos una posición que de entrada es cómoda pero que con el tiempo empieza a presionar en empeines y rodillas. Es importante que la incomodidad venga poco a poco para poder afrontarla sin la urgencia de un dolor agudo. Por supuesto, hay que estar en total inmovilidad. Sólo en el caso de superar un límite podemos ponernos en la postura de la hoja plegada o del niño para aliviar la tensión y continuar nuevamente en la vertical. Si nuestro límite nos saca del ejercicio podemos entonces tumbarnos boca abajo y esperar a que acabe el ejercicio para todos.

## CONTRAINDICACIONES

Es evidente que es un ejercicio puntual, de aprendizaje sobre el dolor y por tanto, no tiene sentido llevarlo a una práctica continuada. Este ejercicio no conviene hacerlo a las personas que tienen varices, retenciones de líquidos, dificultad circulatoria o inflamaciones de las articulaciones de pies, rodillas o caderas. Hay que recordar que es una postura que los asiáticos adoptan con total comodidad durante largo tiempo. Personas con muchas limitaciones podrían empezar con un cojín bajo el periné para amortiguar un poco el peso sobre las piernas.

## Concentración: La memorización de las palabras

**ATENCIÓN: NO LEER LA LISTA DE ABAJO HASTA REALIZAR EL EJERCICIO.**



Tenemos capacidad de memorización y ésta memorización implica un cierto grado de concentración que es lo que nos interesa. Naturalmente retenemos datos, imágenes o rostros cuando emocionalmente son significativas. Recordamos lo especial, lo extraordinario, lo que alude íntimamente a nosotros, a los seres queridos. Pero más allá de una cierta frontera o intensidad tenemos dificultad de retener datos cuando no llaman nuestra atención, cuando son neutros o anónimos. Nos cuesta retener un número de teléfono o una cita, dónde colocamos aquel objeto o qué contamos o dejamos de contar a nuestros amigos.

Nuestra mente nos traiciona a veces en los momentos más inesperados y urgentes. Todos hemos olvidado alguna vez dónde pusimos las llaves.

Una manera de sortear la memoria débil es prestar atención y ASOCIAR la palabra o el dato a recordar con «algo» significativo, entrelazando las ideas o los conceptos, «dándoles vida», creando una historia paralela. Una vez hecha esta asociación sólo tenemos que ir reforzando el vínculo de tanto en tanto.

Mi propuesta es prestar atención a estas 108 palabras y construir una historia de vida.

isla

mar

cueva

oscuridad

aire

sol

nube

viento

frío

nieve

cristal

hexágono

luz

cielo

estrella

espiral

centro

infinito

punto

explosión

calor

iceberg

barco

rumbo

piedra

pie

huella

sensación

piel

cuerpo

cabello

mirada

corazón

sangre

menstruación

sexualidad

útero

nacimiento

llanto

música

tambor

eco

precipicio

riesgo

vuelo

horizonte

montaña

ermita

monje

campana

silencio

plegaria

flor

zapato

camino

verdad

consejo

ciudad

mercado

dinero

casa

espejo

ventana

desnudo

arruga

dolor

sabor

amargo

sopa

cuchillo

muerte

bolsillo

llave

mano

cometa

ola

lago

reflejo

lágrima

amor

perdón

soledad

teléfono

súplica

escucha

razón

intuición

libro

letra

canción

caricia

pañuelo

color

pájaro

selva

semilla

primavera

olor

ternura

miedo

máscara

deseo

juego

fiesta

casamiento

pastel

regalo

sueño

Julián Peragón

---

---

## Concentración: La meditación de las piedras



Claro, primero hay que recoger las piedras. Este acercarse a lo concreto, al detalle, a lo más minúsculo que son unas piedrecitas que pasan siempre desapercibidas es toda una enseñanza pues cuántos detalles en nuestras vida son invisibles cuando después se revelan como imprescindibles. Acacharse a recogerlas es bajar de nuestro cielo racional y superior y contactar con esa otra realidad que sustenta nuestras pisadas.

Otras veces podemos coger el número que queramos pero esta vez vamos a hacer una analogía con las 108 cuentas del mala de meditación. Tienen que ser piedras pequeñas, pero no minúsculas, que quepan en una bolsita que traeremos de casa para

ello.

Una vez sentados en meditación las colocaremos en la parte izquierda en el suelo cerca de nuestro cuerpo en un montoncito. En cada inspiración cogemos una miraremos su originalidad, ninguna piedra es igual a otra, llevándola en un gesto hasta el corazón. Repetiremos mentalmente » estoy presente». Al espirar la pasaremos a la mano derecha que la dejará en otro montoncito en el lado derecho. Y así hasta traspasarlas todas.

Es un ejercicio de concentración, de presencia, de humildad y de paciencia. Tenemos que darnos cuenta cuando abandonamos la presencia para irnos al mecanismo automático de evasión.

Julián Peragón

---