

# LA MEDITACIÓN

## 1. La meditación

Vivimos en un mundo de estímulos y sensaciones constantes. Enfrentamos situaciones diversas, resolvemos problemas, nos relacionamos en diferentes contextos. Nuestras acciones se suceden manteniendo nuestras mentes en permanente actividad. Nuestros sentimientos se confunden y nuestros pensamientos fluyen sin cesar en un diálogo interno constante y agotador. El resultado es una terrible sensación de agobio y estrés. Llegamos a un punto en que queremos parar, pero no sabemos cómo. La meditación nos permite alcanzar un estado mental de calma y relajación, disminuyendo la corriente de pensamientos y emociones en que nos encontramos habitualmente inmersos. Posibilita el logro de un mayor autoconocimiento y la mejor utilización de nuestros recursos internos.

El filósofo oriental Oso en su libro "El secreto de los secretos" escribe lo siguiente:

"Hoy, la meditación es más necesaria que nunca. La meditación es tan necesaria que es casi una cuestión de vida o muerte. En el pasado, era un lujo: poca gente (un Buda, un Mahavira, un Krishna) se interesaba en ella. Otras personas eran naturalmente calladas, o naturalmente felices, sanas. No necesitaban pensar en la meditación; de alguna manera inconsciente, estaban meditando. La vida se movía tan silenciosa y lentamente que hasta los más estúpidos podían adaptarse a ella. Ahora, el cambio es tan tremendamente rápido, tiene una velocidad tal, que hasta los más inteligentes se sienten incapaces de adaptarse a él. Cada día, la vida es diferente, y tenemos que volver a aprender. Hay que aprender y volver a aprender una y otra vez. Ahora, no se puede dejar de aprender; el proceso de aprendizaje dura toda la vida. Hasta el momento mismo de morir, hay que seguir aprendiendo, pues es la única forma de mantener la cordura, evitando la neurosis. Y la presión es grande: cuarenta veces más grande.

¿Cómo aflojar esta presión? Es necesario entrar deliberadamente en momentos de meditación. Si una persona no medita al menos una hora por día, su neurosis no será accidental, sino generada por ella misma.

Durante una hora, quien practique la meditación debe desaparecer del mundo y meterse en su propio ser. Durante una hora, debe estar tan aislado que nada llegue a él: ni un recuerdo, ni un pensamiento, ni una fantasía. Durante una hora, no debe haber contenido alguno en su conciencia. Esto lo rejuvenecerá y lo refrescará, liberará nuevas fuentes de energía en su interior; y el hombre volverá a estar en el mundo, más juvenil, más fresco, con mayor capacidad de aprendizaje."

Para Buda la meditación es ser testigo. Testigo pasivo de pensamientos, emociones y actos, absteniéndose de todo juicio o identificación. La

contemplación es la clave de la meditación. Contemplando la mente, sin hacer nada, sólo observando lo que la mente hace y esta espontáneamente se irá serenando poco a poco.

Krishnamurti, el gran maestro espiritual del siglo xx, refiriéndose a la meditación señala lo siguiente:

El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo el movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial sólo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas; cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar.

La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida qué es verdadero y qué es falso, es meditación. La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo eso, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación. No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.

## **2. Como meditar**

La base de la meditación es integrar su práctica a la vida cotidiana, convirtiéndola en una forma de vivir. Lo verdaderamente importante, al dedicarle con perseverancia determinado tiempo diariamente, es el estado mental en que nos encontramos después de realizarla. Ese estado de calma estable que alcanzamos, es lo que debemos prolongar a lo largo de todo cuanto hacemos.

La meditación es una disciplina practicada desde siempre en todas las religiones y escuelas esotéricas; siendo empleada actualmente por médicos y psicólogos que han descubierto su efectividad para combatir el estrés. Es un proceso mental de reflexión que se inicia a partir de la concentración, mediante el cual por observación, llegamos a conocer, hasta absorbernos en ella, la esencia de las cosas, bien sean estas concretas o planteamientos abstractos. Esta práctica está fundamentada en que cualquier pregunta trascendente puede ser contestada solamente desde el ser interno del hombre, donde todo se encuentra.

Se dice que Buda enseñó múltiples maneras para domar y pacificar los pensamientos y emociones, y existen incontables métodos de meditación repartidos entre todas las escuelas. Sin embargo, las variaciones entre un sistema y otro son solamente de forma, puesto que todos tienen un objetivo común, y éste es la integración del ser humano, primero consigo mismo, lo que habrá de llevarlo después a la integración consciente con la creación total o, lo que es lo mismo, con Dios, el Todo.

A continuación se presentan, brevemente, tres tipos de meditación que han probado ser particularmente eficaces:

- **Observando la respiración**

Este es un método antiquísimo y lo encontramos en todas las escuelas budistas. A pesar de que su nombre nos habla de "observar" la respiración, esto es solamente al principio, ya que se trata más bien de lograr que el aliento, quien respira y la respiración, gradualmente se conviertan en una sola cosa.

Es de todos sabido que la respiración es la vida y tiene rasgos individuales para cada persona. Para unos puede ser superficial y rápida, para otros lenta y profunda; lo que sí es común a todos es el mecanismo que la autorregula, llevándola a adoptar espontáneamente las características de la actividad que estamos realizando. Al iniciar un ejercicio de meditación respirarás naturalmente, como lo haces siempre, observando con respeto el ritmo normal de tu respiración, sin modificarlo. Presta atención ligeramente a la fase de espiración. Al espirar, fluye en la espiración. Cada vez que lo hagas, deja ir en ella todos tus apegos y ataduras. A medida que se van disolviendo esas ataduras y apegos, comenzarás a notar que se produce un natural vacío entre cada inspiración y espiración. Descansa en ese vacío que es como un espacio abierto y cuando continúe el proceso respiratorio no le prestes especial atención sino deja que tu mente descanse en ese espacio.

No pongas demasiada atención a la respiración, permite que tu mente se relaje y observa como al estar cada vez más concentrado y despierto frente a ti mismo, te haces cada vez más presente en el instante, convirtiéndote en una persona integrada. Aquí ya no estás observando la respiración sino que te estás haciendo uno con ella. Es como si tu cuerpo no existiera y te hubieses convertido en el aliento. Ahora estás completamente relajado y expandido, fluyendo en un océano de paz.

- **Utilizando un objetivo**

Normalmente se elige un objeto hermoso: una flor, una vela encendida, un cristal y se fija la atención en él. Al principio resulta difícil para algunas personas mantener por mucho rato la atención fija sobre un solo objeto, por eso, se sugiere que se utilicen cuatro objetos, dentro de la misma categoría, así cuando la mente comience a dispersarse, se pasará de uno a otro, dando al ejercicio algo más de movilidad. Poco a poco la mente se irá afinando logrando, después de cierto tiempo, permanecer concentrada en una sola dirección.

Una variante de este sistema, muy utilizada en la India y entre los tibetanos, es el fijar la atención en la figura de un maestro espiritual, imaginándolo lleno de luz sanadora. Cada vez que la mente se disperse regresas a tu atención a esa imagen, destacando alguna de las cualidades del maestro que te gustaría desarrollar en ti mismo.

Otra forma de meditación es fijar la atención en algunos de los chakras que se encuentran repartidos a lo largo de la columna vertebral. En los chakras se concentra la energía y fluye a través de ellos formando el aura de cada persona.

- **Recitando un mantra**

Esta técnica es comúnmente utilizada tanto en el budismo tibetano como en el sufismo, en el hinduismo y entre los cristianos. La definición de mantra es aquello que protege la mente. Los mantras son sílabas, palabras o frases de determinadas vibraciones que, cuando son pronunciadas repetidamente, llevan al individuo a un estado de conciencia superior al proporcionarle un punto tangible sobre el cual concentrar la mente, teniendo como consecuencia la verdadera meditación, el estado de unidad.

Algunas personas utilizan una mala, que es una sarta de 108 cuentas que van pasando entre los dedos mientras repiten el mantra, pero esto es sólo una ayuda. Realmente puede hacerse mentalmente sin este instrumento. Es útil y más efectivo, coordinar el mantra con la respiración.

Aunque se pueden utilizar cada uno de los métodos descritos anteriormente por separado, la práctica de la meditación combinando varios de ellos es mucho más eficaz.