



CRECIMIENTO ESPIRITUAL



LA MEDITACIÓN **Parte Primera: La técnica** **Parte Segunda: La experiencia**

Javier Iraola

La Meditación: Técnica y Experiencia

SERIE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

- 1.- PRINCIPIOS ESPIRITUALES, que gobiernan y dirigen la vida cotidiana. LOS SERES ESPIRITUALES.
- 2.- LA MEDITACIÓN, la técnica y la experiencia.
- 3.- CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.
- 4.- AUTOSANACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS BÁSICOS.
- 5.- LAS BARRERAS Y LAS TRAMPAS HABITUALES DE LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL.
- 6.- LOS SIETE NIVELES DE CONSCIENCIA

Título: "La meditación. Técnica y experiencia "

Colección: Crecimiento y Desarrollo Personal

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

Parte primera

LA TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN

Introducción.

Fundamentos para la Meditación.

Que se entiende por Meditación.

Meditación de la Respiración Consciente.

Práctica de la Respiración Consciente

Los cimientos básicos de la Meditación.

Un repaso sencillo del procedimiento.

Beneficios y transformaciones con la meditación

Un repaso de lo comentado

Desarrollo de una práctica de 20 minutos

Parte segunda.

EXPERIMENTACIÓN DE LA MEDITACIÓN

La experimentación durante el proceso de meditar o lo que ocurre cuando se está meditando.

La experimentación al finalizar la meditación o lo que ocurre cuando se ha terminado de meditar.

La experimentación a medio y largo plazo o lo que ocurrirá con el paso del tiempo: LAS TRANSFORMACIONES.

Parte primera

LA TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN

INTRODUCCIÓN

Estamos acostumbrados a ver que en la vida sean muchos los factores que alteran y afectan a la felicidad y al bienestar cotidiano de las personas. De tal modo que ante circunstancias vitales profundamente adversas —de dolor, de escasez, de falta de dinero, de sufrimiento, de privaciones, de soledad, de marginación, de discapacidad, de falta de trabajo, de aislamiento, de pérdidas, de violencia, de inseguridad, de rechazo, de sometimiento, de dependencia, de culpa, de abuso, de equivocaciones, etcétera— es frecuente que nos levantemos con una profunda sensación de malestar y de angustia vital y, posiblemente, después de haber pasado una mala noche.

Suele ser habitual además que —en la gran mayoría de esas situaciones—, la persona tenga muy pocas posibilidades para modificar o hacer desaparecer aquellas circunstancias que le están causando tantos problemas. Y esa frustrante y desagradable sensación de impotencia, de no poder hacer nada para cambiar las cosas, no hace sino incrementar su dolor y su desesperanza.

Ante esa difícil realidad diaria, lo normal es que las personas respondan desarrollando un amplio abanico de reacciones emocionales negativas como la ira, la tristeza, el miedo, el resentimiento, la envidia, la depresión, la amargura, el odio, el estrés, la angustia, el desprecio —tanto propio como ajeno—, la inseguridad, la

La Meditación: Técnica y Experiencia

culpabilidad, la intransigencia, la desmotivación y un amplio etcétera.

Como suele ser normal que la propia persona no pueda encontrar —ella sola— solución a sus graves problemas, ante esa realidad reaccionará de diferentes maneras. Puede que se meta en una dinámica de pedir y de aceptar la ayuda externa que le permita sobrellevar su situación y mitigar, así, sus efectos y sus consecuencias. Esta es una reacción lógica, pero que le hace dependiente. O bien puede reaccionar tratando de ocultar y de anestesiar el dolor y el malestar que siente, procurando «alejarse» de una situación tan desagradable. Para lograr su alejamiento de los problemas, empleará prácticas tan diversas y tan diferentes como la bebida, la comida, las drogas, el juego, la apatía, el exceso de actividad, el sexo compulsivo, el aislamiento voluntario, la resignación, etcétera. O bien puede aceptar plenamente la situación y sus circunstancias tratando de obtener las mejores enseñanzas. Y este es todo un arte que requiere de una gran madurez emocional y de unos equilibrios personales muy estables.

El inconveniente es que cuando se vive bajo condiciones tan adversas cómo las que se han descrito, los pensamientos diarios se vuelven obsesivos y en la mente ya no cabe otra cosa —día y noche— sino dar vueltas y más vueltas a la adversidad, a la tensión y la angustia. En un escenario de tan tensas y tan adversas circunstancias, la persona se concentra en sobrevivir en el día a día ¡Cómo para hablarle de hacer meditación!

La Meditación: Técnica y Experiencia

Porque digamos ya desde ahora que la meditación no quita el hambre. Que la meditación no hace ganar dinero para pagar facturas. Que la meditación no es una cura para las enfermedades. Que la meditación no nos facilita un buen empleo. Que la meditación no hace que los demás nos quieran más. Que la meditación no soluciona, ella solita, los problemas de la pareja. Que la meditación no produce resignación ilimitada. Etcétera. Etcétera.

Entonces ¿qué sentido tiene hablar de la meditación?

Porque es muy habitual que los seres humanos —sin llegar a situaciones tan dramáticas ni tan intensas— vivan una vida cotidiana bajo condiciones emocionales negativas o difíciles, que no les permiten desarrollar todo su potencial de felicidad o satisfacción ni lograr un desarrollo personal óptimo. Entre las respuestas habituales frente a esas situaciones difíciles, se encuentran la tristeza, la ira, el sufrimiento, la desmotivación, la amargura, la soledad, el aislamiento, el resentimiento, la apatía, la baja autoestima, la falta de expectativas, etcétera. Como se puede apreciar esos comportamientos son similares a los que se manifiestan en las situaciones más duras y difíciles, pero con la notable diferencia de que por ser más suaves, más manejables y más controlables, es la propia persona la que con su esfuerzo puede hacer —posiblemente— algo (o mucho) para aliviar y mejorar su situación.

Por otra parte existen, también, un cierto número de personas que, aunque no sea lo más habitual ni lo más corriente, buscan algo más en su vida diaria que el hecho

La Meditación: Técnica y Experiencia

de ver pasar los días, uno detrás del otro, sin pena ni gloria. Y que —por un sinfín de variadas razones— se cuestionan aspectos claves tratando de dar satisfacción a sus inquietudes y buceando en su interior más profundo.

Bien sea por las circunstancias de la vida, por las cosas que nos ocurren o por nuestro elevado desarrollo interior, para todas estas situaciones la meditación puede ser de mucha utilidad. Porque —**practicada con asiduidad y diariamente**— la meditación proporciona alegría, sin razones aparentes. La meditación provoca calma, relajación y quietud, rebajando el estrés y la tensión interna. La meditación da energía y vitalidad facilitando una mejor oxigenación de órganos esenciales y aumenta las ganas de vivir. La meditación ayuda a perdonar, a olvidar, a estar menos resentidas y a ser personas más compasivas. Gracias a la meditación se adquiere una sensación de que controlamos la vida y de que dirigimos nuestro destino, sin vivir a merced emocional de todo lo que nos va ocurriendo. La meditación disuelve el odio y la ira. Gracias a la meditación nos conocemos mucho mejor, deseamos cuidarnos mucho más, deseamos ser mejores personas y deseamos vivir practicando con valores de carácter superior. La meditación ayuda a tomar decisiones difíciles puesto que provee de claridad mental. La meditación nos ayuda a aceptar nuestra vida.

Lo cual significa que, tomar la decisión de aprender a meditar —y por supuesto de practicar con constancia— puede ayudar mucho a la persona

a resolver y a mejorar la gestión de los procesos complejos y complicados de su existencia cotidiana.

Y, si además la persona tiene el privilegio de conectar con la espiritualidad y con el poder completo de la meditación `para facilitar su crecimiento personal, esta se convertirá en una práctica adictiva —en el buen sentido del término— que le ayudará a identificar el sentido de su existencia.

Lo que significa que cuando la persona decide practicar la meditación, aparte de los efectos ya citados, tiene también la posibilidad de disfrutar de la apertura de un procedimiento —por otra parte de una gran sencillez— para conectar con su Ser Superior, con su Yo Interno Esencial, con su Divinidad.

Así que:

¿Por qué no probar y ensayar a solucionar las tensiones y los problemas emocionales diarios con la meditación?

¿Por qué no confiar en que la práctica de la meditación ayudará a comprender mejor la razón de nuestra existencia?

Posiblemente estemos de acuerdo en que una de las principales prácticas de la mente, a lo largo del día, sea la de estar, de manera constante, emitiendo juicios, críticas, presunciones, haciendo razonamientos, preparando planes, suministrando preocupaciones, etcétera. Esta situación se corresponde con la parte izquierda del gráfico, es decir al Estado de Vigilia o de

La Meditación: Técnica y Experiencia

“estar despierto”, caracterizado por una gran actividad mental.

FUNDAMENTOS PARA LA MEDITACIÓN

Todo comienza aquí:

«Persona DESPIERTA»



El objetivo para una mente tan bulliciosa en la vida cotidiana es intentar solucionar los problemas diarios, pero también el resultado que se obtiene es la generación de agobio, de insatisfacción, de estrés, de ansiedad, de tensión, de preocupaciones, de miedos, de juicios, etcétera. En general, no parece descabellado admitir que se padece mucho emocionalmente por causa y razón de la mente.

Por el contrario, en la parte derecha del gráfico se observa el Estado de Sueño que se corresponde con el dormir y con la inactividad mental, dando paso el proceso de descanso profundo y de comunicación metafórica del inconsciente por medio de los sueños.

En medio de ambos estados se encuentra el Estado de Transición —en el que la persona no está ni dormida ni despierta—, donde el cerebro pasa de las ondas beta, que son las utilizadas por el cerebro mientras permanece despierto y en acción, a las ondas alfa en donde la mente

se empieza a desconectar. Luego vendrán finalmente las ondas theta y delta, correspondientes al sueño profundo.

En esas frecuencias alfa ocurren cosas —científicamente experimentadas— muy interesantes. En el espectro de las ondas alfa la mente se coloca en un estado de quietud y de relajación profunda consciente —detalle muy importante— y, a su vez, cuando la mente alcanza niveles elevados de aquietamiento y de relajación consciente profundos, se favorece el mantenimiento y la profundización del estado de ondas alfa, sin pasar a la fase siguiente de “estar dormidos”, donde se pierde el efecto de la magia del Estado de Transición. Es decir nos encontramos ante un círculo que se retroalimenta.

Ese estado de ondas alfa es ideal entre otras aplicaciones para optimizar el aprendizaje, para ampliar la capacidad para comprender, para aumentar la claridad mental, para fortalecer la intuición, para potenciar la creatividad o **para despertar la observación interna**. Esto ocurre así porque mientras las ondas beta son las adecuadas para la acción diaria y estimulan el hemisferio lateral izquierdo, por el contrario las frecuencias alfa cerebrales crean el ambiente propicio para la práctica de las actividades organizadas por el hemisferio lateral derecho.

Sin embargo ocurre —y seguramente que cada persona habrá tenido la oportunidad de comprobarlo— que es muy difícil permanecer de manera consciente y voluntaria en ese estado de transición tan interesante —ni dormidas ni despiertas—, porque lo habitual es que rápidamente la

La Meditación: Técnica y Experiencia

persona se duerma y deja de estar “consciente”. Y una vez que se duerme, ya es otra cuestión. Es decir que la propia experiencia nos enseña que en ese estado de transición es difícil quedarse dado que, por un lado, la mente tratará de volver hacia el estado de vigilia para seguir con su dominio y, por otro, el cerebro tratará de avanzar y de alcanzar el estado de sueño profundo para entrar en la fase de regeneración y descanso cerebral completos.

A la mente no le importará demasiado que la persona se duerma. A la mente lo que no le gusta nada es que la persona sea capaz de apagarla y controlarla a su voluntad cuando lo desee. A esa situación de «no pensamiento» controlado de forma voluntaria la mente se va a oponer con todas sus armas. Y lo tendremos muy en cuenta a la hora de meditar como la dificultad mayor con la que nos vamos a encontrar.

¿Qué no daría el ser humano por poder desactivar y manejar la mente a su voluntad, en lugar de lo contrario?

En esta línea hay buenas noticias puesto que existe un lugar donde la mente es desactivada y desarmada. Un lugar dónde la persona consigue dejar voluntariamente la mente en «estado de espera silenciosa» o en estado de «no pensamiento», con todo lo que ello significa. Ese punto no es otro que el ya mencionado Estado de Transición, punto intermedio entre el Estado de Vigilia (cuando la persona está despierta) y el Estado de Sueño (cuando la persona está dormida) y por el que hay que pasar —inevitablemente— antes de dormir.

¿Cómo experimentar el Estado de Transición cuando la persona quiera?

El Estado de Transición es experimentado de manera consciente a voluntad cuando la propia persona adquiere y mantiene, de manera voluntaria e intencionada, un estado de relajación y de aquietamiento profundo continuado, puesto que esa será la forma de acceder al ciclo cerebral de las ondas alfa. O dicho de otra manera, la clave de acceso para llegar a ese lugar tan interesante será aprender la técnica que le permita lograr una profunda relajación personal consciente —y el consiguiente aquietamiento— a propia voluntad. Cuando la persona se aquieta y se relaja con profundidad, de forma consciente y voluntaria, se adentra en el mundo cerebral de las ondas alfa en dónde es capaz de realizar una profunda observación interna.

La pregunta se traslada, por consiguiente, a una nueva reformulación:

¿Cómo puede adquirir la persona el estado de relajación y de aquietamiento propios del Estado de Transición, de manera **voluntaria, independiente, consciente y autónoma**?

Cuando se escribe en negrita y se resalta el hecho de que el procedimiento tiene que ser «autónomo, consciente, voluntario e independiente», se quiere poner el énfasis en que se descarten como modelos de meditación aquellos procedimientos y técnicas que pretendan lograr el acceso al estado de relajación y de aquietamiento empleando componentes y agentes que suprimen alguno de los

La Meditación: Técnica y Experiencia

atributos citados, como es el caso por ejemplo de la hipnosis, del uso de sustancias o de drogas, de las meditaciones guiadas o fantasiosas, de la intervención y la dependencia hacia guías y mediadores espirituales, etcétera.

¿Por qué? Por dos razones.

La primera enfatiza el hecho de que la persona pueda acceder a ese estado por si misma libremente y cuando a ella le interese, con plena independencia y autonomía.

La segunda subraya la ineludible exigencia de que la acción, además de ser voluntaria, debe de ser plenamente consciente y cabe la sospecha razonable de que en los casos citados se pierde ese nivel de consciencia.

Para acceder al estado de relajación, quietud y “no pensamiento”, la estrategia a seguir será emplear el enorme potencial que tiene la mente para mantener **de forma consciente** y continuada la concentración mental en un foco concreto, sin distracciones ni alteraciones, durante el tiempo suficiente y con la suficiente intensidad como para que la mente deje de pensar, de razonar y de emitir juicios y se desactive. Es decir que curiosamente se empleará una capacidad de la propia mente para ir en su contra y desactivarla.

Hay diversos objetos que pueden cumplir con la finalidad de acaparar el nivel de atención y de concentración mental consciente adecuados. Y varían según las distintas técnicas. Por ejemplo un mantra, un

sonido repetido, una parte del cuerpo, un objeto, una figura, un acertijo o enigma, un dolor, un color etcétera.

Pero hay una técnica que se destaca por ser en extremo sencilla, directa, fácil, accesible, rápida, además de estar siempre disponible. Y no es otra que la conexión y la observación de la propia respiración. Mediante el ejercicio de una sencilla acción: colocar la mano izquierda en el corazón y la derecha en el vientre, resultará muy sencillo conectar con la respiración y con su mecánica. De tal manera que, con el seguimiento de unos sencillos pasos —como se verá un poco más adelante—, se conecta rápidamente con la respiración.

De acuerdo que toda acción que sea capaz de capturar nuestra atención y nuestra observación de manera consciente, con un total olvido de lo que nos rodea, es una meditación o una forma de meditar, puesto que lo que pretendemos no es otra cosa más que eso: permanecer en estado de atención sin fisuras. Pero la respiración es, posiblemente, la más potente de todas ellas por una serie de razones evidentes:

Porque es una de las prácticas más elevadas que hace el ser humano de forma constante y repetitiva.

Porque siempre está dentro de nosotros, esperando con paciencia “la conexión”.

Porque es la acción más importante que hacemos para vivir en cada instante (es el soplo de la vida).

Porque en cuanto callamos y nos escuchamos, es muy fácil y sencillo el conectar con ella.

La Meditación: Técnica y Experiencia

Porque es la puerta que conduce a lo que hay detrás del ruido y de la actividad mental y que es lo más valioso que puede descubrir la persona a lo largo de su existencia.

Una vez que se ha conectado con la respiración, la cuestión verdaderamente importante será la de mantener la atención continuada en la respiración sin rupturas, puesto que es muy fácil que «nos vayamos» de la conexión con frecuencia. Pero con frecuencia nos preguntamos: ¿cada vez que salimos del estado de concentración en la respiración perdemos también el estado de transición? Y también nos preguntamos: ¿cuánto tiempo hay que estar concentrados para desactivar la mente?

Hablaremos de ello, pero en principio no hay ninguna regla fija y depende de una multiplicidad de factores. Por el hecho de perder la concentración de forma transitoria no se pierde el estado de aquietamiento, lo que podría ocurrir con una pérdida continuada de la concentración. Además que hay días en que la persona está más propensa hacia la relajación que otros y ciertos días es casi un milagro lograr el aquietamiento.

En cualquier caso, desde 20 minutos hasta 40-45 minutos puede ser un tiempo suficiente para que los efectos beneficiosos del estado de transición se vayan alcanzando. También hay que reconocer que unas personas tienen mucha más facilidad que otras para permanecer en quietud.

Lo verdaderamente importante es que cada persona experimente el tipo de práctica en la que se sienta más cómoda. Pero lo que es cierto es que estas prácticas son

La Meditación: Técnica y Experiencia

válidas y eficaces cuando se ejercitan de manera continuada. Por lo tanto la repetición diaria es la clave del éxito, para acumular sus efectos y para lograr la familiarización con el proceso completo.

Por todo lo dicho hasta ahora, para lograr un estado de aquietamiento y de relajación consciente, adecuado, profundo y voluntario, una de las mejores técnicas a aprender y a aplicar es la observación continuada de la respiración propia.

A esa observación continuada consciente, sin juicios ni razonamientos, de la propia respiración es lo que se denomina la Meditación de la Respiración Consciente.

QUÉ SE ENTIENDE POR MEDITACIÓN

Meditas, luego respiras.
Respiras, luego meditas.

Lo primero a decir es que «Meditar» es una técnica que facilita a la persona la tarea de realizar una atenta, continuada y voluntaria observación de su propia respiración, durante el tiempo necesario como para relajar y aquietar en profundidad su mente, hasta el punto de lograr desactivar sus funciones de pensar, enjuiciar, razonar, presuponer, evaluar, etcétera.

«La MEDITACIÓN de la Respiración Consciente» es la técnica que permitirá a una persona mantener, de manera deliberada y consciente, la atención en su propia respiración, a la que observará **—sin hacer otra cosa—** durante, por lo menos, veinte minutos.

Para lograr esa observación consciente y continuada de la respiración se utilizará la propia capacidad de la mente para permanecer (de manera consciente) concentrada en un foco de atención, durante el tiempo adecuado, sin juicios ni distracciones. Cuando se mantiene ese estado de concentración tan intenso un tiempo prolongado se desactiva la mente. Al desactivar la facultad de la mente para emitir juicios y razonamientos se pasará a un estado de observación y de no pensamiento en donde se logran una serie de beneficios muy interesantes.

De hecho, lo que confiere el carácter a la meditación es la posibilidad de facilitar el mantenimiento de la observación durante el tiempo necesario. Conectar y observar la respiración es muy sencillo. Mantener esa observación —sin distracciones y sin pérdidas de la atención— resultará más difícil. La meditación es la técnica que ayudará a hacerlo. Cuando la persona es capaz de extender y de ampliar el estado de observación de su respiración, desde un instante hasta esos veinte minutos mínimos citados, es cuando «está meditando».

Comparando con la idea tradicional y clásica de la meditación en la que el objetivo es «pensar metodológicamente sobre cuestiones importantes y elevadas para el ser humano», la idea de la meditación propuesta es hacer todo lo contrario, es decir que se tratará de **«metodológicamente no pensar en nada»**. Mediante la concentración continuada en la propia

respiración se desea «metodológicamente NO pensar», lo que equivale a conseguir la desactivación de la mente.

MEDITACIÓN DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Explicación de cómo hacer la meditación de la respiración consciente o, lo que es lo mismo, el arte de mantener la atención en la propia respiración, el tiempo suficiente.

No hace falta realizar un gran esfuerzo para reconocer lo vital que puede resultar la práctica cotidiana y constante de una buena respiración. Tanto si pensamos en términos tradicionales que nos dicen que la calidad y la cantidad del oxígeno está en relación directa con el buen funcionamiento del organismo, como si pensamos con una orientación más espiritual, en donde el prana respirado nos ofrece y aporta la energía vital que gestiona nuestra existencia.

«Cuanto mejor respiremos, mejor viviremos». Y lo más curioso es que se nos pasan los minutos del día sin que hayamos puesto nuestra atención ni una sola vez en tan delicado proceso ¡Más de 21.000 respiraciones diarias y puede que ni una sola de ellas, casi con seguridad, haya sido observada con atención! Vale que muchas de ellas (unas 7.000) las hacemos mientras dormimos, pero ¿qué nos pasa con las 14.000 restantes?

Ocurre que en la práctica no pasa nada por no hacerles caso. Por fortuna la respiración es un proceso automático que no requiere de una orden del cerebro. Por lo tanto nos

demos cuenta o no, voluntaria o involuntariamente, vamos a seguir respirando igual.

¿Igual? No, nada de eso. Por el solo hecho de poner nuestra atención en la respiración (aunque solo sea de vez en cuando) podremos realizar un proceso respiratorio más completo, más profundo y más efectivo. Por ejemplo:

Una respiración más completa es mejor oxigenación del cerebro, lo que se traduce en una mente más clara y en una más alta calidad de la sangre que circula por todo nuestro organismo.

Una mayor concentración y atención en el proceso respiratorio nos ofrece un mayor nivel de control personal, de calma, de dirección, de incremento de la presencia, de incremento de la capacidad de concentración.

En el mismo momento en que centramos y ponemos nuestra atención en la respiración facilitamos, aunque sea por un solo instante, la desconexión con la mente automática que tiraniza nuestro pensamiento y condiciona nuestras emociones y nuestras acciones.

«Vernos» respirando en un momento determinado nos centra y nos «ancla» en la realidad de nuestra existencia presente.

Y finalmente, sentir la realidad de nuestra existencia nos hace más objetivos y libres.

Desde luego que no vamos a poder estar todo el día «concentrados» en nuestra respiración lo cual sería,

inclusive, hasta poco recomendable. No. Pero hacer un poco más de caso a nuestra respiración nos vendría muy bien. Por el contrario una respiración mala e incompleta, además de una oportunidad perdida, es una práctica que va restando paulatinamente energía y vitalidad a la persona generando estrés y nerviosismo y provocando tensión interior.

Hay muchas posibilidades de respirar bien (y de reaprender) y las personas que habitualmente practican yoga, chikung, taichi, paseo vigoroso o cualquier tipo de ejercicio, conocen y saben como realizar una buena respiración y lo importante que es para obtener un buen rendimiento. También las personas que practican habitualmente con la meditación quieta (sentada) concentran su atención en hacer una buena respiración profunda, natural y tranquila y conocen sus estupendos efectos, pero también saben que lo más importante es aprender a trasladar ese control de la respiración a la totalidad de la jornada y no solamente al momento de hacer la meditación.

Para éste cuaderno, deseamos exponer la práctica de la meditación de la respiración consciente tradicional por su sencillez técnica (requiere de muy poca instrucción y mucha práctica), por la posibilidad de ser aplicada por cualquier persona sin problemas en cualquier lugar y en cualquier situación, por sus efectos beneficiosos a corto y a largo plazo pero, especialmente, porque su destino es la conexión con el Ser Superior interno.

El hecho de que se considere preferentemente la práctica de una meditación quieta NO es excluyente de una práctica meditativa realizada en movimiento. Pero como propuesta inicial sencilla, hay que reconocer que en la meditación en quietud es mucho más fácil practicar y conectar con la respiración, tanto si se es una persona iniciada como si se es una persona en los comienzos. Y tratamos de exponer herramientas sencillas que puedan ser puestas práctica con las menores limitaciones posibles, con independencia y «cuanto antes».

La práctica de las respiración consciente que vamos a explicar de manera muy sencilla, requiere de un tiempo de dedicación mínimo (una sesión debería de durar cuando menos 20 minutos) y, en determinadas circunstancias, puede no resultar fácil encontrar el tiempo suficiente para hacerla. Pero en el caso de que tengamos dificultades para encontrar esos minutos necesarios tendremos la alternativa de hacer, a lo largo del día, sencillas prácticas cortas de observación de la respiración y que obtienen efectos y beneficios parecidos (aunque menos intensos) a los que obtenemos en las prácticas quietas.

Son prácticas que se pueden realizar en un semáforo, esperando el autobús, en el metro, haciendo un alto de un minuto en el trabajo, mientras estamos en el baño, etcétera (las posibilidades son muchas). Con la mano en el pecho y con la otra mano sobre el vientre, tomamos y mantenemos el contacto con el «fuelle» respiratorio y observamos como se mueve, como suben y bajan en el

proceso de inspirar y de espirar profundamente. Para ello nos puede ayudar el que «vacíemos» en cada respiración el contenido de los pulmones y así renovamos todo el aire, lo que resulta muy beneficioso. Esto lo podemos repetir a lo largo del día unas cuantas veces.

Pero, en cualquier caso, no podemos olvidar que se tratará de un «sucedáneo» en el caso de no poder hacer la práctica sentada y quieta. Es decir que si tenemos la oportunidad y las circunstancias adecuadas, la práctica de la Meditación Tradicional de la Respiración Consciente nos puede aportar una buena cantidad adicional de beneficios y es una excelente herramienta para coger experiencia en el arte de saber respirar correctamente. Eso es lo que trataremos de explicar en el apartado siguiente.

PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Meditar consiste en «pararse, sentarse, quedarse en quietud, prepararse para observar la respiración y conectar con la propia respiración». Ya hemos dicho que también puede ser realizada en movimiento, pero que al principio se recomienda hacerla de la manera quieta (personalmente llevo muchos años meditando y creo que he realizado la meditación en movimiento en muy contadas ocasiones). Vamos a verlo con cierto detalle.

PARARSE.

Nos vamos haciendo a la idea de que necesitamos hacer un hueco en nuestras actividades ordinarias de unos 20 o 30 minutos dónde podamos parar y «retirarnos»

discretamente a realizar una práctica de respiración consciente. Son muy buenos momentos los primeros de la mañana (inclusive le podemos quitar un poquito de tiempo al sueño, puesto que la meditación es también muy buena para descansar a nuestros cuerpos emocional, físico y mental) o los momentos previos a irse a la cama, pero en cualquier caso **CUALQUIER MOMENTO** es excelente para hacer una conexión con nuestra respiración de manera consciente.

SENTARSE.

Una vez que hemos dispuesto del tiempo necesario y hemos parado, nos vamos al lugar elegido de la casa (lo más tranquilo posible), con buena temperatura, con luz atenuada y buena ventilación, en donde nos sentaremos bien en una silla o en un sillón o en el suelo (si practicamos meditación habitual), con la espalda recta y con los pies en el suelo (sin zapatos los cuales dejamos fuera de la habitación), con calcetines o medias, si hace falta para no pasar frío. Colocaremos las manos sobre el regazo relajadamente. Como se puede observar se trata de que hagamos todo lo necesario para facilitar la conexión con la respiración y la continuidad del contacto.

El hecho de mantener la espalda recta significa que la silla o el sillón no podrán ser de esos en los que nos «hundimos» (propios para una siestecita, pero no para una meditación) y tendremos que encontrar la silla o el sillón que nos permita el mantenimiento de la espalda recta, puesto que este detalle es muy importante. Nuestras ropas serán cómodas. Es posible que las

primeras veces nos resulte muy novedosa la situación y hasta puede que nos sintamos un poco «fuera de la realidad», pero a fuerza de repetir la postura se convertirá en algo natural y habitual que haremos con rapidez.

La postura es importante para facilitar el proceso y de no poder tener una postura de yoga clásica (muy indicadas para ello), trataremos de hacer la posición lo más ajustada posible.

Llega el momento de quedarse en quietud y sin moverse como paso previo para poder «centrar la atención» en nuestra propia respiración. Tomará un cierto tiempo, (el cual varía con cada tipo de persona), hasta que seamos capaces de lograr la quietud adecuada. Porque no se trata solamente de lograr una quietud externa sino también una quietud o tranquilidad interna. Tampoco nos tenemos que convertir en estatuas «pase lo que pase». Seremos razonables moviéndonos si hace falta, eso si, lo menos posible.

Y además no a todas las personas les resultará fácil y cómodo meditar. Para algunas el estar sin moverse es una tarea casi imposible. Necesitan acción y el hecho de estar paradas les pone muy nerviosas y les excita. Por supuesto que no debemos de ir en contra de nuestra propia naturaleza y aguantar una posición «como sea», pero tampoco debemos de echar la toalla ante la primera dificultad. A lo mejor nos tendremos que conformar con realizar las prácticas de respiración «parando» por un par de minutos en diversos momentos del día. Pero en

La Meditación: Técnica y Experiencia

cualquier caso no nos tiene que desanimar la primera dificultad. Hay que probar y experimentar con cierto tesón y ánimo.

PREPARARSE PARA OBSERVAR LA RESPIRACIÓN.

Hasta ahora hemos propuesto hacer un pequeño ritual de pasos previos que nos van ayudar a realizar una buena observación de la respiración. Recordamos que nos hemos retirado a un lugar adecuado, que nos hemos sentado y que procuramos no movernos. Nos preparamos para observar la respiración utilizando unas preparaciones muy sencillas:

Durante unos momentos relajamos el cuello, la nuca, la mandíbula y los músculos de la cara.

Hacemos tres respiraciones profundas, lo que se logra fácilmente si estiramos y forzamos una respiración ordinaria hasta sacar todo el aire de los pulmones. De manera natural el cuerpo nos va a pedir una respiración profunda. Lo repetimos tres veces.

Se cierran los ojos de manera relajada y se coloca la lengua presionando muy ligeramente sobre el paladar.

Se coloca una mano sobre el pecho (la izquierda) y la derecha sobre el vientre.

Se respira por la nariz (si es posible) con la boca cerrada (tanto en la inspiración como en la espiración) y se trata de mantener la respiración más natural posible (si está un poco agitada ya se irá calmando con los minutos).

Observamos cual es nuestro estado emocional. Con el único propósito de reconocer cómo estamos. Si estamos enfadadas, si tristes, si cansadas, si miedosas, si apagadas, si alegres, si tranquilas, si amorosas, etcétera.

Resumen de Ocho pasos previos para PREPARACIÓN

1. Antes de empezar 10 minutos de actividades tranquilas
2. Nos sentamos con la espalda recta en un lugar tranquilo
3. Observamos nuestra situación emocional de ese momento
4. Relajamos cara, mandíbula, nuca, hombros, pecho
5. Apoyamos lengua en el paladar (ayuda a respirar por nariz)
6. Cerramos ojos y ponemos la mirada interna en el entrecejo
7. Hacemos tres respiraciones profundas
8. Declaramos la intención de desconectar la mente para conectar con nuestro ser interno

CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN PROPIA.

Buscamos la conexión «consciente» con nuestra respiración. Y ¿por qué tiene que ser consciente? Porque, en la medida en la que perdamos la conexión «atenta» con la respiración, ésta volverá a sus rutinas habituales y abandonaremos la meditación y sus logros. Sin embargo al mantener nuestra atención continuada en el proceso de la respiración, ésta se va alargando, se va haciendo más rítmica, más pausada, más profunda, más completa.

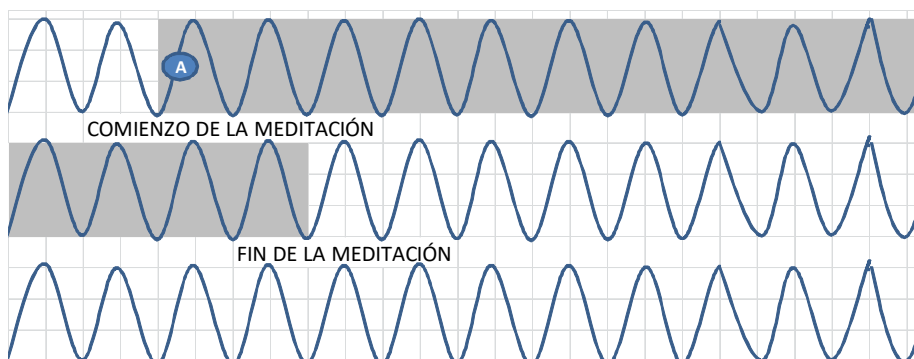
Técnica sencilla para facilitar la conexión respiratoria:

Nos detenemos – Ponemos la mano izquierda al corazón – Ponemos la mano derecha al vientre – Nos quedamos en silencio - Escuchamos y observamos con atención lo que ocurre - Notamos como el pecho y el vientre sube y baja –

Suben – Baján ; Suben – Baján ... Nos aseguramos de que estamos conectados.

Imaginemos que la línea quebrada siguiente representa el curso diario de nuestra respiración. Más de 20.000 respiraciones, a lo largo del día y es muy posible que ninguna de ellas se haya realizado conscientemente.

Vamos a cambiar eso y para ello elegimos una de esas respiraciones cualesquiera —le hemos llamado la respiración A—. Y la contemplamos y la observamos de acuerdo con las técnicas vistas hasta el momento.



MANTENER EL CONTACTO CONTINUADO Y CONSCIENTE CON LA RESPIRACIÓN PROPIA (la verdadera dificultad).

Vamos a lo práctico. ¿Has probado alguna vez a detenerte a observar tu respiración de una manera continuada, por ejemplo de diez a veinte minutos seguidos? ¿Sabes que es lo que ocurre en una situación así? Pues que no hay manera de conseguir que la mente pare de trabajar y de enviarnos un bombardeo de

La Meditación: Técnica y Experiencia

imágenes, pensamientos, recuerdos, etcétera. A la mente no le hace ninguna gracia que la persona sea capaz de desactivarla a voluntad y se opondrá con todas sus armas.

¡Bravo! Hemos descubierto la dificultad real de la meditación.

Por lo tanto, resultará muy interesante aprender también algunos trucos y herramientas para que nos sea posible mantener la conexión con la respiración durante el tiempo suficiente para que la meditación sea un éxito. Con la seguridad de que será del todo imposible —repetimos— será del todo imposible permanecer de forma continuada «conectados» a la respiración por un sinfín de razones. No obstante será precisamente el «ir y volver» constante lo que aporte el valor especial a la meditación. De ahí la importancia de repetir.

REPETIR durante una cantidad de minutos diarios para poder domar eficazmente la mente.

REPETIR todos los días para que los efectos de la desconexión interior se asienten y se consigan los beneficios.

HERRAMIENTAS Y TRUCOS DE AYUDA PARA «AGUANTAR» LA CONEXIÓN RESPIRATORIA.

- ✓ Jugar y combinar las cuatro respiraciones básicas que se van a explicar en el anexo final, en especial la contada.
- ✓ Emplear la técnica de fijar la atención en alguno de los cinco puntos básicos del proceso respiratorio (que se explica con brevedad un poco más adelante).

La Meditación: Técnica y Experiencia

- ✓ Mantener a lo largo de la meditación las manos en la postura que ha facilitado la conexión: mano corazón y mano vientre.
- ✓ Dejarse envolver por sonidos de cuencos tibetanos puesto que ayudan a mantener la concentración respiratoria.
- ✓ Apoyarse en la focalización de un objeto concreto adicional, por ejemplo en un dolor o en una molestia o en un punto del cuerpo, en posición de observación.
- ✓ Y, volver, volver, volver, volver una y otra vez, sin sentimiento de culpabilidad ni sensación de estar fallando.

TÉCNICA DE LOS CINCO PUNTOS DE ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN.

Es una técnica o herramienta que nos ayuda a realizar una buena conexión con la respiración. Tanto en el comienzo de la meditación como en cualquier momento de ella. Consiste en fijar la atención de manera voluntaria en alguno de los cinco puntos básicos del cuerpo en donde «se nota» el proceso de la respiración, bien a través de la circulación del aire como de un movimiento muscular. Los cinco puntos son: las fosas nasales, la tráquea, los pulmones, el plexo solar y el vientre.

Punto 1. Las Fosas Nasales. En el momento en el que se está realizando la inspiración y la espiración se fija la atención en sentir la entrada y la salida del aire en las fosas nasales. Es más fácil en el caso de la inspiración que en el de la espiración, donde el aire sale a la temperatura del cuerpo después de pasar por los pulmones. Podemos fijar la atención en las fosas nasales

durante un tiempo de un minuto o dos (o el que le apetezca a la persona si está centrada en ello).

Punto 2. La Tráquea. De la misma manera que se nota el aire en las fosas nasales puede ser observado y sentido al pasar por la tráquea al entrar o al salir. De igual manera es más fácil hacerlo en la entrada de aire (con la inspiración) que en la salida del aire (espiración) por la comentada cuestión de la temperatura. El tiempo de observación un par de minutos (o el que se desee).

Punto 3. Los Pulmones. Ahora se cambia el centro de la atención desde la tráquea hacia los pulmones, observando cómo se llenan de aire y como se vacían de aire. Según que va transcurriendo nuestra respiración natural y la observamos en cualquiera de estos tres puntos, comprendemos sin esfuerzo que están vinculados con el aire. Mientras que en los dos siguiente la relación se tiene con el movimiento muscular.

Punto 4. El plexo solar (abdomen). Ponemos la atención en el plexo solar viendo como sube y como baja con las inspiraciones y las espiraciones, respectivamente. En este caso se trata de apreciar el movimiento muscular. Y lo hacemos también por un par de minutos.

Punto 5. El vientre. Como en el caso del plexo solar-abdomen, la fijación de la atención en el vientre nos indica los movimientos que se observan en este lugar, según que se trate de la inspiración o de la espiración, durante el tiempo requerido.

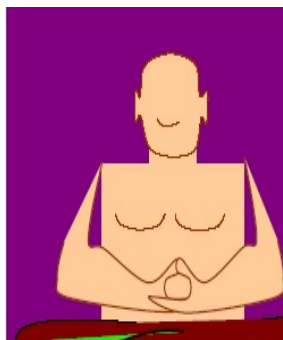
El efecto que se logra practicando este tipo de atención en los cinco puntos del proceso es el de romper la conexión con los pensamientos que se estaban teniendo hasta ese momento y ayudar a la desconexión mental. Pero, a pesar de los trucos que empleemos, en esos 20 o 30 minutos de práctica estaremos constantemente «saliendo» del estado de atención de la respiración y volviendo a los pensamientos y a los juicios y razonamientos. Es casi imposible mantener la atención continuada en la respiración sin rupturas «mentales», pero eso no nos debe desalentar y lo más importante es volver una y otra vez a ese estado de atención.

CIMIENTOS BÁSICOS DE LA MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Una vez que hemos conectado con una respiración de forma consciente y voluntaria tratamos de observar y de sentir la respiración siguiente y la siguiente y la siguiente y la siguiente, y así hasta que decidamos parar, SIN HACER OTRA COSA MÁS QUE ESO, solamente observar nuestras respiraciones.

¡Estamos meditando! Por la sencilla razón de que al hacerlo así permanecemos concentrados de forma consciente en un objeto que capta toda nuestra atención —las respiraciones seguidas— y estamos concentrados con tanta intensidad en el objeto que, como resultado de esa gran concentración, se va a producir una gran quietud y relajación lo que a su vez provocará la suspensión de la actividad de la mente que enjuicia y que razona. Y creemos que cuando calla la mente exterior, se abre el

camino para conectar con nuestro ser interior. Ya lo dicen y aseguran los maestros y los sabios:



Maestro Nisargadatta Maharaj:

«Sólo cuando descansa la mente aparece la Realidad, pues en ese momento ha cesado todo tipo de conceptualización»

Maestro Sivananda “el sabio”:

«Nuestra mente es el único obstáculo para que nuestra conciencia se identifique con su divinidad».

La meditación para conectar con el ser interior es uno de los conceptos más sencillos de explicar y uno de los más difíciles de practicar, puesto que —en apariencia— su práctica no reporta beneficios inmediatos y hay que ser muy constantes y hacerla diariamente para recibir, tanto sus efectos inmediatos como los de más largo alcance.

Esa es su verdadera dificultad. Hacer con constancia y con voluntad todos los días una práctica de meditación. Y sabemos que cuesta sacar el tiempo diario necesario para ello. Y que quede bien claro, desde el principio: sin periodicidad diaria obtendremos una mínima parte de sus amplios beneficios.

Detener la acción de la mente (o sea «descansarla») supone y significa, nada más y nada menos, que se supera el obstáculo más importante que impide al Ser Humano descubrir su propia Realidad y el reconocimiento de su propia Divinidad.

La Meditación: Técnica y Experiencia

Lo curioso es que para ir en contra del automatismo de la mente para enjuiciar, razonar, criticar, encasillar, se tenga que emplear una facultad de la propia mente que no es otra que la capacidad que tiene la voluntad de permanecer concentrada en «algo» (un foco de atención) durante un tiempo largo, sin emitir ningún tipo de juicio ni razonamiento, en un estado de atención total y sin que exista otra cosa en ese momento.

Mediante la repetición de la práctica continuada, los efectos acumulativos de la desconexión mental nos van acercando a ese descubrimiento de la Realidad y a superar la percepción de separación de su divinidad que siente la persona según que se eleva su nivel de consciencia.

TERMINAMOS LA PRÁCTICA Y VOLVEMOS

Finalmente, para salir de la práctica de la meditación basta con pasar de manera consciente a otra actividad, ¡un momento!, sin olvidar el agradecimiento al Universo, a Dios, a la Fuerza Universal o a la Verdad Absoluta —o lo que sea—, por los minutos tan importantes disfrutados.

No importa como haya sido la experiencia, puesto que a pesar de su apariencia externa habrá realizado su trabajo y su función. De tal manera que lo más característico de la meditación es que engancha. Cuando se haga periódicamente se observará como la conexión con el Ser Interior, con el Yo Superior, es profunda, adictiva y espiritual y ya no vamos a poder estar sin nuestra meditación periódica.

¿Y para obtener qué? ¿Cuáles son los beneficios de la meditación de la conexión con nuestro interior?

BENEFICIOS Y TRANSFORMACIONES QUE SE OBTIENEN CON LA PRÁCTICA DE LA MEDITACION.

De una manera resumida los beneficios y las transformaciones principales que se obtienen con la práctica continuada de la meditación son:

Los beneficios de la meditación son:

1. AUMENTA el control personal sobre la vida.
2. AUMENTA la capacidad de concentración.
3. DISMINUYE la tensión y el estrés interno.
4. AUMENTA la paz y la calma interior.
5. AUMENTA la claridad mental.
6. AUMENTA la energía y la vitalidad.
7. AUMENTA la auto-aceptación.
8. AUMENTA el auto-conocimiento.
9. MEJORA la oxigenación del organismo.
10. AUMENTA la sensación de dirigir nuestra vida.
11. TENEMOS la sensación de «vivir centrados».
12. TENEMOS alegría sin razones aparentes.
13. SENTIMOS más deseos de cuidarnos mejor.
14. AUMENTA la compasión por las demás personas.
15. SE ELEVA el nivel de la consciencia.
16. SENTIMOS deseos de ser mejores personas

DIEZ TRANSFORMACIONES que se obtienen, a largo plazo, con la meditación de la respiración, son:

La Meditación: Técnica y Experiencia

- 1 Tener felicidad con los recursos disponibles reales.
- 2 Las personas viven centradas y se nota. Se tiene fluidez.
- 3 Tendencia hacia un modelo de alimentación sano.
- 4 Vivir la vida desde la depuración del perdón.
- 5 Se adquiere una profunda valoración de la justicia.
- 6 Se desea ser mejores cada día.
- 7 Se pasa del hablar inadecuado a la escucha atenta.
- 8 Desaparecen los pensamientos propios auto-limitativos.
- 9 Vivencia de la vida en el momento presente.
- 10 Observación del Yo Interior y del Yo Exterior.

UN REPASO DE LO QUE HEMOS COMENTADO

PRETENDEMOS:

Desactivar la mente que emite juicios, razonamientos, críticas, pensamientos, emociones, etcétera y dejarla en estado de «apagada».

CÓMO LO HACEMOS:

Utilizando una propia capacidad de la mente como es la de poder fijar la atención en un foco concreto de manera intencionada (de la voluntad) y durante un tiempo suficiente sin emitir juicios y razonamientos.

PARA QUÉ LO HACEMOS:

Para conectar con nuestra respiración y aprender a hacer respiraciones completas. También lo hacemos para conectar con nuestro Ser Superior, con nuestra Divinidad interna, que es lo que aparece o «está» cuando la mente se calla. Pero reconocer esa Divinidad lleva su

tiempo. Los efectos de la meditación son necesariamente acumulativos.

DÖNDE PONEMOS LA ATENCIÓN:

En nuestra propia respiración (que es lo más íntimo y cercano que tenemos) y en su proceso. Abdomen. Pecho. Fosas nasales. De esa manera al tiempo que desconectamos la mente aprendemos a respirar con efectividad y con plenitud.

EFFECTOS:

Por el hecho de aprender a realizar y a practicar respiraciones más completas y profundas iremos obteniendo sensación de paz, de tranquilidad, de relajación, un más alto nivel de control personal, la sensación de que dirigimos nuestra vida, una mejor calidad de nuestra sangre y de nuestra salud mental, emocional y física. Y esto ocurrirá con cada meditación.

Pero, como consecuencia de aquietarnos Y DE TENER LA POSIBILIDAD DE CONECTAR CON REALIDADES SUPERIORES, con el tiempo, iremos despertando hacia niveles de conciencia más elevados que nos conducirán al reconocimiento de nuestra propia Divinidad. Como consecuencia de todo ello desearemos ser mejores personas, y buscaremos practicar los atributos superiores (amor, justicia, bondad, compasión, generosidad, verdad, integridad, etcétera).

CUANTO DURA.

Lo que se quiera. Una práctica de 20 minutos puede ser suficiente en los comienzos pero, en la medida que vayamos acumulando experiencias, una meditación de media hora (si se puede) estaría muy bien.

Cuando no hay tiempo para nada, las conexiones cortas (2 minutos), pero continuadas y frecuentes, pueden ser también muy beneficiosas, especialmente en lo que respecta a la respiración consciente para facilitar el aquietamiento y la relajación.

EJEMPLO DE UNA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE EN CASA (tiempo aproximado unos 25 minutos)

OBJETIVO GENERAL

La práctica pasa por tener una experiencia personal que será la que nos aporte los consejos y las recomendaciones para hacerla cada vez mejor. Y lo mejor para sacarle partido y aprendizaje a la práctica es entender bien el espíritu de su finalidad. Si comprendemos bien qué es lo que vamos a hacer, estaremos en la mejor situación de aprender.

Y no se trata de aprender diferentes maneras de respirar bien para obtener los beneficios de una buena respiración. Ni se trata tampoco de aprender a domesticar la mente o de hacer algo que nos cause relajación y aquietamiento (aunque lo haga). Lo que tratamos de hacer es concentrar nuestra atención de forma intencionada en nuestra propia respiración, sin hacer juicios ni razonamientos, durante el tiempo necesario como para que la mente se desactive y podamos acceder a nuestro espacio interior.

Al centrar la atención en la respiración la persona se aquieta.

Al aquietarse la persona es más sencillo estar en calma y observar la respiración o realizar la concentración.

Al permanecer concentrada el tiempo necesario, se desactiva la mente y se accede al espacio interior.

Al conectar con el espacio interior puede tener acceso a su divinidad.

Por ello, nuestro objetivo será tratar de poner la atención en la propia respiración (mediante la técnica de la respiración contada) durante un tiempo mínimo (20 minutos), que permita desconectar la actividad de la mente y acceder al vacío y al espacio interior silencioso de la consciencia superior.

FRECUENCIA RECOMENDABLE. Cuantas más veces se medite el efecto se acumula y se obtienen antes los resultados. Hacer la práctica una vez al día es el objetivo ideal.

FORMA DE HACER LA PRÁCTICA.

I - RETIRARSE Y SENTARSE

Unos minutos antes de iniciar la práctica dejo de hacer actividades tensas y en su lugar hago algo relajado.

Escojo un lugar de la casa y me siento con ropa cómoda en una silla de respaldo recto, con la espalda recta y las piernas dobladas sin cruzar. Los pies sin zapatos apoyados en el suelo y la cabeza descansando sobre los hombros. Las manos apoyadas en los muslos o recogidas sobre el vientre. Dependiendo de nuestra jornada y nuestros hábitos elegiremos el mejor momento. Evitar que sea inmediatamente después de alguna de las comidas.

Es el momento también de marcar el tiempo de la práctica ¿Cómo vamos a controlar el tiempo de la

meditación? En los comienzos, una manera sencilla y práctica es la de marcar los 25 minutos en un reloj de cocina (5 de preparación y 20 para la práctica propiamente dicha), el cual colocamos en un rincón de la habitación cubierto con un trapo o similar para que amortigüe el tic-tac. De esta manera cuando suene se oirá de forma suave y no estridente. También es el momento de colocar el CD de música para el caso de que deseemos acompañar la práctica con sonidos de los cuencos.

II - HACER LA PREPARACIÓN

1. Repaso las tensiones de la cara, la mandíbula, la nuca, los hombros y el pecho. Si hace falta toco y hago un masaje ligero durante unos segundos en alguno de estos puntos (en especial la mandíbula o la nuca hasta que las sienta algo más relajadas).
2. Me fijo durante unos segundos en mi estado emocional de ese momento.
3. **Declaro mi intención para la meditación.** En este sentido, puede ser interesante preparar una breve fórmula personal que ayude a exteriorizar esa intención. En mi caso empleo la siguiente: Primero hago una respiración. Inspiro. Mientras que espiro me digo internamente y con calma: *Ante tu divina presencia...* Vuelvo a inspirar y cuando espiro repito internamente: *aquí y ahora...* Vuelvo a inspirar por tercera vez y al espirar repito internamente: *reconozco mi divinidad...* Vuelvo a inspirar por última vez y al espirar me repito internamente: *que todo lo ilumina.*

La preparación en total nos llevará unos 5 minutos, más o menos. Después pasamos a la conexión.

III - CONECTAR CON LA RESPIRACIÓN

Para ello colocamos las manos sobre pecho (corazón) y vientre, cerramos los ojos, respirando por la nariz (tanto al inspirar como al espirar) y, durante 20 o 30 segundos, sentimos el fuelle del pulmón y la tripa que suben y bajan con cada respiración. Esta conexión la haremos con rapidez. Entonces hacemos tres respiraciones algo más profundas y pasamos a la fase siguiente.

IV – MANTENER LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN LA RESPIRACIÓN.

Para mantener la atención vamos a aplicar la respiración contada que haremos en los cinco pasos seguidos que se explican seguidamente.

Primer paso. Empezamos la primera serie de 10 respiraciones que haremos de la siguiente manera: Cuando inspiramos ponemos la atención en el aire que entra por las fosas nasales y cuando espiramos contamos internamente con calma el número correspondiente. Es decir, inspiramos poniendo la atención en el aire que entra por la nariz, luego mientras espiramos contamos: *uuunooooo*. Inspiramos y espiramos contando internamente y con calma: *doooooosssss*. Inspiramos y espiramos contando internamente: *treeeeeessss*. Así llegamos hasta el número diez. Es decir: inspiramos poniendo la atención en el aire que entra por la nariz y espiramos mientras contamos internamente con calma:

dieeeeezzzz. Una vez terminado iniciamos otros ciclos de diez respiraciones, hasta completar los cuatro minutos. Nos dará tiempo seguramente a repetir el ciclo de 10 respiraciones 3 o 4 veces, aunque lo importante es hacerlo al ritmo de cada cual.

NOTA PRÁCTICA IMPORTANTE.

El tiempo es orientativo para el caso de que hagamos las respiraciones sin distraernos. Lo más probable es que inclusive no terminemos la serie de diez respiraciones porque nos hemos puesto a pensar en algo, perdiendo la concentración ¿Qué hacemos entonces? Pues nos olvidamos del tiempo y volvemos a empezar a contar desde el principio ¿Nos vuelve a pasar lo mismo? Pues volvemos a iniciar. Si todo el tiempo de la práctica nos lo pasamos repitiendo esta misma jugada y agotamos todo el tiempo sin conseguir completar una sola serie de diez respiraciones, no pasa nada. Todo estará bien. Cuando suene el reloj que marca el fin de la práctica terminaremos, hayamos realizado uno, dos, tres o ningún paso completo.

Segundo paso. Comenzamos la segunda serie de respiraciones. En esta ocasión en lugar de poner la atención en las fosas nasales, la ponemos en el aire que entra por la tráquea. Lo demás es igual. Es decir trataremos de observar y contar 10 respiraciones seguidas. Inspiramos y ponemos la atención en el aire entrando por la tráquea. Espiramos mientras contamos con calma: uuuuunoooo. Volvemos a inspirar notando el aire en la tráquea y espiramos contando internamente:

La Meditación: Técnica y Experiencia

dooooooosssss. Así hasta diez. Cuando terminamos empezamos otro ciclo de diez respiraciones. Si no perdemos la concentración nos dará tiempo a hacer 3 o 4 series. Si no hay manera de terminar ninguna, No pasa nada y todo vuelve a estar bien.

Tercer paso. Comenzamos la tercera serie. En esta ocasión en lugar de poner la atención en la tráquea, la ponemos en los pulmones. Lo demás es igual. Es decir observar y contar 10 respiraciones seguidas. Inspiramos y ponemos la atención en el aire entrando en los pulmones. Espiramos mientras contamos con calma internamente: uuuuunoooo. Volvemos a inspirar notando el aire en los pulmones y espiramos contando internamente: dooooooosssss. Así hasta diez. Y cuando terminamos vamos al cuarto paso (si es que nos da tiempo antes de que suene el final de la práctica).

Cuarto paso. Comenzamos la cuarta serie. Todo igual que en las anteriores pero en esta ocasión en lugar de poner la atención en los pulmones, la ponemos en la tripa o en el vientre. Lo demás es igual. Es decir tratamos de observar y contar 10 respiraciones seguidas. Inspiramos y ponemos la atención en movimiento del vientre, como sube. Espiramos mientras contamos: uuuuunoooo. Volvemos a inspirar notando el movimiento del vientre y espiramos contando internamente: dooooooosssss. Así hasta diez. Y cuando terminamos seguimos al quinto y último paso.

Quinto paso. Comenzamos la quinta y última serie. Se trata de colocar la atención y observar la respiración

de una manera libre, siguiendo la inspiración y la espiración «a nuestro aire», contando o sin contar (a nuestra elección). Lo haremos durante unos cinco minutos, más o menos, o en el tiempo que resta hasta que suene el reloj de fin del tiempo de la práctica que hayamos marcado. No tenemos que perder de vista que las técnicas de la observación de la respiración se hacen para facilitar la concentración en la observación que servirá a su vez para calmar y apagar la mente. Si somos capaces de estar observando la respiración de manera continuada sin necesidad de contar ni de hacer otros trucos, será todo un exitazo. Por eso este último paso lo haremos para ir experimentando. También en este paso se puede poner la atención en la escucha de los sonidos de los cuencos para ayudar.

NOTA PRÁCTICA IMPORTANTE.

Cuando estamos haciendo la observación de las respiraciones en los pasos 1, 2, 3, 4 y 5, tenemos que recordar con frecuencia de recolocar la cabeza puesto que de manera natural se nos inclinará hacia adelante. Cuando nos damos cuenta la levantamos y ya está.

Cuando nos demos cuenta de que hemos perdido la concentración en la cuenta del uno al diez, volvemos a empezar, sin hacer ningún juicio ni razonamiento, aunque no se haga más que volver una y otra vez.

V - CERRAR LA MEDITACIÓN O LA PRÁCTICA

Llega el momento de cerrar la práctica o meditación, para volver a las actividades ordinarias. Y lo haremos con dos acciones muy sencillas.

1.-Primero, observaremos si algo ha cambiado habida cuenta de nuestra intensión cuando hemos iniciado la meditación. De acuerdo que la meditación, en general, se ha de hacer sin pretender nada, pero en la mayor parte de las ocasiones se medita para mejorar o cambiar el estado de ánimo que se tiene.

Si se sentía una gran irritación, ¿permanece el enfado?

Si se tenía tristeza, ¿sigue la depresión después?

Si había una gran preocupación, ¿ha mejorado?

Si se sentía agitación, ¿ha llegado la calma?

Si se sentía miedo, ¿se siente más seguridad?

Si se tenía grandes dudas, ¿aparece alguna respuesta?

Si se sentía dolor o molestias, ¿se nota una mejoría?

Etcétera

2.-Segundo, para terminar haremos un breve agradecimiento. Cada persona puede preparar una fórmula para agradecer. Yo en mi caso suelo repetir una breve bendición que dice así:

«Yo me bendigo e invoco la bendición de la divina providencia. Que tenga amor. Que tenga salud. Que tenga paz. Que sea feliz. Que se cumplan mis ilusiones y mis deseos en consonancia con el divino poder. Que así sea, gracias universo. Que así sea, gracias universo. Que así sea gracias, universo».

NOTA. Otra fórmula que empleo muy a menudo cuando estoy «dentro» de la meditación, hace referencia a mi auténtico deseo meditativo, que no es otro que la búsqueda de la conexión con mi Divinidad Interna, con mi Ser Superior, de manera consciente:

«Ante la Divina Presencia, reconozco mi divinidad. Aquí y ahora yo soy luz. Alabo el nombre de Dios (para ello declamo uno de los muchos nombres hebreos para Dios)».

Parte segunda

EXPERIMENTACIÓN DE LA MEDITACIÓN

Seguro que estas no van a ser las mejores palabras que vas a leer sobre la meditación, por la sencilla razón de que las mejores frases, que aún están pendientes de escribir, versarán sobre el alcance y el significado de tu propia experiencia.

Entonces: ¿qué utilidad tiene conocer una experiencia ajena?

Personalmente me gusta encontrar textos escritos por personas que meditan y en los que hablan de su experiencia, especialmente si tengo la sensación, por lo que ojeo en un rápido vistazo, de que practicamos un modelo meditativo similar. Normalmente el camino que se recorre en el proceso es tan individual, tan personal y tan difícil de explicar, que es un lujo encontrar textos en los cuales poder bucear, indagar, comparar, intuir, contrastar e inclusive rechazar, con el debido respeto, lo que no convence sobre la experiencia compartida. Como me sirven de ayuda, así confío en ser de utilidad para otras personas.

Porque a pesar de que la meditación es una experiencia individual, es bueno y conveniente buscar la concordancia con otras personas para dar la máxima validez al resultado de esa experiencia. De tal manera que se tenga la tranquilidad y la seguridad de estar haciendo bien la actividad en todos sus aspectos. Asegurar que no se vive

una ilusión o una fantasía y de que se está en el camino adecuado.

Meditar no es fácil ni difícil. Lo más importante y complicado es tomar la decisión de que se va a meditar y, una vez que se ha decidido, lanzarse a la experimentación. En esa circunstancia compartir información abundante sobre el proceso será muy interesante para ayudar en el viaje.

Puesto que se trata de explorar sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos, comportamientos y sensaciones, reflexionar sobre la propia meditación es costoso y da mucha pereza. En mi caso, a la hora de observar mis vivencias de la meditación, me facilita la tarea su separación e identificación en tres momentos diferentes. Primero la observación de lo ocurrido en el tiempo en el que estoy meditando. Segundo la observación de lo ocurrido en el período inmediatamente posterior a la meditación una vez finalizada. Por último considero, en tercer lugar, lo que ocurre al cabo del tiempo.

LO QUE OCURRE MIENTRAS QUE SE ESTÁ MEDITANDO

Cuando se toma la decisión de meditar (aunque en ocasiones se trata simplemente de «probar con la meditación»), generalmente se tiene algún tipo de intención. Raramente se hace creyendo que será una ayuda en el encuentro y la búsqueda del Yo Superior o Yo Interno, sino que posiblemente se tratará de cubrir necesidades más inmediatas, como el deseo de encontrar

La Meditación: Técnica y Experiencia

un poco de paz en períodos de la vida inciertos y agitados o bien de encontrar seguridad en períodos de profundos cambios o bien de encontrar energía en períodos de gran debilidad o de encontrar fuerza y ayuda en procesos de pérdida de la salud (propia o cercana) o de encontrar luz y soporte en momentos oscuros y conflictivos de la existencia o bien de ayuda para superar procesos de duelo, etcétera.

En definitiva que se acude a la meditación con la idea de solucionar algo, incluido el propio sentido de la vida. Luego se comprenderá con el tiempo que esta es una de las peores ideas que se pueden tener para comenzar con la meditación, pero al principio es así. Entonces se necesita disponer de orientaciones precisas para realizar una práctica que complete nuestras carencias.

Pero, el hecho de estar en quietud y en silencio durante 20 o 30 minutos, con los ojos cerrados, observando la propia respiración, sin pensar en nada, posiblemente en algún lugar ruidoso y manteniendo una postura poco habitual, se puede hacer en principio muy costoso. Entonces se siente una gran decepción al ver como la persona pasa la mayor parte del tiempo meditativo peleando consigo misma. Esto no es lo que esperaba ni es la idea que se había hecho del asunto. Y además esto ocurre no solamente en los comienzos sino en muchas de las prácticas diarias.

Quedará la impresión de que meditar es una pelea contra sueño, agitación, tensiones, cansancio, molestias y dolores musculares, picores, mocos, frío, calor, fantasías,

La Meditación: Técnica y Experiencia

aburrimiento, preocupaciones, repaso de tareas pendientes (los conocidos «tengo que»), ideas preconcebidas, repaso de situaciones pasadas (para terminarlas de forma diferente), pensamientos repetitivos, ruidos, moscas y un largo etcétera.

De esta manera difícilmente al finalizar la meditación se va a sentir paz, equilibrio, energía, sosiego, alegría, centramiento, etcétera y las circunstancias personales serán determinantes en la calidad del resultado. No es de extrañar, por lo tanto, que se desee terminar cuanto antes o que la meditación resulte larga y aburrida.

Y sin embargo, uno de los aspectos más coincidentes (por no decir el más coincidente de todos) reconocido entre la mayoría de personas meditadoras es la inexplicable necesidad que se siente de repetir el proceso y la sensación de que cuando no se hace «falta» algo esencial. Posiblemente por la razón de que cuando se medita se toma contacto con el Yo Interno y se percibe la verdadera realidad de la persona misma y esa situación, aparte de ser muy espiritual, crea adicción.

En esencia el gran objetivo de la meditación es la conexión con el interior profundo de la persona misma, siendo este un estado muy natural del ser humano y como se ha reconocido muy adictivo. Claro está que tiene que pasar un tiempo mínimo de práctica asidua, por ejemplo unos seis meses, para que tenga lugar esa sensación de necesidad y deseo por repetir.

Personalmente llevo muchos años practicando la meditación, y mi dedicación a ella ha sido de diferente

La Meditación: Técnica y Experiencia

intensidad según las distintas etapas de mi vida. Pero, como un denominador común, siempre la he sentido como algo importante y sustancial, como una práctica que se impone como necesidad por encima de mi propio deseo, de mi propia intencionalidad y por encima de su aparente utilidad en mi desarrollo personal.

Tal y como ya ha sido comentado, durante el tiempo de «la sentada» se pueden utilizar técnicas diversas que facilitan el proceso de concentración en la respiración o bien para facilitar la suspensión de las actividades de la mente. Por ejemplo:

Contar del 1 al 10 al final de la expulsión del aire.

Repitiendo series de diez respiraciones, se cuenta internamente al final de cada una de ellas, del uno al diez. Facilita la desconexión de la mente. Es frecuente no llegar al final y perderse en el camino. Se comienza de nuevo.

Colocar las manos en pecho y vientre.

Se coloca la mano derecha sobre el vientre y la izquierda sobre el corazón y se sigue, durante un tiempo, el movimiento ascendente y descendente de pecho y vientre en el proceso. Así se facilita mucho la conexión con la respiración propia.

Colocar la mirada interna en el entrecejo.

Colocar la mirada interna en el entrecejo mientras que se apoya suavemente la lengua en el paladar, favorece la posición de contacto interno. Se pierde con frecuencia,

pero se recupera en cuanto se percibe que se ha perdido. En este punto se observa a veces una mancha negra (o de otro color) que, rítmicamente, aparece y desaparece después de convertirse en un punto. A este flujo se le denomina «pulso del Universo».

Poner la atención en una parte muy concreta del cuerpo.

Muy habitual en casos de molestias, picores o dolores corporales, la fijación de la atención en los puntos concretos parece que los hace retroceder o bien reduce su intensidad.

Resonancia con la vibración de los cuencos tibetanos.

Dejarse envolver por la vibración de los cuencos ayuda a realizar el anclaje con el momento presente, ya que estos sonidos cierran el centro del pensamiento y abren el de la intuición y el de las sensaciones.

Practicar con algunas posturas específicas de las manos.

Colocar las manos en una posición determinada puede ser una ayuda para la meditación y será practicada a criterio del meditador. Por ejemplo las manos con las palmas extendidas hacia arriba y con los codos pegados en el cuerpo para recibir la energía del Universo. Las manos colocadas juntas sobre el pecho para pedir, solicitar y agradecer. Una mano (izquierda) sobre el corazón y la otra con la palma hacia arriba para conectar la energía del Universo directa al corazón. Etcétera.

Volviendo al período en el que se está haciendo la sentada o práctica, es también muy frecuente tener la sensación de que se termina la meditación en el mismo punto en el que se comenzó y que siempre se está partiendo de cero o, cuando menos, del mismo punto sin avanzar nada. Lo que puede parecer un poco desesperante. Esto ocurre por la simplicidad y sencillez del procedimiento que provee de los beneficios a medio y a largo plazo y cuesta ver lo que ocurre en el corto plazo.

Sin embargo hay algo que se hace durante la meditación que supone un gran bien para el organismo en su conjunto. No es otra cosa que el hecho de respirar bien durante 20 o 30 minutos. Al hacerlo con calma y en profundidad, poniendo la intención y el esfuerzo en completar bien el proceso de inspirar y expirar, se proporciona una gran oxigenación del organismo, especialmente del cerebro, con una excelente influencia sobre la claridad de la mente.

Por otra parte, si se observa el fundamento técnico de la meditación, al aquietar la mente y el organismo por la concentración en la propia respiración, se va provocando un desplazamiento del estado de vigilia (permanecer despiertos) hacia el estado de sueño (estar dormidos). Lograr parar en la antesala del sueño, de manera consciente, es meritorio e interesante puesto que, en ese estado, se va rebajando el ciclo de las ondas cerebrales desde las beta hasta las alfa e inclusive hasta las theta. De esta forma la persona se adentra en el material del subconsciente o del semiconsciente, eso sí de manera

voluntaria, y se accede al espacio vacío intermedio entre el Yo Externo y el Yo Superior o Yo Interno. Ahí la persona con el tiempo se «da cuenta» de muchos misterios. Y esta magia se produce durante la meditación.

LO QUE OCURRE AL TERMINAR DE MEDITAR

En una meditación aislada generalmente no ocurre casi nada o no demasiadas cosas. No le da tiempo. Su esencia es acumulativa y sus efectos se reciben o se generan a medio y largo plazo. No se engorda ni se envejece de la noche a la mañana y, por la misma razón, tampoco se produce una transformación repentina con la meditación. Por eso suele ser tan difícil contestar a la pregunta típica formulada después de una meditación: ¿cómo ha ido?

Pero al ser humano se le hace muy difícil soportar la incertidumbre de la espera, la falta de resultados inmediatos o la ausencia de respuestas a sus acciones concretas. Es capaz de inventarse situaciones estimulantes y resultados irreales para justificar su propia experiencia. Y sin embargo no tiene que desanimarse por el hecho de no poder ver los efectos, puesto que la meditación es esperar. Por ello la persona que medita se tiene que avituallar de fe, confianza, serenidad y esperanza en un entorno de perseverancia y repetición constantes. Afortunadamente, como ya se ha descrito, la meditación autoalimenta el propio deseo e impulso de repetirla una y otra vez. Afortunadamente.

Una vez finalizada la meditación es el momento de salir del estado de silencio y de quietud. Es el momento de observar emociones, percepciones y sensaciones. Sueño. Dolor. Molestias. Cansancio. Decepción. Alegría. Tensión. Calma. Tranquilidad. Ternura. Claridad. Confusión. Etcétera.

También es el momento de observar qué ha pasado con la intención inicial de la meditación. De acuerdo que la meditación se ha de hacer sin pretender nada, pero en la mayor parte de las ocasiones se medita para mejorar o cambiar el estado de ánimo que se tiene.

Si se sentía una gran irritación, ¿permanece el enfado?

Si se tenía tristeza, ¿sigue la depresión después?

Si había una gran preocupación, ¿ha desaparecido?

Si se sentía agitación, ¿ha llegado la calma?

Si se sentía miedo, ¿se siente más seguridad?

Si se tenía grandes dudas, ¿aparece alguna respuesta?

Si se sentía dolor o molestias, ¿se nota una mejoría?

Etcétera

De hecho, con la práctica se comprende claramente que es posible (y conveniente) meditar en cualquier circunstancia y en cualquier estado de ánimo. No puede ser de otra manera si se piensa que la persona está pasando, constantemente, por estados de ánimo diferentes y que por lógica no va a meditar sólo cuando se encuentre perfectamente.

En esos casos es conveniente cambiar el enfoque y, en lugar de observar la respiración, es mejor centrar la atención en la conexión y observación del propio estado

La Meditación: Técnica y Experiencia

personal de ánimo sin hacer juicios ni razonamientos. Esta será la táctica que ayudará a su disolución natural o que logrará su transformación o que facilitará su aceptación. Esto último es interesante de manera especial para el caso de tener un dolor o una molestia o un sufrimiento. El hecho de conectar con ello, sin emitir juicios ni razonamientos, con la curiosidad del observador externo permitirá adquirir una perspectiva de alejamiento de la situación y de pérdida de intensidad.

De entre las sensaciones que es frecuente experimentar al finalizar la meditación una de las más reiteradas es la sensación que se tiene de vivir el momento «centrado», es decir de estar viviendo el presente con atención, con realismo y con equilibrio. En ese estado se tiene la percepción de que todo lo que ocurre tiene sentido, va con fluidez, se produce de la mejor manera, es natural con la propia evolución. Y es una sensación que produce un cierto placer y una gran alegría.

De la misma manera que cuando se desajusta esa sinfonía las cosas empiezan a rodar de manera torcida, todo sale mal y se experimenta sensación de descontrol y de malestar global. En esas circunstancias suele ser muy conveniente parar, respirar, reconocer la situación y volver a sentir la presencia en el momento, en el lugar, en las circunstancias. La meditación es entonces una gran oportunidad para re-conectar con el centro.

Paralelamente con la sensación de vivir la vida centrada, la persona experimenta y desarrolla la

La Meditación: Técnica y Experiencia

sensación de vivir la vida conectada con su Yo Interior o Yo Superior, puesto que ambas están íntimamente asociadas. Y como se ha reconocido, el descubrimiento del Yo Interior es tan estimulante y pleno que se trata de uno de los factores que más enganchan con la meditación y la hacen indispensable. Pero todavía más, la persona que medita con asiduidad va a sentir la necesidad de extender esa sensación de «conexión interior» y esa sensación de «vivir centrada» también a sus actividades diarias, lo que significará exportar su experiencia meditativa a todo lo que hace diariamente. Si lo consigue, crecerá espiritualmente con gran fuerza y vigor.

Al acabar una meditación razonablemente buena se siente el placer provocado por el hecho de haber respirado con calma e intensidad. Las sensaciones habituales de paz, de tranquilidad o de serenidad tienen que ver también con ese estado de quietud. Por el contrario, cuando finaliza una meditación que no ha salido tan bien, en lugar de poner la atención en esos estados conviene centrar la atención en la observación de cómo ha evolucionado nuestro propio estado de ánimo.

En este sentido, siempre que se aplique de forma consciente un proceso completo como «sentarse, observar y conectar» a la observación de un estado de ánimo concreto, al finalizar el proceso (es decir al finalizar la meditación) seguro que algo habrá cambiado y hay que descubrirlo. Normalmente la persona habrá dado un paso importante hacia la apropiación de la situación. De la apropiación de la situación hasta la superación y posible

disolución del estado de ánimo ya no quedará más que un pequeño paso.

También al finalizar la meditación se puede experimentar una sensación no sencilla de explicar y que está más bien relacionada con los efectos que se pueden percibir a medio y a largo plazo. Se trata de sentir que la propia persona se convierte en el testigo y observador de su Yo Externo, al que ve en acción y en movimiento. Es decir que hay un momento en el que la persona llega a sentirse observadora atenta de sí misma, de su Yo Externo, aquel que interacciona con el mundo real y físico y lo ve como si fuera un teatro o una película. Casi no se identifica con él, de tal modo que justifica sus acciones porque conoce que está actuando con la sabiduría y las posibilidades que tiene en ese instante. Y de esa observación atenta va a obtener una gran capacidad para corregir, suavizar o diluir los comportamientos que ese Yo Externo que no se ajustan a los dictados superiores del Yo Interior o el Yo Superior. Algo parecido a sentir que se dispone de una doble personalidad y una de ellas se gestiona con gran maestría.

También puede ocurrir que simplemente no se haya podido terminar la meditación por variadas razones. Hay días en los que lograr la quietud y conseguir el sosiego necesario resulta ser una tarea casi imposible y aflora la irresistible tentación de salir de la meditación

¿Qué hacer entonces?

No va a ser una situación que se produzca con frecuencia. Pero en esas circunstancias no se debe

La Meditación: Técnica y Experiencia

abandonar a las primeras de cambio. Antes de salir siempre hay que probar a concentrar la atención en la respiración (aunque sea agitada) con la ayuda de la acción de contar del uno al diez al final de cada respiración. Aunque sea lo único que se haga durante los 20 o 30 minutos. Y en cualquier caso simplemente se abandona con discreción, sin sensación de éxito o de fracaso, sin sentido de la frustración o de la culpabilidad. No tiene ninguna importancia. Ya llegarán buenas meditaciones.

¿Puede llegar el momento en el que la atención sea un estado en lugar de ser un esfuerzo? Desde luego que es posible y se hace, aunque intermitentemente y no a voluntad. Para ello hace falta tener una cierta práctica y poseer una tendencia natural hacia la interiorización. Cuando después del tiempo de meditación la persona se da cuenta de que ha tenido la mente prácticamente en suspenso a lo largo del proceso, le resulta muy satisfactorio valorar la capacidad de hacer algo que le resultaba muy difícil.

En la práctica diaria se irán combinando las meditaciones, de manera que unos días se tendrá la sensación de haber estado fenomenal, en otros todo habrá sido una gran pelea con todo tipo de inconvenientes, en otros se habrá mejorado mucho el estado de ánimo inicial o en otros no se tendrá ningún tipo de sensación.

¿Y qué más da?

¿Acaso hay que seguir alguna regla definida?

¿No se trata de aceptar lo que venga?

LO QUE OCURRIRÁ CON EL PASO DEL TIEMPO

La observación continuada y atenta de lo que ocurre en el interior de la persona resulta una acción, con el tiempo, muy transformadora. Tanto más potente y más profunda cuanto más limpia y clara sea esa mirada interna. De tal manera que, desde el momento en el que la persona observa y acepta la realidad de lo que es y de cómo se comporta, comienza la verdadera transformación. La meditación es la mejor herramienta que se puede encontrar para realizar ese proceso.

Por lo tanto se confía en que con el paso del tiempo, la sencilla técnica de la meditación ayudará al desarrollo de las transformaciones que conducirán la vida personal hacia su pleno sentido. Por ello se dice que la eficacia de la meditación es acumulativa y se percibe a medio y a largo plazo. Por ello hay que saber esperar y observar con atención los cambios y las transformaciones que afectan a muchas áreas de la vida. El recorrido estará lleno de hitos y de escalones. Y hay que repetir y repetir sin desalentarse por nada.

Algunas de las transformaciones más habituales se exponen a continuación. A buen seguro que «ni son todas las que están, ni están todas las que son», que para eso están las experiencias personales. Y además de tener la posibilidad de vivir con diferente intensidad cada una de ellas, una transformación es un proceso que admite infinidad de posicionamientos y de reacciones individuales frente al mismo.

PRIMERA TRANSFORMACIÓN

La Meditación: Técnica y Experiencia

Aprender a ser feliz con lo que se tiene

Se comprende que, en la vida no se obtiene todo lo que se desea. Ni hace falta. El equipaje de cosas materiales para practicar una buena meditación es tan escueto y tan sencillo que enseguida se comprende lo feliz y satisfecha que puede estar una persona si se centra en su interior con muy poquitas cosas. Y así se aprende a valorar las cosas materiales en su justo término. Incluida la propia posibilidad de poder hacer la meditación en cualquier lugar, sin tener que gastar elevadas sumas de dinero para acudir a lugares lejanos o a famosos centros o tratar de conectar con maestros y guías prestigiosos.

La sensación de permanecer centrada y conectada con su centro es una sensación íntima que le va a resultar a la persona meditadora muy placentera y lo estupendo del caso es que esas sensaciones ocurren en la morada interior. Ahora más que nunca se comprende que la meditación no es la solución de nada y menos de las cuestiones materiales.

SEGUNDA TRANSFORMACIÓN

Pasar de una cierta desorientación vital a la sensación de vivir centrada

Uno de los cambios más satisfactorios es el correspondiente a las sensaciones que provoca en la persona el hecho de vivir centrada. Sensaciones que se alimentan por contraste o polaridad con la situación contraria. Acostumbrada la persona a un cierto grado de descontrol o desorientación (el que sea: grande o pequeño) cuando tiene la oportunidad de sentirse centrada, ya no

La Meditación: Técnica y Experiencia

se desea cambiar por nada del mundo. Sentirse «el» centro, sin arrogancia y sin vanidad, va de la mano de sentirse «en» el centro. Todo sale bien. Todo está en orden. Todo fluye. Nada se rompe. Y si lo hace no tiene importancia y los desajustes se superan sin dificultad.

La meditación es poderosa para anclar, para estabilizar, para colocar la atención en el lugar adecuado y que todo vaya bien. Hay muchos momentos del día en los que es conveniente parar, respirar y calmar la mente para poder poner atención en lo que se hace. Cuando todo vuelve a su ser, nuevamente la armonía se instala en las acciones y en sus resultados. Cuando pierdo el hábito de meditar mis primeras señales suelen ser relativas a sentir que no estoy centrado en lo que hago y me causan muchos pequeños problemas.

TERCERA TRANSFORMACIÓN

Buscar el tipo de la alimentación que ayuda al desarrollo espiritual

Cuando en alguna ocasión me preguntan por una buena estrategia para tener el peso ideal o para adelgazar de forma estable, si tengo suficiente confianza con la persona le respondo que medite. La cara que me ponen suele ser de foto. Si la persona medita, con el tiempo, desea que todo su organismo y su cuerpo físico y energético no sean un obstáculo para su práctica y tratará de que estén en el mejor estado posible para ayudar a ella. Y de manera natural sin que nadie se lo pida, más que ella misma, se va a preguntar por el modelo de alimentación que más le conviene para su

finalidad. Y dicha finalidad no es otra que el vivir conectado con su interior, de manera consciente, el mayor tiempo posible.

Y conviene conocer que el abuso de la carne embrutece y excita. Que el consumo habitual de azúcar acrecienta los miedos y debilita. Que el alcohol aturde y desorienta. Que el abuso de las harinas embota los sentidos. Que el consumo habitual de lácteos nos llena de mucosidades y de toxinas. Que los excesos son desestabilizadores. Que en general nos faltan nutrientes integrales y naturales que aporten la carga energética adecuada.

Comprendemos que nuestra responsabilidad empieza por el cuidado del recipiente sagrado que son nuestros cuerpos físico, mental, emocional y espiritual.

CUARTA TRANSFORMACIÓN

Vivir la vida desde la depuración del perdón

A lo largo de la existencia muchas son las ocasiones donde la persona se siente ofendida y muchas, también, son las ocasiones en las que ofende. La meditación suaviza, desbloquea, resta fuerza al rencor. Con el tiempo se siente una gran sensación de pureza y un gran deseo de verdad que no son compatibles, ni con la actitud de sentir ofensas por cualquier motivo ni con la actitud de olvidar las ofensas realizadas. Se comprende que en cada momento una persona actúa conforme a sus conocimientos y su sabiduría y hay que aceptarlo.

La persona que se ha perdonado a sí misma primero se ha comprendido y se ha aceptado plenamente y luego

La Meditación: Técnica y Experiencia

necesita tanto perdonar como solicitar el perdón generoso. Dar y pedir el perdón desde el amor incondicional liberará el corazón. Practicar con la bendición constante nos hará felices. El agradecimiento será complemento ideal del perdón.

QUINTA TRANSFORMACIÓN

Adquirir una profunda valoración de la justicia

La meditación asidua permite la comprensión de la justicia en términos integrales e íntegros. Desde la interiorización, la persona es capaz de trabajar por la justicia, la equidad, la armonía y la paz del mundo.

Primero, porque es capaz de influenciar su pequeño entorno cercano con actitudes positivas y aplicar en él la progresiva necesidad que siente de vivir amorosamente.

Segundo, porque comprende que tiene que apoyar a los inquietos que recorren un camino complementario, y ayudan a cambiar el mundo allí donde se requiere.

Tercero, porque es consciente de que debe de ayudar a soportar, en la medida de sus posibilidades, el coste financiero de las desigualdades y de las acciones para restablecer el equilibrio. Entonces practica el diezmo como fundamento de justicia y de equidad y no como una inversión que le vendrá multiplicada con creces. La justicia es un modo de vida.

SEXTA TRANSFORMACIÓN

Desear ser mejor persona cada día

La persona tiene que desarrollar su vida con coherencia. En este sentido no se puede ser una persona meditadora conectada y asentada con el Yo Interno o Yo Superior, al menos durante el tiempo meditativo, y luego a lo largo del día actuar sin sensibilidad ni compasión. El equilibrio emocional personal no podría resistir tanta «dualidad» y tanta «polaridad».

Si la persona medita de manera correcta y continuada, tratará de responder en el día a día con una creciente necesidad de armonía y equilibrio. No ya que se implique en cuestiones generosas, sino que sus actuaciones estarán impregnadas de la mayor cantidad posible de atributos superiores. De tal manera que tratará de desenvolverse diariamente con principios y con valores superiores como la bondad, la verdad, la justicia, la responsabilidad, el respeto, la compasión, etcétera.

SÉPTIMA TRANSFORMACIÓN

De la palabra inapropiada a la escucha atenta

«Inapropiada» significa muchas cosas. Desde la palabra excesiva —hablar sin parar—, pasando por la palabra ligera —hablar sin conocimiento—, practicando la palabra ofensiva —hablar mal de otras personas— o empleando la palabra tóxica —todo está mal—. «Escucha atenta» significa escuchar a las demás personas con todo el potencial de los sentidos, a los que se añade la luz y la claridad mental meditativas.

Gracias a la meditación se aprende a valorar el silencio. Acostumbrada la persona a la escucha interna se le toma la medida también a la escucha externa. Cada

La Meditación: Técnica y Experiencia

vez cuesta más hablar mal o de manera inapropiada. No digamos ya con mentiras y falsedades. Y lo que es más importante cada vez la persona se da cuenta antes de cuando empieza el proceso y va a decir algo inapropiado. Lo que no le restará ni firmeza, ni seguridad a lo que diga, cuando lo diga. Todo lo contrario.

Además de que para observar y prestar atención al yo interior hay que callar.

OCTAVA TRANSFORMACIÓN

Terminar con la práctica destructiva de los pensamientos auto-limitativos.

La observación meditativa de la realidad incluye la observación de la persona misma con objetividad. La persona que medita progresa en la aceptación de sí misma, tal y como es, pero lo que es muy importante proyectada hacia la perfección por la práctica de la conexión interna con fuerzas superiores. Lo que le hace comprender la injusticia que comete consigo misma con la práctica y el hábito de los pensamientos auto-limitativos. Los «no puedo», «no sé», «no soy capaz», «no lo voy a lograr» etcétera, empiezan a ser olvidados.

Y como efecto de su capacidad para ir viendo con claridad progresiva, prospera también la idea de no esperar de sí misma lo que no podrá hacer. Y muy posiblemente de lo que no le convendrá hacer. Conocerá que debe aplicar bien sus recursos, sin falsas modestias ni estúpidas vanidades, a las acciones cotidianas.

NOVENA TRANSFORMACIÓN

La Meditación: Técnica y Experiencia

Vivir la realidad en todo momento

En el plano personal la realidad pasa por la total auto-aceptación. Mediante la aceptación y la apropiación de sus aciertos y sus errores, de su modo de ser, de su pasado, de su historia personal, de su entorno, de sus circunstancias vitales, de sus actos, del papel que le ha tocado jugar en la vida, la persona deja de ser el principal obstáculo para su desarrollo. Gracias al conocimiento de sí misma que obtiene en la meditación le es factible el control y el contacto con sus sombras o lo que es lo mismo la pérdida del miedo incontrolado y de la incertidumbre.

En el plano temporal se comienza a construir la vida sobre los cimientos del presente. Se deja de mirar con nostalgia el pasado y se deja de elucubrar con fantasía sobre el futuro. Es lo que es, en ese mismo momento.

DÉCIMA TRANSFORMACIÓN

De la desconfianza a la confianza. Confiar es clave.

Se confía en el conocimiento intuitivo y en la confianza en el futuro. No todo tiene que estar previsto. Conocer es confiar. La persona se hace maestra de la escucha interna y externa, propia y ajena. Desde esa posición construye la verdad. Puede ser su propio maestro.

ONCEAVA TRANSFORMACIÓN

La observación del Yo Exterior desde el Yo Interior

También con el paso del tiempo se puede experimentar una sensación no sencilla de explicar. Se trata de sentir que la propia persona se convierte en el testigo y en el observador —desde su Yo Interno— de su Yo Externo al

La Meditación: Técnica y Experiencia

que ve en acción y en movimiento. Es decir que hay un momento en el que la persona llega a sentirse observadora atenta de sí misma, de su Yo Externo, aquel que interacciona con el mundo real y físico y lo ve como si fuera un teatro o una película.

Casi no se identifica con él, de tal modo que justifica sus acciones porque conoce que está actuando con la sabiduría y las posibilidades que tiene en ese instante. Y de esa observación atenta va a obtener una gran capacidad para corregir, suavizar o diluir los comportamientos de su Yo Externo que no se ajustan a los dictados superiores del Yo Interior o Yo Superior. Algo parecido a sentir que se dispone de una doble personalidad y una de ellas se manifiesta con gran maestría.