

Meditación del sonido y el silencio

Vicente Simón (2011) Aprende a practicar mindfulness

Adopta la postura que resulte más apropiada para ti y tras hacer un par de respiraciones profundas, relájate y disponte a empezar esta meditación.

Lleva tu atención a la postura en que te encuentras. Pasa revista brevemente a las distintas partes del cuerpo y, si descubres alguna contractura o tensión innecesarias, procura relajarla.

Fíjate en la cara (frente, ojos, labios). Nota la posición de la cabeza y si existe alguna tensión en el cuello o en los hombros. Fíjate en los brazos y las manos. Relájalos. Repasa la columna vertebral. Procura que esté recta, aunque no rígida. Suelta cualquier tensión que percibas. Sigue tu recorrido por las caderas, los muslos y las piernas. Relaja cualquier contractura que puedas advertir y haz lo mismo con los pies y con las manos.

Con suavidad, vas llevando tu atención a la respiración. Fíjate en cómo el aire entre y en cómo sale. Advierte los movimientos del pecho y del abdomen. Deja que el cuerpo respire por sí solo, sin tratar de dirigir o cambiar la respiración.

Simplemente, sé consiente de cómo es tu respiración en estos momentos. Puede ser más o menos larga, más o menos superficial, más tranquila o agitada. Deja que sea tal cual es y límitate a constatarlo.

Abandónate por unos minutos al ritmo espontáneo y cíclico de tu respiración. Quizás te ayude a pensar que estás junto al mar y oyes el flujo incesante de las olas en la orilla. Deja que ese ritmo te tranquilice poco a poco y que tu atención se centre en él.

Ahora vas retirando la atención de tu respiración y dirígela a los sonidos que puedes percibir en el entorno. Aunque predomine el silencio, siempre podrás captar algún ruido procedente del exterior. Puede ser un auto que pasa, las pisadas de alguien que camina, un perro que ladra, un vecino que tose, la lluvia que cae, una televisión, una máquina lejana...

Puedes escuchar el sonido, reconocer su origen y ponerle un nombre. Pero más que en el nombre o en la imaginación de objeto que lo produce, centra tu atención en el sonido en sí, en el fenómeno físico del aire que vibra como consecuencia de un objeto que también lo hace.

Ábrete a cualquier sonido que llegue a tus oídos. Algunos te parecerán agradables, otros desagradables. Tarta de no juzgarlos. Acéptalos como son. Observa su curso temporal. Cada sonido comienza, tiene una determinada duración y al final se agota y se interrumpe. Acepta con igual imparcialidad tanto su principio como su finalidad. No te apegues a ellos. Ni desees que continúen, no anhelas que cesen. Ellos se producen, los percibes y los aceptas con ecuanimidad.

Date cuenta de cómo la percepción de cualquier sonido va haciendo surgir en ti la sensación del espacio. El origen de algunos ruidos se encuentra más cerca, el de otros más lejos y

en casi todos ellos podrías adivinar la dirección de la que proceden. Poco a poco te vas haciendo consciente del espacio que te rodea y curo centro eres tú.

Si quieres, puedes dedicar unos momentos a imaginarte ese espacio con más detalle. Considera el espacio que ocupa tu propio cuerpo, la habitación en la que te encuentras y la casa en donde se ubica dicha habitación. De esta manera, vas ampliando el círculo de tu representación: la ciudad, el país, el continente, el planeta... tu imaginación va abarcando cada vez un espacio más grande, llegando a extenderse a todo el sistema solar, a nuestra galaxia, al universo entero... permanece unos minutos haciéndote plenamente consciente de la inmensidad del espacio.

Vuelve ahora a prestar atención a esos sonidos que puntúan aquí y allí el espacio que acabas de imaginarte, esos pequeños sonidos que sobresalen en medio del ubicuo silencio. Son como las estrellas que tachonan la nocturna inmensidad del firmamento. Silencio y sonidos se requieren mutuamente. Porque existe el silencio es posible discernir los sonidos. Contempla esa dualidad interdependiente del silencio y los sonidos y sumérgete en el sigiloso ámbito de la sonoridad y del sosiego.

Advierte que mientras tu atención se fija en los sonidos o en el sonido, tu mente permanece en el momento presente. Atender al silencio o atender a los sonidos nos permite morar en el ahora, sin que la mente se escape ni al pasado ni al futuro. Quédate unos minutos atento al silencio o a su contrapartida sonora y saborea el estar en el presente, que es la mejor forma de habitar la realidad.

A continuación, vuelve a concentrar tu atención en la respiración, en su ritmo sosegado y fiable. Al hacerlo, sigues anclado en la realidad del presente, en el ahora de tu vida que late y respira en cada una de tus células y en cada uno de tus órganos. Permanece atento a la respiración durante unos minutos.

Cuando lo consideres conveniente, haz un par de inspiraciones profundas, abre los ojos y vuelve a tomar contacto con el mundo exterior.