



Seven Team Seminarios y Eventos

Crecimiento Integral Contínuo
personal y espiritual

INICIACION A LA MEDITACION

SADHANA INSPIRANDO FELICIDAD

**CURSO PRÁCTICO PARA EL CONOCIMIENTO INTERIOR
Y EL APRENDIZAJE DE LA MEDITACION Y SU
APLICACION EN LA VIDA DIARIA.**



POR QUÉ MEDITAR:

Para alcanzar un estado personal en el que el cuerpo esté relajado, la mente tranquila y vivamos las Sensaciones del momento. Concentrar la mente es el secreto de la meditación.

La meditación es mucho más que una técnica de relajación; también sirve para aclarar la mente y mantenerse alerta.

Nos volvemos más sensibles hacia nuestros propios sentimientos y los detalles del mundo que nos rodea. Si meditamos unos minutos cada día, los resultados pueden ser profundos y tener larga duración. A medida que nos sentimos más relajados y conscientes, cada uno de los aspectos de nuestra vida se puede beneficiar. Este curso, mediante ejercicios básicos y sencillas explicaciones, invita a intentar conseguir por sí mismo el bienestar que repercutirá inclusive en su salud. Cuando comprendemos la meditación, se convierte en algo sorprendentemente sencillo. Es como encontrar la luz después de ir a tientas en la oscuridad.

¿POR QUÉ MEDITA LA GENTE?



Es como preguntarme «¿Por qué respira?». Cuando mi práctica de la meditación es fuerte, duermo bien, me levanto temprano y la frescura de la mañana parece durar todo el día. Aprecio más a las personas y hasta las molestias me resultan tolerables. Mis pensamientos son lúcidos y siento que «domino la situación».

Los beneficios de la meditación se extienden por todo lo que hacemos. Es tener más energía y mejor salud, pensar y trabajar con mayor eficiencia y disfrutar más de la vida. Sentirse relajado y consciente es el equivalente mental de estar en forma y tener buena salud.

La gente medita por muchas razones:

- Relajación
- Salud
- Paz interior y armonía
- Concentración
- Para mejorar el rendimiento deportivo .
- Inspiración y creatividad
- Calidad de vida
- Autocomprensión y terapia
- Despertar espiritual



Ekhardt dijo que debíamos convertirnos en un espacio en el que Dios pudiera entrar. La tradición budista dice lo mismo: sólo el cuenco vacío puede recibir sabiduría. La gracia sólo puede venir cuando la mente está abierta y receptiva.

Nuestras mentes a menudo se encuentran contaminadas por un interminable desfile de pensamientos y fantasías triviales.



¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Una forma de resumir toda la sabiduría que rodea la meditación es esta:

$$M = O + N + P$$

En que M significa Meditación, O significa Observar, N significa Neutralidad o No juzgamiento, y P significa el Presente.

Meditar es observar las cosas, las formas, los acontecimientos, los comportamientos, sin tomar partido ni pensar si son buenos o malos, viviendo permanentemente en el Presente, en el instante actual y en el lugar en que se desarrollan las cosas.



La palabra “meditación” retomándola de su raíz etimológica y explicándola basado en el significado mismo, podemos ver que la palabra “meditación” viene de la misma base lingüística que la palabra “medicación”. Esto es útil para entender la palabra “meditación” ya que la “medicación” se refiere a algo que se usa para curar las enfermedades que existen en el cuerpo. De la misma manera, podemos entender que la meditación es algo que se usa para curar las enfermedades de la mente.

Meditar es lograr Concentración. Esa es la esencia, la que dijo el Buda: vivir atentos, vivir despiertos, vivir concentrados en lo que hacemos.





QUE SUCEDE CUANDO SE INICIA A MEDITAR

Es importante entender que la práctica de la meditación no siempre se sentirá tranquila o placentera. Esto es debido a que el propósito de la meditación es ayudarnos a entender y trabajar a través de nuestros muy enraizados estados de estrés, preocupación, coraje, adicción, y demás. Este puede ser un proceso bastante incomodo, especialmente porque pasamos la mayoría de nuestro tiempo evitando o reprimiendo estos aspectos negativos de nuestro ser.

Algunas veces durante la práctica, podría parecer que la meditación no nos trae paz ni felicidad; esto es porque se debe tomar en cuenta que la meditación no es una droga. No se supone que debe hacerte sentir placer por un periodo corto de tiempo para después regresar a la miseria.

Al contrario, la meditación es algo que pretende hacer un cambio real en la manera en la que miramos al mundo, trayendo de vuelta a nuestra mente y corazón a su estado natural de claridad, permitiéndonos obtener paz y felicidad verdaderas y duraderas. Cuando reflexionamos en el estado de nuestra mente después de haber luchado en la meditación para conciliarnos con el estrés y el sufrimiento dentro de nosotros, debemos ser capaces de verificar que hemos cambiado para mejor, y que las dificultades valieron la pena, dado el cambio positivo que hay en nuestro ser.



Cómo Meditar



El objetivo principal de la meditación es concentrarse y poco a poco relajar la mente hasta liberar la conciencia.

Según vayas progresando, notarás que puedes meditar en cualquier momento y en cualquier lugar, con lo cual lograrás la paz interior pase lo que pase a tu alrededor.

La presente lección te presentará los conceptos básicos de la meditación, lo que te permitirá comenzar tu viaje hacia la paz.



PARA TENER PRESENTE

No esperes resultados inmediatos. El propósito de la meditación no es convertirte en un maestro zen de la noche a la mañana. La meditación funciona mejor cuando se realiza por sus propios beneficios, sin buscar solamente los resultados. Meditar durante largos periodos de tiempo ha demostrado tener muchos resultados favorables y su práctica continua vale la pena. Algunos de los beneficios son: incrementa la conciencia y concentración, reduce la tensión, proporciona un estado de ánimo más calmado y relajado, mejora la memoria e incrementa la materia gris (neuronas) en varias partes del cerebro.

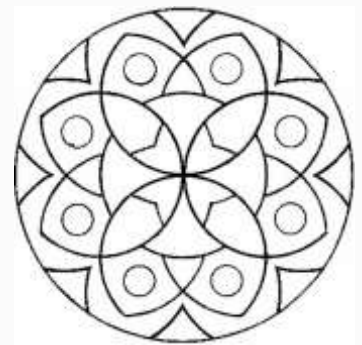


TE COMPARTO ESTA RUTA

PASO 1

Elige un ambiente tranquilo. La meditación debe practicarse en un lugar tranquilo y silencioso. Esto te permitirá enfocarte exclusivamente en esta tarea y evitará que los estímulos externos invadan tu mente.

Busca un lugar donde no te interrumpan durante la meditación, ya sea durante 5 minutos o media hora. No es necesario que el lugar sea tan grande, el vestidor de tu habitación o incluso tu oficina pueden servir, siempre y cuando sea un lugar privado.



PASO 2

Ponte ropa cómoda. Uno de los principales objetivos de la meditación es tranquilizar la mente y bloquear los factores externos, cosa que podría ser difícil si no estás cómodo porque llevas puesta ropa ajustada o incómoda. Ponte ropa suelta y quítate los zapatos cuando medites.

Ponte un jersey o chaqueta si piensas meditar en un lugar frío. Si no lo haces, el frío que puedas sentir consumirá tus pensamientos y es probable que prefieras detener tu práctica rápidamente. Si estás en tu oficina o en un lugar donde no te puedes cambiar de ropa fácilmente, haz un esfuerzo por estar lo más cómodo posible. Quítate los zapatos, tus calcetines y la chaqueta, abre el primer botón de tu camisa y quítate el cinturón.



PASO 3

Decide durante cuánto tiempo deseas meditar. Antes de comenzar, debes decidir durante cuánto tiempo meditarás. Si bien las personas que ya practican la meditación recomiendan tener sesiones de meditación de 20 minutos dos veces al día, las personas que recién comienzan pueden meditar lapsos cortos como 5 minutos una vez al día.

Además debes intentar meditar cada día a la misma hora: ya sea 15 minutos en la mañana al comenzar el día o 5 minutos a la hora de almuerzo. No importa la hora que elijas, pero intenta que la meditación sea una parte impostergable en tu rutina diaria.



PASO 4

Realiza estiramientos. La meditación implica sentarse en cierto lugar durante un periodo de tiempo, así que es importante minimizar la tensión o presión antes de comenzar. Hacer estiramientos ligeros durante algunos minutos ayudará mucho a que te relajes y preparará tanto tu mente como tu cuerpo para la meditación. Además evitará que te concentres en algún punto de dolor en lugar de despejar tu mente. Recuerda estirar el cuello y los hombros, especialmente si has estado sentado frente a una computadora, y no olvides estirar también la espalda baja.



PASO 5

Intenta meditar a la misma hora todos los días. Es importante que hagas un esfuerzo por realizar tu práctica de meditación a la misma hora cada día. De este modo, la meditación se convertirá rápidamente en parte de tu rutina y sentirás sus beneficios con mayor profundidad.

Las primeras horas de la mañana son las mejores para meditar, antes de que tu mente se sumerja en la tensión y las preocupaciones del día.

No te recomendamos meditar justo después de comer, ya que podrías sentirte incómodo, lo que interferirá en tu concentración.



PASO 6

Piensa que la meditación es un viaje. El propósito de la meditación es calmar la mente, lograr la paz interna y con el tiempo alcanzar una dimensión espiritual mayor, con frecuencia simplemente entendida como el ser.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que puede tomar años de práctica lograr el nivel de conciencia que experimentan los yoguis y los monjes. Esto no es tan importante.

La meditación es un viaje, similar a escalar una montaña, donde cada paso que des en el sendero a la iluminación te llevará más cerca a la cima. Cuando comiences, no deberás sentirte muy preocupado por la calidad de meditación. Siempre y cuando te sientas más calmado, más feliz y con más paz al final de la práctica, sabrás que tu meditación fue exitosa.

MEDITAR ES COMO UNA
ROUTINA DE EJERCICIO
PARA TU CEREBRO



Consejos



No permitas que tu voz interna se escabulla y entre en tu mente.
Obsérvala, no la asocies con tu meditación.

Es fácil perder la noción del tiempo cuando se medita. Estar preocupado por el tiempo puede ser un elemento distractor durante la meditación. Algunas personas consideran mejor programar una alarma para que suene cuando termine el tiempo de meditación. Elige una alarma suave.



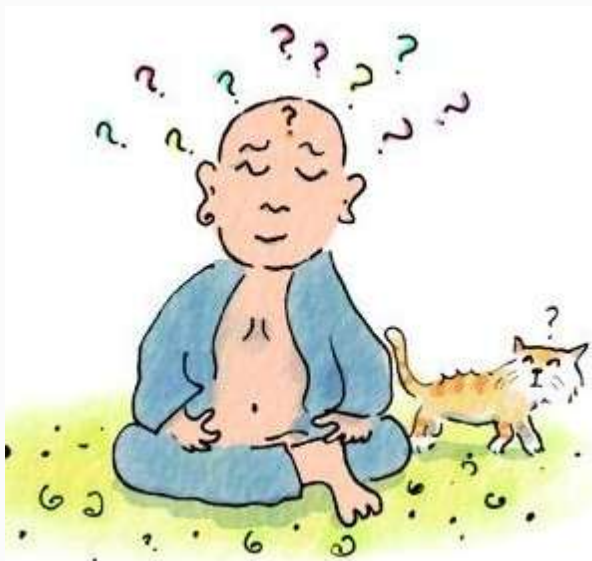
Cuando no estés meditando, haz un esfuerzo por ser gentil tanto respecto a tu humor como a tus pensamientos. Notarás que te sentirás más calmado, feliz, con la mente más ágil durante los días que meditaste y notarás que estas cualidades decrecen cuando no medites.

Opta por lo que funcione mejor para ti. Lo que funciona para algunos puede incluir algunas técnicas que no funcionen para ti. No dejes que eso te desanime. Recuerda, ¡relájate!



Si te cuesta meditar durante el periodo de tiempo que elegiste, prueba meditar por un tiempo durante lapsos menores. Casi cualquier persona puede meditar durante un par de minutos sin que le sobrevengan pensamientos que lo interrumpan. Entonces, a medida que las aguas de tu mente se calmen, poco a poco prolongarás tus sesiones de meditación, hasta que logres el periodo de tiempo deseado.

PREGUNTAS



¿Qué hago con los ojos?

Sabrás mi pequeño e inocente practicante que tus ojos son indicador de tu estado mental, es decir: Que entre más se muevan tu mente más inquieta. Una forma de aquietar tu mente es centrar tu atención en tus ojos llevándolo a un punto fijo en el piso o con tus ojos cerrados intentar mirar a la punta de la nariz o el entrecejo.

¿En que pienso cuando me siento?

Mi pequeño saltamontes, la idea cuando te sientas, es liberar la mente del incesante y fluctuante acontecer mental que te resta paz y energía vital. Por tanto intentar NO pensar es en si un pensamiento que te puede atascar en el propósito de liberarte.

No logro poner la mente en blanco, que hago?

Mi pequeña flor sedienta del néctar de sabiduría...Debo decirte que: No lo lograras, porque la naturaleza de la mente es pensar. La vacuidad ocurrirá de manera espontánea una vez aprendas a estar consciente del ahora.

La meditación tiene que ver con nueva era?

Mi pequeña larva de mariposa añorando el nacimiento, déjame decirte que la tendencia natural del ser es el estado meditativo, sino remóntate a cuando eras en el vientre de tu madre. Solo en la quietud y en la serenidad podrás reconocer la esencia de lo que eres y esto nada tiene que ver con religión.

EL COMIENZO

Las instrucciones básicas a emplear para la mayoría de las meditaciones son las mismas:



1. Relajarse.
2. Elegir algo sobre lo que concentrarse y explorarlo.
3. Si la mente se distrae, volver a la concentración.
4. Dejar de lado todo lo demás.

La diferencia básica entre distintas formas de meditación radica en lo que elegimos como objeto de concentración. Meditaremos concentrándonos en la respiración, el cuerpo (de dos maneras diferentes), música, afirmaciones, mantra, una visualización y un objeto visual. Existen además dos meditaciones, «Vaciar la mente» y «Asignar nombres»



La técnica básica - La concentración

La concentración ocurre de forma natural cuando algo nos interesa o nos llama la atención. Decimos que estamos concentrados cuando no pensamos en nada más.. Por ejemplo, estamos concentrados cuando disfrutamos de la textura y el color de una pañuelo de seda, estamos enfrascados en la lectura de un buen libro, saboreamos la primera cucharada de una deliciosa sopa, nos aplicamos cuidadosamente el maquillaje de ojos o limpiamos el parabrisas en la estación de servicio.

Cuando una de estas actividades está al frente de nuestra mente, todos los demás pensamientos quedan relegados, pero en cuanto nuestra atención se aparta del pañuelo de seda o de la sopa, vuelven a parecer de forma instantánea. Así es como la atención realiza ese pequeño milagro: poner freno a los pensamientos (o tal vez deberíamos decir sacarlos suavemente del medio

La clave de una buena concentración está en tener interés en el objeto o la actividad. Claro está que la respiración tal vez no sea tan interesante como la primera cucharada de una buena sopa, pero si la podemos considerar con la misma curiosidad, acabar siéndolo. Por lo tanto, nos interesamos en los cambiantes detalles, momento a momento, de la respiración.



Es una sucesión de sensaciones, ondulaciones, flujos musculares que van y vienen dentro de nuestro cuerpo.



El vientre, el pecho y las fosas nasales son tres sitios donde las sensaciones son más claras. Notamos cuando se para y comienza, o si es suave o espasmódica. No tratamos de cambiarla. No «pensamos» en ella, simplemente la notamos a medida que sucede.



Cuando nos concentramos la mente se vuelve más lenta. Ponemos más atención, nos relajamos y los demás pensamientos desaparecen. Por supuesto que no es tan fácil.



Después de concentrarnos en la respiración durante unos pocos segundos, nos viene a la mente una idea urgente («¿Plancharé ahora o lo dejo para mañana? ¿Qué hacen en la tele hoy?»).

En comparación, la respiración parece aburrida.



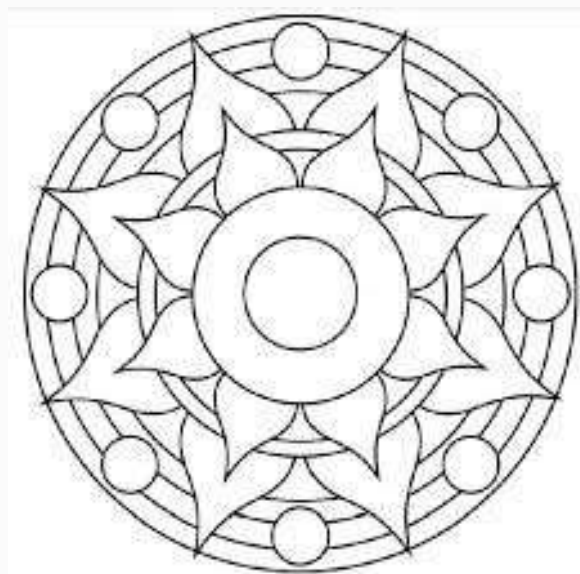
O sea, que éste es el trabajo difícil en la meditación: dejar cualquier idea de lado y volver al objeto de la concentración. La meditación funciona sobre el principio del placer diferido. Si podemos prescindir de la simple satisfacción de ideas y fantasía, la recompensa es mucho mayor. Cada vez que dejamos de lado una idea o pensamiento disfrutamos de un momento de liberación. Gradualmente la mente se vuelve aguda y clara, capaz de comprender mejor.

Para meditar elegimos un objeto (la respiración, una flor, un mantra o una imagen) y lo rodeamos de una «valla». Los textos budistas se refieren al objeto de la meditación como «el lugar de trabajo». Nuestro trabajo es mantenernos dentro de la valla y explorar.

Como cualquier trabajador, somos conscientes de que hay otras cosas detrás de la valla, pero no tenemos que dejar las herramientas en el suelo y salir a perseguirlas. Suena fácil, ¿verdad? Pero antes de que nos demos cuenta, una seductora idea pasa a nuestro lado y allá nos vamos detrás de ella. La buena concentración es muy suave y casi no cuesta ningún esfuerzo. La esencia de la concentración es realmente dejarse ir.

La mente se concentrará con toda naturalidad si nos podemos desligar rápidamente de otros pensamientos. Pero todo esto es lo ideal, la realidad es muy diferente. Nuestros pensamientos son como un grupo de ruidosos escolares reclamando la atención de la maestra.

Concentrándose en algo, les podemos decir: «Ahora estoy ocupada, vuelvan más tarde».



Y al igual que los niños, algunos pensamientos no quieren irse, algunos se van y vuelven más tarde, mientras que otros nunca más regresan. Concentrarse no significa bloquear todos los demás pensamientos.

Además, esto es imposible. Más bien es como trabajar con la lente de una cámara: cuando enfocamos una flor a corta distancia, la vemos con total claridad. Todo lo que hay a su alrededor sigue estando allí, pero un poco borroso. De forma similar, cuando nos concentramos en la respiración, otras ideas y sensaciones siguen apareciendo, pero en la periferia.

Algunas personas suponen que para tener conciencia de algo, automáticamente hay que «pensar en ello». Pero ¿usted está «pensando» en su gato cuando le acaricia el lomo o le rasca las orejas? La concentración es no-verbal, sensual e inmediata: implica sentir, no pensar



Las distracciones y la mente errante

Las distracciones parecen ser múltiples. Una puerta se cierra golpeando. Se nos ocurre una gran idea o aparece un pensamiento doloroso. ¿Qué hacemos? Nos permitimos sentir la distracción un momento, luego la apartamos y volvemos a la respiración.

Lleva un poco de tiempo darse cuenta de que no hace falta prestar atención a todo lo que aflora en nuestra mente.

Una puerta que golpea y su reverberación en el cuerpo duran sólo un segundo. La verdadera distracción será su reacción. ¿Qué hace? ¿Se molesta? («¿Cómo puedo meditar con ese ruido?») ¿Se desespera? («Es inútil, mejor será que lo deje»). ¿Planifica? («¿Qué puedo hacer para que no vuelva a ocurrir?») Unos pocos minutos después, la puerta sigue golpeando en su interior.

Seamos honestos. Concentrarse no es fácil. No pasarán más de cinco segundos de concentración en la respiración antes de que algo nos distraiga.

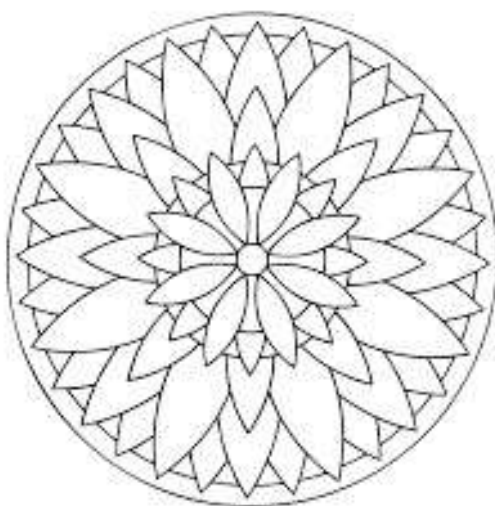


Puede ser una sorpresa darse cuenta de lo poco que controlamos nuestro mundo interior, pero ésa es la verdad para casi todo el mundo. Si la aceptamos, podremos dejar de lado un montón de falsas expectativas sobre nosotros mismos. Así que cuando su mente se distraiga, hágala volver sin flagelarse a sí mismo («Debo hacer un mayor esfuerzo»).

Siga adelante con la meditación, aunque su mente vuelva a distraerse, una y otra vez.

Vuelva a traerla a la concentración.
¡Pronto le resultará más fácil!

La meditación requiere un poco de sentido del humor. Nuestras mentes siempre parecen distraerse más de lo que quisiéramos y aun así, la meditación funciona.



Puede sentirse contento consigo mismo si está razonablemente concentrado durante un par de minutos en una meditación que dura veinte. Son dos minutos enteros libre de la tiranía de los pensamientos. ¡Un logro excelente!

Entrar en estados de conciencia más profundos

Con la meditación,
gradualmente
profundizamos en
nuestra capacidad
de concentración.

Primero,
simplemente
observamos si
seguimos
concentrándonos en
la respiración o si
hemos perdido la
concentración.

Segundo, nos
sumergimos en la
sensación no verbal
y recogemos los
detalles.

Tercero,
desarrollamos la
capacidad de
concentración
continuada, o sea
que cada vez
estamos
concentrados
durante más rato.

La palabra en sánscrito para referirse a la concentración profunda («samadhi») es sinónimo de éxtasis.

Cada uno de los períodos de concentración, aunque sean cortos, contiene un elemento de dicha. Estamos concentrados cuando la mente queda atrapada por un pasaje de una canción, cuando disfrutamos de la risa con un amigo, cuando olemos una flor. Imagine todo esto multiplicado mil veces; así es como el pequeño placer de concentrarse se transforma en el gran placer de samadhi.

Pronto descubrimos que tenemos una mayor capacidad para prestar atención a las cosas de nuestra vida diaria.

«Me resulta más fácil concentrarme en los estudios».

«Soy más consciente de mi forma de conducir».

«Odiaba regar el jardín, pero ahora observo conscientemente el agua mojando las plantas y es un placer».

«Presto más atención cuando hablo con mis hijos y las relaciones son mucho más suaves entre nosotros».

«Cuando hay que hacer algo, simplemente me puedo poner a hacerlo».

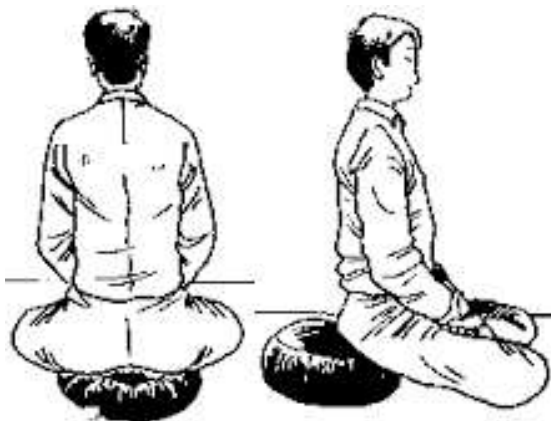


POSTURA Y RESPIRACIÓN

La postura es importante para la meditación, pero su concepto se comprende mal. Muchas personas creen que nunca podrán meditar si no logran sentarse con las piernas cruzadas en la clásica posición del loto, por ejemplo.



Lo que importa no es la postura que adoptamos, sino cómo nos comportamos en ella. De hecho, podemos meditar en cualquier postura, sentados en una silla o acostados en el suelo, de lado o de espalda, caminando a pasos rápidos o lentos, o de pie, o en cualquier posición intermedia. Se trata de posturas tradicionales que se han usado durante miles de años en el Lejano Oriente



De todos modos, hay unas ciertas guías. La postura debe ser cómoda (pero no demasiado), equilibrada y abierta (para poder respirar con facilidad), y también alerta.

Difícilmente podremos meditar acurrucados en un sofá o en la cama, por ejemplo. La regla general más importante es no dejarse caer.



Postura en banquillo



Postura Birmana



Postura Loto



Postura en silla

ONDAS CEREBRALES ALFA Y BETA

Nuestros pensamientos afectan a nuestros cuerpos de forma instantánea; es algo que notamos enseguida cuando meditamos: algunos pensamientos nos aceleran, otros nos aplacan. Si queremos relajarnos, una ayuda es reconocer los pensamientos, o estados mentales, que permiten que esto suceda.

La mente emite impulsos eléctricos continuamente y éstos se clasifican según su frecuencia. Al estar despiertos las ondas cerebrales siguen ritmos más rápidos (13 a 30 ciclos por segundo) y se llaman beta; los ritmos más lentos (se llaman alfa. Los ritmos del sueño son theta y delta. Estos diferentes estados mentales tienen funciones muy diferentes.

BETA

El estado mental beta es activo y pensante, es un estado ocupado. Normalmente estamos en beta la mayor parte del tiempo que estamos despiertos. En el estado mental beta podemos pensar, hablar, manejar muchos estímulos diferentes a la vez y especular sobre hechos pasados y futuros. Está asociado con el lado izquierdo de la mente.

ALFA

El estado mental alfa es relajado, un estado receptivo, de sensaciones. Cuando los sentidos superan a los pensamientos (al morder un melocotón, por ejemplo, o al escuchar la lluvia), estamos en alfa. Cuando sentimos una emoción «en las tripas» en lugar de pensar en esa emoción, es que alfa predomina. Asociado al lado derecho de la mente.

En pocas palabras, alfa es cuando sentimos y beta es cuando pensamos. Alfa es en el presente, beta es en el pasado o el futuro. Alfa está en contacto con el aquí y ahora, beta está en contacto con los conceptos. Alfa es mentalmente receptiva y beta es mentalmente activo.



Todos nosotros pasamos tal vez una hora o dos en el estado alfa todos los días. Alfa generalmente tiene lugar justo antes y después del sueño.

En ese momento en el que nos tendemos en la cama después de un largo día, los pensamientos se dispersan. Notamos los pequeños dolores del cuerpo, las sábanas frías. Estamos ahí, en los sentidos, en el presente.

Cuando estamos relajados y conscientes, probablemente estamos en alfa: caminando por el parque, escuchando música, arreglando flores.

Es cuando nos relajamos con una taza de té y soñamos despiertos, o estamos absortos en una manualidad. Es probable que estemos en alfa cada vez que «nos perdemos» en algo hermoso o fascinante.

Alfa y beta pueden darse juntos, pero tienden a eclipsarse entre sí. Podemos cambiar de un estado a otro muy rápidamente, como en una escala móvil. En cualquier momento podemos estar en un estado alfa-beta en proporción 80/20 o viceversa.

MANTRA Y AFIRMACIONES

El mantra y las afirmaciones son de una simplicidad infantil.

Estas técnicas «usan un clavo para sacar otro clavo». Usan palabras para detener palabras. Con frecuencia nuestros cuerpos se relajan, pero nuestras mentes siguen comentando, evaluando, preocupándose.



Estas charlas internas son la némesis de muchos meditadores. El mantra y las afirmaciones son una manera de contrarrestarlas

Decimos una sola palabra o frase corta repetidamente durante la meditación; generalmente se hace en silencio y al tiempo con la respiración. Este suave flujo de un sonido, frecuentemente sin sentido, forma una especie de atasco en las ondas y evita que otros pensamientos arraiguen. Puede parecer infantil, pero las técnicas sencillas funcionan bien en la meditación. He aquí la razón por la que el mantra y las afirmaciones tienen tantos adeptos.

Existen cuatro formas básicas de usar palabras: mantra, afirmaciones, contar y poner nombre. Todas ellas pueden ser el verdadero objeto de su meditación o una forma de apoyarla.

Afirmaciones



Mantra



Contar



Nombrar



He aquí algunas sencillas afirmaciones:

MÁS LENTO
DÉJESE IR
PAZ Y AMOR
RELÁJESE
DESPIERTE
DÉJELO ESTAR
CÁLIDO Y PESADO

Es importante no «pensar sobre» la afirmación. Hay que decirla en silencio y continuamente mientras que la atención principal se concentra en la respiración o el cuerpo.

Una afirmación es como el papel de las paredes, proporciona una atmósfera de fondo.



OM
OM SHANTI
OM AH HUNG SVAHA
SOHAM
OM MANÍ PEDME OM
OM NAMA SHIVAYA

Un mantra es como una afirmación, pero con dos diferencias importantes. Un mantra puede no tener significado alguno o, si lo tiene, la calidad de sonido de las palabras es más importante.

Los mantras son musicales, nos envuelven en sonidos y su ritmo nos transporta.

La meditación nos mantiene en contacto con la realidad sólo si permanecemos alerta, y una de las mejores maneras de permanecer despierto es CONTAR.

Cuenta de 1 a 10 tus respiraciones y cuando lo logres, en cuenta regresiva vuelves a contar tus respiraciones.

Tal vez usted se dé cuenta que ha estado ausente un momento, vuelve a usted mismo pensando: «¿Pero dónde estaba?» Entonces retomas desde donde quedaste y continuas.

En esta meditación nada es una distracción. Aquello que llame su atención en el momento se convertirá en el objeto de meditación. Céntrese en ese objeto un segundo, asígnele un nombre, déjelo ir y vuelva a la respiración. Si le pone nombre a un pensamiento que lo distrae, puede mantenerlo a distancia, y eso lo desarma. No importa la frecuencia con que haga esto, simplemente reconozca dónde está su mente, si en la respiración o en la distracción.

Poner o asignar nombres es una meditación que da conocimiento o conciencia de uno mismo. Ayuda a que veamos exactamente cómo es nuestra realidad momento a momento.

LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

A algunas personas les basta con una muestra de meditación; es como encender una mecha y ya está, pero casi toda la gente necesita meses de práctica antes de poder integrar la meditación en sus vidas.

Para conseguir avanzar hay que considerarlos siguientes aspectos:

1. Buscar el tiempo.
2. Practicar con regularidad.
3. Hacer frente a los obstáculos internos y externos.
4. Evaluar los resultados.
5. Asistir a grupos y hablar con personas que practican la meditación.
6. Participar en retiros

Buscar el tiempo

«¿Cuál es el mejor momento para meditar?». La respuesta es «en cualquier momento». ¿Hay algún momento del día en que usted no necesite estar relajado y consciente?

Medite cuando pueda... temprano por la mañana y tarde por la noche son momentos buenos.

Si es posible, levántese un rato antes, despierte el cuerpo con una ducha o una taza de té o un poco de ejercicio físico y luego medite. Este es un momento excelente, cuando tiene más probabilidades de conseguir una sesión estupenda.

Las sesiones nocturnas pueden resultar locas, pero útiles. No medite demasiado tiempo porque tal vez después le cueste dormirse



Practicar con regularidad

Fije un calendario, sea realista, que sea posible de seguir, y cúmplalo. Si hace falta, rehágalo, pero debe tener algo que alcanzar. No hay muchas posibilidades de que le vaya bien si su programa dice «Meditaré si tengo tiempo y ganas». Un buen calendario básico sería: una sesión formal de 15 minutos, cinco veces a la semana y dos sesiones informales cada día. Una frecuencia menor también es beneficiosa, pero no avanzará, sino que estará siempre comenzando, dejándolo y vuelta a empezar. Aprenderá, pero le llevará años.



Evaluar los resultados

Las expectativas falsas y la autocrítica poco realista son sus peores enemigos cuando usted trata de meditar. No espere que todas las sesiones sean perfectas. Meditar es como aprender a ir en bicicleta. Hay que caerse muchas veces antes de poder desplazarse con seguridad, hay que pasar por esos «fracasos» para llegar al «éxito».

Hacer frente a los obstáculos

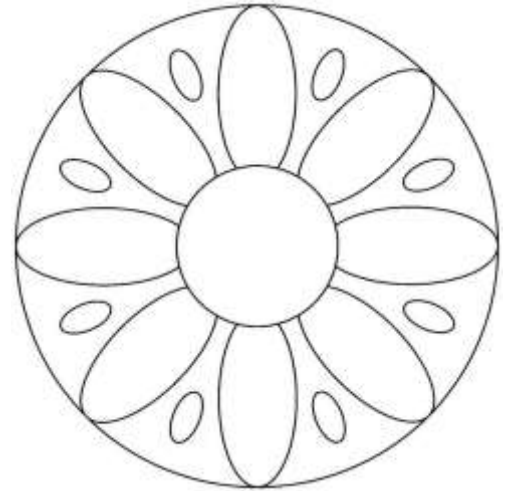
El diablo que todos llevamos dentro probablemente pondrá todas las tentaciones posibles en su camino: falta de tiempo, demasiado ocupado, demasiado ruido, no tener el ánimo adecuado, y «¿qué pensará mi familia?».

Es probable que tenga que vencer muchas resistencias: la ridiculización por parte de familiares o compañeros de trabajo, el temor a lo nuevo, sus propias dudas e incertidumbres. Simplemente llegar a clase o a un retiro, o sentarse y tratar de meditar en casa, puede representar un gran logro para muchas personas.

Asistir a grupos y hablar con personas que practican la meditación

Un grupo que se reúne regularmente proporciona un tiempo y un espacio de calidad: no hay distracciones, niños, ni teléfonos, el lugar y las personas ofrecen mucho apoyo. Un grupo de meditación semanal le puede dar el empuje necesario para practicar en casa.

Estar junto con otros meditadores es una fuente de inspiración y se aprende lo que es la meditación en carne propia. Sin este «contacto con la gente», la práctica puede resultar insípida.



Participar en retiros

La mejor combinación de personas y lugar se encuentra en un retiro, donde uno puede relajarse desde el mismo momento que traspasa la puerta de entrada. Los problemas de la casa y el trabajo quedan atrás, a mucha distancia.

Un retiro es un lugar donde estar, no donde hacer. La simple posibilidad de observarse a uno mismo, sin interrupciones, todo un fin de semana, puede tener profundos efectos. No se trata de lograr algo, sino que la mente y el cuerpo se pongan en armonía.

Los retiros son buenos para todo el mundo y pueden compararse tanto a una escuela primaria como a una del máximo nivel. Los principiantes aprenden lo básico, mientras que las personas experimentadas entran en profundidades mayores. En algún punto se ve y comprende qué es la meditación y cuando la persona regresa a su mundo, sabrá qué es lo que quiere.



MEDITACIÓN EN LA COCINA

Si una palabra describe la meditación, es «conciencia». Es estar despierto mientras se está despierto, estar vivo en el momento. Santa Teresa fue criticada una vez por comer pescado con verdadero placer y entonces dijo: «Cuando rezo, rezo, y cuando como pescado, como pescado».

La conciencia no se alcanza automáticamente, sino que tenemos que practicarla, como cualquier otra meditación formal. La práctica debería comenzar por cosas sencillas, como notar las vistas, sonidos, olores,

sabores y texturas del momento y nuestras respuestas automáticas de gusto o disgusto.

Es lo que yo llamo meditación en la cocina «Cuando estés comiendo, simplemente come; cuando estés caminando, simplemente camina». Este ejercicio es muy exigente, pero también puede ser enormemente gratificante. Pruébalo. Intente comer una comida sencilla, como santa Teresa, plenamente consciente de las sensaciones momento a momento. Las prácticas de conciencia a menudo crean un brillo y una claridad en la mente que no tienen las prácticas de tranquilidad.

Esta clase de meditación no tiene fronteras, no necesita una habitación en silencio y media hora de concentración.





OTRAS DE FORMAS DE ENTRENAR LA ATENCION PLENA

Cualquier lugar y cualquier momento sirven. Cualquiera de estas actividades puede ser una meditación:

1. Tender la ropa (sentir la tela húmeda, los diferentes pesos, las pinzas de la ropa, el viento en la cara, los movimientos de doblarse y erguirse).
2. Cambiar los pañales (olor, textura, emociones, desagrado, etc.).
3. Comer algo (sonido, aroma, gusto, movimientos del cuerpo, tragar, etc.).
4. Llegar a casa del trabajo (aflojar la tensión, cambiarse de ropa, calmarse, sentirse irritado o cansado o aliviado o emocionado).
5. Ducharse (sonido, textura, sensaciones de placer, olor del jabón, piel húmeda y luego seca, etc.).



Enseguida detrás de las sensaciones vienen las emociones. Nuestros días están llenos de belleza

indescriptible, si nos tomamos la molestia de mirar, pero en su lugar encendemos la tele o leemos el periódico.

Una emoción negativa puede literalmente asfixiar su mundo durante años. A menudo hace falta una enfermedad crítica, como el cáncer, para despertar a la gente. Dichas personas

dicen que de pronto se dan cuenta de lo que es importante: sentir el aire del amanecer, disfrutar de un corto paseo por el jardín, pasar un momento con un amigo.

Tomar más conciencia es como encender la luz, pero tiene un precio: ilumina no sólo lo agradable de la vida, sino también la confusión y los problemas.



Hay personas que dicen: «Me siento como un autómatas, respondiendo ciegamente a las exigencias de todo

el mundo. Ya no sé quién soy». Esto lo pueden expresar de otro modo: «Me gustaría poder dejar todo esto de

lado por unos días y volver a ponerme en contacto conmigo mismo»

Para volver a la realidad, nada como regresar a las sensaciones del presente: probar la sopa, oler el viento,

ver las nubes, sentir molestias y dolores. Tal vez no sea todo placentero, pero a eso se remite el estar vivo.



CONCLUSIONES

La meditación comienza con tranquilidad pero no se acaba aquí. Sentarse formalmente en una habitación silenciosa es sólo una preparación para afrontar momentos más tormentosos. La meditación muchas veces parece ser un escape de la vida, porque la meditación es tranquila y la vida no, pero no podemos estar siempre escapándonos. La vida tiene la costumbre de imponerse a la fuerza. El truco está en entrelazar ambas cosas, algo que podemos hacer practicando la conciencia momento a momento a cualquier hora del día.

Primero descubrimos que podemos permanecer relajados y alerta con los ojos abiertos. Luego mientras caminamos, por ejemplo, en el parque o la playa. Después mientras realizamos actividades sencillas como preparar algo de comer o ducharse. Pronto descubrimos que podemos permanecer en calma cuando alguien nos aprieta los botones. Las tareas aburridas se vuelven menos irritantes, apreciamos los momentos de belleza cuando aparecen y tenemos momentos de claridad incluso en medio de fuertes emociones.

Los principiantes tienen poca flexibilidad al inicio y dicen, por ejemplo:

«No pude meditar porque

- Había un perro ladrando
- Se oía la tele de la casa de al lado
- Me dolía el estómago
- Tengo muchas cosas en qué pensar
- Estoy preocupado por mi madre
- El día fue largo y estaba muy cansado
- Estoy furiosa con mi ex marido



Eventualmente se dan cuenta de que todo se puede aprovechar. Ése es exactamente el motivo por el que meditan: para permanecer en calma y conscientes en el medio de la vida.

El maestro zen está despierto, pero nosotros muchas veces funcionamos con el piloto automático puesto. Esto le permite a la mente descansar, pero difumina nuestra percepción de la realidad, o sea que es una bendición a medias. Podemos pasar el día sin sentir nada con claridad, y lo que es peor, sin darnos cuenta, sin saber siquiera qué estamos pensando. Hay días en que no estamos para nada; no es raro, entonces, que tengamos problemas y nos sintamos confundidos.

La conciencia no se alcanza automáticamente, sino que tenemos que practicarla, como cualquier otra meditación formal. La práctica debería comenzar por cosas sencillas, como notar las vistas, sonidos, olores, sabores y texturas del momento y nuestras respuestas automáticas de gusto o disgusto.



CAMINAR Y MEDITAR

Caminar es una postura, como sentarse, en la que se puede practicar cualquier meditación. Si se siente encerrado en la meditación básica caminando, es posible tomar otros caminos. En lugar de concentrarse en el cuerpo en movimiento, nos podemos concentrar conscientemente en otras cosas. Lo mejor es nombrar el objeto elegido como un mantra a medida que espiramos. Estas son algunas de las posibilidades:

1. **«Sonido»**. Al caminar, explore conscientemente todo el espectro de sonidos que le rodea. Mantenga un poco los sonidos en su mente cuando ya se han apagado. También puede hacer lo mismo con «olfato» (apropiado en calles suburbanas a la hora del té) o «vista».
2. **«Sensación»**. Permita que su mente se detenga un momento en cualquier objeto sensorial que llame su atención. Deje que las cosas aparezcan y pasen de forma espontánea. Su mente automáticamente se sentirá atraída por esto o aquello: un gato subido a un poste, un charco, un insecto, el olor de los gases de coches, la falda de una mujer, y así sucesivamente. Si las sensaciones son conscientes, es que está usted meditando. Pero recupere su mente cuando se pierda entre los pensamientos.
3. **«Color»**. Fíjese qué colores lo atraen. De una mirada rápida trate de ver la tonalidad de un objeto sin investigarlo. Extraiga el color e imprímalo en su mente, de modo de poder llevarlo consigo unos metros cuando el objeto haya salido de su campo de visión.
4. **«Viento»**. Concéntrese principalmente en el aire que le da en la cara cuando camina. Se trata de una práctica hermosa incluso en ausencia de brisa.
5. **«Espacio»**. Diga la palabra «espacio» a medida que abarca la sensación del cielo encima suyo. Interiorice la sensación e imagine que su cuerpo se vuelve espacioso.
6. **«Luz»**. Observe la calidad de la luz en todos lados. No se concentre en los árboles en sí, sino en la luz que se filtra a través de ellos. No se concentre en el edificio, sino en la luz que desprende. Al igual que en la meditación «espacio», interiorice la luz para poder sentir que brilla desde dentro.
7. **«Paz»**. Siéntase caminar en armonía consigo mismo y con el mundo. Que sus pasos sobre la tierra sean pacíficos. También puede usar cualquier otro mantra o afirmación.
8. Por la noche, cuando haga una meditación sentado, repase mentalmente los objetos que destacaron durante su meditación caminando. Saboree nuevamente la sensación de cada uno de ellos.

Por: Luis Eduardo Godman

