

Algunos fundamentos de la meditación

Por Ber

"Tú lleno de Gracia, ruega que tu cabeza sea una cáscara vacía donde tu mente se regocije hasta el infinito."
- Antiguo proverbio sánscrito

Por qué y para qué meditar.

He de suponer que todos los que están leyendo este artículo tienen un ordenador, vamos a imaginar entonces por un momento que somos uno. Muchos sabéis que cuando se trabaja mucho con un ordenador, la memoria RAM de este se sobrecarga y tarde o temprano necesitamos hacer un reset para darle un respiro y funcione con esa soltura y rapidez una vez cargado el inicio. Lo mismo pasa cuando un disco duro es usado por un Sistema Operativo durante un largo tiempo. Quizá el momento de mayor eficacia de un Sistema Operativo es cuando está recién instalado en el ordenador, pero al mismo tiempo es cuando más inútil nos resulta porque es cuando menos cosas podemos hacer con él. En ese momento empezamos a instalar aplicaciones, desinstalar, etc. Este uso prolongado después de haber formateado e instalado el nuevo Sistema Operativo provoca que la estructura de ficheros del disco duro se deteriore. Básicamente, en el ámbito de la informática, ese es el motivo por el que “defragmentamos” el disco duro, para que recupere esa eficiencia de la primera instalación.

Nosotros en sí funcionamos igual que un ordenador, y nuestra mente en este caso es el disco duro y al igual que este, tiene que funcionar con total eficacia y eficiencia. A lo largo de nuestra vida, castigamos nuestra mente con pensamientos y razonamientos fuera de lugar. Esos días de estudio que no paras de pensar en el examen en vez de centrarte en el libro, por poner un ejemplo. Preocupaciones, sentimientos de culpa, todos esos pensamientos que no nos dejan pensar con claridad y centrarnos en algo concreto, son pensamientos residuales que se quedan ahí a lo largo del día, de la vida y en vez de beneficiarnos nos martirizan, incomodan y no nos dejan evolucionar.

Defragmentar nuestro disco duro por mencionar lo más básico, esa es tan solo una de las cosas que se consiguen con la meditación. En nuestra búsqueda de la sabiduría infinita, siempre vamos a tropezar con una construcción irreal de nuestro propio concepto personal. Siempre buscamos la objetividad para contrastar lo subjetivo. Pensamos que sabemos y que tenemos respuesta a todo, pero razonar es una gran labor, al igual que lo es asimilar; cuando todo esto es algo que debe surgir natural y espontáneamente. ¿Por qué complicarnos la vida?, vamos a neutralizar todo lo innecesario y vamos a centrarnos en el aquí y ahora. Nuestra mente está limpia y nos sentimos preparados, vamos pues a empezar el viaje.

Cómo meditar

Meditar es posiblemente la cosa más simple y uno de los remedios más eficaces. Es algo que no requiere esfuerzo físico ni mental. Pero entonces, ¿Dónde está el misterio de todo esto?, dentro de vosotros mismos. ¿Alguna vez os han preguntado si te conoces a ti mismo?, os voy a decir pues, donde vais a encontrar la respuesta.

El ser humano es el animal ocioso que peor sabe relajarse y es para colmo lo que más nos gusta hacer. Cuando llega la hora de acostarse no puede dormir porque no se siente relajado y en ese momento acude a pastillas, masajes, etc. La tensión y la preocupación es el peor enemigo del hombre después del propio

hombre, si aprendemos a eliminar la tensión y la preocupación, quizá nuestro peor enemigo (el hombre) se vuelva nuestro mejor amigo.

Vamos a relajarnos, ese es el primer paso. Si aprendemos a dominarnos con la relajación tendremos más de la mitad del camino hecho. En principio da igual en qué posición te encuentres, lo fundamental es que te encuentres cómodo y relajado. Puedes tumbarte, pero no te lo recomiendo porque si no tienes mucha experiencia con la meditación caerás en los brazos de Morfeo y ese no es el objetivo exactamente. Lo que nosotros pretendemos es mantener esa relajación pero permaneciendo en estado de vigilia, es decir, conciente.

Ahora estas siendo conciente del gran problema. Ahora que no te encuentras ocupado empiezan a viajar pensamientos fugaces y preocupaciones, ahora mismo no queremos pensar en nada, lo que pretendemos es vaciar la mente y encontrar un poco de paz. Sabes que te mereces esa paz y la vas a disfrutar. En principio esto no parece sencillo, pues es casi imposible evitar los pensamientos. Pensar y razonar hace una gran parte de la actividad cerebral, a parte de los impulsos nerviosos; de este modo, vamos a ahorrarle trabajo y vamos a intentar razonar lo menos posible. ¿Cómo se hace esto?

Nota: No he hecho especial hincapié en las posturas y respiraciones, puesto que estas disciplinas tienen una dedicación especial y hay artes completamente especializadas para estos dos campos. De momento solo voy a explicar un concepto general de la meditación. Para más información, por favor, consulta a un profesional o en su defecto una guía.

Técnicas: prefacio

Antes de construirte una base tienes que saber cual es el concepto, si no lo sabes, por favor, te ruego que empieces a leer de arriba a bajo y no al revés.

Bien, ya sabemos que tenemos que relajarnos y mantener la mente en blanco, es decir, evitar pensamientos y razonamientos. Como mencioné antes, no pensar en nada es casi imposible, pero esto no es absolutamente necesario al principio. La mente es caprichosa y se comporta como un niño pequeño, es difícil mantenerla en blanco y su mayor diversión es buscar la lógica; no quiero decir que tengamos que deshacernos de ésta, si no, olvidarla por un momento. La lógica dentro de la obviedad es necesaria para razonar, pero al igual que nosotros trabajamos y nos gusta irnos de vacaciones, lo mismo debemos hacer con la lógica cuando no la necesitamos. Las técnicas de meditación consisten en distraer a la mente para que se quede en blanco y así conseguir ese llamado trance.

*¿Cuál es el sonido de una palmada dada con una sola mano?**, esto es un acertijo Zen aplicado a sus estudiantes. Vuestras mentes ahora mismo habrán viajado en algunos pensamientos para buscar la lógica a esta pregunta, es el momento de abandonar esa necesidad. Esa es la única respuesta y objetivo que tiene esa pregunta, no pretende tener lógica. Céntrate en el ahora, si estas leyendo esto, disfruta de tu lectura, no pienses en cuanto vas a tardar en terminar de leer o lo que vas a hacer después.

El principal objetivo de lo que pretendo explicar no es ninguna técnica completa, por ahora, si no el fundamento de por qué la técnica debe funcionar. Debes abandonar la lógica y centrarte en el ahora, si no, no proseguiremos el viaje.

Técnicas: entrando

Hay un sistema realmente sencillo para encontrar esa armonía. Teniendo en cuenta lo que he mencionado en el bloque anterior, haremos una cuenta atrás desde cien e iremos descontando un número por inspiración y exhalación. No esperes nada, salvo el número siguiente que llegará irremediabilmente.

Llegara un momento en el que estaremos en el estado esperado y tu cuenta se desvanecerá, no sabrás cual es el siguiente o el anterior número. Si es tu primera vez, por favor, sal de la meditación, descansa, disfruta de tu nueva experiencia e inténtalo en otro momento, te sentirás mas preparado. Una vez que vayamos progresando en las meditaciones, no hará falta que empecemos desde cien, reduciremos el numero a cincuenta, después a veinte, hasta llegar un momento en el que solo tengamos que contar desde diez.

Si os dais cuenta, es una forma de auto hipnotizaros, pues el estado de la hipnosis es el que se consigue, solo que el hipólogo en este caso somos nosotros y guiamos nuestra meditación.

Técnicas: saliendo

Al igual que has entrado contando, vamos a salir contando hasta cinco. Como ahora lo único que necesitamos es salir, no hay nada complicado. Es bueno que hagas un pequeño ritual para salir, por ejemplo, un mantra, como por ejemplo “voy a salir de la meditación” o la misma cuenta. Este es el momento en el que vas a ser conciente, y nunca mejor dicho, de cuales son los fundamentos de la meditación.

Abre los ojos lentamente y disfruta de tu nueva visión del mundo, con tu mente limpia y clara. No tengas prisa, mira a tu alrededor con suavidad y disfruta de las pequeñas cosas, observa lo primero que te llame la atención, simplemente, observa. Cuando te sientas preparado, levántate y haz tu vida normal, como siempre, por ahora, hemos terminado esta meditación.

Técnicas: ejercicios

Lo que hemos explicado en el apartado técnicas, corresponde a la forma de entrar y salir en estado Alfa. Llegar hasta ese punto requiere cierta practica, pero no es tan difícil como lo pintan, a medida que vayas practicando, te harás un buen concepto de lo que es la meditación, lo que queremos tener son resultados.

Las meditaciones no tienen por que estar constituidas de largas sesiones y horas, de hecho lo normal es dedicar de quince minutos a una hora de práctica. Como mencioné antes. En este espacio de tiempo, podemos dedicarnos a hacer muchas cosas, desde disfrutar de esa paz, seguir contando, visualizar. Generalmente lo que se suele hacer en las meditaciones es visualizar, esto ya depende del tipo de meditación, aquí de momento explicaré los conceptos básicos. Personalmente recomiendo que se practiquen meditaciones guiadas y ejercicios de visualización creativa, con ambas cosas se obtienen resultados muy buenos. A partir de aquí os dejo que investiguéis vosotros mismos.

Otras aplicaciones y conclusión final

Muchos son los beneficios de la meditación e infinitas las posibilidades. Esto que acabamos de practicar es solo algo muy básico. Hay muchas aplicaciones, no he nombrado la visualización en todo su aspecto porque eso merece otro apartado, lo único que requiere la meditación es esto. De todas maneras, una vez en trance, puedes aplicar la visualización para encontrar lo que se llama tu Yo interior. Aunque esto parezca una tontería, encontrar tu Yo interior es una búsqueda y un encuentro realmente bonito y fascinante.

Una vez que vayas practicando la meditación, iras notando muchas mejoras y sensaciones nuevas, experiencias y valores que no tenías o sabías. Llegarás a notar que te sientes mejor en todos los aspectos, quizá lo más importante, tu salud y tu mente. Todo esto y más son cosas que la meditación hará que descubras tú mismo. Buen viaje.

LICENCIA:

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

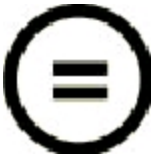
Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.