

ACTIVIDAD: PÁRATE Y RESPIRA

TEXTO PARA LA MEDITACIÓN POR PAREJAS DE LA 2ª SESIÓN

Te proponemos que te coloques en la parte posterior de la silla, de forma que toda tu espalda esté apoyada en el respaldo y puedas estar a la vez erguido y relajado/erguida y relajada. Apoya tus pies en el suelo sin cruzar las piernas, pon tus manos descansando sobre tus muslos. Cierra los ojos para mantener la atención en ti. Esta es una situación interesante: entrenar tu capacidad de sentirte a ti mismo, de prestarte atención, estando delante de otra persona, sea quien sea.

Ya sabes: Si en algún momento los nervios o la alegría te hacen reír, no lo reprimas, observa tu risa o la de otro sin juzgarla, sin hacer nada por aumentarla o por disminuirla, dejando que esté ahí. Puede que oigas ruidos, si es el caso, acógelos también sin más. Eso sí, si una pareja no se siente capaz de estar sin hablar, por favor, cambiad a la actividad individual del mandala. Podéis hacerlo ahora, tranquilamente y sin prisa, haciendo el menor ruido posible, mientras los demás siguen haciendo este ejercicio de atención. Tomad la decisión tranquilamente: lo que decidáis estará bien, si lo hacéis con consciencia de lo que cada uno quiere y de lo que el grupo necesita.



Concédete ahora unos minutos de no hacer nada más que estar amablemente contigo mismo, contigo misma. Préstate ahora atención como si no hubiese nada más en el mundo.

Recuerda: ahora, no es necesario conseguir nada. Concédete una pausa para no hacer. Concédete una pausa para, simplemente, ser tú, sin tener que mejorar nada, sin tener que dar una imagen determinada. No te exijas nada. Date permiso para ser exactamente lo que tú eres, para estar como estás aquí y ahora.

Nota cómo estás respirando. Tampoco hay que cambiar nada de tu respiración. Tu respiración es un ejercicio de libertad y naturalidad. Disfruta de tomar el aire que tú necesitas de la forma que tú necesitas. Siente tu pecho, con su sutil movimiento hacia adelante e incluso hacia los lados. Siente también el movimiento de tu estómago, deja que se mueva libremente, como lo haría un recién nacido, que es un ser verdaderamente libre y feliz. Tú eres como él. Deja que tu cuerpo, que es sabio, respire como necesita. Date, literalmente, un respiro.

Déjate sorprender por el sutil bienestar de tu respirar.

Dedica un rato a sentir todo tu cuerpo. Prestando atención relajada a tu cuerpo, te prestas atención a ti. Nota tu torso erguido, tu cabeza en su eje. Siente cómo está tu frente: si está tensa o relajada. No busques cambiar nada, solo observa. Siente tus ojos y tus párpados.

Siente tu nariz y tus pómulos, tus oídos, tu boca, tu lengua, tus dientes. Siente tu nuca, tu

cuello. Siente ahora tus hombros, tus brazos, tus manos, tus dedos. Siente también tu espalda, tu pelvis con sus vísceras, tus muslos, tus gemelos, tus pies.

Siéntete ahora en contacto con el mundo: observa tus pies apoyados en el suelo. Siéntelos en contacto con tus calcetines, siente el contacto con tus zapatos. Y siente también tu cuerpo en contacto con la silla.

Poco a poco, observa también si aparece en tu cuerpo alguna emoción, algún sentimiento. Quizá puede aparecer la paz, el gozo, o quizá puede haber algo de tristeza, de inquietud o alguna otra cosa. Déjate sentir libremente. Déjate sorprender y acoge amablemente lo que sientes.

Ahora, te proponemos que mantengas esa consciencia también mirando a tu compañero o compañera. Abre lentamente los ojos y mira su vientre, solo su vientre. Intenta mantener la atención en ti, en tus propias sensaciones, en tu respiración, aunque estés viendo en parte a tu compañero, a tu compañera. No tienes que cambiar nada, sigue siendo tú mismo, tú misma. Sigue sintiéndote tú, aunque ya estás en presencia de otra persona. Si te vienen palabras o pensamientos, ya sabes: vuelve tranquilamente a tus sensaciones corporales. Eso es estar contigo, eso da paz.

Pueden aparecer en tu cuerpo y en tu mente nuevos sentimientos y sensaciones, como curiosidad, nerviosismo, miedo, alegría, vergüenza... sea lo que sea aquello que sientes, límitate a observarlo y a permitirlo, aceptarlo, acogerlo. No luches contra ello. Solo observa y acoge. La atención y el amor hacia ti mismo/hacia ti misma es lo más importante ahora.

Observa también la respiración de tu compañero, de tu compañera. Es distinta a la tuya. Acepta la diferencia, no juzgues, no cambies nada. Simplemente observa y sigue sintiéndote.

Levanta un poco más la mirada, entre el pecho y la garganta de tu compañero, de tu compañera. Mantén tu atención dividida: observa a tu pareja y no pierdas el contacto con tus propias sensaciones. No tienes que cambiar nada. Sigue respirando libremente, sigue dejándote sentir. Es un placer mantenerte en contacto con lo que eres también en presencia de alguien.

Por último, levanta tu vista hasta los ojos de tu compañero o tu compañera. Tienes ante ti a una persona como tú. Continúa percibiéndote aún en presencia de tu pareja. Puedes mirar a uno de sus ojos o al otro, o mirar al lugar que hay entre ellos. Contempla los matices de su mirada mientras te percibes a ti mismo, a ti misma. No juzgues nada de lo que ves o de lo que sientes en ti, no cambies nada, sigue respirando, sigue aceptando lo que hay, sigue disfrutando de ser tú delante de alguien. Si quieres, prueba a transmitirle con tu mirada tu acogida, tu aceptación.

Ahora realiza tres respiraciones lentas y profundas.

Suavemente ve haciéndote consciente de tus acciones. Ve moviendo despacio los pies, las manos, sin hablar todavía.

(...)



Dedicad ahora un par de minutos a contar a vuestra pareja cómo os habéis sentido en cada momento de la meditación. Después lo comentaremos libremente en el grupo.