



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Meditación de la montaña"



Propósito

Conexión con la *matriz de presencia* y ampliación de perspectiva atenta y ecuánime.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	20/10/5 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar (en seis momentos) la siguiente práctica guiada:

1. Sentados
2. Imaginando una montaña
3. Sentirse en la montaña
4. Las estaciones y los ciclos que se suceden
5. Ecuanimidad en la matriz de presencia
6. Cierre

Primer momento: sentados

Los participantes deben disponerse en el espacio de la siguiente manera: sentados en una silla cómoda, con la espalda sostenida, erguida pero no rígida y con la cola bien apoyada. La cabeza al tope de la columna, los hombros relajados, equilibrados entre sí, y ubicando las manos donde resulte cómodo, en una postura que puedan mantener.

Permitiendo que los ojos se vayan cerrando suavemente, se lleva la atención al fluir de la respiración sintiendo cada inhalación, cada exhalación, simplemente observando la respiración sin intentar cambiarla ni regularla, permitiéndole al cuerpo permanecer quieto.

La actitud general que se busca es de determinación, entereza, con dignidad, integridad, siendo auténticos.

Segundo momento: imaginando una montaña

El facilitador guiará la práctica de la siguiente manera:

Y en este momento, estando aquí sentados, empezaremos a ver interiormente la imagen de una montaña, una que conozcamos o imaginemos. La montaña es una matriz de presencia.

Buscamos retener en la mente la imagen de esa montaña, recogiendo las sensaciones cada vez con mayor nitidez, observando en forma global y detallada esa imagen, notando la base de la montaña enraizada en la corteza terrestre, observando cuán majestuosa es, cuán inmóvil.

Quizás la montaña que evocamos tiene nieve en su cumbre, árboles en las zonas más bajas... puede tener un solo pico, varios picos o ser una meseta. Cualquiera fuera la forma o la apariencia, simplemente nos quedamos respirando en la contemplación de esta montaña, observándola, notando sus características.

Tercer momento: sentirse en la montaña

Estas serán las indicaciones el facilitador para el siguiente momento:

Cuando estemos listos, esa montaña devendrá en nuestro propio cuerpo, de forma tal que el cuerpo, sentado acá, y la montaña que estábamos visualizando, se conviertan en una sola cosa. Mientras permanezcamos sentados, vamos a poder sentir cualidades de quietud, consistencia montañosa, majestuosidad, y, poco a poco, nos convertiremos en la montaña.

Notemos cómo podemos quedarnos instalados en esta postura de montaña: la cabeza al tope como el pico de la montaña, con vista panorámica, los hombros y brazos simbolizando las laderas de la montaña, y la cola y las piernas, la base sólida y enraizada en la tierra.

Experimentamos en el cuerpo la solidez y la elevación, con nuestra respiración convirtiéndonos en la montaña, cultivando la quietud, sintiendo más allá de las palabras, nuestra presencia instalada en la inmovilidad.

Cuarto momento: las estaciones y los ciclos que se suceden

Las palabras del facilitador en esta etapa de la práctica, serán las siguientes:

Y mientras estamos sentados, nos vamos dando cuenta que el sol va atravesando el cielo, las luces, sombras y colores del día se van modificando quizás momento a momento, en tanto la montaña permanece quieta.

La noche continúa al día, el día continua la noche y la miríada de estrellas, la luna y el sol van manifestándose en tanto como montaña simplemente estamos en nuestro lugar experimentando el cambio instante tras instante, cambiando nosotros constantemente, y siendo siempre montaña.

Permanecemos allí mientras las estaciones se van sucediendo y el clima va cambiando momento a momento y día a día, manteniendo la calma y la confianza por encima de todos esos cambios.

En el verano no hay nieve en la montaña; quizás solo en la cumbre y los bloques de hielo que quedan se van derritiendo por el calor del sol. Los días son muy largos, las noches cortas. Pero, de a poco, llega el otoño.

En otoño la montaña se viste de colores ocres. En cualquier estación quizás se ve cubierta de nubes o lluvia, ocasionalmente algunos días también parecen lluviosos, nublados.

Pueden acercarse las nubes o alejarse; pero la majestuosidad de la montaña no se modifica en nada. No está sujeta a lo que se vea, no depende del clima.

Y en ciertas circunstancias, es atacada por tormentas fuertísimas, por ráfagas de viento o por heladas impactantes y, atravesándolas, permanece fiel a sí misma. Es una matriz de presencia.

En invierno se viste de blanco y las noches son oscuras y nada de esto inmuta a la montaña que permanece allí siendo ella misma.

Cuando llega la primavera, las flores colorean tanto las alturas como la base de la montaña y las laderas.

Quinto momento: ecuanimidad en la matriz de presencia

Este anteúltimo momento se organizará en base a las siguientes palabras del facilitador:

Atravesando todos los cambios, inmóvil, más allá del clima imperante o lo que suceda en la superficie, o el mundo de las apariencias, la montaña está; es; permanece.

Y en el mismo sentido, mientras practicamos la pausa consciente, aprendemos a experimentar la montaña y podemos sentir la misma quietud inquebrantable, registrando lo que va cambiando en nuestras vidas en cuestión de segundos, meses, años.

Habitamos nuestra matriz de presencia.

Constantemente experimentamos la naturaleza cambiante de la mente y de la vida, y nuestros propios períodos de luz y oscuridad, nuestros instantes coloridos o desteñidos. También nosotros pasamos a través de tormentas de distinta intensidad, tanto del mundo que nos rodea, como de nuestro propio cuerpo y mente.

Y estas tormentas puede ser que se vean anticipadas por ráfagas de viento frío. Eventualmente nosotros también aguantamos

períodos de dolor y tensión, también tenemos momentos de alegría y expansión, incluso nuestra apariencia se modifica constantemente experimentando su propio tiempo.

Convirtiéndonos en la montaña podemos contactarnos con su fuerza, su estabilidad y sentirla nuestra. Usando toda esa energía montañosa, podemos sentir la misma quietud inquebrantable encontrándonos a cada momento con atención plena, con confianza, con calma.

Puede ser que lo que nos va sucediendo a nosotros en la vida sea como el clima de la montaña.

Tenemos cierta tendencia a tomarnos las cuestiones a título personal, pero justamente las condiciones atmosféricas son impersonales. Esto no significa ignorar el clima en nuestras vidas. No se trata de negarlo. Se trata de encararlo como lo que es, sentirlo y conocerlo por lo que es, incluso vernos afectados por estas condiciones, siendo conscientes y sosteniendo una relación atenta con la realidad. Así encontraremos cada vez mayor sabiduría, incluso desde el silencio y la quietud.

Esto es lo que las montañas tienen para enseñarnos, si podemos escucharlas.

Sexto momento: cierre

El facilitador solicitará a los participantes que dejen que la imagen de la montaña se desvanezca suavemente, pero conservando el conocimiento de que el lugar de estabilidad y seguridad dentro de cada uno, siempre está disponible, mientras se conduce la vida cotidiana.

La propuesta es considerar la matriz de presencia propia como una montaña: con pausas, atención plena, quietud, y recurrir a ella cuando sea que se necesite.

Justo antes de que terminemos, teniendo una idea de dónde se conecta nuestro cuerpo con la tierra, conectando y sintiendo el soporte y el arraigo que ofrece, nos sentimos totalmente enraizado en este lugar y esta vez.



Práctica inspirada en:

Mindfulness Based Stress Reduction Program, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School.