

Empezar a meditar

Swami Jnaneshvara Bharati

A continuación se plantean algunos puntos simples y sencillos respecto a cómo iniciarse en la meditación. Con la práctica, el resto del proceso se irá dando, cimentado en esta práctica básica, a lo largo del tiempo. Es todo un desafío referirse a la meditación para quienes comienzan. Por un lado, es posible que al explicar inicialmente la meditación, no haya referencias sobre su profundidad, y entonces es posible quedarse atrapado en los niveles más superficiales por años o décadas. Por otro lado, hacer esta descripción puede aparecer como algo tan complicado, que parezca imposible practicarla. En el sitio web hay muchos artículos que se expliquen sobre el proceso completo de la meditación, pero su base es siempre la meditación de nivel Inicial, cuyos principios también se aplican en relación a etapas más avanzadas.

LA MEDITACIÓN PARA QUIENES COMIENZAN:

1.- Elongar el cuerpo: Es muy beneficioso hacer unos pocos estiramientos antes de empezar a meditar. No es necesario ocupar mucho tiempo, pero puede ser más largo si se desea. Incluso unos pocos minutos, y literalmente unos segundos pueden servir. Se da mayor énfasis a la espalda y el cuello, a las flexiones hacia adelante y a los lados, elongaciones hacia atrás, y giros a izquierda y derecha. Aún si no se hace toda una serie de estiramientos, algunas elongaciones simples hechas en la posición en la que uno se sienta a meditar, también son útiles.

2.- Sentarse derecho: Sentarse derecho hace que el peso del cuerpo se distribuye de modo parejo. La gravedad mantiene el cuerpo en su lugar, sin que se incline o se caiga hacia delante, atrás o a los lados. Este principio asombrosamente simple es de gran ayuda a la hora de meditar. Sentarse “derecho” significa que la columna vertebral tenga una curvatura natural. Llegar a desarrollar una buena postura en posición sentada puede tomar su tiempo. Usa una postura que sea cómoda, si no te acomoda sentarte en el suelo puedes hacerlo en una silla.

3.- Reflexionar sobre el día o sobre la vida: Intencionalmente, deja que la mente charle sobre las actividades que has estado haciendo en tu vida diaria durante un par de minutos. No se trata de recordar puras preocupaciones, sino de darle tiempo a la mente para que fluya por sí sola, eso ayuda a aquietarla. También es bueno dedicar unos minutos para reflexionar tranquilamente sobre el propósito espiritual de tu vida, de acuerdo a lo que esto signifique para ti.

4.- Sé consciente del cuerpo: Trae tu atención hacia el cuerpo. Explóralo con verdadera curiosidad. Hazlo con los ojos cerrados, usando tu atención interna. Esto involucra principalmente el sentido cognitivo del tacto, en el sentido de que “sientes” tu cuerpo. Recorre todas las partes, cabeza, brazos, tronco y piernas. Hay muchos métodos sistemáticos que se pueden aprender, pero lo realmente importante es explorar, como si fueras un investigador interior. No es necesario decir palabras como “relájate, relájate”, dado que la misma exploración irá relajando el cuerpo.

Si te satisface verdaderamente, podrías usar todo el tiempo del que dispongas para meditar enfocándote en esta conciencia corporal. A algunas personas les gusta hacer esta práctica por meses o años, aún siendo sólo el proceso inicial. Si bien se pierde la mayor profundidad de la meditación, puede ser extremadamente útil para reducir el stress, en la medida que traigas repetidamente la atención de regreso al cuerpo cada vez que la mente empiece a vagar. Si te viene bien, sigue con la meditación enfocada en la respiración después de estar varios minutos centrado en el cuerpo.

5.- Sé conciente de la respiración: Estar conciente de la respiración es una de las mejores maneras de enfocarse cuando uno se inicia en meditación. Es interesante mencionar que estar atento a la respiración también puede constituir una meditación extremadamente sutil y avanzada, si la atención se profundiza hacia y a través de las energías sutiles que originan la respiración. Cuando se empieza a meditar, es más fácil sólo tratar de sentir el flujo del aire a nivel de las fosas nasales. Es el sentido cognitivo del tacto, gracias al cual se percibe la entrada y salida del aire.

También es bueno evitar la respiración entrecortada o irregular, para que así se vuelva suave, tranquila. Además es útil enlentecer la respiración, pero sin exagerar, siempre en rangos de comodidad. Y por sobre todo, eliminar completamente las pausas en las transiciones entre inspiración y expiración y viceversa, haciendo que una fluya delicadamente hacia la otra. Es como jugar un poco viendo cuán suave y continuo se puede volver el flujo. Al comenzar, se podría suponer que conocer diferentes técnicas de respiración es muy importante, pero las técnicas en último término se basan esencialmente en el estar conciente. Por tanto, la parte más importante de la meditación en sus inicios es la consciencia de la respiración propiamente tal. El resto vendrá a su tiempo.

6.- Concentrar la mente: La consciencia en la respiración puede ser más que suficiente como punto de focalización para la mente. Es interesante saber que existe cierto tipo de debate respecto a distintos enfoques de la meditación. Algunos dicen que la mente se debe concentrar, y otros dicen que no, dejándola vagabundear como quiera. Lo más útil para la mayoría es una mezcla de estos dos postulados. En esta meditación de tipo inicial, lo primero es enfocarse en el cuerpo, como ya se describió. Luego, concentrarse en la respiración, por ejemplo a nivel de las fosas nasales. El próximo paso es poner la atención en el espacio entre los pechos, el chakra cardíaco, o en el espacio entre las cejas, el ajna chakra. Se puede elegir entre muchos objetos de concentración, pero el principio es el mismo. Repitémoslo, uno de los “objetos” más sencillos como para meditar es la respiración. El mantra Soham es muy útil asociado a la práctica de la consciencia en la respiración.

7.- Observar el flujo de los pensamientos: Mientras la mente está enfocada, también es posible dejar que los pensamientos del campo mental fluyan sin interrupción. Es de alguna forma como manejar un automóvil, los ojos están puestos en el camino, pero la consciencia abarca muchas otras actividades provenientes de la visión periférica. Todos hacemos esto a menudo en nuestra vida diaria, de ésta y muchas otras maneras. Ya desde los inicios en meditación podemos cultivar esta postura de enfocar cuidadosamente la mente mientras se observan fluir los otros pensamientos, cuyo flujo no distrae ni perturba. Esto puede parecer muy difícil, pero no lo es. En tanto recordemos la simplicidad, tal como manejar un auto y ver lo que está en la periferia, nos podemos mantener enfocados y aún así observar el proceso interno de la mente.

Empezar esta práctica ya desde el principio ayuda mucho a crear las condiciones adecuadas para la meditación avanzada. Recuerda mantener la mente enfocada, ya sea en la ubicación o espacio elegido, o en el objeto escogido, como la respiración por ejemplo, dejando que los otros pensamientos hagan un poco lo que quieran, mientras se permanece en calidad de observador neutral.

8.- Al final, revertir el proceso: Viene muy bien terminar la meditación revirtiendo el proceso, “saliendo” de la misma forma en la que se “entró”; esto puede tomar un minuto o menos. Así por ejemplo, si uno estaba meditando en el centro del corazón, se vuelve brevemente a respirar con la consciencia a nivel de las fosas nasales, y luego se pone la atención en el cuerpo como una totalidad. A continuación, se abren los ojos suavemente y se empieza a mover el cuerpo poco a poco. Lleva la experiencia de la meditación contigo hacia el exterior.

OTRAS SUGERENCIAS ÚTILES PARA INICIARSE EN LA MEDITACIÓN

1.- El mismo horario y lugar: La regularidad es muy importante a la hora de formar un buen hábito de meditación. La gente a menudo se queja de no tener “disciplina”. Cuando la meditación es un hábito, no se necesita ninguna disciplina. Las personas van a trabajar, ingieren alimentos y hacen muchas otras cosas regularmente, por la simple razón de haber formado el hábito. Es muy beneficioso entender este principio cuando uno se inicia en meditación. Y en realidad, no es tan difícil de hacer.

2.- Hasta un minuto sirve: No se trata de crear un método de “meditación de un minuto”, ya que lejos más importante que la duración de la meditación es el hecho de darse a uno mismo un momento para sí, para la quietud y el silencio. De seguro habrán circunstancias que hagan decir “no tengo tiempo”, pero siempre lo hay para sentarse un minuto, cerrar los ojos y recordar. No es la duración sino la frecuencia la que desarrolla la meditación como hábito, y la frecuencia ideal es a diario, ya desde los inicios, cuando uno empieza a meditar.

3.- Que el lugar sea cómodo: Crea en tu casa un espacio para meditar que sea cómodo. Puede ser una pieza que se use sólo para eso, o un espacio tranquilo de una habitación no tan concurrida. Haz que sea un lugar o un asiento simple, pero que será adaptado para convertirlo en tu santuario privado o personal. Si bien la meditación es un proceso interno, es bueno tener a mano ciertos objetos que te pueden ayudar a hacerlo grato. Todo en la vida puede empezar a girar en torno a ese lugar especial.

4.- Un asiento: Usa el mismo cojín, manta o silla cada vez. Haz que este asiento constituya una especie de “base de operaciones”. Tu mente lo considerará un lugar especial al que llegar, cuando lo recuerdes durante el día, proporcionando además un punto de conexión las 24 horas del día. En lo posible usa ese cojín o silla sólo con el propósito de meditar. Por ejemplo, si es la silla de un dormitorio, que no se use para dejar cosas encima. Eso crea una relación especial en la mente, que sirve para desarrollar un buen hábito de meditación desde el principio. A algunas personas les gusta poner una tela delgada en el respaldo del asiento, para llevarla consigo cuando van a otro sitio, como al viajar.

5.- Limpieza: Es muy bueno bañarse antes de meditar, y vaciar la vejiga y el intestino. Incluso mojarse la cara o lavarla con un paño húmedo puede ser adecuado.

6.- Tiempo después de las comidas: Deja que pase un rato después de una comida antes de meditar. Lo ideal es que sean algunas horas. Sin embargo, quienes empiezan a meditar, a menudo encuentran que su vida no está aún tan organizada como para eso. Necesitamos ser realistas respecto a la meditación. Si tienes ganas de sentarte en quietud después de una comida, no es necesario darse vueltas esperando que pase el tiempo. Ve y siéntate tranquilo por unos minutos.

7.- Que sea simple: Una de las cosas más importantes al iniciarse en meditación es lograr que sea algo simple. Tal vez leer las sugerencias dadas en este artículo puede hacerlo sonar complicado, pero no lo es. Si creamos el simple hábito de hacerse presente a la misma hora, en el mismo lugar todos los días, dicho hábito hará que las prácticas se expandan a lo largo del tiempo.

Que tus meditaciones te traigan paz, felicidad y éxtasis...