

Guía de Meditación

Andrea Scheffelt

Meditar es reconocer la eternidad en el instante presente

I. Introducción

Hoy en día, es común escuchar la palabra “meditación”, y generalmente la asociamos a las tradiciones orientales. Sin embargo, tanto oriente como occidente han desarrollado la meditación como práctica espiritual. Actualmente, cada vez más estudios científicos avalan la meditación como una herramienta que trae múltiples beneficios a nivel neurológico, psicológico y bioquímico, y meditar ya no va asociado a algún tipo de práctica religiosa o espiritual, sino que es una práctica natural por medio que el ser humano amplía y profundiza su consciencia.

II. ¿En qué consiste la meditación?

La meditación se puede definir como una práctica que consiste en enfocar la atención en forma deliberada y consciente. Es una herramienta para entrenar el estado de presencia, un ejercicio de autoconsciencia que promueve procesos de interiorización y auto indagación, lucidez y compasión.

Como enfoque de atención, existen dos posibilidades hacia dónde dirigir la mirada interior. Por un lado, el enfoque hacia un objeto, por ejemplo, hacia la respiración, una parte del cuerpo, un sonido, una vela, una flor... y, de esta forma, excluir todo lo demás. Por otro lado, el enfoque de atención abierta, en el cual no se enfoca nada en particular, sino que se mantiene la mirada interna abierta a lo que suceda.

Meditación es observación y atestiguación del momento presente, de lo que hay, de lo que es, de lo que está siendo y no siendo a la vez, sin juicio y con compasión. Se trata de la práctica de la quietud y la presencia.

III. Beneficios de la meditación

Los beneficios de la práctica meditativa han sido y son estudiados en numerosas ocasiones por universidades, institutos, laboratorios y centros de estudio de todo el mundo, y demuestran que éstos son muchos y además sobre campos muy variados.

Con la práctica de la meditación, desautomatizamos hábitos inconscientes y reforzamos nuestra autoconsciencia. Aprendemos a responder en vez de reaccionar, a observar en vez de ver, a escuchar en vez de oír.

Algunos beneficios de la lista de los “100 beneficios de la meditación”, son:

- Disminuye el nivel de estrés
- Mejora el sistema inmunológico
- Enlentece el proceso de envejecimiento
- Relaja el sistema nervioso
- Genera confianza en uno mismo
- Aumenta la creatividad
- Desarrolla la intuición
- Aumenta la productividad
- Disminuye el potencial de enfermedad mental
- Disminuye la agresividad
- Desarrolla madurez emocional
- Proporciona calma y serenidad
- Favorece una mayor aceptación
- Ayuda a vivir el momento presente

IV. Meditar no es...

- ... poner la mente en blanco
- ... sólo para monjes y monjas
- ... un estado hipnótico o entrar en trance
- ... una técnica de relajación
- ... una práctica religiosa
- ... una mente positiva
- ... apartarse del mundo
- ... renunciar a las emociones
- ... esotérico o místico
- ... un estado placentero de paz
- ... pensar, ni no pensar

V. ¿Cómo meditar?

Para comenzar a meditar, se requiere de un enfoque sostenido, paciente y perseverante de una serena y amable disciplina para permitir su establecimiento de forma gradual y efectiva.

Existen tres pilares a tomar en cuenta al momento de tomar la decisión de comenzar con esta práctica:

a) La Postura

Para meditar, conviene tomar una postura que permita permanecer totalmente quieto y totalmente atento durante el tiempo planificado que vaya a durar la práctica. La espalda se debe mantener recta.

Se puede practicar sentado en una banca o cojín de meditación (zafu), con las piernas dobladas, en postura de loto, birmana o del diamante, o sentado en una silla, con las piernas paralelas y los pies firmes en el piso.

Las manos descansan tranquilas en el regazo, sobre las piernas o rodillas, y pueden adoptar un mudra o permanecer con las palmas hacia arriba en actitud de apertura o hacia abajo en actitud de interiorización.

La cabeza se mantiene derecha con la barbilla levemente recogida, y los hombros caen, alejándose de las orejas.

La quietud es fundamental. El cuerpo es reflejo de la mente, como la mente es reflejo del cuerpo. Al aquietar nuestro cuerpo, enviamos una señal a nuestra mente y le ayudamos a aquietarse. Al no movernos, le indicamos a nuestra mente a situarse en el presente.

Los ojos se pueden cerrar o entornar, con la mirada fija a aproximadamente un metro de distancia en el suelo.

La cara se suaviza y esboza una leve sonrisa, a modo de reflejo de la actitud interior de amabilidad, compasión y apertura con nosotros, con nuestro entorno, y con la experiencia.

No es conveniente meditar acostado debido a que puede aparecer somnolencia (a menos que queramos realizar la práctica para conciliar el sueño).

b) La Respiración

La respiración es un proceso que realizamos tanto consciente como inconscientemente. En meditación, a través de la respiración consciente, vamos desapegando la conciencia de los pensamientos.

La respiración sirve de anclaje cuando la mente divaga en pensamientos pasados y preocupaciones o planificaciones del futuro. Nos permite volver al presente, al único momento real, al aquí y ahora. Cada vez que nos despistamos, volvemos con nuestra atención hacia la respiración.

En la meditación no se trata de respirar de alguna forma en particular, sino más bien se trata de ser conscientes de la respiración. Se respira normalmente, siguiendo cómo el aire entra y sale por la nariz.

Así como la postura quieta calma nuestra mente, la atención a la respiración, al conectarnos con nuestro cuerpo, nos trae inmediatamente al presente.

c) La Actitud

Al sentarnos a meditar, es importante mantener una actitud amable, benevolente, abierta y compasiva hacia nosotros mismos, hacia lo que nos rodee, y hacia lo que surja o suceda. Meditar no es sólo observar y tomar distancia, es observar compasivamente. Dejamos que los pensamientos, sensaciones y emociones aparezcan y se retiren sin engancharnos a ellos, con una “presencia amorosa”. Acogemos e integramos con amor todo lo que acontece, mientras nuestros labios reflejan sutilmente esa actitud interna con una leve sonrisa.

Cuando nuestra mente se aleja y nos damos cuenta, no nos enojamos, sino que regresamos paciente y compasivamente a nuestra práctica, a través de la atención a nuestra respiración.

VI. Aspectos Prácticos

a) El espacio para la meditación

Conviene tener un espacio específico para la práctica, en el que no seamos interrumpidos durante el tiempo que dure la meditación. Puede ser un lugar de la casa que nos evoque tranquilidad y silencio.

Se pueden colocar objetos simbólicos, como una vela, un incienso, una imagen, piedras o cristales, un cuenco, o una flor.

b) La mejor hora para la meditación

Cualquier momento es un buen momento para meditar. Personalmente, me gusta meditar por las mañanas, antes de realizar cualquier tarea, porque a esta hora la mente está todavía calmada, sin estímulos del exterior. O meditar antes del descanso de la noche.

Cada uno puede encontrar su mejor momento para meditar. Pero es recomendable mantener un horario de meditación constante, así la mente se predispone al acercarse la hora de la práctica y logramos establecer el hábito de la meditación más fácilmente.

No conviene meditar después de comer o cuando estemos con sueño para evitar somnolencia o quedarnos dormidos (nuevamente, a menos que busquemos el dormir).

c) El tiempo de meditación

Al iniciarse en la práctica, conviene comenzar con un tiempo de entre 5 a 7 minutos, para ir aumentando el tiempo hasta llegar a los 20 minutos diarios como mínimo, al menos una vez al día. Lo importante es cumplir con el tiempo que nos hemos propuesto y no detener nuestra práctica antes de tiempo, y meditar todos los días, aunque sea solo por algunos minutos.

d) Meditar solo o en grupo

A pesar de que la meditación parece ser una práctica solitaria, conviene realizarla en grupo, para así reforzar las reglas de compromiso, de inamovilidad y de silencio convenidas.

e) ¿Buena o mala meditación?

No hay una “buena meditación” o una “mala meditación”, hay tan solo “meditación”. La meditación no es un medio para un fin; la meditación misma es el fin. La mayoría de las personas deja de meditar porque se autocrítica y emite juicios por la forma en que lo hace (“no sirvo para esto”, “no puedo”, “no es para mi”, “me aburre”, ...). Elige ser amable y acepta tu práctica tal como se desarrolle, soltando expectativas y acogiendo con amabilidad lo que surja. Cada vez que tu mente divague hacia el pasado o hacia el futuro, tan solo date cuenta, y regresa a tu respiración y a tu cuerpo - al momento presente. Una y otra vez, con amabilidad y paciencia.

f) ¿Iniciarse solo o con un guía?

No es necesario comenzar a meditar con un guía, pero sí es recomendable para despejar dudas y para mantener la constancia en la práctica.

g) Otras formas de meditación: medita

- a. ... caminando
- b. ... comiendo
- c. ... haciendo ejercicio
- d. ... mirando una puesta de sol o un amanecer
- e. ... disfrutando de la naturaleza
- f. ... ahora

VII. Un ejercicio a modo de introducción

Un buen ejercicio sencillo de meditación es la práctica de contar 50 respiraciones conscientes. Tomando precaución de los elementos mencionados en esta guía (postura, respiración, actitud, espacio...), toda la concentración va hacia la respiración y a la cuenta de ella. Si te despistas, vuelve al número en el que crees que vas. Termina la práctica con un par de respiraciones más profundas y observa cómo te sientes.

Y recuerda que...

... a meditar se aprende meditando