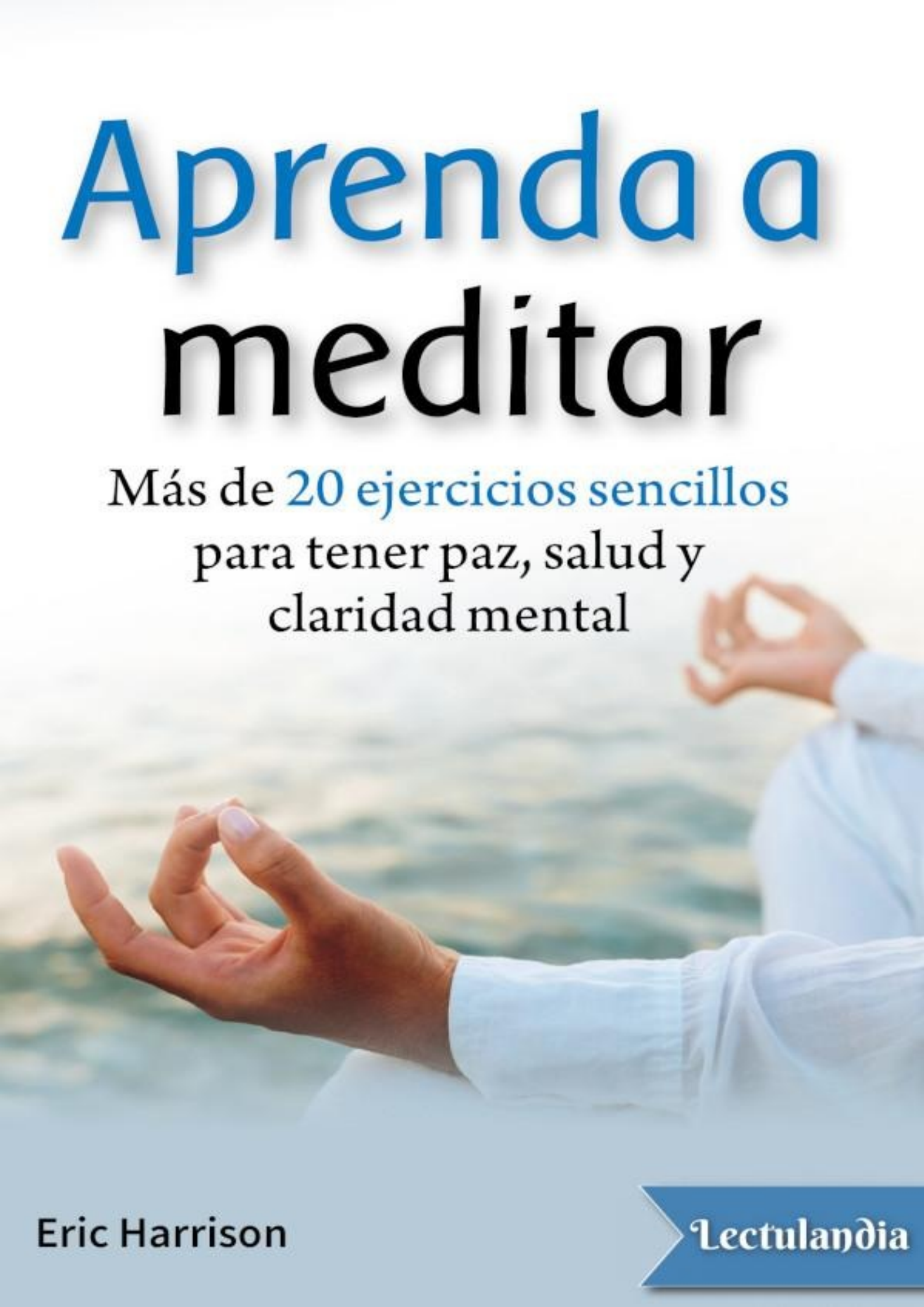
Aprenda a meditar

Más de 20 ejercicios sencillos para tener paz, salud y claridad mental



Eric Harrison

Lectulandia

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 al mundo que nos rodea. Con meditar tan solo unos minutos al día, los resultados pueden ser profundos y de larga duración, con grandes beneficios en nuestra salud física y mental. Este libro, mediante ejercicios básicos y sencillas explicaciones, invita al lector a conseguir por si mismo paz interior y un bienestar duradero. Porque, cuando comprendemos la meditación, se convierte en algo similar a encontrar la luz después de ir a tientas en la oscuridad.

Eric Harrison

Aprenda a meditar

Más de 20 ejercicios sencillos para tener paz, salud y claridad mental

ePub r1.1
DaDa 10.11.2021

Título original: *Teach Yourself to Medítate*
Eric Harrison, 1993
Traducción: Carlos Ganzinelli Grampín

Editor digital: DaDa
ePub base r2.1

Índice de contenido

Cubierta

Aprenda a meditar

¿Por qué meditar?
- Capítulo 1
  - Punto de meditación: La luz roja.
- Capítulo 2
- Capítulo 3
  - Punto de meditación: Un objeto cualquiera
- Capítulo 4
  - Punto de meditación: Congelarse
- Capítulo 5
  - Punto de meditación: Ir más lentamente

El comienzo
- Capítulo 6
  - Meditación básica 1: La respiración
- Capítulo 7
  - Meditación básica 2: Inspección del cuerpo
- Capítulo 8
  - Meditación básica 3: Música
- Capítulo 9
  - Meditación básica 4: Afirmaciones
  - Meditación básica 5: Mantra
- Capítulo 10
  - Meditación básica 6: Cuerpo dormido, mente despierta
- Capítulo 11
  - Meditación básica 7: Objeto natural
- Capítulo 12
  - Meditación básica 8: Visualización
- Capítulo 13
  - Meditación básica 9: Asignar nombres
  - Meditación básica 10: Vaciar la mente

La meditación en la vida diaria
- Capítulo 14

Punto de meditación: Liberación animal
Capítulo 15
Punto de meditación: Estar presente
Capítulo 16
Capítulo 17

Agradecimientos

Sobre el autor

PRIMERA PARTE

¿POR QUÉ MEDITAR?

CAPÍTULO 1

CONSEGUIR EL MÁXIMO RENDIMIENTO DE ESTE LIBRO

Probablemente, casi todos los lectores dispondrán sólo de este libro, y yo no puedo transportarlos a todos a mis clases en Perth, pero si se hacen una idea de mi forma de enseñar, podrán poner mis palabras dentro del contexto. Este libro sigue muy de cerca el formato de mis clases para principiantes y espero que al menos una parte del ambiente de esas clases se haga patente a través de lo que escribo.

Volvamos atrás unos cuantos años. Cuando llegué a Perth en 1986, comencé a enseñar a una clase de 12 personas en un centro de estudios local. Aun con la puerta cerrada, oíamos a los niños gritando en el patio, a personas conversando en la recepción y muchas otras actividades arriba y abajo por los pasillos mientras nosotros intentábamos meditar. Esto es lo que llamamos «meditación en la vida diaria».

Yo ya hacía 16 años que practicaba la meditación. Después de mi último retiro de siete meses, mi profesor me alentó a enseñar, «pero a tu modo», cosa que me gustó porque, aunque mi formación era budista, yo no quería enseñar siguiendo ese formato más bien jerárquico.

Como cualquier persona que hace meditación sabe, se trata de una habilidad práctica que tiene beneficios obvios para todos. Es una facultad natural de la mente humana, no es propiedad de una cultura determinada. Yo estaba seguro de que se podía explicar usando un lenguaje no religioso sin perder su esencia.

En Perth parecía que hacía falta un profesor de meditación, porque mis clases no paraban de crecer y al cabo de pocos meses ya podía vivir exclusivamente de mi trabajo como profesor. Ahora ya hace siete años que vivo, respiro y duermo con la meditación. Cuando llego a casa después de un duro día de clases, me doy un respiro ¡y medito!

Al principio enseñaba en universidades, escuelas, centros cívicos, oficinas gubernamentales y en mi propia casa, pero el entorno siempre dejaba algo que desear. Me alegré mucho cuando pude dejar atrás todo eso al abrir el Centro de Meditación de Perth en West Perth.

El centro ocupa unas oficinas del tamaño de una casa suburbana en la última planta de un edificio. El aula principal es grande, simétrica y muy aireada, con luz natural que entra por las ventanas de tres de sus paredes.

Está enmoquetada y su mobiliario es sencillo y de colores claros; en los rincones hay grandes y frondosas plantas. Al estar en el último piso de un edificio aislado con vistas al cielo, la sala da la sensación de estar colgada en el espacio.

Si usted está haciendo un curso y llega temprano, puede tomar una taza de té en la recepción o charlar con otros estudiantes, pero si lo prefiere puede pasar directamente al aula y relajarse en silencio. Cuando la clase comience, habrá unas 20 personas sentadas en sillas formando un círculo.

En la primera clase conocerá a sus compañeros. Como promedio, dos o tres tendrán cáncer o alguna otra enfermedad grave, algunos querrán meditar para ayudarse a superar una situación dramática y unos pocos serán estudiantes en busca de mejorar su rendimiento. En cuanto a profesiones, alrededor de un tercio de los asistentes serán enfermeras, médicos, fisioterapeutas, consejeros, administradores o profesores, o dicho de otra forma, personas que trabajan con muchas otras personas. En el grupo probablemente habrá algún artista o deportista, pero también personas que «necesitan tiempo para sí mismas», en especial madres. Incluso pueden haber algunas personas jubiladas haciendo buen uso de su tiempo libre. Las edades oscilarán entre los 15 y los 70 años.

Estas personas asisten a las clases de meditación por todos los motivos imaginables (el capítulo 2 los explica con todo detalle) y todas comienzan en el mismo punto: aprendiendo conscientemente a relajarse. Asisten a clase una vez a la semana durante ocho semanas.

El formato típico de una clase es: discusión general-meditación larga-discusión-pausa para el té-meditación más corta-discusión. Los alumnos hablan conmigo de cuestiones personales antes o después de la clase.

Enseño a través de meditaciones guiadas, o dicho en otras palabras, enseño el camino hablando o dando instrucciones. Es como ayudar a alguien a aprender a andar en bicicleta. Corremos a su costado y le sostenemos el sillín para que no caiga. A medida que el curso avanza, las instrucciones se hacen más escasas y los alumnos se alejan tambaleando, pero pedaleando por sí mismos.

En la primera meditación, es probable que a los alumnos les de sueño a medida que se relajan y sus niveles de adrenalina bajan. A menudo vienen a clase después de trabajar todo el día y necesitan descansar, pero aunque se

relajen, yo insisto en que se mantengan despiertos, y (casi siempre) lo consigo. ¡Meditar no es ponerse a dormir! La discusión posterior ayuda a comprender lo que ha ocurrido durante la sesión.

Los alumnos normalmente están más despejados en la segunda meditación, que generalmente está pensada para desarrollar la claridad de mente o introducir el tipo de prácticas que se pueden llevar a cabo en cualquier momento del día que se presente la oportunidad. A veces hacemos un solo ejercicio, y otras, tres o cuatro en rápida sucesión.

En las ocho semanas del curso vemos todos los ejercicios descritos en la segunda parte del libro, generalmente más de una vez y desde distintos ángulos. Los alumnos pronto reconocen cuáles son las prácticas que mejor se adaptan a sus necesidades y les dedican mayor atención, pero las ven todas porque aunque no las pongan en práctica en su totalidad más adelante, comprenden mejor los principios.

Es fácil entrar en profundos estados de meditación en una clase y aquellos que teman no ser capaces de hacerlo no deben preocuparse. En una atmósfera de apoyo, libre de distracciones y con la guía de un profesor, la meditación se alcanza con facilidad.

Si lo que se desea es saber cómo es la meditación y entenderla mejor, con ir a clase basta, pero para poder meditar de forma independiente una vez acabado el curso hace falta práctica.

En un día cualquiera, lea un capítulo de la segunda parte y haga la consiguiente meditación. Yo le sugiero que pruebe la mayor parte de ella en días sucesivos y que luego trabaje principalmente con la que le guste más. Dedíquele una semana o dos hasta que el procedimiento se convierta en automático, conviértala en su práctica principal y luego experimente con otras.

Debe ser paciente y disciplinado. Es altamente improbable que haga bien el ejercicio la primera vez que lo intenta porque hace falta mucha repetición para volver a entrenar las respuestas del cuerpo. No espere los mismos efectos todas las veces.

Entre los textos aparecen los «puntos de meditación». Se trata, en general, de versiones informales de las 10 meditaciones básicas. Se pueden hacer en cualquier lugar en el que se presente la oportunidad. La meditación «la luz roja», que aparece al final del capítulo, es uno de estos puntos. Ayudan a disolver la tensión y refuerzan la relajación a lo largo del día. Improvise con ellos, pueden ser divertidos.

¿Quiere usted aprender a meditar? Si lee este libro, hace una meditación de 15 minutos cada día y tres puntos de meditación diarios, puede aprender a hacer meditación en dos meses. En total representa unas 15horas de prácticas. Si usted puede hacer frente a este reto, las posibilidades de éxito son de cuatro a uno.

He aquí algunos comentarios de alumnos satisfechos de sus progresos:

«Es mucho más fácil si lo hago a la misma hora cada día». (Generalmente es por la mañana al despertarse, de noche antes de irse a la cama o enseguida después de haber llegado de trabajar).

«Los puntos de meditación son maravillosos. Yo hago muchos, pero encuentro que realmente sólo funcionan bien si también hago un poco de práctica formal de vez en cuando».

«No estoy haciendo mucha práctica formal, pero conscientemente busco maneras de estar más relajado. No sé si estoy meditando, pero me siento mucho mejor».

En el capítulo 14 describo la mejor manera de respaldar las prácticas. Se puede asistir a grupos, hacer retiros, hablar con expertos meditadores y profesores, etc., pero esto sólo funcionará si existe una práctica a la que apoyar. Si usted está practicando por su propia cuenta, 15 minutos cada día, ya tiene recorrido el 80 por ciento del camino.

Punto de meditación: La luz roja.

Este ejercicio funciona mejor cuando uno llega tarde o tiene prisa y el semáforo se pone rojo justo cuando uno llega a él.

Instrucciones

- Si se siente frustrado, sonríase a sí mismo.
- Tiene tal vez un minuto entero para detenerse y no hacer nada.
- Permita que la mente y el cuerpo aminoren la marcha y se relajen.
- Respire hondo y expela el aire lentamente.
- Deje que la cara y la barriga se ablanden.
- Un minuto entero para respirar suavemente.
- Dese cuenta del exceso de tensión que hay en su cuerpo.
- Sacúdase suavemente para desprenderse de ella y acomódese en el asiento.
- Mire alrededor suyo lentamente.
- El ejercicio acaba cuando la luz se pone verde. Ahora dedique toda la atención a lo que está haciendo: conducir bien y con seguridad, y espere con ganas el próximo semáforo en rojo.

CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ MEDITA LA GENTE?

Siempre me sorprendo cuando la gente me pregunta «¿Por qué medita usted?». 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.

Las personas a menudo tienen una razón precisa para meditar, como puede ser curar una enfermedad o estudiar mejor, pero también con frecuencia obtienen algo diferente o algo más de lo que esperaban. Buscan alivio a su insomnio y encuentran que sus relaciones mejoran, vienen por un problema de hipertensión y encuentran paz y un propósito en su vida. A veces descubren que fuman o comen menos, o que no necesitan gafas o la medicación para el asma.

Con frecuencia me da vergüenza hablar sobre los beneficios de la meditación, porque parece que lo curara todo, como aquellas medicinas mágicas del siglo pasado.

Me siento como un vendedor de elixir: «La meditación le ayudará a superar el insomnio, los calambres estomacales, la falta de memoria, la melancolía y los problemas de autoestima. Ah, ¡y las verrugas también le desaparecerán!».

Como profesor, no necesito cantar las alabanzas de la meditación, porque en clase los alumnos pronto descubren los beneficios por sí mismos. Esta experiencia directa vale más que mil palabras; tal vez hace años que piensan en la meditación y media hora después, resulta que ya saben qué se siente al meditar.

Muchas veces me han comentado algo así: «Dicen que la meditación cura el cáncer». Yo prefiero decir que la meditación sirve de respaldo a una

curación, más que causarla. Después de todo, ni siquiera los médicos lo «curan» todo, sólo ayudan a los procesos naturales de curación del cuerpo.

Como apoyo, la meditación puede ser vital para la curación. Si a un árbol joven no le procuramos un soporte, el viento lo puede quebrar y acabará muriendo, pero ése sería tan sólo uno de los muchos factores que ayudan a conseguir un árbol sano. La meditación puede ser el factor crucial que ayude a una persona a superar el cáncer, pero no es probable que sea la única causa. El estilo de vida, la dieta alimenticia y los factores psicológicos también cumplirían una función.

Siendo la meditación tan maravillosa como es, a mí me da vergüenza la forma en que algunas personas la promocionan. La práctica de la meditación es como la obtención de una buena salud, requiere tiempo y esfuerzo, y hay que evitar tener expectativas poco realistas sobre lo que se puede alcanzar. Aun así, algunos anuncios publicitarios del movimiento *New Age* la presentan como una ruta mágica hacia la riqueza sin límites, el vigor sexual, el poder sobre los demás y la inmortalidad física. (¡No exagero!). La gente medita por muchas razones:

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

En este capítulo hablaré brevemente sobre cada uno de estos conceptos.

Relajación.

Después de una crisis seria o años de tensión crónica, muchas personas pierden su capacidad de relajarse y son millones los que necesitan medicación para una función tan natural como dormir. La incapacidad de relajarse fácilmente puede conducir a una pobre calidad de vida y a problemas de salud.

Aprender a relajarse conscientemente y hacerlo con rapidez, en cualquier situación, es el primer paso para la meditación. Al relajarnos no sólo destensamos el cuerpo, sino también nos deshacemos de las preocupaciones mentales que nos pusieron en tensión.

La relajación consciente, generalmente se consigue al principio en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados, pero llega el momento en que también nos podremos relajar mientras conducimos, comemos, hablamos, o incluso, mientras mantenemos una discusión. No perdemos los estribos y al final del día nos podemos recuperar fácilmente.

Salud.

Estar más relajado cada día es enormemente valioso para nuestra salud. La meditación nos lleva un paso más adelante y hay cientos de estudios médicos que respaldan la pretensión de que la meditación es buena para la salud. Los que aparecen a continuación son los descubrimientos más comunes.

La meditación relaja la tensión muscular. Esto alivia el dolor automáticamente, aumenta la movilidad y permite que el cuerpo se relaje. La respiración, los fluidos corporales y los impulsos nerviosos fluyen con libertad.

La meditación disminuye la presión arterial alta. Cuando la tensión muscular se afloja, el cuerpo se vuelve más flexible y el corazón no tiene que bombear con tanta fuerza para enviar la sangre a través de venas y arterias. Cuando estamos en tensión, la sangre se espesa con colesterol, pero se hace más líquida cuando nos relajamos.

La meditación estimula el sistema inmunológico y la producción de glóbulos blancos. El sistema inmunológico se resiente cuando el cuerpo está en tensión. El proceso de curación funciona mejor cuando el cuerpo está relajado o durmiendo. La meditación acelera el tiempo de recuperación después de una enfermedad o una operación.

La meditación abre los conductos respiratorios cerrados. Resulta particularmente buena para personas asmáticas y alérgicas (fiebre del heno).

La meditación aumenta la circulación de la sangre hacia el aparato digestivo, la piel y el cerebro. Cuando estamos en tensión, el sistema digestivo se nos cierra y el torrente sanguíneo se dirige a los grandes músculos responsables del reflejo «hacer frente o escapar». La meditación le da la vuelta a este proceso y el aparato digestivo vuelve a funcionar correctamente otra vez.

El flujo de sangre hacia la piel y las extremidades se puede experimentar como una agradable sensación de cosquilleo cuando nos relajamos. Una mejor circulación significa que todo el cuerpo se alimenta mejor de nutrientes y elimina los productos tóxicos con mayor eficacia.

La meditación tiene efectos drásticos sobre la actividad hormonal. Se trata de un descubrimiento complejo que todavía requiere una interpretación más ajustada. Obviamente, las hormonas relacionadas con la tensión disminuyen durante la meditación. El patrón de secreciones hormonales de una persona que hace meditación generalmente se parece al de una persona cinco o diez años más joven, lo que sugiere que las tensiones físicas de la edad no pesan tanto sobre la persona que practica la meditación. Las personas que hacen meditación son como las personas que están en muy buenas condiciones físicas, parecen más jóvenes de lo que son en realidad por su edad.

La meditación equilibra la actividad de los hemisferios izquierdo y derecho. Cada uno de los hemisferios del cerebro gobierna la coordinación motora del lado opuesto del cuerpo. Si un hemisferio es activo en exceso, el cuerpo puede tender a estar ligeramente inclinado, torcido o desequilibrado, lo que naturalmente crea tensión física. Las personas ansiosas tienden a tener o sentir nudos por todo el cuerpo.

Para mí, la presencia de un desequilibrio corporal es una herramienta de diagnóstico. Cuando veo por primera vez a unos alumnos, les hago una foto mental y a medida que pasan las semanas, espero ver que su postura general se vuelve más simétrica al tiempo que la actividad de sus hemisferios se equilibra.

Dicho de una forma muy sencilla, el hemisferio izquierdo generalmente rige sobre el pensamiento mientras que el derecho lo hace sobre los sentimientos. Muchos de nosotros nos encontramos en un caso u otro. Tal vez pensamos en exceso todo el día o las emociones nos inundan, pero la meditación equilibra esa situación.

La persona que practica la meditación es capaz de pensar con claridad al tiempo que mantiene sus respuestas emocionales.

Indicaciones sobre la salud en general. La evidencia médica sugiere que la meditación puede resultar especialmente eficaz en casos de insomnio, migraña, asma, dolor crónico, hipertensión, alergia o recuperación después de una enfermedad. Frecuentemente consigue buenos resultados con los desórdenes psicosomáticos de la piel, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

La evidencia anecdótica indica que la meditación actúa ocasionalmente como una «bala mágica». Quienes padecen insomnio o migraña son los que con más posibilidades consiguen resultados rápidos y duraderos. La meditación puede eliminar el 20 por ciento superior de tensión que da paso al insomnio o a un ataque de migraña.

De hecho, la meditación generalmente funciona como un tratamiento naturopático, pone a todo el cuerpo en armonía. Los resultados son más lentos, más generales y no son fáciles de medir científicamente. Aun así, podemos considerar que la meditación es útil para todas las enfermedades y no sólo para las mencionadas más arriba. La mayoría de personas, después de tres o cuatro semanas de práctica continua, nota mejoría en la salud en general y en su bienestar.

Paz interior y armonía.

A veces pensamos que la paz interior es imposible porque el mundo o nuestra vida es un caos, y sin embargo, la tranquilidad, aunque sea pasajera, siempre nos acompaña cuando nos relajamos. En esos momentos en los que disfrutamos plenamente de la belleza de la naturaleza o jugamos con nuestro perro, el miedo y la rabia quedan en suspenso, hayamos tenido un día bueno o malo. Incluso el dolor crónico parece más tolerable.

Concentración.

La tensión socava nuestra capacidad de concentración. Si intentamos pensar y hacer una docena de cosas diferentes a la vez, no hacemos ninguna bien.

La meditación nos prepara para concentrarnos en una cosa cada vez. Aprendemos a descartar las preocupaciones mentales triviales y las obsesiones improductivas, lo que nos da espacio para trabajar y poner toda la mente en la tarea a realizar.

Mejorar el rendimiento.

En Estados Unidos muchos profesores de meditación se ganan la vida enseñando a deportistas y gente del mundo del espectáculo, quienes descubren que la meditación les da la fuerza que necesitan para alcanzar máximos resultados. Saben que funcionar sólo a altos niveles de adrenalina resulta contraproducente.

Los grandes bailarines, tenistas y actores llevan a cabo su actuación con gracia y facilidad. Están relajados y usan sólo la cantidad de energía necesaria para lo que están haciendo. Un jugador de hockey me dijo: «La meditación es maravillosa para mí. Perdimos la final, pero yo jugué el mejor partido de la temporada. Encontré tiempo suficiente para llegar a donde iba y para descansar durante las pausas. Sentía las oleadas de energía dirigirse hacia donde mi cuerpo la necesitaba».

Inspiración y visión.

«Se me ocurren tantas ideas durante una clase de meditación», decía un artista visual, «que me duran toda la semana». La meditación pone el pensamiento verbal en el fondo y crea un espacio para que la inspiración aparezca. Podemos activar la parte adecuada de la mente y soñar estando completamente despiertos. Esto promueve las ráfagas de conocimiento que a menudo emergen con el ensueño o la quimera.

La meditación puede ayudar a solucionar problemas difíciles. Nos permite retirarnos, como si nos subiéramos a una montaña para inspeccionar el terreno que vemos debajo. Podemos dejar de lado las enojosas minucias y concentrarnos en la visión general. No se trata de un proceso por el que «pensamos la cosas con detalle», sino que las respuestas frecuentemente aparecen como una ráfaga cuando la mente está tranquila.

En la tradición budista, la sabiduría interior (que es la única que vale la pena tener) tiene su origen en estas ráfagas de conocimiento. Son momentos cuando nos podemos apartar de nuestros ego-dramas y ver las cosas con exactitud. Se hace la luz y nos damos cuenta de que «el queso me da dolor de cabeza» o «en realidad, mi esposa no me gusta», o tenemos profundas intuiciones sobre cuestiones personales o filosóficas.

Calidad de vida.

Se supone que los monjes y las monjas llevan una vida de privaciones, sin sexo, sin diversión, con restricciones alimentarias, pero de hecho, es probable que lleven vidas de refinada sensualidad. Del mismo modo, las personas que practican la meditación pueden vivir en un mundo rico de sensaciones y sentimientos. Disfrutar de una simple comida a conciencia es más satisfactorio que zamparse un gran banquete con la mente puesta en otra cosa.

Muchas personas me dicen a menudo «Si pierdo mi sesión matutina, todo el día se hace difícil». Los principiantes se dan cuenta de lo valiosa que es la meditación cuando dejan de practicarla durante un tiempo.

Conciencia de uno mismo y terapia.

La conciencia de uno mismo comienza con la conciencia del propio cuerpo. La señal más clara de neurosis es la falta de esta conciencia. Las personas así ni siquiera se dan cuenta cuando encienden otro cigarrillo o se llevan comida a la boca. Tienden a vivir en la cabeza; las personas anoréxicas, por ejemplo, están obsesionadas con la idea, no con la realidad, de su cuerpo.

La meditación nos hace poner los pies en la tierra, nos pone en contacto con las sensaciones de nuestros cuerpos. Reconocer la realidad de quiénes somos puede ser incómodo, pero la conciencia de uno mismo debe comenzar por aquí. La relajación afloja las tensiones del día. La relajación profunda

puede liberar la tensión crónica acumulada durante años. A su vez, esto puede aflojar las emociones reprimidas que dieron lugar a dichas tensiones. Cuando la mente es fuerte y está tranquila, a menudo hace aflorar recuerdos y emociones ocultas, lo que nos permite reconocerlas y tratarlas. A su modo, la meditación cubre exactamente el mismo terreno que cualquier psicoterapia.

Despertar espiritual.

Para poder seguir el camino espiritual, necesitamos aclarar la mente y escuchar. El místico cristiano Meister 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. No podemos pensar nuestro camino hacia Dios: 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. La meditación puede eliminarlas a medida que aparecen. La tradición budista dice: «Cuando se dominan los pequeños momentos, el gran momento está cerca».

Puede parecer que una persona que busca el despertar espiritual practica la meditación de forma distinta a la que alguien que intenta superar el insomnio, pero sin embargo, las reglas generales son las mismas en ambos casos. Para conseguirlo, ambas personas necesitan estar relajadas y conscientes en la meditación y en la vida diaria.

Cualquier cosa que hagamos con la mente, lo haremos mejor si meditamos. La meditación es como aprender a conducir un coche. Hay ciertos procedimientos que debemos seguir de forma ineludible, pero una vez que aprendemos a conducir, somos nosotros los que decidimos dónde vamos.

CAPÍTULO 3

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

¿Qué es la meditación? ¿Cómo funciona? En este capítulo esbozo las ideas principales que se explicarán con mayor detalle en el resto del libro.

La meditación: el arte de estar relajado y alerta.

Una pregunta que me hacen con frecuencia es «¿Qué diferencia hay entre relajación y meditación?», y tienen razón al sospechar que la meditación es algo más que simplemente estar relajado.

La meditación es un estado mental tranquilo y alerta; el cuerpo está relajado y la mente concentrada. Los pensamientos quedan a un lado y nos sentimos en armonía con las sensaciones del momento.

La relajación, en cambio, se da cuando la mente va de un lado a otro, entre el sueño, la fantasía y el pensamiento. Podemos estar medio despiertos y no saber lo que estamos pensando. Es un estado agradable, pero fuera de control.

Tenemos más posibilidades de sentirnos relajados y alerta cuando nos concentramos en algo que nos gusta, como por ejemplo:

- Escuchar música
- Observar los pájaros en el jardín
- Practicar yoga, o cualquier ejercicio con conciencia
- Ducharse
- Comer un melocotón
- Hacer un ramo floral
- Estar acostado escuchando el viento y la lluvia

Una señora me dijo: «Cuando mis hijos eran pequeños, por las tardes me tendía en el sofá para descansar un rato. Mis ojos estaban cerrados y mi cuerpo parecía dormido, pero yo estaba bien despierta. Los vigilaba escuchando los ruidos que hacían». Estaba relajada, pero su mente estaba alerta.

También podemos sentirnos relajados y alerta estando sentados en una silla, notando nuestro cuerpo expandirse y contraerse al respirar. Esto es, en

realidad, meditar con la respiración.

La meditación es un acto de equilibrio: podemos estar relajados pero no muy despiertos, o podemos estar alerta pero físicamente en tensión. A veces necesitamos relajarnos más y otras veces necesitamos despabilarnos. Generalmente estamos demasiado alerta, porque nuestras ansiedades nos mantienen en tensión. Con la práctica y afinando, podemos alcanzar lo mejor de ambos mundos.

Al principio de un curso, los alumnos frecuentemente cometen el error de entrar en estado de somnolencia, y yo me alegro que así sea. Es más fácil despertar una mente relajada que calmar una excesivamente alerta.

¡Para algunas personas es un gran logro dormirse en una silla en una habitación llena de gente! Al llegar a las últimas semanas, sin embargo, sabrán mantenerse mentalmente despiertos aunque sus cuerpos estén relajados.

La concentración y sus instrucciones básicas.

Mantenemos la mente alerta mientras nos relajamos concentrándonos en algo. Esto nos ayuda a mantenernos despiertos e impide pensamientos que nos distraigan.

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

1. Relajarse.
2. Elegir algo para concentrarse y explorar.
3. Si la mente se distrae, traerla nuevamente a la concentración.
4. Dejar de lado todo lo demás.

En otras palabras, a la mente le asignamos una tarea sencilla para mantenerla alejada de las preocupaciones. Por ejemplo, contamos las respiraciones o decimos un mantra. Esa es nuestra ancla. Cuando nuestra atención sé pierde, nos esforzamos por hacerla volver.

Parece un trabajo que cuesta hacer, y en realidad así es. Nos encanta jugar con nuestros pensamientos, perseguir los buenos y pelearnos con los malos. No queremos dejar de lado nuestras preocupaciones y fantasías, por más frustrantes que sean, y sin embargo, está claro que tenemos que deshacernos de esta lucha si queremos relajarnos. Dejar de lado, dejarse ir, puede ser un trabajo difícil.

La concentración es la técnica básica de casi todas las meditaciones. La expresión puede ser problemática para algunas personas que la asocian con tener el entrecejo fruncido y una firme determinación. Por este motivo,

algunos profesores dicen que sus prácticas no requieren concentración, pero en realidad esto no es así. Explico la expresión con más detalle en el capítulo 6.

Una buena concentración es placentera. Es como un niño fascinado con un juguete: sensaciones y sentimientos, no pensamientos. Estamos concentrados cuando todos los otros pensamientos y sensaciones quedan momentáneamente apartados o empequeñecidos. La concentración sucede de forma natural, como en los ejemplos que aparecen al principio de este capítulo, pero también es una habilidad que se puede desarrollar.

Diferentes prácticas y sus efectos.

Hay miles de diferentes meditaciones, pero las instrucciones para casi todas ellas son similares: relajarse, concentrarse en un objeto o actividad y dejar de lado todo lo demás. La diferencia principal entre las distintas meditaciones es el objeto sobre el que decidimos concentrarnos.

Las meditaciones más ampliamente usadas son:

1. Respiración y conciencia corporal.
2. Mantra y afirmaciones.
3. Visualización.
4. Objetos sensoriales (naturaleza, música, vela, sonido, etc.).

Existen incontables variaciones de estas meditaciones, y esto es sólo el comienzo. Eventualmente podremos meditar sobre recuerdos, un problema, el dolor, nuestras emociones, principios abstractos, Dios o sobre la naturaleza de la propia mente. Pero es mejor comenzar por algo más sencillo; hay que aprender a caminar antes de correr.

A menudo me preguntan «¿Cuál es la mejor meditación?», pero eso como si me preguntaran cuál es la mejor medicina. Una medicina sólo tiene valor si se ajusta a la persona que la usa, y esto explica por qué hay tantas clases de meditaciones. Si usted prueba unas cuantas, pronto descubrirá si una práctica es adecuada o no, porque será obvio: o le gusta o no le gusta. Haga como los perros que olfatean algo en la calle y confíe en su instinto; si huele bien, cómaselo.

Casi todas las meditaciones tienen un objetivo similar: reforzar nuestra capacidad de relajarnos y concentrarnos. Aceptando esto, sin embargo, debemos decir que distintas prácticas producen distintos efectos, y resulta útil saber algo sobre ellos.

Las meditaciones basadas en la respiración y el cuerpo tienden a estimular la conciencia de uno mismo, la salud, la memoria, la relajación y la dicha.

Son prácticas buenas y útiles que, sin embargo, pueden llevar a un auto-análisis excesivo (ver capítulos 6, 7 y 10).

Mantra y afirmaciones son ideales para promover la tranquilidad. Son prácticas sencillas y flexibles, adecuadas para personas de temperamento devoto o religioso y a menudo producen felicidad a costa de la claridad mental (ver capítulo 9).

Las visualizaciones son positivas, creativas e individualistas. Pueden hacer aflorar el potencial de la mente, pero a menudo les falta profundidad. Pueden llevar a un estado mental ambicioso que exige resultados (visiones y conocimientos) de cada meditación (ver capítulo 12).

Las meditaciones sobre objetos sensoriales hacen salir de uno mismo y aumentan la empatía con el mundo exterior y su comprensión (ver capítulo 11).

Muchas personas consideran que las meditaciones basadas en la respiración y la inspección del cuerpo son las prácticas más útiles, pero otras meditaciones (música, mantra y afirmaciones) son más fáciles, por lo que tal vez usted prefiera empezar por ellas.

Es corriente que los grupos tengan preferencias claras por determinadas técnicas de meditación. Los budistas del sur tienden a preferir la respiración, pero los grupos hindúes prefieren el mantra. A los miembros de la generación llamada *New Age* les gustan las afirmaciones y la visualización, y así sucesivamente. Cada grupo tiende a enseñar sólo su práctica preferida.

Es una situación bastante inadecuada, porque es como decidir que todo el mundo necesita más vitamina C o zinc en su régimen alimenticio. Los principiantes a menudo creen haber fracasado si la práctica que realizan no les da resultado, cuando lo más probable es que la técnica no sea la adecuada a su temperamento. La meditación es un camino individual y cualquier persona puede practicarla si encuentra el medio apropiado.

La postura.

Podemos meditar en cualquier postura (sentados, de pie, caminando o acostados) o situación intermedia (ver capítulo 7). Cada postura tiene un efecto mental diferente y no hay una postura concreta que sea «la mejor». Lo que importa no es la postura sino lo que hacemos en ella.

Busque la silla o la combinación de cojines que mejor se adapte a usted para que se sienta cómodo (pero no demasiado cómodo). Su postura debe permitirle respirar con facilidad (nada de hombros caídos) y mantenerse despierto y alerta (¡meditar en la cama tiene sus inconvenientes!).

Ondas cerebrales alfa y beta.

Cuando nos relajamos, nuestras mentes literalmente se vuelven más lentas, algo que es fácil de comprobar porque no pasamos de una idea a otra con tanta rapidez. Es conveniente llamar «alfa» a este estado, dado que las ondas cerebrales alfa (entre 7 y 14 ciclos por segundo) son dominantes cuando nos relajamos. Las ondas cerebrales más rápidas (14 a 30 ciclos por segundo) se llaman «beta». Éste es generalmente nuestro estado mental activo. Las ondas cerebrales del sueño se llaman theta y delta.

El estado alfa tiene una calidad mental muy clara que podemos aprender a cultivar. En alfa, el sentir predomina sobre el pensar y somos mentalmente receptivos más que activos. Nuestra atención se centra más en el presente que en el pasado o futuro. El estado alfa es un estado que acepta y no enjuicia. (Mayor información sobre los estados alfa y beta en el capítulo 8).

Reconocimiento de estados mentales más profundos.

La meditación extiende las fronteras de la conciencia. Comenzamos a familiarizarnos con los alrededores de la conciencia, particularmente con los estados más cercanos al sueño. Esta progresión tiene una descripción clásica:

1. Ser consciente estando despierto.
2. Ser consciente estando relajado.
3. Ser consciente en estado de sueño.
4. Ser consciente en un estado sin sueños.

Notaremos que a medida que nuestro metabolismo se hace más lento, nuestro estado mental también cambia. En beta, nuestro estado despierto habitual, la mente es como un saltamontes, pues está constantemente pensando, hablando, en completa actividad y «en escena». Nuestro cuerpo se siente sólido o tenso y mantenemos nuestros sentimientos más tiernos en la periferia.

Cuando estamos relajados y en alfa, la actividad de la mente parece más lenta. La mente va y viene, ve imágenes o colores, incluso fantasías. Experimentamos el cuerpo directamente como sensaciones que aparecen y desaparecen: dolores y molestias, suaves cosquilleos, etc.

Cuando la mente se aproxima al sueño se vuelve «irracional». A veces aparecen fugazmente imágenes soñadas o viejos recuerdos, incluso revelaciones inesperadas («¡Ah, ya sé dónde dejé las llaves del coche!»). Las preocupaciones del día se borran y sentimos el cuerpo pesado o liviano, o flotando, incluso puede dar la sensación de desaparecer completamente. La sensación del cuerpo es muy diferente respecto de la que tenemos en el estado beta.

A medida que nos acercamos a esta situación de «cuerpo dormido, mente despierta» se hace más difícil permanecer alerta, pero no es sorprendente porque llevamos encima décadas de condicionamiento que nos hacen caer dormidos al llegar a este punto. Permanecer despierto significa romper un hábito muy arraigado y también tenemos que estar convencidos de que merece la pena.

¿En qué punto se pierde la conciencia? Algunas personas se quedan dormidas en las primeras etapas del estado alfa, pero si logramos permanecer despiertos a medida que el cuerpo se aproxima al sueño, las recompensas son infinitamente mayores.

¿Se ha despertado alguna vez sintiéndose milagrosamente vivo y lúcido? Sabe que ha tenido un sueño maravilloso, aunque no lo recuerde para nada. Quien lo sabe es alguna parte de usted. La situación de «cuerpo dormido, mente despierta» es así.

Es bueno para la salud sentirse más relajado en la vida diaria, pero la curación profunda es más probable que ocurra en la situación de «cuerpo dormido, mente despierta». Las ansiedades crónicas que nos persiguen, despiertos o dormidos, no están presentes en este estado. Las causas psicológicas de la mala salud quedan cortadas de raíz. El mecanismo de autocuración de toda la psique se pone en acción, al menos en esos momentos (ver capítulos 10 y 17).

Estar relajado y consciente durante el día.

Existen estados más profundos que los mencionados anteriormente, pero son difíciles de describir y más aún de experimentar. Es más importante desarrollar amplitud en la práctica, o sea sentirse centrado y consciente a lo largo del día.

Yo no califico a mis alumnos con aprobados o suspensos, pero de todos modos miro si pueden traspasar dos umbrales críticos. ¿El alumno puede mantenerse alerta mientras está profundamente relajado? Lleva tiempo lograr sentirse fuerte y centrado en este estado; lamentablemente, conozco personas que llevan años «meditando» sin llegar hasta aquí.

El siguiente umbral es estar conscientemente relajado y despierto durante el día, fuera de la sesión formal de meditación. Es fácil relajarse en clase, estando acostado, con los ojos cerrados, la ayuda de alguien que nos guía, en un ambiente tranquilo y con el apoyo de otras personas que están haciendo lo mismo, pero poco a poco hay que ir dejando de lado estos apoyos para poder meditar sentados o caminando, con los ojos abiertos, sin ninguna guía, en

circunstancias ruidosas y rodeado de personas que piensan que lo que hacemos es una tontería.

Hay que intentarlo varias veces, pero pronto se aprende a meditar con los ojos abiertos. Esto proporciona una gran flexibilidad y una claridad mental extra. Es posible meditar en salas de espera, mientras caminamos, en conferencias. Se puede meditar sobre cosas de belleza, como el cielo, el océano, un arbusto florecido o unos pájaros volando. Se puede meditar en medio de la actividad. Podemos aprender a meditar en diferentes posturas, prescindiendo de una determinada silla, un cojín concreto, una cierta habitación. Podemos aprender a meditar en el dentista o mientras esperamos para recoger a los niños delante del colegio.

Llegará el momento en el que podremos meditar aunque las circunstancias disten de ser las ideales, por ejemplo, cuando sentimos la televisión en la casa de al lado, el ruido del tránsito en la calle o a los niños peleándose en el salón. Nos podemos sentir agotados, enfadados o deprimidos, y sin embargo, pensar que la meditación no sólo es posible, sino que es justo lo que necesitamos. En este punto la meditación se convierte en una práctica continua. Es el arte de encontrar siempre el punto de equilibrio en el imprevisible tiempo de nuestras vidas.

En busca del éxtasis.

Muchas personas que hacen meditación están «enganchados al éxtasis» y sólo buscan las meditaciones «buenas». Son adictos a todo lo que rodea a la meditación: las personas, el entorno, el método y a menudo la filosofía que le sirve de base. El resultado es, lamentablemente, que sus meditaciones dependen de un lugar, un momento del día, un determinado estado emocional. Si cualquiera de estos elementos no es el ideal, la meditación no es buena.

Es fácil caer en las redes de una plétora de reglas y prohibiciones si sólo se persigue la máxima perfección: no meditar después de una comida, comer sólo alimentos vegetarianos, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas en la posición del loto, llevar ropa blanca o negra, aprender a respirar «correctamente», sentarse como una estatua, usar sólo un mantra determinado, no probar otros métodos, tener sólo pensamientos puros y nobles, abandonar aquellas cosas que limitan el crecimiento espiritual, tales como trabajo, familia, cultura, y otras reglas y prohibiciones por el estilo.

Son sistemas valiosos, pero innecesarios si lo que buscamos es un estado de conciencia y equilibrio en la vida. La meditación no nos exige que nos apartemos de la realidad, sino que es un hábito, el de estar relajados y a tono

con nosotros mismos, física y emocionalmente, durante todo el día. Este equilibrio interior continuado es más valioso que la ocasional «perfección».

Punto de meditación: Un objeto cualquiera

Esta técnica se puede practicar en cualquier momento libre, por ejemplo sentado a la mesa de trabajo, o esperando el autobús, o en el coche.

Instrucciones

- Elija un objeto interesante dentro de su campo de visión.
- Puede ser una flor, la hierba moviéndose al viento, el dibujo de la camisa de la persona que está a su lado.
- Fije su mente allí. Elimine la charla interior. Pase a sentir.
- Deje que los ojos se ablanden (no fije la mirada).
- Use los ojos como una lente zoom. Deje que el tiempo se haga lento y explore el objeto a placer. Imagine su textura u olor, si es el caso.
- Permita que afloren las asociaciones.
- Deje que su cuerpo se afloje y se relaje.
- Respire profundamente y suspire al soltar el aire.
- Tenga conciencia del objeto, su cuerpo y la corriente de atención que los une.
- Finalmente, de forma consciente, deje de centrar la atención en el objeto.
- Compruebe si su estado mental ha cambiado.
- ¿Se siente más tranquilo y alerta?

CAPÍTULO 4

TOMAR CONCIENCIA DE LA TENSIÓN

La tensión, también conocida como estrés (de la expresión inglesa «stress»), no es una fuerza que escape a nuestro control porque tiene lugar dentro de nuestros cuerpos. En general es una respuesta excesiva de temor o rabia, con su propio cóctel de hormonas, que prepara al cuerpo para hacer frente o escapar. Lamentablemente, casi siempre dirigimos la atención hacia fuera, hacia el problema aparente, en lugar de hacia dentro, hacia nuestras reacciones a dicho problema.

Normalmente tratamos de ignorar la tensión en lugar de hacerle frente. La tensión es incómoda, pero es fácil bloquearla temporalmente. Podemos hablar, comer, beber, trabajar, mirar la tele o tomarnos una pastilla, pero el monstruo no desaparece porque nos tapemos los ojos con las manos. Un analgésico no cura.

Si existe una fórmula mágica para la tensión, es volverse más consciente de uno mismo. La forma más sencilla de aliviar la tensión es sentirla, con todo detalle, en el cuerpo. Si logramos sentirla de forma desapasionada, sin el temor o la ansiedad habituales, comenzará a deshacerse casi como por decisión propia. No tenemos que «hacer» nada, simplemente sucede, pero si nos esforzamos en bloquearla, puede permanecer dentro de nosotros literalmente durante años.

¿Hacemos un sencillo ejercicio para ilustrar este punto? No cambie de Postura ni deje este libro que está leyendo. Cierre los ojos y lentamente repase todo su cuerpo. Probablemente pensaba que estaba relajado, pero a hedida que va sintiendo el cuerpo en detalle, encuentra áreas excesivamente tensas. Hay partes del cuerpo que están más tensas de lo necesario para la sencilla tarea de leer un libro. Tal vez la postura es incómoda, un hombro está rígido, la mandíbula apretada y la respiración entrecortada. Pruebe y verá.

¿Se da cuenta también que un punto de tensión se relaja, casi automáticamente, en cuanto lo nota? La mandíbula se suelta, el hombro se afloja. Lo hacemos de forma instintiva. Podemos aumentar el efecto haciendo unos pequeños movimientos ondulatorios. Fíjese qué fácil es aflojar la tensión

cuando sabe exactamente dónde está y piense el tiempo que habría permanecido allí si no la hubiera notado.

Claro está que el dolor puede seguir allí donde estaba. La pregunta importante a hacerse es «¿Hay mejoría?». La tensión puede ser un 10 o un 20 por ciento menor y nos parecerá más fácil bloquear el dolor aplicando nuestras estrategias habituales. La curación está en permitir que el malestar aflore en la conciencia y en ir eliminándolo poco a poco.

Marcamos un número telefónico con un nudo en el estómago. Nos sentamos ante nuestra mesa de trabajo con los hombros encorvados, como predispuestos a no respirar. Conducimos aferrándonos al volante. Leemos un libro con la mandíbula apretada y el ceño fruncido. Todos estos son ejemplos de tensión excesiva y es más de lo que necesitamos para la tarea que estamos haciendo. Se trata de un esfuerzo inútil y en realidad, hacemos la tarea con menor eficacia. Aun así, podemos librarnos de esta tensión en cuanto nos damos cuenta de ella.

Los efectos físicos de la tensión.

Nuestra respuesta al estrés frecuentemente es exagerada. Por ejemplo, podemos reaccionar ante un comentario malicioso como si nos atacaran físicamente. De hecho, muchas de nuestras enfermedades (hipertensión, alergias y otras) son la respuesta exagerada de nuestro cuerpo a una amenaza percibida. Somos como algunos países del tercer mundo, corremos más riesgos ante nuestras propias fuerzas de defensa que ante el enemigo exterior.

La tensión extrema (o crónica) galvaniza el cuerpo para la acción. La adrenalina y las hormonas tiroideas aceleran el metabolismo. El corazón late más deprisa y respiramos más rápidamente. El azúcar, la insulina y el colesterol pasan al torrente sanguíneo. Los sistemas digestivo e inmunológico se cierran. La cortisona y las endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, se ponen en circulación. Los sentidos se agudizan.

Todo esto nos prepara para la acción física. Si podemos actuar, estos aspectos desaparecen naturalmente; si no, nos quemamos. La liberación más natural de la tensión es la de usar los músculos del cuerpo (¡no la cabeza!). Después de todo, es el mecanismo de hacer frente o escapar. Nuestros cuerpos nos piden correr, jugar al squash, trabajar en el jardín o hacer aerobic. O golpear a alguien. El problema aparece cuando no podemos actuar físicamente.

Después de escapar del ataque de un animal salvaje nos relajaríamos de manera natural, pero casi todos nuestros peligros actuales son más oscuros y crónicos. No podemos escaparnos del jefe, el pariente alcohólico, la recesión

económica o el agujero en la capa de ozono. Las hormonas de la tensión nos preparan para la acción, pero ¿qué podemos hacer físicamente? Los jugos que nos incitan a hacer frente o a pelear siguen fluyendo por nuestro cuerpo, pero no teniendo dónde ir, acaban por envenenarnos. Nos dañan las arterias y el sistema inmunológico y nos predisponen a serias enfermedades.

Algunas hormonas de la tensión nos dejan insensibles. Los soldados en lucha o las personas que se pelean a golpes, normalmente no sienten sus heridas hasta más tarde, cuando se relajan. Si usted sospecha que sufre de estrés, puede suponer que el daño es peor de lo que piensa.

A lo largo del día apenas notamos (y a veces ignoramos conscientemente) las señales que indican que la máquina va forzada: dolores de cabeza, indigestión, tirantez en la cara, pero eventualmente el cuerpo nos pega un grito. Para muchas personas, la primera señal de peligro a la que le hacen caso será la última: un infarto cardíaco.

Por qué las personas son reacias a relajarse.

¿Realmente quiere relajarse? Puede parecer una pregunta tonta, pero mucha gente es ambivalente con respecto a la relajación. Funcionar con altos niveles de adrenalina tiene su recompensa, y nos gusta. Por el contrario, la relajación frecuentemente da una sensación de decaimiento. Veamos las muchas razones por las que las personas son reacias a relajarse.

Si nos relajamos, ¿cómo conseguiríamos que se hiciera todo? No hay duda de que las personas pueden hacer grandes cosas en sus actividades, por ejemplo, funcionando con niveles de tensión peligrosamente altos. En lugar de calmarnos, preferimos distraernos con algo estimulante y seguimos exprimiendo las glándulas adrenales por si acaso. Queremos relajarnos manteniendo las revoluciones al máximo y sin quitarnos la armadura. La tensión puede ser una forma de vida. Muchas personas sienten la necesidad de tener una personalidad en ebullición, tanto en el trabajo como en casa, pero cuando se relajan, la máscara cae. Ser uno mismo con la compañía equivocada puede resultar de lo más embarazoso. Si usted llegara a trabajar demostrando el cansancio real que siente, ¿qué pensarían de usted?

Mantenerse «rígido» es una forma de bloquear nuestros sentimientos interiores. Me acuerdo de una monja que se fue de uno de mis retiros. «Si me relajo», me dijo, «aparecen las emociones negativas». Probablemente estos sentimientos eran más fuertes que los que ella podía soportar.

Bloquear sentimientos puede ser una buena estrategia a corto plazo. Si usted está bajo presión, por ejemplo durante una enfermedad o una ruptura matrimonial, tal vez no resulte útil dejar aflorar sus verdaderos sentimientos.

Puede ser preferible mantenerse entero hasta que pase la tormenta. Relajarse demasiado puede ser incluso peligroso. Las hormonas de la tensión, después de todo, somo como una armadura que nos ayuda y protege a la hora de la batalla.

Podemos ser químicamente adictos a la tensión. La cortisona y las endorfinas son analgésicos, como la morfina, y la adrenalina actúa como una anfetamina. Hay personas que se enganchan a la tensión; es nuestra propia fábrica legal de drogas. Cuando estamos estresados, en tensión, estamos drogados. Es como un soborno o recompensa que nos permite seguir cuando la razón nos haría detener.

Los alcohólicos y los drogadictos frecuentemente se sienten poderosos y en control de su destino cuando están bajo los efectos del alcohol o las drogas, y el estrés puede producir el mismo efecto. Ser la super-mamá tiene su recompensa, aunque ella se sienta destrozada cuando llega la hora de irse a la cama. Por el contrario, si se relaja y se aísla, se puede sentir horrible y que no es «ella misma».

Desprenderse de la tensión.

Relajarse puede ser bastante incómodo después de una tensión extrema. Si usted se ha visto involucrado en un accidente, por ejemplo, las hormonas de la tensión lo habrán dejado incapacitado para hacerle frente. Puede haber salido bien parado del accidente, pero los efectos posteriores tal vez sean náusea, vómitos, debilidad, temblores, un cuerpo dolorido. Emocionalmente, es probable que se sienta muy inestable durante días. Así es como la naturaleza devuelve el equilibrio al sistema.

Cuando nos relajamos, dejamos de administrarnos los analgésicos y estimulantes de autogeneración y sentimos la verdad dentro nuestro sin la ayuda de un filtro químico. La relajación puede ser como una convalecencia, un proceso saludable, pero frecuentemente incómodo, tanto física como emocionalmente. Es como estar en el hospital, sin hacer nada y esperar.

Nos relajamos mejor si no le hacemos frente al proceso. El dolor de espalda o de cuello que sentimos nos puede parecer como un nudo enorme, pero se ha formado a través de miles de pequeños movimientos de reacción excesiva y no desaparecerá en un abrir y cerrar de ojos. La relajación es el proceso inverso. Se alcanza con cientos de aflojamientos paso a paso.

La relajación es como calmar a un niño que tiene una pataleta, un proceso lento y gradual. Si usted le pega a su hijo y le ordena que deje de gimotear, no logrará que se calme. Con la tensión tendemos a tener la misma respuesta: nos queremos «deshacer» de ella como si fuera un parásito asqueroso, pero en

realidad se trata de una parte de nosotros mismos, por lo que es mejor comenzar un diálogo sensato con ella.

Estamos tensos porque no escuchamos a nuestros cuerpos y a menudo todo lo que tenemos que hacer es prestarles un poco de atención. Con aceptación y conciencia, el dolor comenzará a remitir, pero a su propio ritmo y cuando sea el momento. Ir con prisas no sirve para nada y tratar de «obligarse a relajarse» o «deshacerse» del dolor, a menudo es contraproducente.

En cambio, cuando simplemente observamos, esperamos y aceptamos, el proceso de relajación puede ser muy rápido. Muchas veces los alumnos llegan a clase después del trabajo con la tensión al máximo. Sus movimientos son rígidos, la respiración agitada y su conversación es animada para escapar de la tensión emocional tan obvia en sus caras. Sin la meditación, todavía estarían revolucionados cuando trataran de irse a dormir. En el entorno de una clase, sin embargo, pueden relajarse hasta llegar al borde del sueño en aproximadamente seis minutos de media. Yo los observo mientras los guío hacia la meditación. Al principio están rígidos en la silla o se mueven sin cesar. Gradualmente entran en contacto con sus dolores y molestias, que pueden ser múltiples. En un punto determinado, el cuerpo se afloja con un suspiro involuntario y poco a poco los músculos faciales se suavizan visiblemente. Yo sé que han llegado; el proceso está en marcha.

Punto de meditación: Congelarse

Es fácil acumular tensión durante el día, pero rara vez nos damos tiempo para relajarnos. Esta meditación está pensada para relajarnos un poquito, para perder el 20 por ciento superior de la tensión. No hace falta que funcionemos al máximo nivel de adrenalina todo el día. Los momentos ocasionales de descanso nos hacen más eficientes en general.

Instrucciones

- Dése la orden de «congelarse».
- Mantenga la postura, pero no la respiración.
- Puede estar sentado a la mesa de trabajo, lavando los platos o haciendo cola.
- Repase su cuerpo lentamente hacia arriba y hacia abajo, observando las áreas con exceso de tensión.
- No cambie nada todavía.
- Observe cómo respira.
- Cuando esté a tono consigo mismo, diga «descongelar».
- Permita que la tensión se afloje.
- Realice pequeños ajustes cuando sea apropiado: siéntese más recto o póngase de pie más erguido, afloje los hombros, cuello, ojos, estómago, manos.
- No pare. Sea sistemático.
- Disfrute al realizar ajustes cada vez más precisos.
- Respire profundamente y suspire al soltar el aire.
- Siéntase respirar.
- ¿Puede darle más espacio y libertad a la respiración?
- Observe cómo cambia su humor.
- Retome su anterior actividad cuando esté preparado, manteniendo la conciencia del cuerpo.

CAPÍTULO 5

¿POR QUÉ NO PODEMOS RELAJARNOS?

La tensión, como el dolor, puede ser un buen amigo. Nos avisa cuando nuestra forma de vida es peligrosa para la salud. Normalmente no queremos percibir este mensaje, por lo que tratamos de hacerle caso. Esto casi parece que funciona, pero el mensajero hace mucho ruido golpeando la puerta y al final acabamos entendiendo mal el mensaje.

Aunque resulte extraño decirlo, tampoco estamos familiarizados con la relajación. Generalmente no somos muy perceptivos cuando nos relajamos. Nuestras mentes vagabundean entre agradables pensamientos y fantasías. Mentalmente desconectamos y nos dirigimos hacia el sueño. Nada parece importar. Decimos cosas como: «No sé en qué estaba pensando».

Nos cuesta relajarnos porque no sabemos qué es lo que queremos. Muchas personas piensan en la relajación como en la ausencia de dolor, una especie de olvido, pero ésa es una meta difícil de alcanzar. La relajación es un estado mucho más positivo. Si conocemos en detalle qué sensación produce podemos alcanzarla con mayor rapidez, y si mentalmente estamos alerta en lugar de en las nubes nos relajamos más profundamente.

Yo comienzo mis cursos de meditación llevando a los alumnos a una profunda relajación aunque manteniéndolos despiertos. Yo lo llamo el estado de «cuerpo dormido, mente despierta». Les pído que sean íntimamente conscientes de cómo se siente su cuerpo cuando se relajan.

Casi todos los alumnos hacen este ejercicio sentados en sillas, pero otros ponen mantas o cojines en el suelo para acostarse encima de ellos, durante 20 o 30 minutos les hablo para llevarles al estado de «cuerpo dormido, mente despierta». Aunque el sueño es muy seductor, me aseguro de que los alumnos permanezcan despiertos. Una y otra vez les pido que se fijen en lo que realmente sienten al relajarse, de modo que encuentren sus respuestas personales.

Cuando acaba la clase, discutimos lo que los alumnos han sentido. Examinar la relajación con tanto detalle resulta novedoso para muchos alumnos, quienes con frecuencia se sorprenden ante sus sensaciones corporales. Todos nos relajamos al menos una vez al día, cuando dormimos, y

sin embargo, para muchas personas es como el lado oscuro de la luna, un territorio inexplorado.

Durante el ejercicio proporciono pautas para que los alumnos observen cosas como la respiración, sensaciones de pesadez o ligereza, sensaciones de la piel, el pulso, la percepción del tiempo y la calidad mental. Aunque las personas son idiosincráticas en las respuestas, existen características comunes que casi todas observan.

Comenzar a relajarse.

«No me había dado cuenta de lo tenso que estaba».

«Me irritaban todos los ruidos que había en la habitación y me llevó mucho tiempo serenarme».

Cuando nos relajamos, los analgésicos hormonales disminuyen y los dolores y malestares aparecen.

Podemos encontrar puntos dolorosos en cualquier lugar: ojos, cuello, cabeza, estómago. Alégrese de estas sensaciones porque son señales positivas del cambio químico de la tensión a la relajación.

A medida que nos vamos relajando, frecuentemente somos más conscientes de lo que nos rodea. Si estamos tensos, nos irrita, pero esto indica que la mente está pasando de un estado beta a uno alfa, de pensar a sentir.

Pesadez o ligereza.

«El cuerpo me pesaba como el plomo».

«Me parecía estar fundiéndome con la silla».

«Sentía que me hundía cada vez más dentro de mí mismo».

«Me sentía pesado, pero también como si estuviera flotando encima del suelo».

«Tenía la sensación de que mi cuerpo era enorme y que llenaba la habitación».

«No podía sentir los dedos (brazos, piernas, cuerpo) y los movía para asegurarme de que todavía los tenía».

La adrenalina «eleva» el cuerpo. Cuando esa acción disminuye, el cuerpo parece caer y se hace pesado. Se rinde al suelo o la silla. Las manos parecen estar pegadas.

Después de un período de pesadez, la sensación puede cambiar y el cuerpo sentirse ligero, o vacío, incluso flotando. Así es justo como nos sentimos antes de dormirnos. Estas sensaciones pueden ser muy claras si nos concentramos en ellas y son excelentes indicadores de nuestro pase a un estado relajado.

Respiración.

«Mi respiración se hizo muy leve y varias veces se detuvo por períodos bastante largos».

«La respiración me bajó directamente a la barriga».

«Mi respiración era errática y lenta, pero muy cómoda». «Me preguntaba si no tendría que respirar más».

Cuando estamos tensos, normalmente respiramos con la parte superior del pecho y tendemos a mantener la respiración. Cuando nos relajamos, sin embargo, soltamos el aire completamente. Todo el vientre se afloja. También respiramos menos y luego de soltar todo el aire pueden venir largas pausas naturales. Sucede que cuando nuestro ritmo metabólico disminuye necesitamos menos aire. Se necesita mucho oxígeno para quemar la energía necesaria para mantener las tensiones físicas. Cuando estas tensiones desaparecen, ya no necesitamos tanto aire. (En el capítulo 7 encontrará más información sobre la respiración).

Sensaciones cutáneas y latidos del corazón.

«Mi piel estaba caliente y me hormigueaba (o me picaba)».

«Tenía una agradable sensación de calor, como si estuviera sentado al sol. Desapareció cuando se acabó la meditación».

«Sentía los latidos de mi corazón palpándome en las manos (el vientre, la cara)».

«Los latidos de mi corazón sonaban muy fuerte».

Cuando una persona está tensa, la sangre pasa de la piel a los grandes músculos interiores que se preparan para hacer frente o escapar y cuando se relaja sucede lo contrario. La sangre regresa a la piel, dándole calor y una sensación de hormigueo, especialmente en las manos y en la cara. El mismo proceso afloja la congestión de los músculos, que se sienten menos rígidos, o más blandos y con sensación de hormigueo. Una persona experta en meditación puede sentir la sangre llegar a la piel, como las olas a la costa. Algunas personas, generalmente alrededor de la mitad de la clase, también pueden sentir el corazón latiendo a través del cuerpo. Rara vez podemos notar todas estas sutiles sensaciones cuando estamos tensos.

Otros comentarios.

«Tenía mucha saliva y tenía que tragar frecuentemente».

«No podía evitar que el estómago me hiciera ruidos».

«Los ojos me lloraban».

El sistema digestivo se cierra cuando estamos tensos y vuelve a la vida cuando nos relajamos. Muchas veces, en clase se oye algún estómago haciendo ruido, con el consiguiente bochorno de la persona implicada.

También puede haber mayor producción de saliva y es frecuente que los ojos se vuelvan llorosos.

Señales mentales.

«Veía colores que se movían (imágenes soñadas, recuerdos)».

«El tiempo parecía transcurrir muy lentamente. Tenía la sensación de no haber respirado durante varios minutos».

«Estaba flotando en un hermoso espacio cristalino».

«Las sensaciones de mi cuerpo (o los sonidos) se magnificaban hasta la enésima potencia».

Hay muchos indicadores mentales de relajación como los que se acaban de describir. Más adelante los discutiremos con mayor detalle.

Las personas que practican la meditación, a menudo se preguntan si lo están haciendo bien. Si pueden sintonizar con el cuerpo lo sabrán. ¿Las señales físicas —pesadez o ligereza, cosquilleo de la piel, respiración ligera— están presentes? ¿El cuerpo se siente dormido y la mente despierta? A medida que la meditación se vuelve más profunda, el propio cuerpo es la vara de medir más sencilla para indicar el estado que se ha alcanzado.

Podemos decir, simplemente, que cuando estamos tensos nuestros cuerpos se sienten rígidos, duros, bloqueados y en cambio, cuando estamos relajados, nuestros cuerpos se sienten flojos, suaves, libres. La respiración fluye, los jugos interiores fluyen y hay un delicado movimiento interior a medida que el cuerpo busca recuperar la armonía y la salud.

La relajación sienta bien, da sensación de salud. Muchas investigaciones médicas indican que la meditación afloja la tensión muscular, aumenta la circulación y disminuye la presión arterial alta entre otros efectos positivos. Con la práctica, todos estos cambios se llegan a sentir, así como otros que también suceden dentro del cuerpo. La persona medita porque nota que funciona y la meditación deja de ser algo que hace «porque el médico me lo indicó».

A estas alturas debería resultar obvio lo que la meditación no es. No es un estado de olvido y usted no es un buda de piedra. En la meditación, el cuerpo se siente vivo, fluido y sano como el de un bebé durmiendo. La mente está despierta y es perceptiva.

Algunas personas sienten aprensión durante la primera clase. «Siempre estoy en tensión. El médico me dijo que viniera aquí, pero no creo que alguna vez llegue a relajarme». Sin embargo, cuando han pasado dos o tres semanas, esas mismas personas conocen la sensación por experiencia.

Han dado el primer paso, pero el siguiente es más grande. La relajación no es sólo un estado metabólico lento cercano al sueño, ya que también podemos estar relajados durante todo el día.

Cuando yo hablo de estar relajado mientras caminamos, siempre hay algún listo en la clase que hace el comentario jocoso sobre darse contra los árboles. Pero podemos estar relajados o tensos durante cualquier actividad. Estamos relajados cuando usamos sólo la cantidad de energía necesaria para realizar la actividad en la que estamos implicados. Es cuando la energía que ponemos en lo que hacemos es la justa, ni exagerada ni escasa. No hace falta estar callados y moverse lentamente para estar relajado. Podemos caminar, hablar, trabajar, comer o hacer deporte estando relajados o innecesariamente tensos. Un gran bailarín o gimnasta o futbolista en acción se mueve con gracia y facilidad, sin exceso de tensión.

Si observamos a la gente que camina por las calles de la ciudad, resultará obvio quién está relajado y quién está tenso. Casi podremos sentir la piernas rígidas, los nudos en los estómagos, el peso de los hombros. Veremos algunas personas quemando la suficiente energía para mover un autobús.

Durante unos cuantos días, obsérvese a la hora de vestirse por las mañanas. Fíjese en cómo descuelga una camisa de la percha. ¿Sus movimientos son cómodos y fluidos o frenéticos y a tirones? ¿Está usted tenso? ¿Quemando más energía de la necesaria? ¿O moviéndose de forma armónica?

Tal vez no pensemos que la forma de vestirnos contribuya a nuestro estrés, pero miles de momentos de excesiva tensión durante el día nos pasan factura al igual que un solo hecho de importancia. Si les prestamos atención, la tensión disminuirá.

La relajación puede parecer una práctica exótica que requiere la ayuda de un profesional para poder aprenderla, pero el secreto es que comienza aquí mismo, en la forma en que usted contesta el teléfono o conduce su coche. Y todo lo que requiere es conciencia (tal vez un poco más de la habitual).

Punto de meditación: Ir más lentamente

Este ejercicio ayuda a ver la velocidad a la que vamos. Cuando estamos tensos, suele ser más rápida y más espasmódica de lo necesario. Este ejercicio le ayudará a reducir el ritmo metabólico. La instrucción es sencilla.

Durante unos pocos minutos, conscientemente haga todo con un poco más de lentitud.

Instrucciones

Elija una actividad sencilla que haga todos los días, por ejemplo:

- Vestirse
- Ducharse
- Salir de casa y subir al coche
- Desayunar o tomar una taza de té
- Regar las plantas
- Sacar al perro

Transforme la actividad en un punto de meditación, asignándole un principio y un fin. Añada un minuto o dos más, para no tener prisa. Realice todos los movimientos un poco más lentamente. Preste atención al ritmo al que camina, se da la vuelta, se sienta, levanta objetos. Por lo demás, actúe de forma natural. Observe cuando tiene prisa y está nervioso, cuando está suave y relajado. ¿Respira con facilidad? ¿O aguanta la respiración? Disfrute conscientemente de las sensaciones que experimenta: el agua que corre por su cara, el sabor de la tostada, la textura de su camisa, el sonido de la llave cuando cierra la puerta. Mantenga la mente presente. Si su mente se ausenta y se pierde en pensamientos, regrese a las sensaciones del momento presente.

Cuando termine el ejercicio, quédese quieto durante diez segundos y observe cómo se siente. Practique la misma actividad cuatro días seguidos y observe los cambios que se producen.

SEGUNDA PARTE

EL COMIENZO

CAPÍTULO 6

CONCENTRACIÓN

Las instrucciones básicas a emplear para la mayoría de 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. En los capítulos que siguen 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», que parecen escaparse de las instrucciones básicas mencionadas más arriba.

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 aparecer 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, acabará siéndolo.

Por lo tanto, nos interesamos en los cambiantes detalles, momento a momento, de la respiración. Es una sucesión de sensaciones, ondulaciones y 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, volved 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.

Sin embargo, 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 dura 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. Los principiantes a menudo pierden el objeto de su meditación durante varios minutos antes de darse cuenta y esto les resulta bastante humillante. Usted piensa que posee una buena mente, porque le ha dado una formación universitaria, una ocupación muy bien retribuida y le ha ayudado a criar cuatro hijos, pero aun así, se da cuenta de que no puede mantener la mente concentrada en una sola cosa más de 10 segundos seguidos.

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. Algunas ideas nos han tomado el número: nos pasan un lazo alrededor del cuello y nos arrastran por el fango. Laurence LeShan, el autor de *How to Meditate*, dice que si tuviéramos tan poco control de nuestros cuerpos como el que tenemos de nuestras mentes, no seríamos capaces de bajar ni un tramo de escalera sin matarnos.

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 concentración lleva a estados de absorción, que es cuando estamos tan a tono con el objeto que no somos conscientes de nada más. El día, lo que nos rodea, nuestras preocupaciones, todo desaparece.

Momentáneamente somos uno con el objeto. En este estado se puede dar una profunda sensación de espacio y luz; el cuerpo y la mente se sienten extremadamente claros y estables. Cada microsegundo parece estar lleno de vida y el vago escapismo de soñar despiertos es bastante improbable.

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.

Samadhi afecta también al cuerpo. Todas nuestras negaciones emocionales desaparecen, al menos durante esos momentos. Nuestro estado mental es tan sano que desde la cabeza a los pies se pueden desprender

tensiones físicas sutiles. Literalmente, el cuerpo puede cosquillear de dicha. Cuando la mente está unificada, la curación profunda es posible.

Pero por más agradables que sean estos estados de absorción, no son el final del camino, ni mucho menos.

Sólo son experiencias que van y vienen, como todas las demás, pero los beneficios de la concentración son prácticos y muy extendidos. La concentración es el arte de la atención selectiva. Adquirimos la habilidad de colocar nuestra atención donde queramos y de resistir la inevitable tentación de desviarnos del camino. 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».

Tratar de meditar sin concentración.

Cuando nos relajamos, la mente se distrae. Puede ser agradable, pero lamentablemente también puede dirigirse a cualquier lugar. Aunque vaya de un lado para otro, la mente sigue teniendo pensamientos. Sólo con la concentración puede la mente abandonar los pensamientos extraños y aclararse.

En cualquier sesión de meditación pregúntese «¿Mi mente está concentrada o distraída?». Si está distraída, usted está simplemente relajado. Sólo cuando la mente esté concentrada podrá usted decir que está realmente meditando.

Siempre conozco personas que quieren meditar sin concentrarse. Se relajan porque dejan que la mente vaya de aquí para allá, pero no están dispuestos a dar el siguiente paso. Son personas que se han subido al tren que va al paraíso, pero que han bajado en la primera estación.

Frecuentemente tengo conversaciones similares a la que sigue:

Ellos: «Hace años que practico la meditación, pero muchas veces me quedo dormido o no consigo casi nada. ¿Qué puedo hacer?».

Yo: «Bien, ¿cómo medita usted?».

Ellos: «Medito sobre la respiración un ratito y luego simplemente me dejo flotar».

Yo: «¿Por qué no cuenta las inhalaciones y las expiraciones para mantenerse despierto y alerta? Da la impresión de que está demasiado adormilado».

Ellos: «No me gusta hacer eso porque me distraigo».

Yo: «¿Se distrae por qué?».

Ellos: «Pues, ya sabe, ese espacio agradable…».

Yo: «Pero usted dice que se duerme, o que piensa en todo tipo de cosas».

Ellos: «Sí, pero me resulta muy difícil concentrarme cuando me siento así. ¿Hay alguna otra cosa que pueda hacer?».

Otras personas se concentran, pero se ajustan a un compromiso. Se concentran del mismo modo que una madre «vigila» a sus hijos, o sea, mientras hace otras cosas. A menudo escucho el comentario «¡Soy capaz de contar mis respiraciones sin dejar de pensar en todo lo demás!». Estas personas pueden meditar de esta forma tan superficial durante años.

Algunas personas dicen: «A veces me desligo de todo» (conducir el coche con el piloto automático, sumergirse en la bañera, correr una larga distancia). ¿Es eso meditación? ¡Definitivamente no! La meditación no es un particular estado de desapego. Cuando meditamos sabemos exactamente dónde está la mente en ese momento; es super-consciente, no está en blanco.

Cuando le pregunto a alguien sobre qué medita, me contesta: «Oh, nada. Simplemente medito». Otras personas «meditan» con música de relajación, pero si sus mentes van de un lado a otro, como suele suceder, realmente no están meditando. Si no hay concentración, o conciencia del momento a momento, simplemente están agradablemente relajados, nada más. «Ir de un lado a otro» es un estado mental positivo, pero de alcance limitado y vulnerable a las perturbaciones.

Cuando usted intenta meditar, pronto descubre si tiene mucha o poca capacidad de concentración mental. Si es capaz de permanecer concentrado en la respiración durante treinta segundos, lo está haciendo muy bien. Sin exagerar, muchas personas no logran concentrarse más de un segundo.

Todos nos podemos beneficiar de la práctica y el reto es muy sencillo. Recuerde las instrucciones al principio de este capítulo:

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

Meditación básica 1: La respiración

Por encima, parece una técnica sencilla. Nos sentamos y contamos las veces que respiramos a lo largo de la meditación. Pero si esto es todo lo que hacemos, la práctica puede resultar bastante insípida, reduciéndose a simplemente marcar el tiempo. Es mucho más importante sentir la respiración. ¿La mente está allí cuando la respiración comienza o se para? ¿Nos damos cuenta de los detalles cambiantes momento a momento?

¿Sentimos la reverberación de la respiración en diferentes partes del cuerpo, como el vientre, el diafragma, el pecho o las fosas nasales?

Si examinamos la respiración con curiosidad, la mente estará concentrada y podremos notar finas sensaciones que resultan fascinantes. Esta meditación puede, eventualmente, llevarnos a explorar todas las energías vitales dentro nuestro.

Instrucciones

- Busque un lugar relativamente tranquilo y tómese 15 minutos para meditar. Colóquese en una posición cómoda que le permita respirar con facilidad. A casi todo el mundo le va bien una silla acolchada de respaldo recto.
- Dedique un minuto o dos a repasar lentamente su cuerpo de forma interna, para soltar las tensiones sutiles.
- Examine ojos, boca, hombros, manos, vientre.
- Respire profundamente y suspire. Deje que su abdomen se afloje, que el aire de la respiración tenga espacio donde moverse.
- Explore el movimiento de la respiración dentro suyo. Si hay una pausa cuando acaba de soltar todo el aire, disfrútela. Permita que la respiración sea espontánea. No trate de controlarla, ni de respirar correctamente o de regular la respiración.
- Para mantenerse alerta, cuente las respiraciones hasta cinco o diez repetidas veces. Esto ayuda a fijar la mente cuando usted se distrae. Puede contar cada vez que acaba de expeler todo el aire («uno… dos… tres…»), o contar dos veces, cuando inspira y cuando expira («uno, uno… dos, dos…»), o usar la conjunción «y» («uno… y dos… y tres…»).

- Si pierde la cuenta, no se preocupe y vuelva a empezar. Si se distrae fácilmente, examine cada respiración con mayor intensidad. Si tiene sueño, abra un poco los ojos o corrija su postura. Deje que su cuerpo se duerma. No se ponga rígido. En el fondo, sea consciente de las sensaciones de relajación, o sea pesadez/ligereza, cosquilleo, respiración suave, etc.
- Salga lentamente de la meditación. Permanezca sentado en silencio con los ojos abiertos durante un minuto. Observe si se siente diferente con respecto a cuando comenzó el ejercicio.

CAPÍTULO 7

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Cuando digo la palabra «postura» en clase, al menos una persona se remueve en su asiento, sintiéndose culpable, y trata de «sentarse bien». 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 bien repantigados en un sofá o acurrucados en la cama, por ejemplo. La regla general más importante es no dejarse caer.

La forma más sencilla de relajarse es notar las sensaciones de tensión y relajación momento a momento en el cuerpo, lo que, en otras palabras, quiere decir tomar conciencia de la postura. ¿Cómo siente su cuerpo? ¿Rígido, duro y en tensión, o suave, flojo y abierto? La buena postura «sale de dentro» a medida que armonizamos más con nosotros mismos.

Una buena ayuda es comenzar cualquier meditación con un repaso de la postura. ¿Se siente usted cómodo y equilibrado? ¿Respira con facilidad? Probablemente no, o al menos no perfectamente. Resulta muy útil dedicar un minuto o dos a aflojar el cuerpo. En sí, ésta es una mini-meditación sobre la postura y puede ser la parte más productiva de toda la sesión.

«Habiendo comido y descansado, el caminante se dirige a un lugar salvaje y se sienta cómodamente al pie de un árbol…». Estas instrucciones tienen 2.500 años; son de Buda y destacan la necesidad de sentirse cómodo. Ya hay suficiente incomodidad en la mente sin molestar también al cuerpo.

Parece obvio sentirse cómodo si uno quiere relajarse, y sin embargo, muchos occidentales pasan años en la agonía tratando de sentarse con las piernas cruzadas. ¿Piensan que es mejor si hace daño? Tal vez supongan que cualquier disciplina «espiritual» necesariamente implica dominar las exigencias de la carne y que sentirse cómodo es casi un pecado. En todo caso, estas ideas a menudo son inconscientes, pero tienen mucha fuerza porque están profundamente grabadas en nuestro condicionamiento occidental.

La meditación abarca la totalidad de nuestro ser. Trata de integrar el cuerpo y el alma. La civilización oriental siente un profundo respeto por la sabiduría del cuerpo y esto se refleja en las disciplinas físicas del yoga y las artes marciales. Hace poco analicé un sueño en el que la persona soñaba que algunos campesinos de su país de origen la invitaban a ir a los campos de trigo a escuchar el sonido de la tierra. Encontrar una buena postura debe ser algo así: escuchar las señales que salen de dentro.

Por lo tanto, póngase cómodo. Incluso en la época de Buda, las personas a veces meditaban sentadas en sillas. Se les llamaba sillas «de siete patas»: cuatro patas, un respaldo y dos posabrazos. Para muchos occidentales, un sillón de oficina, acolchado y de respaldo recto, es ideal.

La altura de la silla debe permitirle poner ambos pies firmemente apoyados en el suelo. Para relajarse hasta el punto de dormirse, necesita sentirse estable. Si es usted una persona pequeña, los pies le pueden quedar colgando, pero en este caso puede apoyarlos en unos cojines. Lo mejor sería recortar las patas de la silla para que tuviera la altura adecuada a usted; vale la pena si piensa practicar mucho la meditación.

A algunas personas les gustan los posabrazos y a otras no. Los posabrazos evitan que los hombros caigan hacia delante y proporcionan una sensación de seguridad. Son buenos para las personas «mayores y enfermas», o para usted, a cualquier edad, si por casualidad se siente mayor y/o enfermo.

Al estar sentados en una silla, el ángulo recto entre torso y piernas puede dificultar un poco la respiración, pero se puede solucionar separando las piernas y permitiendo que el vientre caiga de forma natural. Es lo que se llama la posición del samurái.

Sentarse en el suelo es excelente si usted está ágil y relativamente en forma. Dado que casi nadie se sienta bien en el suelo, permítame primero describir cómo no hay que hacerlo.

Cuando una persona se sienta en el suelo, al principio adopta una buena postura, pero muy pronto los hombros se cansan, caen hacia delante y el pecho se hunde. Esto bloquea la respiración y crea una depresión fisiológica

en el cuerpo. Compruébelo. Deje que sus hombros se caigan y observe cómo cambia su ánimo.

Los hombros caídos inducen un estado de bloqueo y de baja energía que inhibe la vitalidad del cuerpo. También puede provocar una ligera depresión emocional, una especie de actitud tipo «déjame solo». Es como estar en la cama medio dormido, cuando no nos queremos levantar y enfrentarnos al día que tenemos por delante. Las personas que meditan mucho, especialmente los grupos religiosos, pueden caer en esta trampa. Pueden dejar en suspenso el cuerpo y la mente, pero no es muy refrescante. La postura refuerza un estado mental ligeramente deprimido y escapista.

Las personas que practican el zen transforman el sentarse en un arte. Son un buen modelo a seguir si quiere usted sentarse en el suelo. Usan unos cojines grandes y redondos, de unas ocho pulgadas de grosor y sólidamente rellenos. Sentarse en estos cojines eleva bien las caderas por encima de las rodillas.

Los cojines son tan grandes que se inclinan ligeramente hacia delante al sentarse cerca del borde. Algunas personas colocan un almohadón más pequeño o una manta enrollada en la parte posterior del cojín grande para aumentar la inclinación. Esto hace que las caderas se inclinen un poco hacia delante, evitando así que la zona lumbar adopte una postura caída. Ayuda a mantener la espalda recta y los hombros extendidos. El efecto es similar al que produce una silla ergonómica para arrodillarse.

Si se sienta usted apoyándose contra una pared, le será útil poner un pequeño cojín en la parte inferior de la espalda para evitar que ésta caiga.

Acostarse en el suelo es una buena postura si tiene problemas para relajarse. Algunas personas están tan tensas que intentar relajarse en una silla sería inútil. Se esfuerzan, pero a menudo eso forma parte del problema. Es más fácil, sencillamente, acostarse.

La postura envía mensajes a la mente. Acostarse, para la mayoría de nosotros, significa «dormirse». Si podemos superar este condicionamiento y permanecer alerta, acostarse es una buena postura.

Dormirse, sin embargo, es muy tentador. A menudo hablo con personas que hace mucho tiempo que practican la meditación y que se quejan de que siempre se quedan dormidos. «¿Cómo me puedo mantener despierto?», me preguntan. Dado que es obvio que pueden relajarse, les sugiero que cambien de postura, que prueben a sentarse, por ejemplo, o a mantener los ojos abiertos. Pero mis sugerencias a menudo caen en saco roto. El demonio del

sueño los tiene en su poder: «Así no podría relajarme», me contestan y vuelven a dormirse plácidamente.

Hasta ahora, he descrito la postura de una forma más bien mecánica y bien es cierto que, cuando comenzamos una meditación, necesitamos tiempo para colocar la silla, los cojines, etc. Es importante que lo hagamos bien, pero sólo es la primera etapa. Cuando sentimos que la carne y los huesos están bien ubicados, podemos ir hacia nuestro interior y escucharnos. Buscamos una sensación de comodidad, facilidad y fluidez.

La buena postura sale de dentro con el tiempo. A menudo he observado que la postura de los buenos meditadores se vuelve más serena y equilibrada a medida que pasan los minutos. Se van desprendiendo de la basura mental, las tensiones sutiles se aflojan y entonces ocurren ajustes espontáneos. Por el contrario, la postura de los principiantes con frecuencia empeora a medida que la meditación avanza. Es señal de que sus mentes están confusas en lugar de claras. Tal vez estén relajados, pero no están meditando.

La buena postura abre el cuerpo y le da lugar al aire para que se mueva. Cuando notamos claramente la respiración, descubrimos que rara vez fluye con perfecta facilidad. Pueden haber bloqueos sutiles por todos lados, que tienden a deshacerse cuando los notamos. Podemos ajustar la postura observando el flujo de la respiración y otras sensaciones internas.

¿Se puede observar la respiración sin controlarla? La respiración relajada es a menudo errática: a veces profunda, a veces superficial, a veces se para. Muchas personas lo encuentran desconcertante y se preguntan «¿Estoy respirando correctamente?». Los recuerdos de las clases de yoga les persiguen. Muchos no pueden observar la respiración de forma objetiva, sino que quieren «mejorarla», y algunas personas son incluso peores, porque también les gustaría controlar los latidos de su corazón.

¿Controlar o no controlar? Nuestras mentes están a menudo en desacuerdo con nuestros cuerpos y generalmente no somos conscientes de lo mucho o poco que tratamos de dominar nuestros cuerpos. El hábito se construye en décadas. Algunas personas son muy cerradas, otras son más abiertas. Algunas aprenden a meditar porque «quiero obligarme a relajarme», otras «se dejan» relajar. Estas últimas, normalmente consiguen mejores resultados.

Observe cómo siente la respiración cuando está a punto de dormirse o fíjese en la de un bebé que está durmiendo. Es bastante improbable que sea regular. Todo el cuerpo se expande y se contrae; de vez en cuando hay un profundo suspiro, o la respiración parece pararse. La sensación interior es de

espacio intemporal y de movimiento sin límites. Esa es la respiración relajada y conviene familiarizarse con dicha sensación.

Cuando un niño crece, aprende a inhibir el flujo vital interior. Ciertas emociones son demasiado fuertes o socialmente inaceptables para permitir que salgan a la superficie. La forma más sencilla de reprimirlas es poner el cuerpo rígido, lo que ahoga la respiración, que pasa a ser habitualmente nerviosa, alterada, espasmódica. Gran parte de la tensión de nuestro cuerpo y nuestra respiración se debe a la lucha continua por reprimir emociones «inaceptables». Es una sensación espontánea que no encaja con la opinión que usted tiene de sí mismo (o que otros tienen de usted).

La meditación debería ser una relajación gradual del control innecesario, pero esto puede resultar bastante difícil. Los apoltronados burócratas de las naciones ex comunistas quieren mantener el control y nuestros sistemas nerviosos también. Si la ansiedad crónica y el exceso de trabajo le «han llevado a la posición que tiene hoy», es natural que no esté dispuesto a renunciar a ella. Aunque el médico le diga que tiene que relajarse, su condicionamiento le dice: «No, un momento».

Muchas personas tratan de relajarse controlando todo el proceso. Tratan de encontrar la forma «correcta» de respirar y recurren a diferentes técnicas que les alientan a controlar la respiración, por ejemplo la respiración del yoga, o el recuento de inspiraciones y espiraciones siguiendo determinado patrón. O simplemente, intentan que su respiración sea suave y regular.

Todos éstos son buenos ejercicios de concentración para estabilizar la mente, pero siguen siendo mecanismos de control. Es bueno ir un paso más allá y dejar que la respiración sea libre. Hace falta disciplina, sí, pero sólo para desmantelar la rigidez que bloquea la espontaneidad de la respiración.

«Yo pensaba que tenía que respirar profundamente para relajarme», me dicen con frecuencia. Dos o tres respiraciones hondas, o un minuto de respiración de yoga son buenos para comenzar una meditación, pero la relajación es como el sueño. No controlamos la respiración cuando estamos dormidos y tampoco necesitamos controlarla cuando nos relajamos. La meditación es control de la mente, no del cuerpo.

El control no es necesariamente «malo» y la libertad «buena». Es obvio que se necesita un equilibrio. Sin embargo, los occidentales generalmente se equivocan con respecto al control. La cristiandad destaca el dominio del hombre sobre la naturaleza y aunque tal vez ya no seamos abiertamente cristianos, la actitud permanece. Seguimos suponiendo que debemos dominar

el mundo y a nosotros mismos. Incluso el movimiento ecológico, frecuentemente tiene el tono de «Esto es nuestro, deberíamos cuidarlo mejor».

Las creencias orientales son muy diferentes. Creen que somos la naturaleza y uno con la naturaleza. El camino interior es comprender mejor a la naturaleza (y por consiguiente a Dios), para funcionar en armonía con las fuerzas que nos rodean. Esto significa aplicar la oreja al suelo y escuchar.

La respiración y el cuerpo son sabios. A diferencia de nuestros egos personales, el cuerpo hace decenas de miles de años que está presente. Sabe qué hacer si le damos la mínima oportunidad; basta con sacar del medio a la mente que interfiere.

En el zen dicen «Si tu espalda estuviera perfectamente recta, vería la luz». La postura perfecta significa salud perfecta y armonía interior. Tal vez queramos imponernos una buena postura o una mente iluminada, pero de ese modo no puede ser. El equilibrio perfecto se alcanza escuchando con humildad a la sabiduría interior de nuestra carne y nuestros huesos. O, en el nivel más básico, siendo conscientes de la postura y la respiración.

Meditación básica 2: Inspección del cuerpo

En cualquier meditación ayuda tener algo sistemático que hacer. En este ejercicio podemos inspeccionar el cuerpo deliberadamente en etapas, de arriba hacia abajo o al revés. La inspección del cuerpo es una meditación sobre la postura y la respiración. Es una práctica excelente por sí misma y puede servir de preliminar para otras técnicas.

Divida al cuerpo en siete regiones y pase deliberadamente de una a la siguiente. En la meditación previa explorábamos las sensaciones de la respiración para mantener la mente ocupada. En ésta, examinamos todas y cada una de las sensaciones que aparecen en cada parte del cuerpo, como, por ejemplo, dolor, cosquilleo, calor, tensión, pulso, humedad, o cualquier otra.

Se puede repasar el cuerpo hacia arriba o hacía abajo, con rapidez o con lentitud. Se puede pasar de una región a otra cada vez que se suelta el aire, o contar cinco o diez respiraciones (o más) en cada región.

Instrucciones

Siéntese cómodamente y sacuda el cuerpo hasta aflojarlo. Inspecciónelo por encima y afloje cualquier tensión obvia. Respire profundamente un par de veces y déjese ir completamente mientras suelta el aire.

Repase el cuerpo a su propio ritmo: una, cinco o diez respiraciones a cada región. Interésese por el detalle sutil:

1. Cuero cabelludo y frente
2. La cara y la parte inferior de la cabeza
3. Cuello, garganta, hombros, brazos y manos
4. Pecho y espalda
5. Diafragma y plexo solar
6. El vientre
7. Caderas, piernas y pies

Concéntrese en el flujo de la respiración en cualquier parte del cuerpo: vientre, pecho, garganta o fosas nasales. Cuente las respiraciones, como en la meditación anterior. Tome conciencia de las sensaciones de relajación que le rodean: pesadez, cosquilleo, expansión, etc.

Repita los pasos 2 y 3 a su gusto. Como alternativa, tal vez prefiera inspeccionar el cuerpo en dirección ascendente. La inspección descendente es relajante, en efecto. La inspección ascendente eleva la energía y lo mantiene más alerta.

CAPÍTULO 8

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.

Con la práctica, rápidamente aprendemos a reconocer las señales físicas de la relajación. El cuerpo se siente pesado y flojo, la piel nos cosquillea, la respiración es ligera, etc. El paso siguiente es saber qué es lo que está pasando mentalmente, para lo que resulta útil conocer cuándo la mente está en el estado de ondas mentales alfa y cuándo está en beta.

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.

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.

El estado mental alfa es lo opuesto. 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.

El estado alfa se da con mayor probabilidad en el presente, en los sentidos y en contacto con nosotros mismos y lo que nos rodea. Está asociado con el lado derecho de la mente.

En alfa, «somos» más que «hacemos». Se da cuando nos abrimos y permitimos que el mundo entre (y nuestros propios sentimientos también). Es más pasivo, vulnerable y confiado, como el estado mental de un niño pequeño.

Cuando «hacemos», nuestra atención se dirige hacia fuera. Es cuando respondemos a lo que nos rodea y tratamos de cambiarlo. Esto es más cansado que la pasividad de alfa. Necesitamos tiempo en alfa para recuperarnos de beta.

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 receptivo y beta es mentalmente activo.

Se hacen valoraciones extravagantes con respecto a alfa. A veces se le llama estado «superconsciente» y son muchos los seminarios de formación mental que dicen que lo necesitamos para los poderes psíquicos, el autodominio y conseguir lo que queremos de la vida. Sin embargo, es un estado completamente ordinario. 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.

Si usted está hablando con un amigo, probablemente está en beta. Intentará escuchar, al mismo tiempo, la música que suena al fondo, pero no lo logrará del todo, porque la mente estará en la función hablar, no sentir. Oirá la música, pero como si fuera un ruido estático. En cambio, si le dijera a su amigo «Escuchemos la música», la dificultad desaparecería. El diálogo se acaba, las ondas mentales se vuelven más lentas y pasan de beta a alfa y usted podrá conectar con la música completamente.

Cuando usted muerde una manzana, el sabor inunda su cuerpo. Usted está allí, en el presente, en los sentidos, en alfa. Pero un momento después puede pensar «Estas manzanas son muy buenas, compraré más». Aunque todavía

esté comiendo la manzana, su mente ya no estará completamente allí. Se estará hablando a sí mismo y la mente está entonces en el futuro, en beta.

Hablar y pensar pueden resultar acciones excitantes y estimulantes, pero rara vez relajantes. La forma más rápida de relajarse es cambiar el interruptor mental de «activo» a «pasivo», o dicho de otro modo, cambiar de pensar a sentir.

Pasamos una hora o dos al día en estado alfa. Debido a que es un estado relajado, tendemos a entrar y salir de él con muy poco control. Con la meditación, aprendemos a reconocer este estado y conscientemente lo profundizamos. Si estuviéramos conectados a un electroencefalógrafo, veríamos que las ondas alfa se vuelven más grandes y armoniosas. Hay muchas maneras de reconocer si estamos en alfa o no, pero las más comunes son las siguientes.

Sensaciones aumentadas.

«Cuando abro los ojos, todos los colores parecen brillantes, como si la lluvia los hubiese lavado».

«Esas flores son muy hermosas. Es como si las viera por primera vez en mi vida».

«No me había dado cuenta de lo cansado y dolorido que estaba hasta que comencé a relajarme».

Sentimientos aumentados.

«En la meditación me di cuenta de lo mucho que amaba y valoraba a mis hijos».

«Me di cuenta que seguía sintiéndome molesto por un incidente en el trabajo que yo pensaba que ya había superado». «Me sentí muy emocionado en esa meditación. ¿Es normal?».

El tiempo se hace más lento.

«Escuché cada una de las notas de esa música, incluso los silencios entre ellas. Resonó por todo mi cuerpo».

«Parecía que la respiración se hubiera detenido mucho rato. Probablemente sólo fueron unos segundos, pero a mí me parecieron años. Fue un placer. No quería volver a respirar».

«¿Esta meditación ha durado 30 minutos? ¡A mí me parecieron cinco!».

Estado mental pasivo y receptivo.

«Oía a una persona toser, pero no me molestaba. Afloraron varios pensamientos incómodos, pero logré dejarlos de lado y simplemente se alejaron».

«Cuando dejé de buscar resultados, la sensación fue muy buena. Pero intenté permanecer alerta y me di cuenta de un montón de cosas extrañas que antes nunca había notado, como el sonido de mi respiración…».

Estos efectos al principio pueden resultar obvios en una meditación, pero gradualmente pasan a formar parte cada vez más de la vida diaria. Las personas que practican la meditación en general hablan de:

- Un mayor disfrute del mundo de las sensaciones
- Una vida emocional más profunda y variada
- Una sensación de tener tiempo suficiente

El secreto es, simplemente, pasar más tiempo cada día en alfa, ya sea practicando la meditación o no.

Mis días generalmente están muy ocupados y antes de las clases vespertinas me gusta disponer de un poco de tierno para mí. Invariablemente voy a caminar a Kings Park, enfrente de mi trabajo. Esta es mi meditación: observar a los pájaros saltando entre las flores de los árboles, libando el néctar; sentir la humedad en el aire después de un chaparrón; mirar los rayos de sol que salen de detrás de una nube.

Para mí son los mejores momentos del día. Están plenos de sensaciones profundas, de sentimientos profundos. No están en el tiempo, aunque sé que pronto cruzaré la calle otra vez y volveré al trabajo.

Simplemente pasear por el parque unos minutos a la puesta del sol es como recoger la recompensa de un cuarto de siglo de practicar la meditación.

Meditación básica 3: Música

Si su objeto de meditación es la música, las instrucciones habituales son válidas. Relájese, concéntrese en la música y cuando la mente se distraiga, tráigala otra vez a la concentración.

Muchos de nosotros usamos la música como muzak, o sea, nos relajamos flotando junto con ella. Sin embargo, separarse del resto del mundo a través de la música no es meditación, sino una forma de relajación en la que la mente no está muy lúcida. La meditación con música se parece más a asistir a un concierto. Si nos gastamos un buen dinero en la entrada, está claro que queremos concentrarnos en la música, y si lo logramos, disfrutamos mucho más porque reconocemos detalles de riqueza y color que de otro modo no notaríamos. La música es más probable que evoque imágenes o sensaciones que pueden profundizar nuestra concentración (si no permitimos que nos distraiga).

A menudo me preguntan: «¿Hay alguna música que sea mejor para la meditación?». Cualquier música no cantada sirve. Puede ser rápida, lenta, tranquila o apasionada, pero con alguna característica que atraiga a la mente. Yo medito frecuentemente escuchando música compleja rápida, pero es más importante la calidad de la concentración que la música en sí.

La música de relajación o tipo *New Age* generalmente es demasiado insustancial para la meditación. Puede dar lugar a una mente soñadora en lugar de concentrada, pero aun así, puede ser útil para crear un ambiente mientras que usted medita sobre otra cosa.

Instrucciones

Revise su postura y respiración durante un minuto o dos. Ponga su mente en estado alfa antes de que la música comience.

Haga sonar la música y disfrútela. Observe detalle y color. Si espontáneamente aparecen imágenes o colores, úselos para profundizar la meditación. Sienta la música resonar dentro del cuerpo. Pregúntese de vez en cuando «¿Estoy todavía con la música?». Tenga presente cuando se siente alejar. Observe la especial calidad «viva» de esos momentos cuando está completamente con la música.

Cuando la música deje de sonar, vuelva a usted mismo. ¿Se ha relajado completamente, o está un poco nervioso? ¿Está aguantando la respiración, o es suave y floja? Cuando se sienta absolutamente en contacto consigo mismo, salga de la meditación.

CAPÍTULO 9

MANTRA Y AFIRMACIONES

El mantra y las afirmaciones son de una simplicidad infantil. En su forma más básica, según las enseñanzas de la organización Meditación Trascendental por ejemplo, es difícil equivocarse con ellos. Se pueden aprender en 10 minutos y practicar donde sea.

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.

El principio es sencillo. 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. Su simplicidad es una virtud y se pueden enriquecer fácilmente añadiendo visualizaciones, conceptos y acciones.

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. Ya hemos usado el contar con la meditación sobre la respiración, y la asignación de nombres se verá en el capítulo 13. En el capítulo presente nos ceñiremos a las afirmaciones y el mantra. Comenzaré por las afirmaciones ya que hay más cosas a decir con respecto al mantra.

Afirmaciones.

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.

Por ejemplo, concéntrese en las sensaciones de la mano mientras dice «cálido y pesado». Con la repetición, las palabras se convierten en una sucesión de un sonido prácticamente sin sentido. Es como cantar una canción y adoptar el tono de la misma, sin reflexionar sobre el significado de las palabras.

Aun así, puede sentirse muy alerta concentrándose en las manos. Las manos son muy sensibles y cuando nos relajamos, las sensaciones cambian. Es muy probable que sus manos comiencen a sentirse pesadas o calientes, pero importa poco si sucede así o no. Tal vez sienta un cosquilleo, o presión, o la textura de la piel contra la ropa.

La concentración sobre las sensaciones le alejará de pensar y le permitirá relajarse. La afirmación está allí para fijar una sensación y frustrar el flujo de pensamientos. Muchas personas piensan sobre el significado de su afirmación, pero en mi opinión eso no es meditar, sino que es pensar, lo que a su vez es una actividad de onda mental beta. Tal vez se sientan bien haciéndolo, pero es poco probable que se puedan relajar profundamente.

Aquí nos enfrentamos a un problema de terminología. «Meditación» no es una palabra muy adecuada para describir las habilidades que enseño en este libro. En el idioma inglés, «meditar» generalmente significa «pensar profundamente sobre una cuestión». Un buen cristiano, por ejemplo, meditaría sobre una sola línea de las sagradas escrituras para extraer un significado más profundo. Es un uso exacto de la palabra, pero significativamente distinto de mi utilización. Espero que comprenda la distinción. Cuando uso la palabra, no quiero decir «pensar sobre una cuestión».

La meditación en el sentido occidental sólo se convierte en meditación en el sentido oriental cuando la persona pasa más allá del pensamiento y entra en la sensación directa no verbal. En la tradición monástica occidental esto se llama «contemplación» o, en palabras de san Benedicto, «escucha divina».

Las afirmaciones las usan frecuentemente aquellas personas que realmente no meditan. Por ejemplo, una persona puede decir repetidas veces «Soy una persona cálida y amorosa, que se mueve con confianza y gracia». Es una forma útil de autoconversación que puede contrarrestar actitudes negativas internas, pero es poco probable que produzca una profunda tranquilidad y una gran claridad mental.

Mantra.

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. En segundo lugar, la concentración está en el mantra en sí. Las afirmaciones normalmente se hacen mientras nos concentramos en la respiración o el cuerpo, pero con un mantra nos concentramos en su ritmo y en su calidad sonora. He aquí algunos mantras comunes:

- OM
- OM AH
- OM AH HUNG SVAHA
- SOHAM
- OM MANÍ PEME HUNG
- OM NAMAH SHIVAYA

Los mantras son musicales, nos envuelven en sonidos y su ritmo nos transporta. Pueden aparecer colores e imágenes cuando nos relajamos y la sensación es a menudo cómoda y sensual, pero también pueden ser soporíferos, como cuando canturreamos una canción de cuna, a no ser que busquemos específicamente la claridad mental.

Los mantras son más místicos que una práctica menos emocional como la meditación sobre la respiración. Fácilmente crean sensaciones e imágenes y pueden tener una calidad mágica de encantamiento. Esto atrae a algunas personas y descorazona a otras. De todas las prácticas apuntadas en este libro, ésta es la más religiosa o exótica en tono.

Para hacerlos accesibles, los profesores han intentado desmitificar los mantras. Benson, en *The Relaxation Response*, sugiere usar la palabra «one» como mantra. LeShan sugiere encontrar un mantra de dos sílabas abriendo el listín telefónico al azar. Se toma la primera sílaba del primer nombre, luego se vuelve a abrir el listín, se repite el proceso ¡y ya tenemos un mantra!

El grupo llamado Meditación Trascendental (en adelante llamado MT) insiste en que un mantra es una disciplina psico-física y no una religión.

Proporciona grandes fondos a investigaciones sobre los efectos de la meditación para apoyar su posición y ha logrado cambiar la imagen de la meditación en occidente. Hay grandes corporaciones mundiales que no tienen empacho en invitar a trajeados profesores de MT para que ayuden a los ejecutivos a relajarse.

Aun así, sigue habiendo un poco de misterio y la consiguiente sospecha con respecto a MT. Yo creo que tienen un problema: su producto es excelente, pero es tan sencillo que si lo explicaran, la gente no se lo tomaría en serio. ¿Alguien pagaría mucho dinero por algo tan básico?

Cualquiera que sea la razón, su mantra es secreto. Además, los alumnos reciben su mantra personalizado en una ceremonia de iniciación y se les pide que nunca lo divulguen. Este uso de mantras personalizados es la característica principal que distingue a MT de otras prácticas similares.

Naturalmente, corren abundantes rumores sobre estos mantras secretos: que sólo hay uno (o cuatro, o diecisiete) y que dan a todo el mundo, que todos los alumnos de un año determinado reciben el mismo mantra, que todas las personas que tienen treinta años reciben un mantra y todas las que tienen cuarenta reciben otro diferente, etcétera.

Los padres cristianos a menudo se oponen al uso de la meditación en la escuela porque sospechan que un mantra es una oración a un dios pagano. En este sentido, puedo exonerar a MT. He oído muchos mantras de MT a lo largo de los años y son lo que dicen que son: sonidos sin sentido, generalmente de dos sílabas.

¿Pero hace falta que los mantras sean secretos? En el mundo oriental, los mantras son «de dominio público», como si dijéramos. Aparecen escritos en paredes, ropas o libros, o se oyen en calles y templos. Forman parte de canciones conocidas o se leen en la parte frontal de los camiones. Están grabados sobre rocas u ondean en banderas. Los niños los saben antes de aprender a leer.

También hay mantras «secretos» que requieren iniciación, pero son más escasos. Distintos grupos pueden tener su propio mantra, por ejemplo, o un mantra ir con una práctica determinada. En todo caso, no están hechos a medida para una sola persona.

Parece que sólo MT utiliza mantras personalizados y este aspecto desconcierta incluso a personas que simpatizan con la meditación y el mantra. Da la impresión de elitismo y sugiere que los mantras tradicionales que millones de personas han usado durante miles de años no son «trascendentales».

El mantra y la meditación sobre la respiración son las dos meditaciones más extendidas en todo el mundo. Las personas tienen una afinidad inmediata con uno o con otra. La meditación sobre la respiración es más fría, analítica y realista. Un mantra, a pesar de los esfuerzos de desmitificación de algunos, sigue siendo más emotivo e imaginativo. Esto es justamente parte de la naturaleza del mantra. Yo enseño el mantra de forma sencilla, pero hay otras forma de usarlo.

Los grupos religiosos tienden a preferir el mantra porque es más adecuado para crear emoción que la respiración. El hinduismo tiene una gran tradición de canciones populares sagradas. Son como villancicos, que grupos de devotos cantan durante horas. Estas sencillas y bellas canciones son bastante repetitivas y producen el efecto de un mantra. Cuando los cristianos aprenden meditación, a menudo sienten afinidad por el mantra. El Salve María, el pasar las cuentas del rosario y las liturgias repetitivas de la iglesia son similares en efecto al mantra.

También es posible bailar siguiendo el mantra, como sabemos por haber visto a los seguidores de Haré Krishna por las calles. Hace falta mucha energía para cantar y bailar un mantra y eso dificulta pensar en cualquier otra cosa. Es adecuado para los jóvenes o para personas con mentes no disciplinadas.

En la India, un mantra se dice muy rápido y en voz alta. Se trata de la teoría de la manguera de alta presión del mantra: hacer volar todo lo demás que haya en la conciencia.

Un mantra se puede decir en voz alta o en silencio. Quienes lo usan suelen comenzar en voz alta, pero a medida que se relajan, el mantra se vuelve silencioso y se transforma en un murmullo interior, hasta que se para solo y la persona queda inmóvil.

La propia simplicidad del mantra puede ser un problema. Muchas personas consideran que el mantra es extremadamente aburrido y usar uno 20 minutos cada día se convierte en una tarea masoquista. El mantra, entonces es la medicina equivocada para esas personas, por lo que deberían probar algo que les resultara más atractivo.

Meditar sólo sobre el sonido de un mantra puede ser monótono, aunque el mantra tiende a evocar color y disposición de ánimo, simplemente debido a sus cualidades musicales.

Con la relajación, la mente a menudo genera imágenes de forma espontánea, imágenes con las que podemos jugar para hacer más profunda la

meditación. Como ya he dicho anteriormente, el hecho de usar un mantra puede parecer cosa de niños.

Muchos mantras orientales son los distintos nombres de Dios. Decir un mantra es como invocar un aspecto de Dios, lo que se puede entrelazar con visualización, conceptos y emociones religiosas. Obviamente, este tipo de mantra no es un simple sonido sin sentido que se dice para relajarse.

Algunos mantras sencillos *sí* consisten en un solo sonido sin significado: TAM, OM AH, HUNG. Otros, igualmente sencillos, son nombres de deidades: RAM BUDDHO, JESÚS CHRISTOS, KALI. Otros son invocaciones: HARÉ KRISHNA (a Krishna), OM TARE TUTTARE TURE SOHA (a Tara, el Buda femenino) y OM NAMAH SHIVAYA (a Shiva).

Otros mantras contienen conceptos en su parte esencial: el gran mantra del Tibet OM MANÍ PEME HUNG, por ejemplo, evoca la luz de diamante del Buda de la compasión.

También existen mantras largos, como el padrenuestro y el catecismo católico, y sus equivalentes orientales. Éstos son mantras contemplativos; aunque tienen significado, estimulan un estado de ánimo en lugar del pensamiento especulativo.

El mantra puede ser muy flexible. Como la respiración, puede ser la base de una meditación más sofisticada. Es fácil añadir una visualización (de una deidad), un concepto (amor o compasión) y actividad física (mecer el cuerpo, bailar o pasar las cuentas de un rosario).

Hecho de forma sencilla, un mantra nos puede relajar con mucha rapidez. Es como un niño repitiendo una palabra sin cesar. Se puede usar en actividad, del mismo modo que podemos canturrear una canción mientras hacemos las tareas domésticas. A veces resulta desconcertante hablar con un tibetano, porque está claro, por la forma en que pasa las cuentas de su rosario, ¡que está diciendo un mantra mientras nos escucha!

Meditación básica 4: Afirmaciones

Los principiantes normalmente encuentran que las afirmaciones son muy gratificantes. Es una práctica más sencilla que la de la respiración, y para conseguir resultados no hace falta pensar o practicar mucho.

Cuando estamos relajados somos bastante sugestionables y tendemos a responder a nuestras afirmaciones sin darnos cuenta. Por este motivo, asegúrese de que su afirmación le conviene. En el siguiente ejercicio probaremos dos, pero es bueno inventarse las propias.

Instrucciones

Póngase cómodo y repase el cuerpo para detectar tensiones obvias. Cuando esté preparado, respire hondo dos veces. Suelte el aire completamente y sienta cómo la respiración se mueve dentro suyo.

En cuanto entre en contacto con la respiración, diga la primera afirmación: «MÁS LENTO». Diga la primera palabra al inspirar y la segunda al espirar. No intente regular la respiración. Adapte la afirmación a la respiración. Preste atención a las palabras hasta que salgan solas de forma automática y sin esfuerzo.

Ahora concéntrese en la respiración. Probablemente se hará más lenta. Esto generalmente sucede cuando nos relajamos, pero no importa mucho si no es así. Preste atención a las sensaciones de la respiración o los latidos del corazón. Esto ayuda a que las ondas mentales se hagan más lentas y pasen a alfa. Siga con.

«MÁS LENTO» durante un rato o cambie la afirmación a «DEJARSE IR». El ánimo puede cambiar. Tal vez le resulte más fácil dejarse ir al soltar el aire, o dejar ir los pensamientos, o dejar ir el esfuerzo de lograr un efecto.

Siga con la afirmación que le vaya mejor o invente una propia. Al final de la meditación observe si su estado de ánimo ha cambiado y, en tal caso, cómo.

Meditación básica 5: Mantra

Se puede usar un mantra directamente sin relajarse antes. El mantra barrerá los pensamientos y el cuerpo pronto le seguirá. Se puede decir en una meditación formal o mientras lavamos los platos, caminamos o compramos en el supermercado.

Puede usar cualquier mantra mencionado en este capítulo. Los tres siguientes funcionan bien: OM AH es un buen mantra, muy sencillo (OM al tomar aire, AH al soltarlo). Otro mantra sencillo es SHALOM (también dicho al inspirar y espirar).

Los mantras más largos le proporcionarán algo más consistente. Le mantendrán más alerta cuando se relaje profundamente. A mucha gente le gusta en especial el mantra tibetano OM MANI PEME HUNG por este motivo. También tiene un ritmo repetitivo que nos transporta. Pronunciado *Om maní péiméi hang*, se puede decir rápido o lento, al compás de la respiración, los latidos del corazón o los pasos, o independiente de cualquier otro ritmo corporal.

Instrucciones

Elija un mantra y comience a repetirlo en silencio. Generalmente ayuda el sincronizarlo de alguna manera con la respiración natural o los latidos del corazón.

Sumérjase en la «lectura» y el ritmo del mantra. Envuélvase en el flujo de sonidos. Entrelace el mantra con las sensaciones producidas por la respiración. Deje que el mantra lo transporte. Siga con el mantra. Intente darse cuenta cuando la mente se queda en blanco. Si está perdiendo la concentración, diga las sílabas con mayor precisión o acentúe el ritmo. Disfrute.

CAPÍTULO 10

ESTADOS MÁS PROFUNDOS

La imagen de tira cómica del meditador ideal puede ser exasperante. Está sentado sin ningún esfuerzo en la posición del loto, en la cima de una montaña y en perfecta salud, completamente ajeno a los problemas del mundo. Sus pensamientos, si es que tiene alguno, son radiantes y maravillosos. Parece estar a años luz de usted, que está tratando de meditar en su desordenado dormitorio, cansado e irritable después de un frustrante día de trabajo. «Nunca seré capaz de meditar», piensa usted mientras sucumbe a un pensamiento agravante detrás de otro.

Lamentablemente hay un poco de verdad en la imagen caricaturesca. Los estados mentales profundos son posibles y vale la pena conocerlos. Normalmente duran unos pocos segundos o minutos, pero pueden tener hondos efectos psicológicos. De todos modos, los estados más cercanos a la superficie son más valiosos a largo plazo, dado que sientan las bases de la calma y la conciencia diarias.

En oriente, la meditación es el camino del «despertar». Esto significa, en parte, permanecer despierto mientras el metabolismo aminora y el cuerpo entra en el sueño. Dado que las ondas mentales se vuelven más lentas cuando esto sucede, a mí me resulta útil clasificar estos estados de la mente como alfa, theta y delta. (Se trata de una división práctica, ya que la evidencia científica todavía no es definitiva con respecto a theta y delta).

El primer paso es permanecer despiertos mientras estamos despiertos (o sea, cuando la mente está en beta). Aunque parezca extraño, es algo que requiere práctica. Todos conocemos a alguien que parece ir dormido por la vida y nosotros mismos muchas veces «no estamos aquí». Podemos cruzar la ciudad con el piloto automático puesto, e incluso trabajar y relacionarnos con otras personas en el mismo estado de ausencia mental. No es sorprendente, entonces, que esto nos cree problemas. Aprender a permanecer despierto mientras está despierto vale el esfuerzo que cuesta.

El segundo paso es permanecer despierto mientras está relajado (o sea, cuando la mente está en alfa). Éste es el estado que la mayoría de meditadores

busca: mantener la claridad mental y la concentración a medida que el cuerpo se relaja.

El tercer paso es permanecer despierto en el sueño (o theta). Yo prefiero hablar del estado de «cuerpo dormido, mente despierta». Es cuando estamos justo a punto de dormirnos. Nuestros pensamientos y la percepción del cuerpo casi desaparecen, pero todavía mantenemos la conciencia. Pueden aparecer fugazmente imágenes soñadas, así como una sensación de espacio ilimitado.

El cuarto paso es permanecer despiertos cuando dormimos sin soñar (o delta). Es muy difícil de describir, y más aún de experimentar. El ritmo metabólico puede ser extremadamente bajo y hasta puede parecer que no hay respiración. Hay conciencia, pero no imágenes.

Este estado se describe como de éxtasis absoluto, fuera del tiempo y el espacio. Se alcanza muy rara vez, incluso en oriente. Generalmente sucede sólo si la persona no tiene implicaciones mundanas y está respaldada por un entorno monástico.

El quinto paso es integrar todo lo anterior. Es tener la indescriptible serenidad del cuarto paso mientras discute con su hijo de tres años a la hora del desayuno. San Francisco de Asís podía hacerlo, porque sentía lo divino en las cosas más corrientes, las piedras, los pájaros, las llagas abiertas de los leprosos.

Por razones obvias, en este libro no entro mucho en el cuarto y quinto paso. ¡Tenemos que ser realistas! Pero, en cambio, el tercer paso, el del estado de «cuerpo dormido, mente despierta», está al alcance de la mayoría de personas. Necesita un poco de práctica, pero cuando usted aprende a reconocerlo, sabe que «¡esto es lo que siente aquel yogui sentado en la montaña!».

El estado alfa es común aunque meditemos o no. Igualmente, el estado de «cuerpo dormido, mente despierta» puede alcanzarse fuera de la meditación, pero sólo lo notamos rara vez. Por ejemplo, puede darse en un estado de sueño muy ligero y claro, tal vez cuando nos despertamos de una siesta. Es un estado muy hermoso y placentero.

A veces, cuando nos estamos quedando dormidos, sabemos que todavía seguimos despiertos, pero nuestros pensamientos ya no son racionales. Pueden aparecer imágenes soñadas y nosotros sentirnos desconectados de nuestros cuerpos, o tener la sensación de fundirnos con la cama. El cuerpo está dormido, pero la mente sigue despierta.

Las personas pueden experimentar este estado en meditaciones guiadas. Los alumnos dicen: «Parecía que estaba dormido, pero yo sé que estaba

despierto. Oía todo lo que usted decía». Cada vez que el profesor habla, se despiertan un poquito y se reaniman, pero de otro modo caerían dormidos.

También dicen: «Debo haberme quedado dormido veinte veces». En otras palabras, desaparecían un par de segundos y luego volvían, normalmente por el efecto de las cabezadas. Apenas lograban mantener el equilibrio al borde del sueño. (Por otro lado, algunas personas se duermen una sola vez, ¡pero durante varios minutos!).

Sus cuerpos estaban dormidos. Un técnico que controlara el metabolismo y la actividad de la mente diría «Estas personas están dormidas», y sin embargo, estaban despiertas y eran capaces de seguir las instrucciones.

Es bastante difícil permanecer en este estado sin práctica o sin alguien que nos guíe. También se necesita tiempo para establecer firmeza y claridad aquí. Al principio, las personas resbalan entre pensamientos errantes, imágenes soñadas y sueño.

Cuando se alcanza, es un estado delicioso: sereno, claro, sin tiempo. Se entra en el palacio de los dioses. Las preocupaciones del día desaparecen por completo. La conciencia es amplia y vacía, pero también vibrante y viva.

La belleza de este estado es que los pensamientos prácticamente han desaparecido del todo. A menudo alguien me pregunta, frustrado y desesperado: «¿Cómo puedo bloquear los pensamientos? Sólo quiero que desaparezcan». Yo conozco tres buenas maneras de hacerlo, pero lamentablemente todas requieren práctica.

La primera es interesarse intensamente por algo sensorial (ver capítulo 11). La segunda es desligarse de los pensamientos en el momento que aparecen (capítulo 13). La tercera es estar mentalmente despierto mientras el cuerpo está dormido.

Son muchas las personas que no pueden imaginar un estado de alerta sin pensar. Permítame usar un ejemplo para explicarlo. Si está acostado en la cama, sintiendo el cuerpo durmiente de su pareja a su lado, ¿está «pensando» en ella? Probablemente sea muy sensible a su calor y presión, y a las sensaciones que ese cuerpo evoca, aunque no haya palabras de por medio ni análisis verbal en su mente.

Esto es sentir sin palabras: conciencia detallada sin comentario verbal. Probablemente se dará perfecta cuenta del codo que se incrusta en sus costillas o del pelo que le roza la cara, y también puede ser consciente del estado de ánimo: una alegría tranquila, un placer sutil o por el contrario, repulsión o desesperación. Todo esto tiene lugar en el estado alfa.

Aunque estemos alcanzando el estado de «cuerpo dormido, mente despierta», podemos seguir estando alerta. Tal vez notemos que estamos perdiendo nuestros límites, no sabemos cómo estamos acostados, ni dónde tenemos los brazos o las piernas. No sabemos muy bien dónde acaba nuestro cuerpo y comienza el de nuestra pareja o dónde están las sábanas. Sentimos como que nos disolvemos en el vacío a medida que llegamos al sueño. Las ondas mentales están convirtiéndose en theta.

Pero seguimos conscientes, no estamos inertes ni muertos. Todavía sentimos las sutiles vibraciones de estar vivos (un cosquilleo y un calor, como si fuera el zumbido de las células), una sensación que parece estar en todos lados y en ninguno. La distinción entre sujeto y objeto se desvanece. También tiene un estado de ánimo, aunque no sepamos expresarlo con palabras, algo así como «¡Dios mío, esto es maravilloso!».

Este estado normalmente desaparece en el momento en que lo notamos, pero puede ser firme y fuerte. Con la práctica, podemos entrar en este estado conscientemente, sentados en una silla. Esta es la cualidad que tiene aquel yogui sentado en la cima de una montaña, y nosotros también podemos tenerla. Es un modo de percepción diferente, más profundo.

En este estado hay conciencia, pero no conciencia de uno mismo. Cuando estamos despiertos, casi todos nuestros pensamientos giran alrededor nuestro: «Mi trabajo, mis relaciones, mis posesiones, mis planes, mis sentimientos». Necesitamos pensar sobre estas cosas, pero no cada minuto que estamos despiertos. «¿Necesito retocarme el maquillaje…? Cuando ella lo dijo, yo debería haberle contestado que… ¿Qué voy a hacer sobre…? En realidad no debería tomarme otra cerveza…».

A medida que nos vamos relajando, nos apartamos de este culebrón. Achaan Chaa, el gran maestro tailandés, dijo:

«Si te dejas ir un poco, tendrás un poco de paz».
«Si te dejas ir mucho, tendrás mucha paz».
«Si te dejas ir completamente, tendrás paz completa».

Cuando más nos dejamos ir es cuando el cuerpo está dormido y la mente está despierta. Aunque nos durmamos, no nos escapamos de nuestras ansiedades, que simplemente quedan escondidas debajo de la superficie. Este es el motivo por el que el sueño puede ser tan poco satisfactorio para alrededor de un tercio de la población. Pero si nos mantenemos despiertos estando en el umbral del sueño, cualquier pensamiento o ansiedad se evapora de forma instantánea en lugar de esconderse bajo tierra. Dado que no hay pensamientos que agiten la mente, el metabolismo puede hacerse más lento

que si nos durmiéramos. Esta es la razón por la que la meditación, comparando minuto a minuto, puede reparar el cuerpo más rápidamente que el sueño.

En este estado, estamos casi completamente desconectados del cuerpo y de los pensamientos tipo «yo, mí, mío». Sólo hay pura conciencia, amor y aceptación. Es un estado que corta drásticamente la negatividad emocional que da pie a la mala salud del cuerpo. Tampoco consigue asentarse en la mente.

Estar relajado es muy bueno para la salud porque previene la acumulación de tensión durante el día. La cura de enfermedades graves, sin embargo, es más probable si se puede alcanzar el estado de «cuerpo dormido, mente despierta». La meditación es una buena medicina, pero algunas enfermedades necesitan altas dosis.

Cuando el cuerpo se relaja suelta la energía retenida, que normalmente se desperdicia en los pensamientos (beta), la fantasía (alfa) o los sueños (theta). Nuestro desafío como meditadores es usar esta energía para alcanzar una mayor claridad mental, para permanecer despiertos a medida que el cuerpo se hunde cada vez más en el sueño.

Como profesor, mi reto es persuadir a los alumnos que eso es algo que vale la pena hacer. Nuestra tendencia es escaparnos a la fantasía o quedarnos dormidos cuando estamos tan relajados y estamos tan condicionados a esa tendencia que la sola idea de recibir disciplina en este estado parece poco natural, como una imposición.

No se logra entrar conscientemente en el estado de «cuerpo dormido, mente alerta» si antes no se tiene interés por el estado previo, el de estar relajado y consciente. Cuando las personas aprenden a refrenar sus pensamientos errantes cuando se relajan y disfrutan de una creciente claridad mental, entonces los estados más profundos se alcanzan automáticamente. Como dijo Buda, «Si una gallina se sienta sobre huevos fertilizados, a su debido tiempo nacerán pollitos».

Meditación básica 6: Cuerpo dormido, mente despierta

Este es el ejercicio más eficaz que conozco para entrar en el estado de «cuerpo dormido, mente alerta». Hay personas que lo usan a propósito para quedarse dormidas. Requiere gran concentración y relajación y es mejor hacerlo acostado.

En esta técnica revisamos el cuerpo, pero cambiamos nuestro punto de concentración cada dos o tres segundos. Esto nos mantiene alerta. En cada lugar buscamos sensaciones nuevas y luego seguimos adelante antes de que la mente se aburra. Esta práctica es fácil de aprender, aunque al principio pueda parecer compleja. Grabarla en una cinta puede ayudar. En esta meditación, primero descienda sistemáticamente por el lado derecho del cuerpo, luego el lado izquierdo, luego lentamente hacia arriba y finalmente descienda por el medio. Terminamos concentrándonos en la respiración.

Instrucciones

Elija una postura. Si se acuesta en el suelo, ponga las palmas de las manos hacia arriba, las piernas un poco separadas y una almohada pequeña debajo de la cabeza. Dedique un minuto a aflojar las tensiones que tenga dentro.

A continuación recorra el cuerpo con la mente como si fuera un foco. Nombre cada lugar y trate de sentir o imaginar las sensaciones de ese lugar, por más sutiles que sean. Muévase ligeramente, sintiendo y dejándose ir, sintiéndose y dejándose ir. Lado derecho: «Pulgar derecho… dedo índice… dedo medio… anular… meñique… palma de la mano… reverso de la mano… muñeca… antebrazo… codo… parte superior del brazo… hombro… parte superior derecha de la espalda… mitad de la espalda… parte inferior de la espalda… nalga… muslo… rodilla… parte inferior de la pierna… tobillo… talón… planta del pie… empeine del pie… dedo gordo del pie… segundo dedo del pie… tercer dedo del pie… cuarto dedo del pie… quinto dedo del pie… todo el lado derecho del cuerpo… lado derecho… lado derecho…». (Fíjese si lo nota diferente al izquierdo. Quédese así más o menos un minuto).

Lado izquierdo, igual que el lado derecho: «Pulgar izquierdo… todo el lado izquierdo del cuerpo».

Hacia arriba (más lentamente): «Ambos pies y tobillos… parte inferior de las piernas y rodillas… muslos y caderas… vientre y parte baja de la

espalda… plexo solar… pecho y parte superior de la espalda… manos y antebrazos… codos y parte superior de los brazos… hombros, cuello y garganta… parte de atrás y lados de la cabeza… parte superior de la cabeza… todo el cuerpo…». (Quédese así durante unos segundos). Hacia abajo y hacia adentro: «Frente… ojos… orejas… nariz y mejillas… boca… mandíbula… toda la cara… interior de las fosas nasales… interior de la boca… interior de la garganta… el pulmón derecho (sentir cómo se expande y se contrae)… el pulmón izquierdo… el corazón… hígado… estómago… riñones… intestinos… órganos sexuales… todo el interior del cuerpo…». Sienta el suave fluir de la respiración. Deje que la mente descanse en algún lugar dentro de usted y cuente las respiraciones durante el resto de la meditación.

CAPÍTULO 11

EN CONTACTO CON LA REALIDAD

Muchas personas expresan el temor de que la meditación sea tan sólo un escape a la realidad. Está claro que cuando nos relajamos el mundo parece diferente, pero los cambios en el *status quo* pueden ser desconcertantes, aunque sean positivos. Si usted se mantiene calmo en una crisis, tal vez se pregunte «¿Me estoy volviendo frío e insensible?».

Si «estar en contacto con la realidad» es preocuparse por cosas que todavía no han sucedido, inquietarse por cosas que no se pueden cambiar o reaccionar con pánico ante sucesos diarios, entonces la respuesta es «sí», la meditación es un escape a todo eso.

La meditación es un estado relajado y consciente al que se puede llegar mientras se acaricia un gato o se come una manzana. ¿No estamos en contacto con la realidad cuando acariciamos un gato?

Como se ve el mundo depende de nuestro estado mental. Existe el mundo que vemos a través de las ondas mentales beta. Es la realidad del dinero, el trabajo, la jubilación, los estudios de los hijos, el producto nacional bruto. Si queremos, podemos vivir inmersos en todo esto. Le llamaríamos la realidad «masculina».

El mundo se ve muy distinto cuando estamos en alfa. Aquí, el pasado y el futuro han desaparecido. Alfa es cuando estamos sintiendo, probando, tocando, cuando el cuerpo y las sensaciones son todo uno, ya sea agradable o no.

Todo esto es tan real y sólido como una roca, pero es muy diferente de la perspectiva beta. Es una realidad más «femenina».

Y cuando dormimos, también experimentamos cosas. Para nosotros, un sueño es real cuando aparecemos en él. ¿Se trata de una perspectiva sin ninguna validez, simplemente porque no encaja en una realidad alfa o beta? ¿Cuál es la perspectiva real? ¿La beta, la alfa o la del sueño? Y si ambas son reales, ¿piensa en que una es más real que la otra? ¿En una proporción 80-20 o una 50-50?

La meditación mejora la realidad alfa, aunque esto puede molestar a las personas que operan sobre todo en estado beta. Quien vive con altos niveles

de adrenalina no se puede imaginar estar relajado y despierto al mismo tiempo. Es como si el cuerpo tuviera sólo un interruptor de encender/apagar, y la relajación entonces sólo puede significar sueño y olvido. «Si me pongo a practicar la meditación, es probable que no quiera regresar, y entonces, ¿quién iría a buscar a los niños al colé?». Estas personas expresan su temor de que la meditación sea como una droga que crea adicción, incluso alguna ha llegado a contarme de alguien que conocía, que se «metió» en la meditación, se fue a la India y nunca más se le ha vuelto a ver.

Muchas veces oigo la opinión de que relajarse es peligroso. Incluso me han dicho que una persona puede enloquecer o volverse un zombie descerebrado. De vez en cuando llegan anónimos advirtiéndome del peligro.

Para algunas personas, estar relajadas y despiertas al mismo tiempo les resulta tan extraño como la Mongolia Exterior, pero esto también tiene un lado positivo. Cuando finalmente aprenden a relajarse, descubren un maravilloso tesoro que tenían dentro. Un alumno decía: «Nunca creí que me pudiera sentir tan bien. Hace 50 años que buscaba esta paz y pensaba que ya no la encontraría». Todo lo que hizo fue seguir las instrucciones y relajarse a conciencia por primera vez en su vida.

Las visiones alfa y beta de la realidad son aparentemente contradictorias, pero necesitamos a las dos. Son como el macho y la hembra, o el yin y el yang, de nuestras vidas diarias. Necesitamos oscilar entre ellas, del pensamiento conceptual a la sensación directa, una y otra vez. No es que una realidad sea correcta y la otra equivocada (aunque a veces parecería que fuera así). Lo que buscamos es un diálogo armonioso entre estas realidades opuestas. De todos modos, las personas también tienen razones válidas para tener sospechas sobre la meditación. El lema de este libro es «Sea consciente, sepa lo que está pasando», pero lamentablemente, muchas personas usan la meditación para quedarse en blanco.

Estar relajado y consciente a la vez es un acto de equilibrio. Si nos relajamos demasiado, nos quedamos dormidos. Si estamos demasiado alerta, no nos relajamos. Es un verdadero arte estar en esa zona donde se sobreponen. Muchas personas pierden conciencia cuando se relajan.

Es cierto que muchos meditadores pierden al mundo de vista completamente. Se sientan en una especie de letargo durante horas, relajados pero monótonos, o se quedan como congelados en una misma posición. Se trata de la práctica del «buda de bronce» o del «tocón de árbol». No es una situación refrescante, sino que, de hecho, esas personas pueden sentirse peor cuando se «despiertan» y negarse a enfrentarse al mundo.

Pero incluso este estado tiene sus atractivos comparado con el mundo exterior. Es como un sueño inducido por un tranquilizante. Los meditadores lo pueden perfeccionar con los años y decir cosas como: «Puedo desconectar mi mente cuando quiero». Me entristece oír esto, porque sugiere represión de sentimientos, negación de la vida y la obstinación de un niño infeliz. Sin embargo, es algo común entre meditadores de grupos religiosos.

¿Pierde usted conciencia deliberadamente o no? Las señales de peligro son: la mente entra en una agradable nebulosa, fantasías interesantes pueden pasar flotando, descubrimos que ya no nos preocupamos por contar las respiraciones, una seductora pesadez nos envuelve, nos parece estar flotando en un espacio hermoso y cristalino. Da la impresión de que hemos logrado lo que queríamos, pero sin autodisciplina, no podemos conservarlo.

Tal vez usted se dé cuenta que ha estado ausente un momento, vuelve a usted mismo pensando: «¿Pero dónde estaba?» y vuelve a desaparecer. Estos momentos son estupendos, pero muy breves. Si usted los sigue, tiene un momento de placer, pero luego desaparecen o usted cae en semisueño o en pensamientos sin rumbo.

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

En mis clases pido a mis alumnos que pasen los últimos uno o dos minutos de cada meditación con los ojos abiertos y es más fácil si los mantienen suaves y casi desenfocados. Deben posarse ligeramente sobre algo que tengan enfrente (una mancha en la alfombra sirve) para resistir la tentación de inspeccionar la habitación.

A muchos esta idea les parece absurda al principio. Comienzan diciendo cosas como: «En cuanto abrí los ojos, se acabó todo». Si están en un agradable estado, no les gusta abrir los ojos porque lo pierden, pero esa agradable sensación no es meditación. Puede llevar mucho tiempo darse cuenta que meditar es estar relajado y alerta a la vez. Si estamos alerta con los ojos cerrados, no nos resulta chocante abrirlos.

A algunas personas les molesta tener que abrir los ojos, aunque sea un minuto, y quieren saber porqué. «Es mucho más fácil con los ojos cerrados», se quejan. Hay una larga lista de razones a favor de aprender a meditar con los ojos abiertos.

Meditar con los ojos abiertos es esencial si usted quiere estar más relajado y consciente en su vida diaria. Puede meditar rodeado de personas sin resultar conspicuo: en salas de espera, en la parada del autobús o en la cola del cine,

incluso puede meditar mientras camina. Tener los ojos abiertos le da más fuerza a su práctica y le permite ver más fácilmente los detalles momento a momento. Afila la percepción y usted se encuentra más acompasado con los movimientos de la mente.

Puede avivar la meditación abriendo brevemente los ojos. Puede mirar la hora, si le hace falta, sin perturbar la práctica.

Puede meditar sobre cosas bellas. Una rosa, la llama de una vela o un objeto de cristal son clásicos objetos de meditación, pero también pueden serlo un árbol, las nubes, el viento que hace ondular la hierba, los colores del atardecer, la lluvia que cae, un pájaro en un arbusto, el sol reflejándose en el agua, una hoja muerta, una telaraña, el cielo nocturno.

La meditación sobre objetos visuales tiene grandes ventajas, aunque no llega a tener los efectos tranquilizantes de un mantra o la respiración. Aumenta nuestro sentido del placer y nuestra empatía con la naturaleza. Nos hace salir de nosotros mismos y contrarresta las tendencias introspectivas de «mirarse el ombligo» de algunas otras meditaciones.

Generalmente hago entre 15 y 20 puntos de meditación cada día sobre cosas como las que he mencionado más arriba. Hace que la vida sea mucho más placentera. Incluso en el día más ocupado se puede encontrar tiempo y dedicar un minuto aquí y allá a meditar.

Un alumno me dijo: «Ayer hubo un lío tremendo en la oficina y me tocó a mi resolverlo. Me sentía mal y tuve que escaparme al parque. Sólo pude quedarme cinco minutos, pero ¡era todo tan hermoso! Me sorprendí de poder disfrutarlo tanto a pesar del problema que había en el trabajo. Por fin, realmente comprendí qué era la meditación».

Meditar con los ojos abiertos es un umbral que muchos meditadores nunca cruzan. Cuando se levantan de la silla o del cojín en el que se sentaban, se acabó. Eso quiere decir que la meditación es algo que sólo pueden hacer en privado, como desvestirse.

Un poco más atrás, en este capítulo expliqué que vivimos en mundos «reales» contradictorios, a los que llamé alfa, beta y sueño. A medida que profundizamos más en la meditación, podemos notar diferentes etapas en el camino.

En beta, por ejemplo, podemos tratar de concentrarnos en la respiración o en una flor, pero todavía no estamos centrados ni en una ni en otra. El objeto es sólo una percepción entre cientos que pasan por nuestras mentes ocupadas. Es como si estuviéramos en el trabajo, corriendo de un lado a otro, tratando

de dar respuestas a todo el mundo. Esta es la etapa de la Concentración Intermitente.

Poco a poco podemos retener el objeto elegido, pero sigue siendo una lucha. Continuamente tenemos que arrastrar nuestras mentes y apartarlas de pensamientos obsesivos. Es cuando la oficina puede estar en el caos, pero al menos, usted puede permanecer en su sitio e intentar trabajar. Esta etapa es la de Concentración con Lucha.

La mayor parte de cualquier meditación se realiza en este estado: centrado, pero igualmente consciente de los eventos que suceden en la periferia. Puede ser el ruido del tránsito, un dolor de estómago, un problema que preocupa, pero usted ya no reacciona a ellos, se siente separado, hay una sensación de espacio entre usted y esos eventos.

Recién ahora comenzamos a sentir o ver nuestro objeto con detalle. Los sutiles cambios musculares de la respiración se notan más, o cuando miramos la flor, vemos por primera vez el juego de luces y sombras, las graduaciones del color y posiblemente nuestra respuesta emocional ante todo ello.

Si usted está relajado y consciente, se dará cuenta de los pequeños detalles, y ésa es la prueba de una buena meditación. Muchas personas dicen, encantadas: «Nunca antes había visto con tanto detalle una rosa (un objeto de cristal, una llama, una rama devuelta por el mar, una manzana)». Es sorprendente lo hermoso que parece el mundo cuando la mente no está atascada por otros pensamientos.

Una mente clara no está vacía, es una mente que ve con toda claridad. Es como mirar a través de gafas bien limpias: vemos con exactitud, con todo detalle, lo que sea que tengamos delante. Esta claridad mental perdura después de la meditación.

Dicen los alumnos:

«Cuando salgo de la meditación, los colores parecen más brillantes».

«Cuando vengo aquí después del trabajo, nunca me fijo en los árboles del parque, pero cuando me voy, me doy cuenta de lo hermosos que son».

«Después de meditar, todo resalta. Es casi demasiado intenso, demasiado real».

Los beneficios son numerosos:

«Siempre estudio mucho mejor después de meditar».

«Por primera vez me di cuenta de lo que estaba pasando entre mi hija y yo».

«Ahora veo de qué modo empeoro el problema y cómo puedo relajarme al sufrirlo».

«Comienzo a darme cuenta de lo mucho que me afecta ver las noticias de la tele cada noche. No sé por qué lo hago».

La meditación acaba por cambiar la vida de las personas a mejor, pero no porque se relajan más y duermen mejor, sino porque la meditación les quita la venda de los ojos. Con la meditación nos despertamos, vemos y comprendemos lo que está pasando. La niebla mental se disipa y las fantasías inútiles desaparecen. Estamos en contacto, momento a momento con las sensaciones y emociones físicas de estar vivos. Para mejor o para peor, estamos en contacto con la realidad.

Meditación básica 7: Objeto natural

Cuando algo nos llama la atención, la mente momentáneamente se concentra en ello y los demás pensamientos desaparecen. Esto sucede muchas veces al día. Esta meditación transforma este hecho natural en una práctica formal.

Suelo enseñar esta meditación colocando varios objetos sobre una mesa: un florero con flores, una vela, un cristal, una manzana o un mango, un trozo de madera devuelto por el mar, un pañuelo de seda multicolor. Es importante que los alumnos puedan elegir algo que les resulte personalmente atractivo.

Podemos observar el objeto fríamente, como si dijéramos, considerando su forma y color, pero a medida que nos vamos relajando aparecen espontáneamente recuerdos y asociaciones. Por ejemplo, nos podemos encontrar imaginando la textura, el gusto y la estructura interna de una naranja. Todo esto contribuye a ahondar nuestro sentido de empatía y unión con el objeto.

El proceso se puede reforzar usando la imaginación. Podemos imaginar que nos hacemos pequeños y entramos en la manzana, o incluso que nos convertimos en una manzana. Puede ser muy divertido. Veamos dos informes hechos por alumnos:

«Estaba recorriendo el interior de los gajos de la naranja, cada vez más adentro. Me recordaba la suave frescura de la piel de un bebé».

«Yo pensaba qué tontería, no puedo "meterme dentro" de la roca, pero allí estaba y realmente sentía parte de su estructura. Me parece que sé lo qué se siente siendo una roca».

Instrucciones

Coloque algo que le interese sobre una mesa a una distancia conveniente delante suyo, no demasiado cerca ni demasiado lejos, ni muy bajo ni muy alto. Cierre los ojos un par de minutos y relájese usando cualquier técnica que le apetezca.

Abra los ojos. Mantenga los músculos flojos y suaves. Los ojos pueden estar casi desenfocados. Pose los ojos sobre el objeto y explórelo. Diga el nombre del objeto en silencio, como si fuera un mantra, cada vez que suelta el aire. Sin esfuerzo y sin fijar la mirada, familiarícese con el objeto. Note su color, sombras, textura, etcétera.

Use su imaginación si lo desea. Imagine que lo está tocando o sosteniendo, que está metiéndose dentro del objeto o transformándose en él, o permita que afloren las asociaciones. Si lo desea, cierre los ojos y explore el objeto en su imaginación. Siga diciendo la palabra para evocar la imagen. Los detalles pueden cambiar ligeramente. Si pierde la imagen del todo, abra los ojos otra vez.

De vez en cuando repase todo el cuerpo para asegurarse de que está relajado. Si nota que se está poniendo tenso, mantenga los ojos cerrados un rato. Si nota que empieza a soñar, abra los ojos. Medite sobre el objeto con los ojos abiertos o cerrados, como quiera. Al final de la meditación, observe cómo se siente su cuerpo.

CAPÍTULO 12

VISUALIZACIÓN

Somos seres fantasiosos que vivimos a través de nuestros pensamientos, esperanzas y temores. El mundo que vemos refleja completamente estos dramas interiores. Rara vez, si es que alguna, vemos el mundo de forma sencilla. También compartimos las ilusiones colectivas de nuestra sociedad, que están tan extendidas que las tomamos por reales sin cuestionarlas. Como técnica, la visualización se fundamenta en este proceso interno constante.

Frecuentemente me siento presuntuoso mientras escribo este libro. ¿Cómo pretendo describir la meditación adecuadamente en sólo 40.000 palabras? Me contesto diciendo: «Bueno, es que éste es un libro para principiantes…». Y ahora me encuentro tratando de explicar la visualización, que también es una cuestión igualmente extensa, ¡en un solo capítulo!

Comencemos, entonces, con algo sencillo y manejable. En el fondo, la visualización es, como cualquier otra, una práctica para que la mente esté relajada, pero también alerta.

Algunas personas visualizan con facilidad. Observar la respiración les resulta aburrido, pero enseguida pueden imaginar la cara de su hijo, una rosa, el arco iris o un paisaje campestre y meditan sobre eso. Centrarse en algo imaginario funciona igualmente bien (y con frecuencia mejor) que centrarse en algo «real».

Ahora mismo puede probar. Lea estas palabras lentamente haciendo pausas de vez en cuando. ¿Se puede imaginar una manzana? ¿De qué clase es? ¿Red Delicious, Granny Smith? ¿Grande o pequeña? Sienta su textura y peso en la mano. ¿La piel es suave o encerada o un poco pegajosa?

Imagine que la muerde. ¿Nota la resistencia de la piel antes de que los dientes la corten? ¿Es blanda o dura? Aspire la primera explosión de aroma y sabor. Escuche el sonido que se produce al morder un trozo de la manzana y siéntalo en la boca (y si no le gustan las manzanas, note su desagrado). Imagine que mastica y traga el trozo de manzana.

Probablemente este ejercicio haya evocado algo en usted: una imagen fugaz, un recuerdo o al menos una sensación. Tal vez haya comenzado a

salivar. Puede ser que no haya conseguido una imagen muy clara, pero casi con toda seguridad ahora se siente más conectado con las manzanas que antes.

Visualización es una palabra insatisfactoria. El ejercicio anterior evocaba los cinco sentidos, no sólo la vista. Una expresión mejor sería «sensualización». Silva, el decano de los modernos profesores norteamericanos dedicados a entrenar la mente, sugiere poner mentalmente una pantalla delante y proyectar una imagen visual. En mi experiencia, sólo un 20 por ciento de personas pueden hacerlo con facilidad, ya que no todo el mundo posee una orientación visual tan potente. Otras personas pueden evocar con mayor facilidad un sonido, un tacto, un olor o un sabor. ¿Cuál fue su experiencia con la manzana? ¿Cuál fue la sensación más clara que tuvo?

Aunque los detalles sensoriales no sean muy claros, encuentro que casi todo el mundo puede evocar una sensación o un estado de ánimo. Esto tiene más fuerza que las imágenes sensoriales, que tienden a desdibujarse rápidamente. Podemos decir que estamos visualizando bien cuando el cuerpo responde como si realmente estuviéramos experimentando lo que estamos visualizando.

Lea lentamente la secuencia siguiente. Demórese unos segundos en las imágenes que lo atraigan. Fíjese si el cuerpo le responde (se expande, se pone tenso, se echa hacia atrás) y en cualquier emoción que le acompañe. ¿Puede evocar la sensación o la imagen de:?

- Estar en la cama con su pareja (o su osito de peluche)
- Un helado que se derrite
- Un dolor intenso
- El olor de la gasolina
- Un fuego encendido
- Un árbol florido
- La piel de un bebé
- Estar en la playa
- Un animal muerto
- Su abuela

Seguro que alguna de estas opciones le ha llamado la atención más que otras; también es probable que algunas imágenes se le hayan aparecido de forma espontánea, sin esfuerzo por su parte.

Una buena visualización funciona al menos en tres niveles: imaginería, emoción y respuesta corporal. El primero es obvio: es una imagen que implica uno o más de los sentidos.

El segundo es una emoción acompañante que encaja exactamente con esta imagen y con ninguna otra. Usted puede amar a sus dos hijos, pero lo que sienta por cada uno de ellos será único. Una imagen que evoque esta sutileza de emociones le llamará con fuerza la atención, de hecho, mejor que las imágenes sensoriales.

El tercer nivel es la respuesta corporal. Cuando usted realmente entra en una visualización, el cuerpo cree que está allí. ¡Pruébelo! Durante 10 segundos, imagine que está bajo una ducha fría. Ahora imagine que está en un baño caliente, o tomando el sol. ¿Ha notado que su cuerpo comenzaba a contraerse en el primer ejercicio y a expandirse en el segundo?

Si practica la visualización como curación, necesita la emoción y la respuesta corporal. Trabajar sólo con imágenes es demasiado superficial. Conozco muchas personas que tienen una clara imagen visual (o sea, lo que nosotros consideramos una visualización clásica) y que, sin embargo, no tienen sensaciones o una respuesta corporal.

Si nos sentimos cansados y sin ganas de nada, podemos visualizar rápidamente unas vacaciones. No hace falta que esperemos a que llegue la Navidad; podemos ir a la playa o al país que se nos ocurra. Me gusta adaptar estas fantasías escapistas exactamente a la manera que me siento, o sea que me pregunto: «¿Dónde me gustaría estar ahora mismo?» y espero a que aparezcan las imágenes.

Generalmente son bastante precisas y diferentes cada vez. Tal vez quiero encontrarme sentado bajo las ramas de un árbol un atardecer de otoño, con la niebla sobre las colinas. Quiero estar en la tundra ártica a mediados del verano. Quiero estar con amigos en Nueva Zelanda, disfrutando de una buena taza de té.

En una buena visualización, cada detalle es como un holograma y contiene la emoción del todo. Es mejor detenerse profundamente en un solo detalle que tratar de pintar la escena en su totalidad. Imagínese las volutas de vapor desprendiéndose del té, o el aroma y la textura de las hojas muertas de los árboles, o el sonido de los pájaros en la distancia. En otras palabras esté allí. Planificar un itinerario para hacer un viaje por Europa no le dará los mismos resultados.

Hay dos escuelas de visualización bien diferentes. En una, «hacemos» aparecer la imagen y en la otra, «dejamos» que la imagen aparezca. A veces se le llama visualización programada y visualización espontánea. El ejercicio de proyectar una imagen en una pantalla imaginaria es un método programado.

Automáticamente, las personas prefieren una forma u otra. Una persona me dijo que podía programar hasta sus sueños, pero la idea de permitir la aparición espontánea de imágenes le resultaba repugnante. La programación implica un control más consciente, por lo que está más cerca del pensar y del estado de ondas cerebrales beta.

Trabajar con imágenes que aparecen libremente nos permite crear una relación con nuestra conciencia de los sueños, lo que, a su vez, nos lleva más profundamente hacia las ondas cerebrales alfa e incluso theta.

A casi todas las personas les resulta más fácil trabajar con las imágenes que aparecen libremente. No pueden evocar una rosa blanca perfecta a voluntad, pero pueden intentar ver qué es lo que aparece. Si la mente está relajada, el inconsciente pronto descubrirá algo. Tal vez no sea una rosa, quizás aparezca una margarita o una camelia, probablemente de un ligero tono rosáceo. Puede estar completamente abierta y no en todo su esplendor, incluso algunos pétalos exteriores pueden aparecer marchitos, y además, tiene un bicho dentro…

La respiración y el mantra son prácticas precisas, pero la visualización puede ser muy idiosincrásica, especialmente cuando se trabaja con imágenes que surgen libremente.

Tal vez le interese saber cómo aprendí a visualizar. Durante años fui un meditador «frío». Practicaba rigurosamente la observación de la respiración y del cuerpo y apartaba cualquier imagen que apareciera. Era un meditador de sensaciones puras, «en contacto con la realidad», sin ningún añadido. Pero me faltaba algo y decidí acogerme a las prácticas del budismo tibetano. Mi formación implicó literalmente decenas de miles de prostraciones, mantras y visualizaciones acompañantes, lo que para nada se acercaba a lo que yo consideraba como meditación.

Para peor, aparentemente no podía visualizar nada en absoluto. Entiendo muy bien a los alumnos que me dicen: «No he tenido ninguna imagen, mi mente estaba en blanco». Se suponía que yo tenía que evocar colores, deidades masculinas y femeninas, palacios de cristal, árboles, animales, joyas, flujos de energía por todo el cuerpo, y no conseguía nada de ello.

Pero yo seguí insistiendo, incluso con pocas esperanzas, y de pronto sucedió. Fue como una puerta abriéndose de golpe. Las imágenes siempre habían estado allí, sólo que yo no había mirado en la dirección adecuada. No fue para nada lo que yo esperaba, pero de todos modos fue muy real. Las imágenes no sustituyeron a la «realidad» ni compitieron con ella. Fueron como una sobreimposición, como una doble imagen superponiéndose.

En cuanto aprendí a mirar, el banco de mi memoria se abrió. Los recuerdos afloraban con una extraordinaria riqueza de detalles y se remontaban cada vez más a mi niñez. Durante meses dediqué conscientemente unos minutos cada día a recordar la casa donde viví hasta los ocho años. Siempre encontraba algo nuevo, el pozo era inextinguible.

Con los años, las imágenes han cambiado radicalmente. Al principio me venían imágenes del mismo día, pero con más tranquilidad fueron apareciendo los profundos recuerdos de juventud, niñez e infancia. Mientras recorría gradualmente mi pasado llegué a lo que Jung habría llamado el inconsciente colectivo. Las imágenes actualmente son indescriptiblemente diversas, extrañas e intrincadas. Da la sensación que todo el universo se ofrece en bandeja.

Nuestras mentes siempre están generando imágenes, pero no lo notamos porque la mente consciente es demasiado brillante y ruidosa. Las estrellas siempre están allí, pero no las vemos cuando brilla el sol. Generalmente sólo notamos todas estas imágenes cuando estamos al borde del sueño.

Siempre me habían fascinado los sueños y ahora descubría que una parte de la mente siempre está soñando, día y noche, incluso mientras desayuno, hablo por teléfono o trabajo en mi ordenador.

Un sueño es como un mensaje de nuestros dioses interiores que nos informan sobre lo que verdaderamente está pasando en la psique. Generalmente nos indica qué es lo que está en desequilibrio y no hace falta dormirse para hacer el ajuste necesario. He aquí un par de ejercicios de «primeros auxilios». Yo los hago, especialmente, cuando estoy bajo presión.

Pregúntese: «¿Dónde estoy?». Sienta el cuerpo y permita que surja una imagen que exprese la sensación que su cuerpo tiene. Respuestas de algunos alumnos:

«Me siento como una medusa en descomposición».

«Tengo una pelota de plomo en el estómago».

«Me siento como si fuera un rollo de alambre de púas todo enredado, mezclado con papel triturado y zapatos viejos».

Normalmente es un alivio reconocer la imagen aunque parezca terrible. Una sensación desconocida que nos carcome es siempre más difícil de tratar.

Se puede hacer la misma pregunta, pero con una meditación más agradable, pongamos por caso. Ayuda a reforzar el estado.

«Estoy rodeado por una niebla dorada suave y brillante».

«Un río muy fresco me recorre de la cabeza a los pies».

«Siento las células del cuerpo cantándose unas a otras. Su tono es bien claro y la sensación es suave como el algodón».

He aquí un ejercicio similar. Cuando algo molesto ha entrado en su conciencia, pregúntese «¿Qué es?» y espere a que aparezca una imagen que probablemente se lo aclarará. Hace poco tuve un ejemplo claro de esto. Colgué el teléfono después de una amistosa conversación, pero me sentía mal. Me pregunté «¿Qué es?» y esperé a que apareciera una imagen. Pronto sucedió así y la imagen era que había comido un trozo de pastel que estaba en mal estado (¡el inconsciente tiene un gran sentido del humor!).

Enseguida se aclaró todo. La persona con la que había estado hablando tenía una gran habilidad (el pastel) que, en mi opinión, estaba manchada por una deshonestidad emocional (el mal estado). La imagen me indicó el modo en que instintivamente le había respondido a mi interlocutora. Saber esto me facilitó el trato con ella en el futuro.

Es frecuente que las personas visualicen sin saber meditar. Después de todo, fantasear es bastante fácil. Todos lo hacemos, aunque casi siempre resulta superficial. Una buena visualización es algo más que soñar despiertos o tener buenos deseos.

Como profesor, me interesa principalmente la calidad mental de los alumnos. ¿Es una mente relajada, clara, capaz de concentrarse bien y de resistir las distracciones, flexible, serena? El objeto de la meditación es tan sólo un medio para llegar a este fin. Sin desarrollar una mente así no es posible lograr gran cosa.

Las personas que visualizan a menudo están tan fascinados por las imágenes producidas que no notan si su mente está emocionada, dispersa, ansiosa, aferrada o en estado manipulador. Conozco personas que visualizan (y usan afirmaciones) de una forma rígida y controlada que a mí no me parece nada meditativa. Si el fin de la visualización es alcanzar alguna meta, la persona probablemente estará tensa y ansiosa. En cualquier meditación, primero deberíamos buscar un estado mental tranquilo y abierto; la imagen viene en segundo lugar.

A menudo me preguntan: «¿Hay meditaciones para curar el cáncer?». Hay meditaciones que tienen este propósito, pero debemos tener presente que el 90 por ciento del beneficio de cualquier meditación proviene de nuestra capacidad de relajarnos profundamente manteniendo la mente clara. El temor, la rabia, la pena y el deseo desaparecen cuando nos relajamos. Son momentos en los que estamos en paz con nosotros mismos y con los demás, disfrutando

del placer de ser, simplemente. ¿Qué puede ser más sano que pasar horas en este estado?

La visualizaciones curativas pueden potenciar este efecto, pero si la persona no puede ni siquiera relajarse, la visualización será poca cosa más que una pequeña ayuda para sentirse bien. Esto tiene su valor, pero es bastante improbable que sirva para curar el cáncer, por ejemplo.

Generalmente enseño visualización en la última parte de un curso. Se puede visualizar mejor cuando se tiene un conocimiento básico de la calma y la conciencia sobre las que construir. He aquí un par de ejemplos de meditaciones curativas sencillas.

1. **Bolas de luz**. Imagine una hermosa pelota de luz (blanca, dorada, azul) encima de su cabeza. ¿Ya está? Ahora una igual debajo de los pies… a la izquierda… a la derecha… delante… detrás. Imagine a todas estas luces fundiéndose en una sola y envolviéndolo en una suave luz protectora. La luz penetra en su cuerpo como los rayos del sol. Siga sintiéndola alrededor suyo a medida que transcurre el día.
2. **Luz de diamante**. Este ejercicio es similar. Imagine una luz de un blanco perlado o transparente como el cristal que sale del espacio y toca la parte superior de su cabeza. Puede imaginar que es una luz o una fuente de agua burbujeante que le pasa por todo el cuerpo, barriendo la oscuridad y el dolor. Dirija la luz hacia donde la necesite. Finalmente, deje que la luz se aposente en su corazón y que irradie a través de todas las células de su cuerpo, extendiéndose al espacio personal que lo rodea.

Meditación básica 8: Visualización

La visualización puede ser muy sencilla (un punto de luz blanca en el espacio, por ejemplo) o más compleja.

Con independencia de sus inclinaciones, al principio es conveniente comenzar a practicar sobre cosas sencillas, como por ejemplo:

- Los colores del arco iris
- Los cuatro elementos (aire, tierra, agua, fuego)
- Objetos de los cinco sentidos
- Diferentes formas de vida, desde los virus para arriba.
- Recordar los detalles sensoriales del día: colores, olores, sabores, sensaciones táctiles, sonidos y las emociones que rodean a cada uno de ellos.

Este tipo de práctica desarrolla la habilidad de construir visualizaciones más complejas a voluntad. La más sencilla es visualizar un color. Algunas personas evocan fácilmente un color puro, mientras que otras prefieren evocar objetos de ese color. Las siguientes meditaciones se pueden hacer con cualquiera de las secuencias mencionadas más arriba.

No es importante «ver» los colores con claridad, sino que es suficiente con la sensación que generan. Lo que importa es tener la mente absorta, de modo que no se distraiga con otras cosas. El color es sólo una excusa para que la mente se concentre, cosa que sucede incluso intentando sentir algo que está más allá de su percepción.

Instrucciones

Póngase cómodo y relájese, con los ojos abiertos o cerrados. Comience a trabajar lentamente con los colores del espectro, comenzando por el rojo. Diga la palabra «rojo» cada vez que suelte el aire. Espere que aparezca un determinado tono de rojo, o el recuerdo de un objeto rojo. Cuando aparezca, explore la sensación sin ponerse tenso. Disfrútelo durante un minuto. Trabaje con los colores del arco iris, dedicándole un minuto a cada uno: rojo… naranja… amarillo… verde… azul… añil… blanco. Notará que algunos colores u objetos le vienen a la mente con mayor facilidad que otros.

Concéntrese ahora en el color que más le ha gustado. Imagine la calidad de ese color irradiando a través de todo el cuerpo. Juegue con las asociaciones que afloren. Siga diciendo la palabra como si fuera un mantra. No trate de lograr nada. Asegúrese de su cuerpo no se pone en tensión.

Deje que el color desaparezca y que su mente descanse con las sensaciones del cuerpo durante un par de minutos. Note el estado de su cuerpo y mente antes de emerger.

CAPÍTULO 13

«SIMPLEMENTE MIRAR»

Muchas veces tenemos meditaciones que no parecen ser otra cosa que distracciones. Cualquier sonido, pensamiento o dolor nos separa bruscamente de la respiración o del mantra. Con el tiempo, comprendemos que no hay distracciones, sino que todo son ventajas. El secreto está en «simplemente mirar».

Al principio de un curso, si alguien tose durante una meditación, veo caras y cuerpos que se ponen en tensión. Obviamente hay personas que se sienten molestas y tienen que «volver a empezar». Luego tal vez comenten algo como: «Estaba bien hasta que… alguien se movió… pasó aquel avión… me puse a pensar en el trabajo… me empezó a doler la espalda». Es probable que piensen que meditar realmente no es posible en la ciudad. Si estuvieran de vacaciones en el campo, con buena salud y lejos de los niños, entonces sí que podrían meditar.

Dos o tres semanas más tarde, sin embargo, se produce un cambio sutil que muchas veces pasa desapercibido. Las «distracciones» siguen presentes, pero ya no se distraen:

«El cuello me sigue doliendo, pero yo igualmente me siento más relajado».

«La alarma de ese coche al principio me sobresaltó, pero pronto me acostumbré a oiría».

«Me alegré cuando alguien se puso a toser. Me ayudó a despertarme».

«Pensaba que era inútil venir a meditación hoy, ya que mañana tengo que solucionar un problema muy serio, pero logré relegarlo al fondo de mi mente y entonces pude relajarme de todos modos».

Esta actitud más ligera, más desprendida, también aparece muchas veces durante la semana:

«Todavía no sé cómo no me volví loco el viernes en el trabajo. Sin darme cuenta, fui superando la situación».

«Fui capaz de decirme "no dejes que te afecte", y así fue».

«Ya no me enfado tanto con los malos conductores».

Estas personas están aprendiendo a ver los agravios desde lejos, con desapego. Se dan cuenta de que no tienen que reaccionar sin pensar y de que pueden mirar antes de saltar.

Tenemos la tendencia a culpar de nuestras desgracias a cosas «que nos rodean» hasta que nos damos cuenta de que nuestra reacción puede mejorar o empeorar la situación. Si un niño se hace daño en la rodilla, tal vez llore un poco, pero luego se olvida. En cambio otro niño puede hacer un drama que dure horas. ¿Cuál de ellos es usted? ¿Cuántas veces nos encontramos de mal humor todo el día por un motivo insignificante?

La meditación no elimina las dificultades de la vida. Si el negocio de una persona se está hundiendo, su hijo va de mal en peor y sus problemas de espalda requieren una intervención quirúrgica, sus problemas no desaparecen cuando medita, pero puede reaccionar ante esos problemas de modo de no tener también un infarto cardíaco.

La psicología budista dice que hay 89 posibles estados mentales diferentes dentro de cada uno de nosotros, pero seamos más sencillos y digamos que hay al menos dos, que se parecen a beta y alfa. Tenemos una mente pasiva (alfa) que siente y observa y una mente activa (beta) que responde a esa percepción.

Ambos estados mentales se dan en cualquier momento de una percepción. La mente tiene que ser pasiva para absorber un estímulo. Primero lo vemos exactamente como es, o sea la verdad desnuda. Un microsegundo después experimentamos el tono emocional y generalmente respondemos de forma automática. «¡Qué horrible!, ¡qué bien!, etc». Luego la mente se vuelve activa, entrelazando el pensamiento y la emoción alrededor del estímulo original.

Hay una metáfora india que describe estos dos tipos de mente. Dice que cada uno de nosotros es como dos pájaros en un árbol. Uno se come la fruta (la mente que actúa y disfruta de la vida) y el otro observa al primero (y comprende lo que está pasando).

El pájaro que observa siempre está sereno; al fin y al cabo, no tiene que hacer nada. También es inteligente y lo ve todo con claridad. La mente que actúa, muchas veces lo hace a ciegas. La mente observadora a veces se conoce como testigo u observador y es nuestro mejor aliado en la meditación.

Sorprendentemente, ambas mentes pueden estar presentes a la vez. Podemos reaccionar y también «simplemente mirar» nuestra reacción. Una vez así lo dije y una señora me contestó: «Sé exactamente lo que quiere decir. Una vez me puse furiosa, algo que rara vez me pasa, y me descargué en una

persona. Al mismo tiempo, había otra yo detrás de mí que me preguntaba "¿Realmente eres tú?"».

Si podemos simplemente mirar un estímulo desagradable, no hace falta que se transforme en una distracción. No podemos evitar que las ideas y sensaciones aparezcan durante una meditación, del mismo modo que no podemos transformar el mundo en un lugar bonito y agradable. Lo que sí podemos hacer es retenernos de añadir leña al fuego.

Si usted está meditando y una puerta golpea cerca suyo, puede soltar una maldición y amplificar la frustración y rabia del momento. «Maldito sea, ¿por qué la gente no puede ser más considerada? Siempre golpean las puertas cuando yo estoy tratando de meditar». O simplemente puede limitarse a mirar sin hacer ningún comentario o tener una reacción innecesaria. Simplemente observe a su cuerpo sacudirse de repente y luego volver a su posición estable.

El ruido no rebota contra usted ni le pasa por encima, sino que lo traspasa y cambia la calidad de su cuerpo y mente. Es imposible bloquearlo o negarlo, simplemente uno se siente un poco distinto después de que sucede.

De todos modos, es posible superarlo, como una ráfaga de viento en el mar. Cuando «simplemente miramos» no estamos adormecidos ni somos insensibles, sino que nos sentimos completamente vivos ante lo que está sucediendo.

También es posible simplemente mirar la respuesta emocional que tenemos ante la distracción. No podemos detener el gesto de rabia, pero podemos mirarlo pasar. Si no lo externalizamos, lo sentiremos dentro nuestro, tal vez como un relámpago al rojo vivo o un pinchazo repentino en el cuero cabelludo. Puede resultar desagradable, pero igualmente podremos observarlo y dejar que se disipe.

Luego se sentirá contento por haber permanecido en calma. Incluso este pensamiento puede producir una respuesta corporal, tal vez una sensación de satisfacción interna. He aquí otra razón para simplemente mirar sin hacer comentarios. En cuanto pueda, regrese a la respiración, dejando que todo el episodio pase completamente.

La tranquilidad no se consigue cambiando el mundo, sino dejando que los momentos de dolor emocional mueran de muerte natural. Son como una lluvia de chispas que salen del fuego; la mayoría se extingue enseguida, a no ser que caigan sobre algo explosivo. Al igual que las chispas, las emociones negativas (rabia, desesperación, miedo, apego) queman si le caen encima. Si podemos soportar la molestia momentánea, enseguida se apagarán. Si nos encendemos, pueden arder durante horas.

Los buenos meditadores no evitan los momentos de dolor emocional, pero intentan encontrar un espacio para que esos sentimientos estén allí y se muevan. No se ponen en tensión en contra de ellos; después de todo, los dolores de todo tipo son una consecuencia natural de estar vivos y no es mala idea aprovecharla.

Las mejores meditaciones son frecuentemente las más difíciles. Si hemos tenido un día especialmente difícil, la meditación puede sernos muy útil. En rápida sucesión podemos sentir dolor, rabia, indigestión, frustración, desesperación. El ruido, los recuerdos o los pensamientos nos pueden volver fácilmente susceptibles. Puede ser difícil encontrar la respiración y mucho más entrar en ella, así que lo mejor es sentarse cómodamente y observar cómo todo va y viene. No intentamos explicarlo, comprenderlo, cubrirlo o solucionarlo. Nos limitamos a mirar-sentir sin reaccionar, o «simplemente miramos» las reacciones.

La sensación puede ahondarse al principio si usted se relaja y deja que aflore. Por ejemplo, usted se siente herido o traicionado, o le duele todo el cuerpo. Cuando lo ve/siente completamente, puede parecerle una situación sin remedio, y sin embargo, el solo hecho de reconocerlo le permitirá aflojar la tensión. Esto es lo que logramos cuando dejamos de intentar el bloqueo de nuestros verdaderas sensaciones.

Simplemente mirar una sensación no es «analizarla». Significa que sentimos su efecto fisiológico, que puede ser una respiración agitada, un dolor sordo en las tripas, ojos ardiendo por retener las lágrimas o efectos parecidos. Las emociones son como la tensión física. Se volverán más suaves y pasarán si les damos espacio para que lo hagan.

Para evaluar una meditación, pregúntese: «¿Estoy mejor ahora que cuando comencé?». A lo mejor se siente cansado y desgraciado, pero tal vez estuviera en el infierno cuando comenzó, por lo que puede considerar que, en comparación, ahora se siente mejor. Esta fue una «buena» meditación. Si se sentía bien al comenzar y bastante igual al acabar, entonces su meditación habrá sido simplemente un agradable interludio.

Para desarrollar una mente clara capaz de observar los sucesos de nuestro mundo interior y también del exterior sin ataduras, primero meditamos sobre sencillos objetos sensoriales: la respiración, una flor, la música. Antes de darnos cuenta, también estaremos desarrollando conciencia de algo más: nuestras respuestas automáticas de lo que nos gusta/no nos gusta que ya hemos discutido antes. Normalmente son muy obvias.

El paso siguiente es más sutil y requiere una cierta cantidad de conciencia de uno mismo. Se trata de «simplemente mirar» nuestros estados de ánimo subyacentes o las oleadas de emoción. A veces nos levantamos «con el pie izquierdo», o vamos acelerados y nos sentimos eufóricos, pero también podemos sentirnos irritados todo el día sin ninguna razón aparente. Tendemos a estar tan inmersos en estos estados de ánimo que apenas nos damos cuenta de que los tenemos. Son como lentes teñidos a través de los que miramos el mundo. Si logramos observarlos con el mismo desapego y la misma aceptación que tenemos hacia el ruido de una puerta que golpea, pierden su poder hipnótico sobre nosotros.

En realidad, eso que llamamos distracciones no existe. Todo forma parte de la vida y vale la pena aprovecharlo. Claro está que hay que prestar toda la atención posible a la respiración o lo que sea, pero si alguna otra cosa le interesa, simplemente observe su reacción. ¿Se pone tenso o se relaja? ¿Puede dejarlo ir con rapidez?

Algunas ideas y sensaciones se apoderan de nosotros con mucha fuerza cuando aparecen, pero incluso ésas pasan con el tiempo, les hagamos o no les hagamos frente. Otros pensamientos nos conquistan porque nos resultan muy atractivos («¿No sería fantástico si…?»). ¡Es tanto mejor desligarse de cualquier pensamiento y mirar antes de comprometerse! Pregúntese: «¿Vale la pena seguir adelante con esto?».

El arte de la meditación es observar fríamente cualquier cosa que aparezca en conciencia. Con la práctica, aprenderemos a hacernos a un lado y observar la interminable corriente de pensamientos, sensaciones y sentimientos que pasa por dentro nuestro sin sentirnos implicados. Si logramos dejar que todo fluya, nada se nos quedará en la mente a no ser que nosotros queramos, y nada será una amenza o una tentación. Puede haber serenidad en medio del caos. Thich Nhat Hanh, el maestro zen contemporáneo, describe este estado como estar en el lotus en el mar de fuego.

Meditación básica 9: Asignar nombres

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 asignación de nombres se puede hacer de muchas maneras. Es corriente decir el nombre elegido dos o tres veces, para volver más lento el impulso de la mente. Una expresión que pone un nombre puede ser muy precisa o muy general. Veamos algunos ejemplos; puede usar cualquier combinación que le vaya bien:

Si lo que aparece es un pensamiento del día anterior, puede decir «pasado, pasado…». Si es un pensamiento para mañana, diga «futuro, futuro…».

Puede darle un nombre a la sensación más destacada: «oído, oído… (para los sonidos); tacto, tacto… (para dolores en el cuerpo); pensar, pensar…», y así sucesivamente.

Puede catalogar el estado emocional: «triste, triste… cansado, cansado… aburrido, aburrido…». También puede asignarle un nombre a su reacción: «Me gusta, me gusta… No me gusta, no me gusta…».

También puede ponerle nombre al objeto exacto del pensamiento: «María, María… tarea, tarea… Bosnia, Bosnia… café, café…».

Instrucciones

Siga cualquier meditación habitual. Si la mente se distrae, observe hacia donde va. Pase su atención a la distracción y asígnele un nombre, dos o tres veces, luego regrese al objeto de la meditación.

No persiga un pensamiento ni se interese en él. No especule «¿Por qué estoy pensando en esto?».

Siéntase relajado mientras cambia su atención del objeto de meditación a la distracción una y otra vez.

No se esfuerce por lograr una gran concentración ni censure algunas cosas. Permita que todas entren en la conciencia, incluso aquellas que habitualmente trata de ignorar. Literalmente todo se puede aprovechar. «Dolor de cabeza, dolor de cabeza… tristeza, tristeza… zumbido, zumbido… comida para perros, comida para perros…».

Aprenda a verlo todo con igualdad y sin apego. Esta es su experiencia de vida, aquí y ahora. ¿Puede aceptarla? ¿O quiere detenerse a elegir?

A medida que sigue adelante, los pensamientos ajenos se vuelven menos insistentes. A usted le toca decidir si permanece con la respiración o disfruta de los espacios donde no hay pensamientos.

Meditación básica 10: Vaciar la mente

Esta meditación es similar a la anterior. Cuando «asignamos nombres» nos concentramos en la respiración o la distracción. Cuando «vaciamos la mente» no nos concentramos en nada, excepto el proceso de dejarse ir. «Asignar nombres» es bueno cuando la mente está plagada de distracciones; «vaciar la mente» es una práctica avanzada a realizar cuando la mente se encuentra especialmente fuerte y clara.

Normalmente nos concentramos en un objeto que nos ayude a abandonar todos los demás pensamientos. Cuando la mente es fuerte, sin embargo, podemos abandonar incluso el objeto y simplemente dejar que la mente se abra. Todo lo que tenemos que hacer es vigilar y descartar cualquier cosa que aparezca en la mente. Por lo tanto, nos concentramos en dejarse ir, dejarse ir, dejarse ir. Continuamente tratamos de desconectar y vaciar la mente.

Unas imágenes pueden servir para ilustrar este proceso: esta meditación es como barrer el patio en un día de viento. Cuando barremos las hojas muertas de nuestros pensamientos de un lugar, aparecen otras de otro lado.

Otra imagen es considerar la mente como una corriente de conciencia, en la que nuestros pensamientos son las hojas y las ramas que pasan flotando. En cuanto note que ha pescado un pensamiento de esos y lo ha rescatado de la corriente, vuelva a tirarlo al agua.

También podemos pensar en la mente como un espejo. En sí es perfectamente claro, pero en cambio, refleja todos los detalles de las nubes que le pasan por delante. Tratamos de identificarnos con el espejo (la mente que observa) y no con las nubes (nuestros pensamientos).

Dado que en esta meditación estamos continuamente vaciando la mente, pueden aparecer sensaciones inusuales, conocimientos y recuerdos que normalmente no llegarían a la conciencia. Dejar todo eso de lado puede ser un reto considerable, porque en cuanto sacamos algo de la corriente, ya hemos perdido la meditación.

«Vaciar la mente» es algo muy especial. Al contrario que en otras prácticas, no nos concentramos en un objeto o una imagen. En la meditación de «asignar nombres» nos concentramos momentáneamente en las distracciones, pero en esta práctica llegamos a la claridad mental subyacente.

Instrucciones

Puede comenzar haciendo una práctica de meditación cualquiera. Cuando su mente esté tan clara que nada la distraiga, deje el objeto de lado y permita que la mente se abra y sea como un espejo.

Disfrute del espacio y permita que cualquier cosa pase por él: emoción, pensamiento, sensación, memoria. No demuestre interés por nada, pero esté atento a la más mínima atracción o aversión. Decir la afirmación «dejarlo ir» mientras respira, para centrarse, le puede servir de ayuda.

Mire a cada pensamiento, emoción y sensación de igual manera, sin preferencias: un tic en la oreja, un recuerdo de infancia, un sentimiento de pena, el ruido del tránsito, un pensamiento sobre mañana, una gran revelación.

Si aparecen muchos fenómenos similares (una cadena de recuerdos, por ejemplo, o puras sensaciones físicas), es que está seleccionando inconscientemente. Realmente está desconectado si lo que aparece es diverso y pasa en un instante. Si sospecha que está perdido, entonces es que lo está. Pare inmediatamente y reestablezca la concentración en un objeto. No vaya de un lado a otro.

Ajústese a los espacios entre pensamientos y sienta la conciencia detrás de los contenidos de su mente. Cuando acabe esta práctica, su mente se sentirá imperturbable, espaciosa y tranquila.

TERCERA PARTE

LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

CAPÍTULO 14

APOYAR LA PRÁCTICA

Odio admitirlo, pero es así: algunas personas se benefician de la meditación sin ningún tipo de práctica. Una señora cuyo coche se había averiado viniendo a su primera clase dijo: «Me sorprendió lo calmada y filosófica que me sentí». Otras personas dicen: «Yo nunca he practicado, pero pensar en la meditación me relaja cuando tengo prisa».

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 considerar los 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?», me preguntan con frecuencia. 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. Todas las cuestiones no digeridas durante el día tienden a aparecer por la noche. La corriente gradualmente se aclara, así que no se lleve ese peso a la cama. Dormirá mejor y es más probable que se despierte por la mañana sintiéndose fresco y a punto para una sesión de meditación matutina.

Medite a lo largo del día. Hay muchos momentos en los que puede hacer meditaciones informales o puntuales: una pausa para tomar un té o un café, mientras va al trabajo a pie, sentado en un autobús o en una sala de espera, cuando los niños se han ido al colé o cuando llega a casa del trabajo.

Siempre hay tiempo. El día está lleno de huecos si no los rellenamos de forma compulsiva. Me acuerdo de una señora que dejó su trabajo a tiempo completo mientras asistía a un curso. Se quejaba de que ni así podía encontrar 10 minutos por día para meditar; finalmente encontró el tiempo que buscaba.

Si usted convierte la meditación en un hábito, como el de cepillarse los dientes, no tendrá la sensación de que es algo extra que «tiene que hacer». Sólo lleva unos minutos. Los beneficios son que usted funciona mejor, le hace falta dormir menos y duerme mejor. Estos minutos de meditación pronto «se amortizan».

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.

Hacer frente a los obstáculos internos y externos.

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 marido?».

Muchas señoras dicen: «Tengo la sensación de estar abandonando a mi familia». Piensan que deben estar siempre a la disposición de todo el mundo, y hacer algo solas les parece que es como romper sus votos matrimoniales y por eso tratan de encontrar momentos de meditación cuando nadie se dé cuenta. Es preferible entrenar a la familia. Como decía una alumna, «Cuando el cartel aparece en la puerta, ¡pobre del que entre!». Incluso su hijita de tres años, que no sabe leer, sabe lo que ese cartel significa.

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.

Evaluar los resultados.

Muchas veces oigo comentarios del estido «eso no funcionó» o «no fue tan bueno como ayer». Las expectativas falsas y la autocrítica poco realista son sus peores enemigos cuando usted trata de meditar. He aquí algunas directrices claras para evaluar su práctica:

- Busque mejorar, no la perfección. Al final se puede sentir dolorido y cansado, pero tal vez al principio estaba peor. Pregúntese: «¿Estoy mejor ahora que cuando empecé? ¿Estoy más en el presente y en contacto conmigo mismo? ¿Mi cuerpo se siente más descansado y mi mente más tranquila y clara?».
- No espere demasiado. Las sesiones ajetreadas, que cuestan mucho trabajo, normalmente dan sus frutos dos o tres días después. Por otro lado, puede ir tirando unos días sin practicar; se sentirá bien, pero estará gastando todo el crédito conseguido. Normalmente luego viene un colapso.
- 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».

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.

Todo lo que sé de meditación lo aprendí de personas: mis profesores, alumnos y amigos que encontré en el camino. Me integro en cualquier grupo que encuentre, ya sea budista, hindú o cristiano. Aun ahora, mis alumnos me enseñan tanto como yo a ellos. Las personas adecuadas proporcionan el mejor espacio de aprendizaje que se puede encontrar.

Si compartimos experiencias, aprendemos. Aun así, hay una creencia muy extendida que dice que nunca debemos discutir nuestra meditación con nadie excepto nuestro maestro. Para mí, esta actitud es un freno terrible al crecimiento. Fomenta el aislamiento, la no comprensión y las dudas personales, al tiempo que otorga gran poder al profesor. Por estos motivos yo aliento activamente las discusiones en mis clases.

Si puede, discuta su práctica con un maestro u otros meditadores, ya que podría tener unas expectativas muy poco realistas con respecto a usted mismo o la práctica. Hay mucho que aprender sobre la meditación y la mente de cada uno; no intente descubrirlo todo usted solo.

Los profesores y los meditadores experimentados ya han pasado por eso y conocen lo que puede suceder. A veces no es tan obvio como creemos. Lo que parece ser bueno no sirve para nada y viceversa. Ajaan Chah, el gran maestro tailandés, dijo que algunos alumnos son como personas en un gallinero que dejan de lado los huevos y recogen los excrementos.

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.

Hay retiros y retiros. Algunos son completamente silenciosos, o son dirigidos como si fuera un campamento militar, mientras que otros son del tipo *laissez-faire*, o sea, cada uno hace lo que quiere. Algunos retiros aíslan a cada participante de los demás, otros usan el espíritu de grupo para acelerar el proceso. Hay retiros que prohíben el ejercicio, mientras que otros lo alientan, y así sucesivamente. Ahora ya sé cuál es el tipo de retiro que me va mejor. Prefiero los retiros cuyo ritmo es similar al de la vida diaria. Esto facilita el regreso a la ciudad. Me gusta un equilibrio entre el trabajo solitario y en grupo, entre el silencio y el diálogo, el tiempo libre y el tiempo estructurado. Personalmente, me gusta tener dos o tres horas de ejercicio vigoroso cada día (yoga, caminar) para que los fluidos se mantengan en movimiento. Los retiros de fin de semana o de toda una semana de duración, que yo dirijo, siguen este patrón.

Punto de meditación: Liberación animal

Esta es una anti-meditación. Parece socavar todo lo que he escrito en este libro y aparentemente no requiere ningún tipo de disciplina. En realidad es la versión gandula de la meditación «vaciar la mente».

No nos concentramos en nada en absoluto *excepto* dejarse ir. Si ha tenido un día infernal y cualquier intento de disciplinar la mente le parece puro masoquismo, pruebe este ejercicio.

Instrucciones

- Déjese ir. No haga ningún esfuerzo, excepto el esfuerzo de dejarse ir.
- No trate de sentarse correctamente ni de seguir instrucción alguna.
- Abra las jaulas de la mente y deje que las bestias salvajes salgan en desbandada: problemas, dolores, fantasías, temores, rabia.
- Deje que se vayan. Resista el impulso de salir corriendo detrás de ellas, recogiendo sus excrementos.
- Simplemente déjelo correr. No haga nada.
- Disfrute del alivio de la completa desesperación.
- No trate de lograr nada.
- Dígase que es incapaz de tener un pensamiento productivo en este momento. Probablemente sea cierto, así que no haga nada.
- Sea como una madre irresponsable a la que nada le importan sus hijos. (Probablemente se apañarán solos, de todos modos).

CAPÍTULO 15

MEDITACIÓN EN LA COCINA

Una vez le preguntaron a un maestro zen: «¿Con cuánta frecuencia medita?», a lo que él respondió: «¿Cuándo no estoy meditando?».

Obviamente el maestro veía la meditación de forma diferente que la persona que le hacía la pregunta. Incluso un maestro tiene que comer, ir al baño, enfadarse o entristecerse de vez en cuando, tratar con personas difíciles y entornos ruidosos, enfermarse y morir. ¿Puede «meditar» en todas estas situaciones?:

Sí. Si es un maestro, está vivo y abierto a todo. Siente el placer y el dolor de la vida completamente cuando cada uno de ellos sucede. Nada de ilusiones. Nada de escapismo. Abrazándolo todo pero no aferrándose a nada. Está totalmente presente.

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 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.

Es lo que yo llamo meditación en la cocina. A mí me gusta especialmente meditar cuando estoy cocinando. A veces me concentro en un solo sentido, como por ejemplo, un sonido. Escucho todos los sonidos que hago: cuando corto una manzana, pongo el cuchillo en la mesa, el ruido del grifo y del agua que sale, el recipiente que golpeo contra el mármol, los pies que se mueven, la puerta de la nevera al abrirse, el ruido metálico de una olla al golpearla, etcétera. Mantengo la mente concentrada en la tarea diciendo silenciosamente la palabra «sonido» cada vez que espiro.

Otra posibilidad es fijarse en lo que aporta cualquiera de los sentidos. La textura del cuchillo, la fruta, la puerta, el agua, o la brillante piel de un pimiento, patrones de luces y sombras, una mancha en la mesa de trabajo. O las sensaciones del brazo cuando levanto algo. Me pregunto en silencio: «¿Dónde está mi mente ahora mismo?». Es sorprendente la rapidez con la que

la mente puede desaparecer entre los pensamientos, y qué interesante que puede ser el mundo de los sentidos si nos concentramos en ellos.

«¿Pero esto es meditación?», se preguntará usted. La respuesta es sí, con toda claridad. En esta meditación seguimos el principio de la ceremonia del té japonesa. La mente se vuelve tranquila y despierta concentrándose intensamente en los pequeños detalles relacionados con la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato a medida que van apareciendo.

Las mismas directrices se aplican a una meditación formal: relajarse, concentrarse y hacer volver la mente cuando se distrae. En estas meditaciones el objeto en el que nos concentramos es más amplio que lo habitual, ya que se trata de todos los sonidos o todos los sentidos, pero aun así hay límites. Cuando la mente se escapa y se va a los pensamientos, es porque ha saltado la valla y hay que ir a buscarla.

Buda dijo: «Cuando estés comiendo, simplemente come; cuando estés caminando, simplemente camina». Este ejercicio es muy exigente, pero también puede ser enormemente gratificante. Pruébelo. 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. 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. El maestro zen se enfada y observa cómo su enfado se disipa. Se siente triste sin dejar que la tristeza lo absorba. Siente dolor sin autocompasión o temor. Cualquiera que haya estado cerca de un gran maestro sabe lo humanos que son. No son santos de yeso ni budas de bronce, sino que están muy vivos.

Hay personas que dicen: «Me siento como un autómata, 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».

Si a usted le hace falta volver a encontrarse, le ayudará comenzar por lo más básico. Recuerdo una ocasión que ayudé a la víctima de una embolia a ponerse otra vez en contacto con el mundo y recuerdo especialmente su fascinación infantil al tomar en sus manos una fruta y aprender su nombre otra vez.

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.

Punto de meditación: Estar presente

Este ejercicio está pensado para ayudarle a encontrarse si se siente disperso o «fuera de juego». Hace pasar la mente rápidamente de los pensamientos al mundo de las sensaciones que le rodea. Se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Es fácil de practicar cuando se está en actividad; yo lo hago a menudo mientras:

- Me cepillo los dientes
- Limpio la habitación
- Me preparo para salir
- Compro en el supermercado

Instrucciones

Pregúntese: «¿Dónde estoy?» y cambie su mente de pensamientos a sensaciones.

Observe de qué forma su atención va de un punto a otro: al sostener el cepillo de dientes, abrir el grifo, oír el sonido del agua que sale, sentir el movimiento del brazo al alzarlo, el picor de la pasta de dientes en la lengua.

Fíjese también en el tono emocional: de gusto o no gusto, apresurado, inquieto, de disfrute, cansado, nervioso. Observe estos tonos con igual desapego mientras desfilan delante suyo. Verá que la mente puede volver rápidamente al mundo de los pensamientos. Tráigala enseguida a cualquier sensación inmediata, por trivial que sea.

Observe pasivamente las sensaciones y emociones que van y vienen mientras usted lo desea. No piense o analice. Cuando note lo que está haciendo, podrá observar que sus movimientos se han vuelto más armoniosos.

CAPÍTULO 16

CAMINAR Y MEDITAR

Caminar es una meditación natural que las personas practican sin darse cuenta. Una paseo al amanecer a la orilla del río o por calles apartadas al salir del trabajo pueden ser su forma de relajarse. Le proporciona tiempo para ponerse en contacto consigo mismo o con la naturaleza.

Tal vez no se dé cuenta, pero está siguiendo los pasos de los antiguos hechiceros indios. Los alumnos de Buda no eran monjes (eso vino después), sino que eran «vagabundos» o «sin techo» que se sacudían el polvo de la vida ciudadana que llevaban en los pies y seguían su camino.

Caminar es una postura de meditación tan antigua como la de sentarse. Los aborígenes australianos hacen marchas, los indios americanos salen en busca del espíritu, los jóvenes dejan las cómodas certezas del hogar paterno para encontrarse a sí mismos. El caminar nos recuerda nuestras raíces nómadas, cuando no poseíamos nada y nos enfrentábamos cada día a un mundo nuevo.

«Deja tu tierra para despertar», decía Buda. Alentaba a sus discípulos a no pasar más de tres días en un mismo lugar (excepto durante la estación de las lluvias), por lo que caminaban mucho, actividad que luego se convirtió en prácticas conscientes de meditación. Es igual de fácil estar relajado y consciente mientras caminamos que mientras estamos sentados.

Algunas de estas prácticas son muy sofisticadas. Los monjes zen caminan en círculos, sincronizando sus pasos. Un monje birmano camina dando pasos extremadamente lentos, notando cada micromovimiento del pie. Las disciplinas de kung fu y tai chi tienen su origen en las meditaciones budistas realizadas de pie y caminando. (El primer patriarca zen de la China es el fundador del kung fu).

Más adelante daré las instrucciones adecuadas para realizar una meditación informal caminando, por ejemplo cuando vamos de compras a pie, pero déjeme describir primero la práctica formal, para ilustrar los principios.

Dado que caminar es una postura de meditación, igual que estar sentado o acostado, se aplican las instrucciones habituales: comodidad, equilibrio,

vigilancia. Intentamos caminar cómodamente, sin exceso de tensión. El cuerpo debe estar recto y equilibrado para permitir libertad de movimientos.

Se puede caminar para un lado y para otro en una habitación, o en una franja de suelo de unos 20 pasos de largo. Esto disminuye las distracciones visuales que se darían en un parque, por ejemplo.

Siguiendo la meditación birmana, caminamos lentamente para notar los cambios precisos de sensación cuando el pie se levanta, se mueve y pisa el suelo. Cuando nos esforzamos por notar detalles cada vez más sutiles, los pasos naturalmente se vuelven más lentos. Cruzar la habitación puede llevar media hora. Verbalmente seguimos cada etapa: «levantar… mover… bajar… apoyar… etc» y eventualmente llegamos a notar el comienzo y el final de cada etapa.

Esta práctica sirve para desarrollar una conciencia exacta momento a momento. Los pensamientos extraños desaparecen completamente. La meditación que realizamos sentados, por otro lado, tiende a desarrollar tranquilidad, que normalmente es suave en los bordes. Alternar caminar y sentarse en un retiro combina el yin y el yang y puede proporcionar una profundidad y una claridad extraordinarias.

La meditación hecha caminando se puede integrar más fácilmente en la vida diaria si se practica informalmente, por ejemplo cuando vamos al trabajo a pie. Como caminamos con mayor rapidez, es más fácil concentrarse en el equilibrio de todo el cuerpo que en los movimientos individuales de cada pie. Podemos notar que la alineación muscular del cuerpo se altera con cada paso que damos. Generalmente fijo mi mente en el centro de gravedad de mi cuerpo. Tanto la meditación sobre la respiración o la revisión corporal se pueden hacer mientras caminamos.

Meditar con los ojos abiertos puede resultar difícil al principio, ya que normalmente los ojos saltan de una atracción a otra sin parar. Están siempre observando la escena con pequeños movimientos de los que raramente nos damos cuenta. Cuando estamos ansiosos, los músculos que mueven los globos oculares se tensan, los ojos se mueven con mayor rapidez y las ondas cerebrales permanecen en estado beta.

Intente entonces desconectar los músculos que mueven los ojos y déjelos quietos en sus cuencas. Para ayudarse, fije los ojos en un punto en la distancia (un árbol o un coche) y diríjase hacia ese punto. Esto le mantendrá la cabeza centrada y la ayudará a no mirar hacia los lados.

Trate de recordar cómo se sienten sus ojos mirando una puesta de sol, disfrutando de un cuadro u observando a alguien que ama. Generalmente se

sienten suaves y amables. Las ondas cerebrales alfa están presentes. Recree esa clase de sensación en sus ojos al caminar.

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 concentrase 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.

Las directrices básicas para cualquier meditación siguen siendo válidas para las que se acaban de describir: relajarse, concentrarse en una cosa, recuperar la mente cuando se distraiga. El arte de la meditación es sacar conscientemente al frente una parte de su experiencia y dejar que el resto permanezca en el fondo. Las meditaciones hechas caminando fácilmente pueden convertirse en un placentero paseo si no tenemos cuidado. Aunque estemos meditando, igualmente necesitamos saber dónde está la mente en cada momento.

Yo sugiero que sea sistemático para sacar el máximo provecho de estas meditaciones. Se dice que una información debe recibirse cuatro veces antes de que pase de la memoria corta a la memoria a largo plazo; probablemente haya observado este principio con los números de teléfono. Del mismo modo, los maestros de meditación dicen que cualquier ejercicio debe hacerse al menos tres veces durante tres días seguidos para que quede fijado en la mente. Luego se puede escoger en cualquier momento.

La meditación hecha caminando lleva la práctica a la calle. Equilibra las tendencias introspectivas de sentarse. Esto normalmente nos proporciona una mayor empatía con la naturaleza y nos sentimos más cómodos en el mundo en general.

CAPÍTULO 17

CURACIÓN PROFUNDA

De vez en cuando nos enteramos de curas «milagrosas» a través de la meditación. Son poco frecuentes, pero existen. En oriente, es frecuente que personas con una enfermedad terminal se despidan de sus familias y se retiren a un monasterio a morir. Unas pocas, sin embargo, siguen vivas años más tarde, sanas y fuertes.

Las personas así raramente vuelven a sus vidas anteriores. La curación sucedió porque hubo «un profundo cambio en la base de la conciencia». Sus meditaciones no fueron una especie de cirugía psíquica que les extirpó la enfermedad dejando el resto del cuerpo o de la mente intacto. Todo cambió.

Mientras escribía este libro, me prometí hablar sólo de cosas que pudiera explicar adecuadamente en el espacio de que disponía y éste es un libro para principiantes, por lo que en este capítulo, rompo esa regla. La curación profunda es trabajo de «posgrado», así que pido perdón si esta presentación da lugar a más preguntas que respuestas. Aun así, he pensado que lo mejor era, al menos, hacer un bosquejo del proceso.

Las causas del estrés parecen ser múltiples. Podemos echarle la culpa a la mala salud, las condiciones de trabajo o de vida, las dificultades en las relaciones personales, nuestra crianza o nuestro antinatural estilo de vida moderna, pero hay una causa más fundamental. Está en nuestra forma de reaccionar.

Si reaccionamos negativamente, nos retorcemos como un gusano en un anzuelo, atrapados por el miedo, la rabia o el deseo. Si reaccionamos positivamente, la vida es tolerable aunque no siempre placentera. Se puede encontrar gran serenidad y felicidad en campos de concentración, prisiones o en la guerra, mientras que hay personas paralizadas por la ansiedad en medio de vidas libres de problemas. Vivir en el cielo o en el infierno depende en gran medida de nuestras reacciones ante la vida.

La fuente de casi todas las tensiones está en una emoción bloqueada o congelada. Sucede a menudo cuando vivimos una mentira. De hecho cualquier emoción, en su impulso básico, es en realidad positiva. El problema

sólo aparece cuando queda bloqueada por nosotros mismos o por circunstancias externas.

Bloquear una emoción es una estrategia a corto plazo buena y necesaria. Todos lo hacemos desde que nacemos, y posiblemente antes. Pero la emoción no desaparece, sino que queda soterrada. Siempre está tratando de salir a la superficie, aunque tenga décadas. Si no puede salir como emoción, puede hacer erupción como una enfermedad corporal.

Las emociones son cosas muy físicas. Cada una de ellas es un preciso cóctel de hormonas que produce resultados inmediatos en el cuerpo. Es útil ver a las emociones como algo que sube o baja. La rabia es un movimiento ascendente duro. La alegría es un movimiento ascendente suave. El temor es un movimiento descendente duro. La pena es un movimiento descendente suave.

La palabra «emoción» significaba originariamente «salir». Si no bloqueamos una emoción, se mueve y el equilibrio físico vuelve. De todos modos, el proceso es como la fiebre. Puede ser doloroso y nos puede incapacitar completamente durante un tiempo. Una persona que se rinde a la pena, la rabia o el deseo, es incapaz de trabajar o de llevar los niños a la escuela.

Además, la gente que nos rodea no tolera las expresiones emotivas desaforadas (y con razón, diría yo; casi todas las emociones fuertes son ciegas). Si da rienda suelta a su rabia, por ejemplo, su cuerpo se puede sentir satisfecho, pero las consecuencias externas pueden ser catastróficas.

Por tal motivo, congelamos las emociones o las dejamos salir poco a poco. Lamentablemente, el congelador se puede sobrecargar y acabar rompiéndose. Hace poco analicé un sueño en el que aparecía esta imagen exactamente. Una señora soñó que encontraba un cadáver desmembrado en el fondo de la nevera de su ex marido. Instintivamente supo que el sueño tenía que ver con su forma de «congelarse» cuando su matrimonio se vino abajo. También vio que estaba relacionado con sus recurrentes cánceres de piel.

Si observamos el tono emocional de nuestros pensamientos, podemos ver si nos llevan a la felicidad o a la desgracia. Aquí hay una sola indicación. Un pensamiento malsano hace que la mente sea estrecha, cerrada y obsesionada. Un pensamiento sano libera la mente, la abre y la hace receptiva a cosas nuevas.

Si no sabe ver la diferencia, observe su cuerpo. Pregúntese si un determinado pensamiento le provoca tensión o dolor, libertad o placer. Las emociones no sólo tienen que ver con la mente, también son un hecho físico.

El cuerpo refleja tanto los pensamientos como las emociones y soporta las consecuencias de ambos. La próxima vez que se enfade, por ejemplo, tómese un momento para observar las sensaciones corporales que acompañan al enfado. Lo más probable es que sean bastante desagradables.

Muchas veces encontramos que los pensamientos que tenemos voluntariamente son físicamente dolorosos: nuestros odios injustificados, por ejemplo, o el deseo de algo inalcanzable. Los pensamientos pueden hacernos subir la presión arterial, respirar de forma espasmódica o anudarnos el estómago. Las personas pueden literalmente «enfermar de preocupación» hasta el punto de vomitar o tener un dolor de cabeza.

Los sentimientos de aversión (temor, ira, pena, resentimiento) o atracción (deseo, posesión) reducen el mundo entero al tamaño de una cabeza de alfiler. En esos momentos, nada es más importante que ese cuerpo sensual o ese insulto cruel. Las emociones malsanas empequeñecen la mente, la obsesionan. El cuerpo se pone tenso y se retuerce en el anzuelo, y cuando el anzuelo nos traspasa, la enfermedad aparece.

Con la meditación observamos la calidad de nuestra mente. Es como analizar el agua: puede parecer pura, pero un examen más detallado puede mostrar que contiene bacterias malsanas. Muchas personas que tratan de ser buenas se ven consumidas por las mismas emociones que intentan evitar. Del mismo modo que algunas personas del tercer mundo pueden sobrevivir con agua contaminada, nosotros podemos seguir adelante con mentes contaminadas, pero nuestra calidad de vida y nuestra salud pueden ser terribles.

Los estados mentales y las emociones van y vienen rápidamente. Nuestro trabajo es reconocer y soltar las malsanas enseguida y fomentar las sanas. No es una tarea fácil, pero es la tarea de nuestra vida. Por un lado, con frecuencia no conocemos la diferencia entre lo que es sano y no lo es, y sin embargo, nada de lo que hagamos es más importante que esto. El comienzo y el final de la salud corporal/mental y el camino espiritual radican aquí.

La meditación nos enseña tolerancia. Al principio, aprendemos a soportar el perro que ladra, la espalda dolorida, los agravios en el trabajo. El dolor puede seguir presente, pero ya no nos rasgamos las vestiduras. Gradualmente esta aceptación se extiende a cosas más grandes. Puede ser bastante sorprendente descubrir que usted ya no se molesta o se enfada como antes. A éstas se les llama «no-señales» de logros. Es como si parte de su identidad se fuera cayendo.

El recuerdo de un padre brutal aparece, por ejemplo, y usted se da cuenta de que ya no le provoca su habitual reacción de resentimiento. Ésta es una señal de que la vieja emoción ha encontrado su camino sin dejar rastro. La pérdida de esta negatividad es muy saludable para la mente y el cuerpo.

Es fácil decir «yo perdono» sin sentirlo. La verdadera curación tiene lugar cuando no sólo la mente sino también las respuestas instintivas del cuerpo son pacíficas. Puede haber una corriente tangible de cariño y comprensión hacia aquellos que aparentemente nos hicieron daño. Después de todo, generalmente los conocemos lo bastante como para saber lo mucho que ellos también están sufriendo.

Las grandes liberaciones a menudo se basan en miles de pequeños cambios, tanto en el cuerpo como en la mente. Se trata de cambios que pueden ser bastante inesperados. Una emoción bloqueada puede salir a la superficie como extrañas sensaciones corporales. Permítame describir este proceso.

Cuando estamos tranquilos, la mente comienza a sacar la basura. Es como cuando el cuerpo elimina toxinas y los síntomas son similares.

Tenemos sensaciones desagradables, sin motivo aparente, que pueden tomarse como olas de incomodidad: picazón, náusea, debilidad, palpitaciones, temblores, dolores agudos, agitación, hinchazón, desequilibrio, inquietud, etc.

Aunque son sensaciones bastante suaves, son difíciles de soportar estando sentado. Generalmente son emociones no reconocidas que salen a la superficie en el plano físico. Quien las sufre piensa que algo va mal con su meditación y se detiene, pero es un error. En realidad, la meditación está dando sus frutos.

El reto es limitarse a observar. Una sensación provocada por un cambio emocional es diferente de una que sea puramente «física». Se parece más a un recuerdo intenso que resuena por todo el cuerpo. No es como un dolor de espalda a causa de una mala postura, por ejemplo, sino que aparece y desaparece en un relámpago. Puede parecer puramente física, pero a menudo va acompañada de una desagradable emoción.

Si podemos mantenernos abiertos a la sensación, el poder que tiene sobre nosotros se rompe, queda liberado y nosotros nos libramos de él. Puede volver, pero con menos fuerza. A medida que estos momentos pasan, pueden haber destellos de alegría y alivio, como cuando nos quitamos una espina.

Estas sensaciones se llaman colectivamente «éxtasis» porque indican un profundo reequilibrio de la psique. Los bloqueos quedan disueltos y la fuerza

vital nos recorre. Este proceso de profunda limpieza interior puede llevarse a cabo de forma intermitente durante años.

Cuanto más profunda sea la meditación, más profunda será la curación. A riesgo de parecer místico, permítame describir algunos estados de conciencia más profundos.

La palabra «samadhi» significa absorción, o calidad de uno solo. Fuera de la meditación, pocas muestras podemos conseguir, pero hay ejemplos: cuando estamos absortos admirando la belleza de la naturaleza o de la música, o a veces en los deportes, el baile o haciendo el amor. El tiempo se detiene y todo brilla con una luz interior. Samadhi es como el momento más trascendente de esa experiencia.

En dichos momentos toda la sensación de uno mismo se desvanece. Lo que queda de «usted» es simplemente pura conciencia. En esos momentos, usted desconoce su nombre, edad, sexo o el siglo en el que vive. Sin embargo, la absorción es un estado de excepcional claridad y éxtasis, no es un estado de quedarse en blanco. Dado que suele durar sólo unos segundos, es improbable perderse.

En samadhi, la emoción malsana desaparece completamente, como los copos de nieve en el fuego. No hay nadie que pueda sentirse herido, así que el temor y la ira desaparecen. Ni siquiera la más leve aversión o atracción, consciente o inconsciente, tiene posibilidades de expresarse.

Paradójicamente, la completa absorción sólo sucede cuando «usted» deja de intentar alcanzarla. Todo el deseo tiene que desaparecer también. «No trates de despertarte» dicen en el soto zen. «Simplemente siéntate». Cuando nos desprendemos de lo negativo, entonces pueden darse los avances.

La absorción tiene lugar cuando «usted» se desvanece dentro del objeto. Si usted permanece allí, sucede algo extraño: el objeto también se desvanece. Simplemente hay espacio infinito. Antes usted era uno con la respiración, ahora es uno con la nada. Sólo existe la observación, como un espejo que refleja el cielo. Usted es como un gato delante de la ratonera, intensamente alerta. Pero incluso el gato ha desaparecido. Usted ha entrado en la vibración de fondo de la pura conciencia.

Aunque rara vez lo vemos con claridad, este estado siempre está con nosotros. Es como el zumbido de fondo del Big Bang resonando por todo el universo. La mente con la que lavamos los platos es la misma que ve a Dios.

En este estado, la mente se vuelve unificada. Esto no es algo insignificante. La energía psíquica, generalmente dispersa, ahora se canaliza en una sola dirección, como las virutas de hierro que se dirigen a un imán.

Cuanto más tiempo permanecemos en este estado, más profundamente nos transforma. Afecta a la mente, el cuerpo y las emociones por igual.

Samadhi se puede sentir físicamente como una corriente, casi líquida, ligera. Se describe como el néctar de los dioses, «como el jugo de la caña de azúcar» que disuelve las energías contenidas en la espina dorsal. Otras personas lo sienten como un delicioso calor o fuego. Se describe como el fuego del sacrificio interior que consume todos los obstáculos a la liberación.

Cuando la mente se unifica, usted se transforma en uno con todo lo imaginable. Nada queda excluido. Usted se siente uno con Dios, la naturaleza, la humanidad (incluso con aquellos que odia). Ya no está en guerra consigo mismo, con nadie ni con nada. Incluso sus sufrimientos son perfectos a su manera. No falta nada. En estos momentos, ¿qué otra cosa podría querer?

Cuando lo negativo desaparece, todo lo positivo está naturalmente allí con toda su fuerza. Como dice Jampolsky, un terapeuta norteamericano: «El amor es desprenderse del miedo». Samadhi es un estado de amor, alegría y aceptación sin límites.

Samadhi es un estado mental extremadamente sano de afirmación a la vida. Ya no enviamos las señales emocionales que apoyan la enfermedad crónica del cuerpo. Aquí es cuando los cánceres pueden empezar a disolverse, o la pena y la ira de décadas pueden desintegrarse.

Sin embargo, el samadhi por sí mismo no cura, sólo indica que la persona es capaz de desprenderse de lo negativo. Claro está que esto es un gran logro, pero a no ser que la persona esté inspirada para darle la vuelta a su vida con la meditación, la curación es improbable.

La curación requiere la desaparición de toda negatividad, no sólo en la meditación sino en la vida diaria. Cada pensamiento estrecho de miras es un clavo del ataúd. Todas nuestras obsesiones favoritas, nuestras agradables maneras de ser malos, nuestras quejas habituales, nos llevan a la tumba. Se vuelve esencial «hacer las paces», al menos en nuestros corazones, con todas las aflicciones de nuestra vida, ya provengan de personas o de hechos, tanto si están presentes como si pertenecen al pasado lejano. ¡Nada fácil de hacer!

La meditación, como herramienta para tener conciencia de uno mismo, le ayudará a ver lo que sus patrones de pensamiento le están haciendo, y a su vez, esto le puede dar el ímpetu y el valor para cambiar. Desde el primer momento en que nos sentamos a meditar, incrementamos los estados mentales positivos. Cada vez que nos relajamos, nuestros temores, deseos y enfados disminuyen. Los estados samadhi profundizan este proceso enormemente.

Acabaré este capítulo con algunas sugerencias para personas que están gravemente enfermas. Como dice mi profesor, esto nos pasa a todos. Todos llevamos las semillas de la enfermedad y la muerte y simplemente es una cuestión de tiempo antes de que maduren, así que estos comentarios se pueden aplicar a todo el mundo.

La curación profunda requiere un cambio fundamental de la conciencia. Cuando un médico entrega una sentencia de muerte, la persona que la recibe generalmente se lanza a hacer una nueva evaluación de sí misma. A veces, deja de trabajar y se va a una casa en la playa o a una granja de salud durante varias semanas «para recoger fuerzas». Esto es meditación en el sentido occidental de «pensar profundamente en algo». Muera o viva la persona, su vida cambia.

Si usted tiene el sida o cáncer o se enfrenta a la muerte por otro motivo, la meditación le ayudará. Un poco de meditación le ayudará un poco y mucha meditación le ayudará mucho. Yo le recomendaría al menos dos o tres horas diarias de meditación o de alguna otra actividad bien enfocada.

La calidad de la meditación será el factor crucial. Relajarse y dejar que la mente se distraiga tiene un valor limitado. Para entrar en el samadhi, o para desarrollar la claridad necesaria para notar los estados mentales negativos, hace falta mucha práctica y, casi con toda seguridad, entrenamiento con un profesor o grupo. Es más difícil y más lento, y para muchas personas, es imposible alcanzar buenos resultados solas.

Si usted está bastante enfermo, probablemente no tendrá tiempo para descubrir por sí mismo cómo meditar bien. Yo le recomiendo que se entrene y practique con otras personas.

Es probable que tenga que hacer cambios importantes en su estilo de vida. Si su trabajo lo envuelve en negatividad, aléjese y dése tiempo para pensar y ser usted mismo, aunque eso signifique dejar a su familia durante unas semanas. Dése la oportunidad (y el apoyo terapéutico si lo necesita) de ser emocional. La curación implica limpiar el sótano de las emociones, y probablemente haya allí muchos trastos viejos. Necesitamos sentir nuestro sufrimiento, pero al mismo tiempo observarlo con desapego. Es bastante difícil mantener este equilibrio. La meditación le ayuda a ver de forma clara y completa pero sin dejarse llevar por las emociones. Sacuda los cojines, no se corte, pero hágalo con conciencia.

La conclusión de todo esto es: hay que erradicar lo negativo y aumentar lo positivo, y conocer bien la diferencia entre ambos. Eso es todo. Ninguna otra cosa importa.

Si usted se enfrenta a la muerte y quiere hacer lo mejor para usted, yo le sugiero:

1. Medite mucho y profundamente.
2. Busque un tiempo y un espacio para volver a valorarlo todo.
3. Permita que las emociones contenidas afloren, pero con conciencia.
4. Prepárese para cambiar su estilo de vida y sus actitudes.

Agradecimientos

Pocas de las ideas que aparecen en el libro me pertenecen. Estoy en deuda con la mayoría de escritores mencionados en el último capítulo e incluso me parece difícil considerar este libro como «mío». Millones de personas antes que yo han meditado y compartido sus conocimientos. Espero que este libro lleve estos conocimientos a otros. Permítaseme reconocer mi gran deuda y gratitud a los maestros del pasado.

En particular, este libro es el fruto de muchos años de entrenamiento con mi maestro, el venerable Namgyal Rinpoche, maestro de budismo birmano y tibetano, aunque nacido en Canadá. Me siento muy afortunado de conocerlo. Su inspiración me ha servido para darle forma a mi vida y a este libro.

También debo dar las gracias a otros profesores por su inspiración y estímulo: Francis Hearn (Tarchin), Derek Crowther y Cecilie Kwiat, así como mi primer profesor, Christopher Titmuss, por ofrecerme la primera visión real de las posibilidades. Gracias también a mi secretaria, Rosanne Althorpe, y a mis padres, Noel y Val Harrison, por su ayuda y apoyo a lo largo de mi vida.

Finalmente, y de forma muy especial, mi agradecimiento a los cientos de alumnos y amigos que me han apoyado durante años. A menudo me pregunto «¿Quién está enseñando a quién?». Ha sido un gran placer y un enorme privilegio explorar la psique humana con ellos.

FIN

*** * ***

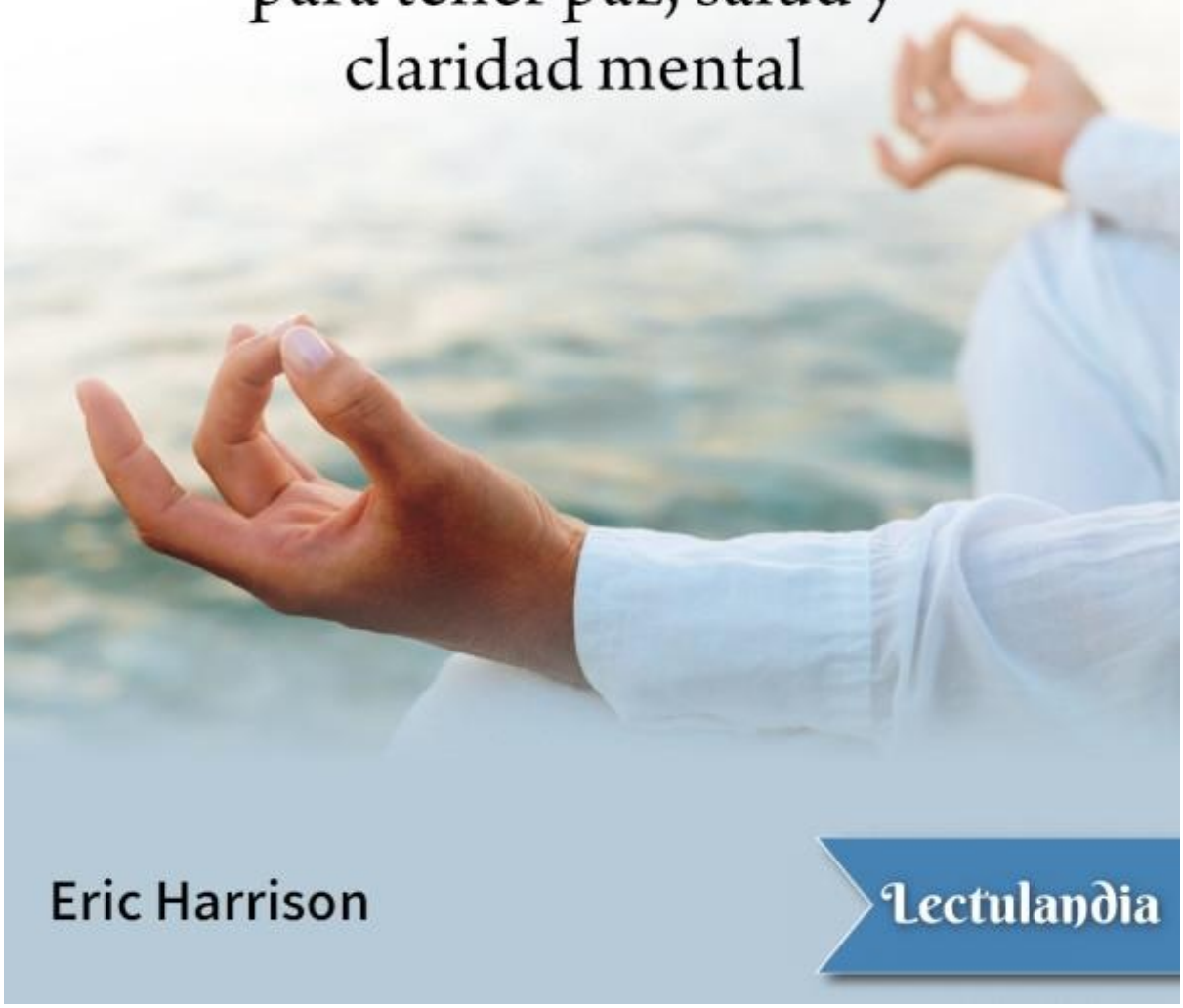


Eric Harrison (Wellington, Nueva Zelanda, 1949). Se licenció en literatura inglesa y música en la Universidad de Victoria, y comenzó su vida laboral como profesor de escuela y periodista. Entre 1974 y 1985 pasó un total de 18 meses haciendo retiros en las tradiciones birmana, tibetana, zen y de yoga. Aunque apreciaba las oportunidades de hacer retiros largos, descubrió que no tenía apetito por el budismo en sí.

Cuando Eric abrió el Centro de Meditación de Perth en 1987, optó por utilizar un lenguaje secular, racional y basado en la ciencia para explicar la meditación. Más tarde complementó sus conocimientos con cinco años de estudio en biología, ciencia cognitiva y filosofía occidental. Este enfoque hizo que su trabajo fuera aceptado por los numerosos médicos y psicólogos que le remitieron clientes, y por las empresas que le han contratado desde entonces. En la actualidad ha enseñado a meditar a 30.000 personas, y sus seis libros anteriores, incluidos *Teach Yourself to Meditate* y *The 5-Minute Meditator*, se han traducido a 14 idiomas.

Aprenda a meditar

Más de 20 ejercicios sencillos para tener paz, salud y claridad mental



Eric Harrison

Lectulandia