

LA MEDITACIÓ, una manera de relacionar-nos amb l'entorn



La manera de concebre la relació dels homes i les dones amb la natura ha variat segons l'època i el lloc. Si bé, com ja hem comentat, la concepció occidental prevalent en l'actualitat és la de l'home com a ésser que està fora de la natura i a la qual considera un recurs que cal explotar per al seu únic benefici, altres cultures i societats presenten visions més properes al panteisme* en la seva relació amb la Mare Terra i prediquen un estil de vida en harmonia amb la natura.

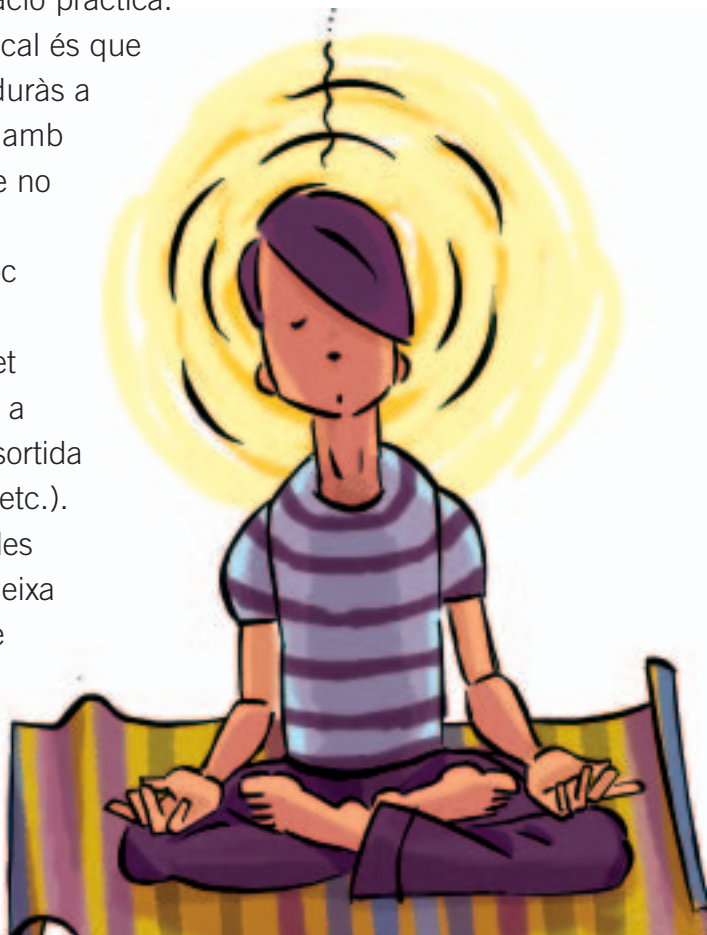
Per a les filosofies orientals, com la budista o la hinduista, la meditació esdevé un mitjà per assolir un nivell de consciència superior i, així, l'anhelada pau i plenitud espiritual, alhora que suposa una manera diferent de relacionar-se amb el medi i de sentir-s'hi en comunió.

Però la meditació no és una pràctica relegada a unes tradicions, religions o creences determinades. Encara que de diferents maneres, ha estat practicada des de temps antics i per persones molt diverses.

En aquesta última activitat del curs et proposem que realitzis una meditació pràctica.

Per això, el primer que cal és que decideixis el lloc on la duràs a terme i que et vesteixis amb roba còmoda, per tal de no distreure't durant la meditació. Busca un lloc tranquil, amb una il·luminació tènue i on et trobis a gust (a la platja a mitja tarda o durant la sortida del sol, a la muntanya, etc.).

A continuació, segueix les indicacions següents (deixa un temps prudent entre les frases per poder-les meditar i experimentar):



1. *Asseu-te de manera que et sentis còmode.*
2. *Tanca els ulls i centra't en la teva respiració durant uns segons. Pausa*
3. *A continuació posa les mans a la panxa i fes 5 respiracions profundes. Inspira l'aire pel nas i envia'l a la zona abdominal. Nota com, a mesura que va arribant l'aire, s'infla la panxa. Expulsa l'aire per la boca i nota com la panxa es va buidant progressivament. Repeteix el cicle tantes vegades com necessitis fins que et sentis suficientment relaxat. Pren-te tot el temps que necessitis. Sense pressa. Pausa*
4. *Ara, imagina't un paisatge que t'agradi. Què sents? Què olores? Què veus?*
5. *Mou-te mentalment per aquest indret i observa la seva bellesa.*
6. *Nota la puresa de l'aire i la intensitat dels colors d'aquest paratge natural. Queda-t'hi una estona.*
7. *A continuació, mira l'horitzó llunyà i sent com n'és de prop teu. Pausa*
8. *Estén la teva consciència fins a l'horitzó... I sent la Terra rodona sobre la qual estàs assegut. Pausa*
9. *Sent l'espai al voltant de la Terra. Imagina la Terra com un organisme viu que respira. Igual que tu, al ritme de la teva respiració. Pausa*
10. *Mira el teu entorn i percep com tot el que veus és part de tu. Tu ets els núvols, el mar, l'aigua, els ocells, els arbres i les plantes, el sol o la sorra. Tu ets el cel i la Terra. Pausa*
11. *Et sents profundament relaxat i notes com tot el paisatge, tu inclòs, està en profunda harmonia. Pausa*
12. *Ara, centra't novament en el teu cos, en la teva respiració. Inspira profundament pel nas i expulsa l'aire per la boca. Inspira de nou i retingues l'aire durant un parell de segons abans d'expulsar-lo. Nota com, en cada inspiració, agafes aquesta energia de l'univers i sent com omple totes les cèl·lules del teu cos. Pausa*
13. *Dedica un moment a sentir la pau dins el teu cos i la teva connexió amb aquesta energia, que és vida. Pausa*
14. *Respira a fons diverses vegades i, quan estiguis preparat, obre els ulls a poc a poc.*
15. *A continuació, mira al teu voltant i observa tot el que hi veus. Nota com tot té un aspecte diferent a abans d'iniciar la meditació. Fixa't en els colors, en les formes, en les textures dels elements que t'envolten. Pren-te tot el temps que necessitis.*
16. *Fes dues respiracions profundes i vés-te aixecant a poc a poc per concloure la meditació.*

Temps aproximat: 20 minuts

Com et sents ara?

SI ETS DELS QUE ES POSA NERVIÓS O NERVIOSA QUAN S'APROPEN ELS EXÀMENS, PER RESPIRACIONS PROFUNDES O PRACTICAR ALGUNA TÈCNICA DE RELAXACIÓ COMBINADA AMB VISUALITZACIONS (DEL TIPUS PRACTICAT EN AQUESTA ACTIVITAT) PODRAN SER-TE DE GRAN UTILITAT PER COMBATRE L'ANSIETAT!



Nota:

És preferent dur a terme la pràctica en grup, de manera que un llegeixi i guï la meditació i la resta puguin centrar-se a seguir les indicacions que especifica el guia. Després, pot ser enriquidor comentar amb els companys com ho han viscut, quins sentiments han experimentat, com se sentien al principi i al final de la meditació, etc. Si és impossible realitzar la pràctica en grup, un mateix pot gravar les indicacions en una gravadora, acompanyant-les d'una música suau de fons.