

La meditació pren diferents significats en diferents contextos. S'ha practicat des de l'antiguitat com un component de nombroses religions i creences, però no constitueix una religió en ella mateixa. També podríem dir-ne quietud o intent de quietud, corporal i mental.

Aquest és un article a tres veus que indaguen en la meditació.

A la primera part, es relata una experiència magnífica que vam viure dos membres de NIU en un bosc proper: una aproximació al silenci interior o un acostament a les nostres profunditats, una nit fresca de primavera.

La segona veu és la d'en Pau pare que també va compartir l'experiència al bosc amb nosaltres. En Pau va escriure el text originalment per a una escola, i ens va fer entendre que meditar és un viatge no exempt de dificultat, un camí que has de treballar dia a dia, un paisatge que et porta a l'acceptació, a la no-dualitat i que t'arriba a mostrar el teu rostre més autèntic.

I la tercera veu és la d'en Pau fill i ens assenyala, d'una manera poètica, les seves percepcions sobre meditar, a on ha arribat ell amb la pràctica, per mostrar-nos que tot està unit, que som un amb el tot, que la vida flueix i que en som part.

A NIU ens preguntem: **Quins moments trobem al nostre dia per parar, respirar profundament i sentir el batec constant de la bellesa i la vida?**

TRES ESCRITS UNA SOLA RESPIRACIÓ

Intro: jorge NIU

Cançó triada per l'autor:
"L'Oceano Di Silenzio"
FRANCO BATTIATO



PIEDRA, QUIETUD Y TORTILLA DE PATATAS

Jorge Carrasco

Curiosos y algo nerviosos, nos adentramos en una nueva experiencia.

Es viernes, noche sin luna algo húmeda, empieza marzo. Dejamos el coche en la presa de Colomers, cruzamos el puente cargando un par de mantas, unos cojines y nuestras ganas de llenarnos de silencio, de vaciarnos de nosotros mismos.

El camino bordea el bosque por un lado y campos de cultivo por el otro, cerca del río Ter. Nos dirigimos a las ruinas de Sant Romà de Sidillà (o Sant Romà de les Arenes), entre Colomers y Foixà, donde nos esperan los restos de una iglesia prerrománica, posiblemente del siglo x o xi, rodeada de lo que eran las casas del pueblo de Sidillà. Un lugar especial que se pudo recuperar parcialmente en los años ochenta y en donde, esta noche, vamos a enfrentarnos con el silencio, si existe, o más bien nos vamos a enfrentar con nuestro interior mental arrollador.

Solemos venir Elena y yo a pasear por aquí con el perro, pero de noche las sensaciones son otras, la mirada se agudiza, la humedad se siente en todo el cuerpo, los olores del bosque penetran fácilmente, la oscuridad impone. Mientras la linterna del teléfono juega a las sombras, nos preguntamos, cada uno en su interior, cómo va a ser meditar en un sitio tan especial, con una vela y dos personas, hermanos, de los que apenas sabemos



Fotografia: Jorge Carrasco

nada y que invitan a la gente a sentarse en silencio, los viernes que pueden, a entregarse a una profunda quietud, a un recogimiento, a un interior que apenas conocemos, que confundimos con los pensamientos y al que llamamos erróneamente yo.

Ellos nos brindan el sencillo acompañamiento a descubrirnos, nos ofrecen un espacio-tiempo y queremos conocerlo.

Bajo la reconstrucción de la iglesia, sobre los cojines, con una manta abrazando nuestro cuerpo, ya que aún hace frío, nos colocamos alrededor de una vela y un cuenco, que Esteve hará vibrar para marcar el transcurrir del tiempo. Nos explica los pocos y sencillos pasos que debemos seguir:



Fotografía: Jorge Carrasco

Primero, dos breves cantos gregorianos nos introducirán en el estado interior con la calma necesaria, nos harán respirar de una manera concreta, repitiendo frases fáciles de recordar, apenas un par de minutos, como un mantra, para empezar a sentir el presente, donde estamos, y dejar a un lado la semana y su ruido.

Una vez acabados los cantos, nos quedaremos en silencio quince minutos hasta que el cuenco nos avise, estiraremos las piernas, daremos una pequeña vuelta callados y proseguiremos con otros quince minutos más de pleno silencio, de atención y de no movimiento corporal.

Suena el cuenco, su sonido es pura magia, su vibración hace que inspire lentamente, que me relaje enseguida, pero al mismo tiempo siento un abismo, algo súbitamente me lleva dentro, una sensación espacial que abandona el cuerpo. El sonido me engulle.

A través de los cantos —primero con cierto resentimiento o distancia— voy bajando revoluciones. Intento que mis prejuicios no me distraigan; mi mente empieza a jugar, a juzgar y a saberse poderosa.

Y empieza el silencio, el ritmo que le sugiero a mi respirar, perfectamente consciente de mi falta de práctica. Aquí dentro, en mí, tendré que escarbar mucho.

Tras un leve momento, empieza el desfile de pensamientos en mi mente. ¿Sabíais que se estima que tenemos unos 60 000 pensamientos diarios y la mayoría son negativos, repetitivos y del pasado?

Solo la respiración, la plena atención al presente del aire, de la inspiración y la expiración, aparta con facilidad la visión de la tortilla de patatas que hemos dejado preparada para la cena, el plan de mañana sábado, el no haber llamado a mi hija.

Solo la respiración, su condición transparente, borra identidad y logra que desaparezcas, dibuja con trazos sencillos el silencioso rostro de ser todo, nada.

Tic, tac, tic, tac. Piensas que estar quieto y callado quince minutos es más fácil de lo que creías, pero sigues pensando. Llevas tu atención al ritmo de tu corazón, poco a poco va disminuyendo, oyes el canto del bosque de noche, el tren de Flaçà a lo lejos, a punto de salir, y te das cuenta de lo difícil que es mantenerte en un estado meditativo. Sabes que lo importante es darte cuenta del carrusel de pensamientos que van apareciendo en tu cabeza, nubes que van y vienen ante el inmenso cielo de tu vacío, tan lleno ahora.

Los quince primeros minutos han transcurrido y te sientes mucho más relajado, has dejado atrás la carga de la semana, el ruido del sistema, y mientras caminas por el exterior percibes una lentitud nueva en tu ritmo cerebral y en tus pasos, que tienen una presencia diferente. Amas esta sensación y amas el bosque en ese momento, te sientes estar donde has de estar.

Suena de nuevo el gong y volvemos a sentarnos. Espalda recta, manta sobre los hombros, luz de vela. Ahora parece más fácil llegar a un estado de profunda calma, pero tu cabeza sigue repitiendo pensamientos, cada vez con más distancia entre ellos, cada vez menos nítidos, y te dejas llevar sin atraparlos, respirando con quietud. La posición del cuerpo también tiene su propia voz, te reclama y distrae, hace que te reincorpores levemente un par de veces.

A partir de cierto momento, entro en una especie de viaje en el que podría quedarme mucho más tiempo. Me gusta la oscuridad y la energía que siento en el entorno, y mi respiración es cada vez más profunda. Cuando vuelven los pensamientos —de nuevo la tortilla, el bien que le haría esto a mi madre, el artículo que escribiré—, simplemente los acepto como lo que son y se difuminan enseguida, parecen hundirse en un líquido negro y apenas real.

El gong vuelve a señalar un punto de transición, esta vez para acabar con la práctica. Me da bastante pena parar. Abro lentamente los ojos, me reincorporo, miro a Elena, a Pau y a Esteve, y agradezco haber podido vivir esta experiencia.

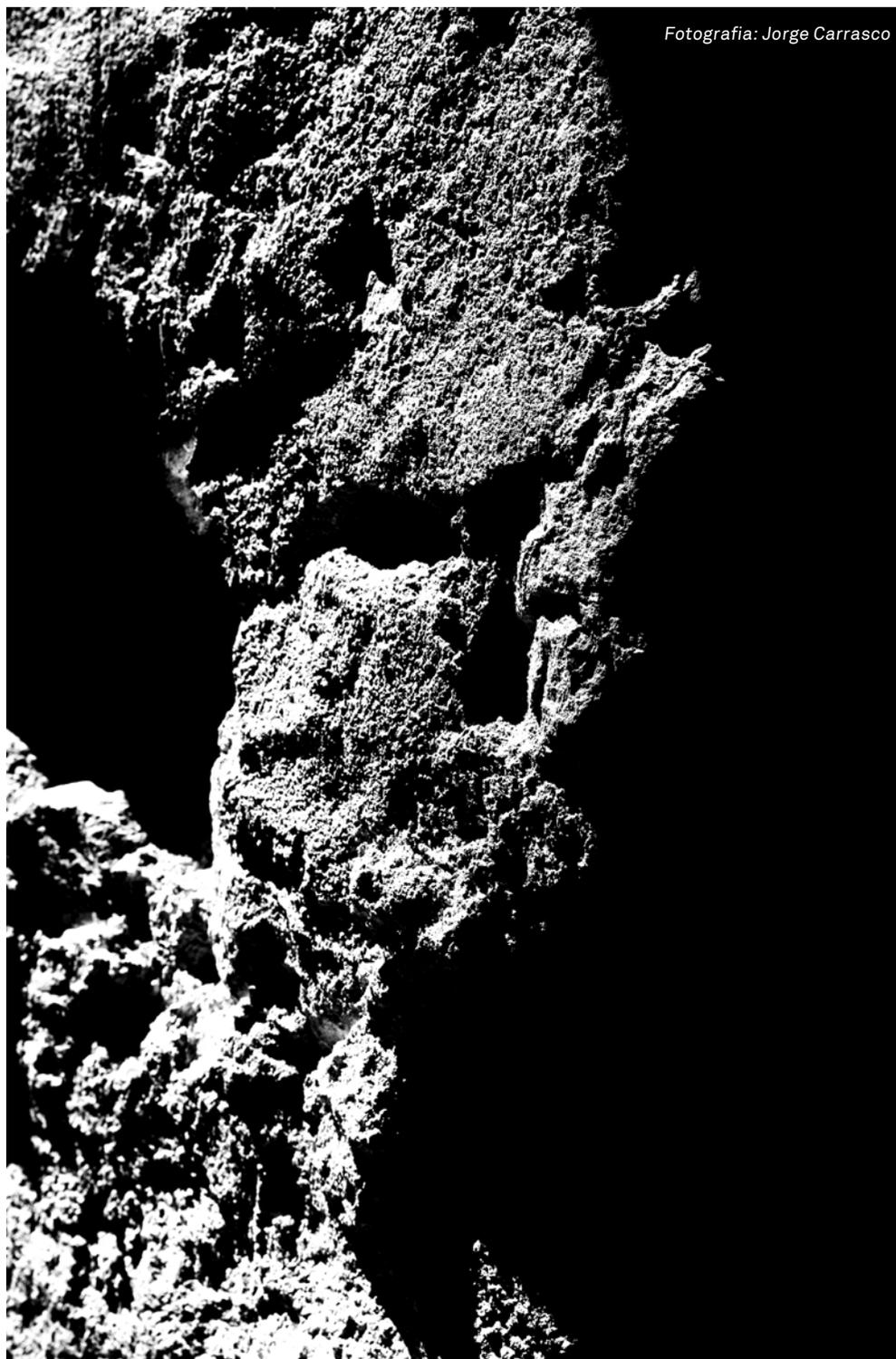
Nos sentamos algo más cerca y hablamos un poco sobre la práctica. Comentamos cómo nos sentimos, hacemos un par de preguntas y nos despedimos de Esteve, ya que Pau tomará con nosotros el camino de vuelta, que para nada es el mismo camino que hemos hecho antes. Algo ha cambiado dentro de mí y eso me hace pensar que realmente nuestro interior, su estado, hace que lo que veamos o percibamos del entorno cambie también.

Durante los diez minutos de vuelta, Pau nos cuenta un cuento sufí que degustamos encantados.

Una vez en casa, nos sentimos muy a gusto, supertranquilos y felices. La adorada y visualizada tortilla de patatas nos espera. Hablamos poco entre nosotros y no nos apetece poner la radio como solemos hacer normalmente en la cocina, ni rodearnos de ningún sonido. Apenas hablamos y nuestra percepción de los actos cotidianos ha aumentado. Mi respiración sigue teniendo un ritmo lento y profundo.

Reflexiono sobre las acciones sencillas que podemos realizar y no hacemos, como dedicar cada día un rato a estar en silencio, y sobre lo que nos cuesta hacerlo, sabiendo que solo nos puede aportar dosis de autoconocimiento y tranquilidad, de conciencia. También sé que cuanto más indagas en ello más llegas a profundidades que posiblemente te den miedo: la profundidad de uno mismo, el lado oscuro que normalmente ocultamos y que todos tenemos.

Respiro agradecido por esta nueva experiencia y deseo volver a tenerla otro viernes. Me digo a mí mismo que, aunque sea en casa, me gustaría encontrar estos momentos de calma, dedicarle un tiempo a la quietud, al silencio, ya que siento que hoy en día es más necesario que nunca parar. Percibo que el frenético ritmo de vida que llevamos no es nada bueno para nuestra mente ni nuestro cuerpo, ni para el cuerpo del mundo, de la vida, y que estas acciones, aunque parezcan pequeñas, aportarán amor no solo a nosotros mismos sino a nuestro entorno, y comportarán cambios en cómo percibimos y vivimos las cosas.



Fotografía: Jorge Carrasco