

MEDITACIÓN



Es tu momento

Desarrolla tu energía optimista

Si tienes la intención de empezar hoy, no lo dejes para mañana, si puedes en este momento, **ahora** es el mejor momento. No te lo plantees como una obligación, quítale esa carga que en realidad no tiene, además deja la exigencia a un lado "debería meditar..."

Autora: Lilian García Puppio – Septiembre 2012

Meditación

DESARROLLA TU ENERGÍA OPTIMISTA

INTRODUCCIÓN

Quiero ofrecerte desde aquí el apoyo para que inicies (en el caso de que todavía no te hayas decidido a practicar meditación) o si hace un tiempo lo intentaste y lo acabaste dejando, reinicies otra vez esta actividad.

En realidad la práctica extendida de la meditación en Occidente es relativamente "nueva" y quizás por ello reservar un tiempo todos los días para dedicarlo a ti mismo a través de sencillos ejercicios se haga cuesta arriba, tenemos cada vez más cosas que hacer además de las obligaciones diarias, el ocio, hablar con amigos, atender las redes sociales que cada vez nos atrapan más... que nos faltan horas del día.

Si tienes la intención de empezar hoy, no lo dejes para mañana, si puedes en este momento, ahora es el mejor momento. No te lo plantees como una obligación, quítale esa carga que en realidad no tiene, además deja la exigencia a un lado "debería meditar..." Pues de eso se trata de quitar los "debería", los "tengo que", las excusas para hacerlo y para no hacerlo.

“La mejor meditación es la que se adapta al lugar en que estás y al tiempo que dispones”

EMPECEMOS POR LA RELAJACIÓN

La relajación, primero y la meditación después pueden ser realizadas en el entorno que tu quieras y puedas. No hacen falta requisitos especiales, hay que adaptarlo a tu día día. Si puedes, es una opción poner una música relajante, aunque si no dispones de ella en este momento puedes usar otra estrategia para bajar el estrés, agitación, nerviosismo. Solo se trata de que te dediques un tiempo para ti y así comprobar los beneficios que recibirás: bajar el estrés, no tener ojeras ni dolor de cabeza, pensar con claridad, tu cuerpo aliviado de tensiones y contracturas. Descubrirás que después de esta relajación estarás preparado/a para lo que venga.

Tienes ahora 5 minutos? Siéntate en una silla, con la espalda recta, no es necesario posturas de "flor de loto", lo importante es que te sientas cómodo mientras meditas. Apoya los brazos sobre las rodillas, y haz un par de respiraciones profundas, suelta el aire despacio... hasta que respires con suavidad y tranquilidad.

La práctica de la respiración consciente nos permite conectar con nuestras sensaciones corporales, experimenta la sensación de libertad y no te centres en si lo estás haciendo bien. Seguramente en esos minutos atendiendo tu cuerpo estas respirando perfectamente.

Vienen muchos pensamientos? tengo que ir al supermercado, me olvidé de llamar a mi madre... etc etc, es totalmente normal que acudan pensamientos estamos todo el tiempo pensando. Ahora cuando vuelva un pensamiento, y te "des cuenta" que te has enganchado a él imagínate que soplas para que se vaya para que siga de largo, y así continúas cada vez que aparezca otro. Lo estás haciendo muy bien, en eso consiste relajarse: ir aquietando la mente y las tensiones corporales, para calmar ese estado de inquietud y actividad constante, ten cuenta que los resultados están de acuerdo a tu actual estado físico y mental.

En esta primera parte centrada en la relajación me gustaría hacer hincapié en lo siguiente, "deja a un lado la autoexigencia, en este momento de meditación, lo estamos haciendo lo mejor que podemos y esa energía de autocuidado, de paciencia con nuestros ruido mental es excelente".

Ya has encendido el motor de la energía positiva, está en marcha y ya no lo podrás parar.

CUANDO MEDITAMOS COMIENZA UN NUEVO CAMINO

Aprendiendo a meditar, inicias un nuevo camino interior para conocer todas las condiciones que hacen posible que te sientas tranquilo y optimista.

Hoy has podido dedicarte 5, 10 o 15 minutos fenomenal, mañana lo vuelves a intentar, y sino puedes, seguramente lo harás en cuanto puedas. En el momento que decides cuidar de ti mismo, has dado el primer paso, y seguramente continuarás este sendero que vas a recorrer donde te encontrarás días tranquilos, otros momentos de gran presión y siempre, siempre Date la oportunidad de parar y meditar sobre tu rumbo.

Entonces, no importa cuál sea el ambiente en que estés, deja un rato el teléfono móvil en el bolso o apágalo y dedícatelo a ti. Cada instante que te dediques, estás potenciando la maravillosa energía positiva.

Prueba antes de acostarte todos los días, dedica un rato para ti de silencio exterior e interior... y empieza a practicar el poder del ahora y estar presente en tu cuerpo y en pensamiento, con todas tus energías concentradas en tu momento.

Cada vez que llegue un pensamiento, déjalo pasar, déjalo ir... guárdalo en una caja imaginaria, y continúa aquí en este momento

Con la meditación transformamos una situación crítica

La clave está en ideas sencillas que hay que relacionar entre si, pero aún hay algo más que es la clave:

Dejar a un lado, por favor la "exigencia" de técnicas o de tiempo que dedico.

Es cierto que para transformar una situación crítica que puede tener su origen en distintas causas como puede ser: la salud, trabajo, relaciones afectivas, etc si cuentas con la herramienta de la meditación, abrirás el sendero para encontrar nuevas soluciones y que serán las mejores para ti:

Mientras te relajas a través de la respiración, intenta mantenerte con los sentidos abiertos a tu entorno, transforma tus miedos y temores en pájaros que emigran lejos de ti. Y mientras vas descargando el peso de tu mente y de tu cuerpo comienza a brillar una luz en tu interior es la "autoconfianza".

La Autoconfianza natural es una energía que recorre tu cuerpo, tus sentidos.

Ahora en este momento te das cuenta que tu destino está en tus manos y cuentas con tus propios recursos, podrás desarrollar tus propias habilidades la confianza te hará más fuerte, comienzas a experimentar un Yo integrado. Una vez que la confianza se ha apoderado de ti, aprende a enfocar tu atención.

ENFOCAR LA ATENCIÓN

Focalizar la atención en el momento presente no es fácil existen muchísimas distracciones externas e internas: la mayoría de nuestros pensamientos están enfocados en preocupaciones y deberes, y además se gasta mucha energía con los deseos condicionados socialmente entonces no prestamos "atención" a nuestras necesidades y deseos.

**siente tu autoconfianza, sin exigencias,
eres libre de focalizar tu atención,
lo conseguirás sin duda...**

Al enfocar la atención en el momento presente, en tus objetivos y en el entorno que te afecta directamente, date permiso ¿quién mejor que tu para saber lo que es mejor para ti? Medita sobre tus necesidades y deseos, deja aflorar el conocimiento y la sabiduría que hay inherente en ti... sin exigencia, sin agobio

Recordando a Ortega y Gasset cuando decía "soy yo y mis circunstancias", hace hincapié en tener en cuenta el propio entorno, para detectar las oportunidades y los contratiempos. Si conoces tus circunstancias te permitirá comprender y encontrar una mejor manera de adaptarte a las situaciones.

La reacción innata ante los conflictos, trae perturbación interior, reduce tu flexibilidad de adaptación y tu capacidad de manejar los obstáculos. Aparecen en tu vida ideas como "esto no me puede pasar a mí" "quien me ha puesto el pie encima?" ... Enfoca tu atención en ti, en el aquí y en el ahora, si estás continuamente en tu pasado donde fue mejor o peor, seguramente allí no está la solución que buscas, o por el contrario, si estás pendiente de que la "suerte" esté de tu lado y en el futuro las cosas se solucionen como por arte de magia. Alto, un momento, respira tranquilamente....

Es AHORA, tu oportunidad, este momento es todo lo que tienes, es aquí que puedes cambiarlo.

DESCUBRIR NUEVAS SOLUCIONES CON LA MEDITACIÓN

Ante las preocupaciones y los conflictos, te planteo 2 pasos:

Primero es apartar tu atención de los problemas y restaurar la tranquilidad, a continuación enfoca la situación globalmente y busca otras alternativas que pueden ser posibles, soluciones esencialmente diferentes a lo que estabas haciendo hasta este momento.

Si estás atento a tu presente aprovecharás todas las oportunidades que te ofrece la vida para crecer como persona y no dejarte llevar por la desesperación.

Vivir de acuerdo a nuestra genética y sociedad funciona mientras todo va bien, aunque cuando esto se frustra y es inevitable que suceda, una persona tiene que plantearse nuevas metas y crear su actividad de flujo para no perder sus energías en el caos interior.

Además de asegurar tus necesidades básicas programadas, comer, dormir... etc, en definitiva todas aquellas acciones que son ideas preconcebidas de lo que se espera de ti, aquellos deseos que heredaste de una cultura específica: estar delgados, tener éxito, dinero, coches, ser guapos...

Un paso en tu beneficio es tener tu propio proyecto que abarque tu desarrollo personal, psíquico y social, que consiste en estar en ti exclusivamente y no en las expectativas de otros.

La diferencia entre alguien que disfruta de la vida y alguien que está abatido es el producto de la combinación entre los factores externos y la manera en que los interpreta. No estés aburrido, ni ansioso, estar implicado en lo que sucede es una característica de la personalidad estable con metas autónomas.

Los objetivos pueden provenir de necesidades externas; pero también están las metas primarias que surgen de la experiencia y de la conciencia: las tuyas propias.

Reserva un tiempo del día para meditar, cambiará tu vida, date esa oportunidad.

FANTASÍA GUIADA PARA DESCUBRIR TU CAMINO

Encontrarás ejemplos con audio (descargas gratuitas) para realizar tu mismo esta actividad y así realizar la práctica estaré guiándote para que veas lo fácil que es esta actividad, aún así también te ofrezco más abajo un ejemplo de meditación para que puedas experimentar la maravilla de tomarte este tiempo para ti y disfrutarlo. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán con creces.

Existen "fantasías guiadas" o "meditaciones guiadas" que nos ayudan a descubrir aquellas emociones, recuerdos, sentimientos que están en nuestro inconsciente. Son ejercicios que se pueden plantear en una terapia de grupo como dinámica, en sesiones de meditación, o para realizar solo o con tu pareja son una herramienta estupenda porque dan luz en nuestro interior.

En una dinámica de grupo realicé una fantasía , le pedí a los participantes que se relajaran, tomaran contacto con sus tensiones e intentaran poco a poco ir aflojando toda la tensión corporal, que respiraran suavemente para poder "darse cuenta" de cómo estaban.

"Luego les sugerí que imaginaran un camino que los iba a llevar a un sitio donde ellos querían ir, que imaginaran cómo era el camino; qué transporte iban a usar: si querían ir andando, o a caballo, en avión, o en tren. Que fueran recorriendo lentamente ese camino que podría ser a través de una montaña, una autopista sin coches, en un barco a través de un río. También que observaran todas las cosas que se encontrarían en ese camino y que podían observar, contando con la posibilidad de llevárselas consigo o simplemente dejarlas allí... Si era de noche o de día, si amanecía o era al medio día. Que miraran si tenían prisa de llegar a su destino, o podía tomarse su tiempo para llegar a él, cómo se sentían transitando por ese camino, que pensaban encontrarse al final de ese recorrido?.....

Recorriendo este viaje averiguarás cómo realizas tu camino, en qué punto te encuentras, ¿eres el protagonista? ¿estás descansando o controlando tu transporte, controlando ahora y antes?

Las fantasías guiadas una forma de meditar son una fuente de autodescubrimiento y conocimiento de uno mismo. Además te recomiendo que lleves una libreta con las reflexiones que te queden después de la meditación.

Ejercicio 1: Un bien preciado es el trabajo

Te propongo una idea para meditar, y si es después de una relajación aún mejor:

Mira y date cuenta de cómo valoras tu trabajo, de tu energía y cómo desearías encauzarla de una forma realista y productiva.

Fíjate si te agota o te realiza; si es un lugar de encuentro y de colaboración o es un lugar conflictivo. Si estás agotado y cansado o si experimentas el trabajo como una oportunidad para tu desarrollo. A la vez y si cabe en tu situación, date cuenta si hay espacios para un trabajo de servicio o de creatividad. Si es rutinario o si te permite desarrollar tus iniciativas.

Imagínate que vas a poner un anuncio en un periódico, o en una revista pidiéndole al universo un trabajo, una vez que lo tengas escríbelo...

Ejercicio 2: Meditación Mágica

Si practicas de vez en cuando la relajación y al final la acompañas de una meditación para conocerte a ti mismo te dejo un planteamiento interesante.

Imagina que te paseas por un mercadillo que tiene todo tipos de cosas y dimensiones personales que pueden hacer mejorar tu vida, estamos en un lugar mágico y observa qué puestos llaman tu atención, qué ofrecen en ellos.

Fíjate atentamente qué motiva tu elección para hacer tu vida más plena, y qué cualidades y dimensiones humanas hay en este mágico mercadillo.

Mira tu cesta y a continuación escribe o dibuja lo que te llevas, guardas y lo podrás revisar a menudo para conocer en qué punto estas AQUÍ Y AHORA.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Es interesante conocer los “beneficios” que nos aporta la práctica diaria y continuada de la meditación.

Se ha realizado una investigación longitudinal en una universidad de meditación en USA con monjes que practica Meditación Trascendental (Yoga Hindú), una práctica de 15- 20 minutos, 2 veces al día, utilizando un mantra, como consecuencia tenemos:

- Calma mental, ecuanimidad y desapego. A través de la reducción de la ansiedad y de los niveles de depresión. Mejora el sentimiento de bienestar y autorrealización.
- Relajación física y aumento de la energía vital.
- Disminuye la presión sanguínea y la tasa de colesterol moderadamente alta, así como el tabaquismo. Reduce la necesidad de ir al médico
- Alteración en el sentido del tiempo.
- Insights e ideas creativas, también pueden experimentarse como una experiencia mística.
- Mejora la atención y la auto-regulación.
- Disminución del tiempo de reacción y de la latencia de respuestas normales y reflejas.
- Facilitación de la recuperación de los reflejos.
- Disminución de la respuesta fisiológica de estrés crónico y agudo.
- Facilita el aprendizaje y la memoria.
- Retrasa el envejecimiento porque reduce los niveles de los radicales libres (que aumentan con la edad y con el estrés).

EJERCICIO FÍSICO MODERADO COMO COMPLEMENTO DE LA MEDITACIÓN

Para aquellos que practicáis algún deporte o ejercicio: caminar, chi-kun, tai chi, yoga. Sería estupendo incorporar los ejercicios de respiración y meditación.

Alternativa saludable

Llevo algunos años, iniciando las clases de relajación y meditación con ejercicio moderado que consiste en ciertos tipos de movimientos para que formen nuevos campos en nuestra mente, la aplicación que realizo de este son ejercicios muy sencillos que puede realizar cualquier persona, no importa su estado físico.

Se busca el despertar interno, y la meta que proponemos aquí es que haya “un cambio positivo” por ello comenzamos con movimiento y armonía. Es un inicio fantástico para a nivel corporal trabajar y potenciar: la coordinación y el equilibrio y complementar así la relajación y meditación.

Podemos percibir que la mente no es solo la mente, sino los órganos y sentidos que son una extensión de ella misma.

■ Arte de despertar el cuerpo:

Consiste en restablecer la energía básica del cuerpo, a través de 3 etapas que actúan conjuntamente con la técnica de respiración.

Consigue sacar al cuerpo de sedentarismo, y lentamente producir claro y energía, limpiando el sistema respiratorio.

Esta etapa previene y mejora enfermedades como artritis, huesos, asma, úlceras, también resuelve el insomnio.

Este arte de despertar el cuerpo se desarrolla a través de 2 etapas:

- El movimiento suave: Se basa en movimiento “físico – psíquico controlado”, obligando a los músculos, nervios y cerebro a trabajar y lo mejor “creamos nuevos caminos interiores”
- A través de la unión: movimiento – respiración – meditación: Es una verdadera danza o meditación activa ya que funcionan al mismo tiempo cuerpo – respiración - mente

Los beneficios de movimientos simples son:

- Mayor concentración y coordinación que es igual a la renovación y reciclaje de la energía física y psíquica: “Despertar interior” y “Vitamina mental”.

Cuando practicas este arte sumado a la meditación, los resultados que experimentarás inmediatamente son:

- Mejoría en la memoria y concentración
- Mayor creatividad
- Profundizar en tu autoconfianza y mejoras la seguridad en ti mismo

VIAJE A LAS TRADICIONES DE LA MEDITACIÓN

A continuación te haré un breve resumen de las distintas escuelas de meditación que se conocen, algunas están relacionadas con la religión y otras no. Lo importante es que todas tienen en común:

**Reservar un espacio de tiempo para ti, serenar tu mente y tu cuerpo
Concentrarte en lo que estás haciendo y obtener los mejores resultados**

Resumen:

Meditación, según Thich Nhat Hanh: "es hacerse consciente de cada segundo de la existencia y mantener el sol de la atención brillando continuamente, en todas las circunstancias, en cada cosa que suceda".

Casi todas las técnicas tienen en común comenzar la meditación con una posición sentada con la espalda recta, el mentón levemente caído, puede ser con ojos cerrados o semiabiertos, apoyando los pies en el suelo. En el budismo se usa la posición de flor de loto, también se puede hacer acostado, pero se recomienda sentado para no "dormirse" o relajarse en exceso; meditar sirve para potenciar y enfocar la atención.

Aquí comentaré 4 Técnicas: Meditación Vispassana, Meditación Zen, Meditación Cristiana y Meditación del Budismo Tibetano.

Meditación Vispassana (Visión Cabal):

Se centra en objetos físicos y mentales interiores, porque son accesibles a la experiencia directa, por ello se excluye toda inferencia, reflexión al menos inicialmente, más tarde se le dará un lugar limitado a la experiencia directa con acontecimientos pasados y futuros del mismo tipo.

Los cuatro puntos objeto de contemplación en esta técnica son:

- El cuerpo y sus funciones (kayanupassana): son ejercicios de atención de clara comprensión, buscan como objetivo desapego del cuerpo a partir de la observación y comprensión de su naturaleza. Se atiende a la respiración (no regulación de la respiración), es mejor pura observación, atención constante, cómoda, sin esfuerzo, tampoco estar rígido. Si practicamos regularmente, la respiración se tornará más uniforme y profunda. En la vida cotidiana sirve para calmarse y tomar conciencia de sí mismo. Es la **base para la meditación, "atender a la respiración" produce tranquilidad. La contemplación con objetividad y desapasionada sirve para tomar conciencia inicial del cuerpo, posturas y así no identificarse con él.**

- Las sensaciones corporales (vedananupassana): pueden ser agradables, desagradables o neutra, de origen físico o mental, es decir la primera reacción a una impresión de los sentidos. Con atención (ecuanime, impermanente y no yo) a la sensación podremos decidir el tipo de actitud o acción a tomar. Es más eficaz que el elogio, la condena, la desaprobación. Se busca evitar estados de exaltación o abatimiento excesivos.

Son muy importante estas 3 características:

- **Ecuanimidad:** prudente, equilibrado, sensato.
- **Impermanencia:** nada es permanente, todo cambia
- **No Yo:** "¿quién ha pensando esto? YO y ¿quién soy YO?"

Entonces, prestar atención a la respiración normal, cerrar o semicerrar los ojos, y cada vez que viene un pensamiento, una imagen, una sensación, volvemos a la respiración... ánimo

Meditación Zen:

La palabra Zen significa "meditación", en esta tradición es muy importante la transmisión directa del maestro al discípulo.

Hay dos escuelas:

- **Rinzai** que a través de un Koan (acertijo que el maestro da al discípulo para que resuelva) no hay respuesta lógica es experiencial.
- **Soto** indica que simplemente con sentarse y estar en el aquí- ahora se alcanza la iluminación silenciosa.

Para ambas escuelas el objetivo es el mismo: a través del silencio ver las cosas tal cual son, para ello es importante liberarse del ego. Podemos ver las cosas tal cual son, sin condicionamientos sociales, cognitivo o conductuales cuando vemos las cosas tal como son: impermanentes, vacías e insatisfactorias.

El proceso psicológico en la meditación es **manejar la ATENCION:** se consigue con concentración, estando serenos y con contemplación es decir observando con plena atención los fenómenos sin mediación de la mente (sin explicaciones).

Consiste en un juego entre:

Serenidad (concentración) y Contemplación (plena atención)

Serenidad: a través de la concentración reducimos la agitación mental, el objetivo es el silencio profundo que vence el pensamiento.

Contemplación: plena atención nos abre las puertas de analizar las cosas en su esencia.

Ambas son complementarias y necesarias para meditar correctamente.

Meditación Cristiana:

Diferencia entre Meditación Activa y Trans-objetiva

ACTIVA: Se vale de la imaginación y la razón, la puede realizar toda persona que se lo proponga, depende de la propia voluntad, posee un objeto concreto que puede ser un pensamiento, la palabra escrita en la Biblia y se da la tensión objeto-sujeto.

TRANS-OBJETIVA: De silencio o de oración de recogimiento, es una actividad fundamentalmente pasiva, que no depende exclusivamente de la libre voluntad de la persona. No hay objeto (de meditación) pues no se piensa ni se reflexiona sobre nada en concreto. Se da una unidad o comunión con el objeto.

En ambos casos está presente Dios, en la primera a modo de objeto y en la segunda con el sujeto.

1Cor 2, 7.0-12

Hablamos de una sabiduría de Dios, escondida,... ¿qué hombre conoce lo íntimo del hombre sino el espíritu del hombre que está en él?... hemos recibido el Espíritu que viene de Dios para conocer las gracias que Dios nos ha otorgado.

Es extensa la historia en la tradición cristiana de la Meditación, aquí solo haré una breve referencia de San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús.

SAN JUAN DE LA CRUZ:

Quiere mostrar el único camino seguro hacia la mística y distingue entre un sendero activo y otro pasivo de purificación del alma, y recomienda soltar los apegos. (esto es común con otras tradiciones como la budista).

El texto de la "Subida al monte Carmelo", es sencillo de leer plantea la purificación de todos los apetitos del sentido (noche oscura del sentido) y explica las potencias del alma: entendimiento, memoria y voluntad (noche del espíritu).

SANTA TERESA DE JESÚS:

Nos habla de su experiencia mística y además de forma pedagógica para ser consecuente con la vida cristiana en "Castillo interior o las Moradas".

Teresa primero anima a descubrir lo que NO es la oración: no es un método de relajación, ni un método para el equilibrio psicológico, ni una cuestión de seguir las emociones momentáneas.

En cambio, ve en la oración como un hecho que se deriva de la condición humana. La oración es una atmósfera que se respira, el fundamento de la oración son los valores humanos y se necesita perseverancia para su práctica.

Después de este recorrido estamos preparados para comenzar a potenciar una energía optimista y maravillosa que nos permita ir de sin pausa pero sin prisa avanzando en la meditación.

(Continuaremos profundizando en los siguientes manuales sobre este tema)

