

TÉCNICA DE MEDITACIÓN

Existen innumerables técnicas de meditación y la gran mayoría de ellas pueden ser igualmente útiles a condición de ser practicadas de modo adecuado y sistemático.

Con los frutos últimos de la meditación ocurre como con el estudio de una carrera universitaria o de un instrumento musical; el trabajo sistemático y prolongado en el tiempo es el único camino posible. No obstante, quien medite media hora diaria comenzará a percibir beneficios a los pocos días de comenzar, y si bien al principio éstos serán tenues (aunque inequívocos), estos beneficios se irán expandiendo y consolidando a medida que la práctica se afirme a través del tiempo.

LA POSTURA

La postura ha de ser cómoda, ya que centrar la mente se hace más difícil si hay molestia o dolor. Existen diferentes posibilidades:

Postura de medio loto



Búscate una base un poco mullida (una alfombra, manta plegada, una plancha fina de gomaespuma...) y coloca sobre ella uno o más almohadones duros, una manta plegada o un banco de meditación. Siéntate sobre ellos en la postura de medio loto (pié derecho sobre pantorrilla izquierda), de forma que las rodillas se apoyen firmemente en el suelo. Busca la altura necesaria de los cojines, de manera que las rodillas queden apoyadas. Al principio hace falta más altura, con la práctica se necesita menos.



La columna vertebral debe quedar recta, la pelvis ligeramente inclinada hacia delante, la cabeza alta, con la nariz ligeramente inclinada hacia abajo. Todo esto es muy importante ya que facilita la circulación del chi o energía vital a través de la espalda, optimizando así todas las funciones vitales.

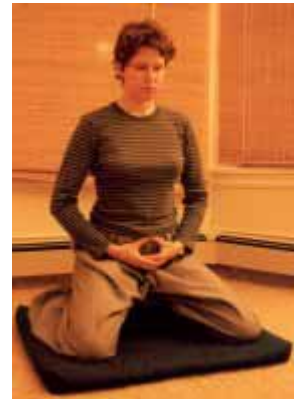
Postura Burmesse



Si la falta de flexibilidad dificulta la postura, se pueden poner ambos pies sobre la esterilla, como muestra la imagen.

Postura de rodillas

Apila sobre la esterilla varios cojines, unos sobre otros, siéntate sobre ellos. También puedes emplear una manta suficientemente enrollada. Esto a menudo es lo más cómodo para los principiantes.



Sentados en una silla

En último caso, también se puede meditar sentado en una silla, con los pies firmemente apoyados en el suelo, la espalda recta y la cabeza erguida.



Sobre un banco de meditación

Utiliza una banqueta de meditación, que consiste en una tabla apoyada sobre dos patas. Colócala sobre las pantorrillas mientras las rodillas se apoyan en el suelo, y siéntate sobre la banqueta.

Cualquiera que sea la posición que escojas, deja que las manos reposen suavemente sobre las rodillas o en el regazo, la izquierda sobre la derecha. Los hombros han de estar relajados y "caídos". Los ojos cerrados y la lengua contra el paladar, con el rostro distendido.

Debes sentirte sólidamente sentado, como una montaña, plantados aquí y ahora, en la eternidad.

LA RESPIRACIÓN

Respiramos siempre por la nariz.

La respiración en esta técnica no es espontánea sino voluntaria, lo que nos obliga a controlar el ritmo respiratorio y esto "ata" la mente al "poste" de la respiración.

Esto nos facilita el controlar la mente ya que es mucho más fácil advertir que ésta se ha descentrado cuando percibimos el cambio en el ritmo respiratorio, (que se hará más corto y se acelerará) porque como dicen los tibetanos la mente es el jinete y la respiración el caballo, y como vaya el uno irá el otro.

La inspiración ha de ser a "velocidad normal" aunque más profunda que la espontánea, y luego expiramos silenciosamente de un modo algo más lento en la expiración "espontánea"..

CONCENTRANDO LA MENTE

La técnica de la meditación supone centrar la atención en un objeto, de manera que evitamos los pensamientos, emociones y sensaciones. Este objeto puede ser una palabra, la propia respiración, un objeto físico. Vamos a ver diferentes opciones. El practicante debe probar y buscar la que le convenga más, aquella con la que se sienta

más cómodo. Pero ojo, no se trata de ir saltando de una técnica a otra a lo largo de la sesión de meditación; si se escoge una técnica, conviene probarla durante varios días, para poder valorar su conveniencia.

Atención en la respiración

Se trata de centrar toda nuestra atención en el proceso de la respiración, acompañándola desde el momento de la inhalación hasta el final de la exhalación. Cualquier cosa que surja (pensamientos, emociones, sensaciones), se considera producto de la mente y se deja pasar, no nos enganchemos y volvemos a la atención en la respiración.

Podemos centrar la atención en la respiración con diferentes técnicas. Por ejemplo:

Respiración 4-8-8

Inspiramos lenta, suave y profundamente, mientras contamos hasta 4, (aprox. 4 segundos), retenemos contando hasta 8, (aprox. 8 segundos) y exhalamos contando hasta 8, (aprox. 8 segundos).

Esta técnica puede mejorarse gradualmente con un 6-12-12, a medida que la respiración se va haciendo más amplia y profunda.

Contar respiraciones del 1 al 10

Otra forma de centrar la atención en la respiración es contar respiraciones del 1 al 10. Cada vez que nos descentramos, volvemos a la práctica y a contar respiraciones, comenzando desde el uno.

Esta técnica puede complicarse más a medida que se va avanzando en la práctica, contando respiraciones hasta 20 o contando del 1 al 10 y luego del 10 al 1.

Observar la respiración

Se trata de centrar la atención en la punta de la nariz, justo el lugar por el que entra y sale el aire. En este caso no se cuenta, la atención se mantiene durante

Atención en un lugar del cuerpo

Se trata de centrar la atención en alguna parte de nuestro cuerpo. Por ejemplo, podemos centrar la atención en los suaves movimientos ascendentes y descendentes del vientre, acompañando la meditación.

También podemos visualizar una oquedad interna, un canal por el que asciende y desciende el aire.

Otra posibilidad es centrarnos en el punto hara, que es un punto ubicado tres dedos y medio debajo del ombligo justo debajo de la piel. Algunas personas tiene mucha facilidad para visualizar un pequeño punto de luz brillante, como un sol, en este lugar.

Atención en una palabra

Otra técnica muy común es la de emplear una palabra que se repite a modo de mantra. Puede ser cualquier palabra que tenga un sentido importante para el practicante. Por ejemplo: Paz, amor, calma, Padre, etc.

La palabra elegida se repite de manera acompasada con la respiración, durante toda la práctica. No debe cambiarse de palabra, porque esto supone introducir pensamientos.

Las técnicas respiratorias pueden efectuarse como técnicas únicas o combinarse con las otras. El practicante debe ir probando (no dentro de la misma meditación, sino en meditaciones sucesivas), con el fin de encontrar la práctica con la que se encuentre más cómodo.

Finalmente, unos consejos:

La mente intervendrá una y otra vez con sus pensamientos, haciéndonos perder atención. Aparecerán juicios (esto está bien, esto está mal, esto no sirve para nada, esto no es para mí...) orientados a hacernos abandonar. La actitud correcta es desoir estos pensamientos, tanto los de apego (qué bonito, qué bien estoy, qué buena práctica estoy haciendo hoy) como los de rechazo o desapego: (esto no sirve para nada, qué incómodidad, me canso...) La actitud correcta debe ser de completa aceptación con lo que HAY, abandonando toda expectativa de beneficio. Este espacio interior de contemplación serena, en perfecta aceptación, es Eso.

Ante los pensamientos, sólo volvemos a la técnica, sin juzgarlos ni rechazarlos. Estrictamente hablando, podemos sentirnos satisfechos y nuestra meditación será efectiva si conseguimos volver a la técnica cada vez que nos sorprendamos pensando. Este esfuerzo no es tan grande y sus resultados vendrán indefectiblemente si lo practicamos, aunque alguna vez creamos que nuestra meditación ha sido mala porque nuestra mente se ha movido mucho.

Dice Swami Sivananda que si una ciudad bulle al atardecer, se va calmando conforme se acerca la medianoche y se silencia en la madrugada, y que igual sucede con la mente durante la meditación.

Cuando nos acabamos de sentar, los pensamientos pueden ser muy poderosos, pero a medida que permanecemos sentados, nuestra mente se ira calmando.

Sin embargo, con la mente tranquila o con la mente agitada, la meditación es siempre beneficiosa y por lo tanto si nos distraemos frecuentemente hemos de evitar juzgar lo que esta pasando mientras nos ocupamos de volver incansablemente a la técnica, sin pelearnos con los pensamientos, ya que el verdadero fin de la meditación es no pensar.

CUANTO Y CUANDO

Se puede empezar con diez minutos diarios (mejor por la mañana) para ir haciéndose con la postura, para incrementar poco a poco el tiempo hasta la media hora diaria. Si se hace una segunda meditación al atardecer o antes de acostarse, aunque sea más corta, la experiencia se multiplica.

EL mejor momento es la primera hora de la mañana, así como el atardecer. Conviene evitar las horas de digestión.