

## La Meditación

La palabra meditación se emplea para referirse a diversos estados de quietud interior, así como a los diversos métodos para alcanzar dichos estados.

De entre las múltiples definiciones del concepto meditación, el punto en común reside en el hecho de “vaciar la mente” de pensamientos y preocupaciones, centrados en el pasado y el futuro, para centrarse en el presente.

Podeos usar la meditación con diversos fines:

- ✓ Encontrar paz interior.
- ✓ Ser más conscientes.
- ✓ Alcanzar la iluminación.
- ✓ Encontrarse a sí mismos.
- ✓ Despejar la mente.
- ✓ Experimentar la verdadera realidad.

La meditación como estado, es aquel en el que la mente se aquieta y se escucha a sí misma. La persona que medita está relajada pero al mismo tiempo despierta.

Como método consiste en concentrar la atención en un estímulo determinado. Dicha concentración debe ser prolongada pero no conllevar esfuerzo, y tiene el efecto de hacer que el individuo se distancie, por un lado de los sucesos vitales externos, y por otro de su propia actividad mental. Mientras meditamos, en nuestra mente pueden aparecer pensamientos, pero en lugar de examinar su contenido, la persona deja que se vayan.

Se dice que la meditación es alcanzar un estado de “concentración pasiva”, que implica que la persona se mantenga relajada pero atenta al mismo tiempo.

Las funciones mentales como pensar y evaluar son inapropiadas en la meditación; ya que son procesadas por la parte izquierda (lógica, racional del cerebro). Por el contrario en la meditación se debe de cultivar, lo que en la filosofía zen se denomina, “la mente que no sabe”, una mente que permanece abierta y receptiva ante nuevas posibilidades, nunca soñadas.

Se considera que la meditación es un estado alterado de consciencia, más bien un redescubrimiento de la consciencia normal, puesto que lleva al individuo al centro de su ser.

La persona que edita no entra en trance; por el contrario se encuentra en un estado de mayor consciencia y concentrada en el momento presente.

De las múltiples teorías que se han propuesto para explicar los efectos de la meditación, Banquet (1973), nos habla de un cambio en los hemisferios cerebrales. Plantea que durante la meditación, el hemisferio izquierdo deja de ser el dominante, y como consecuencia, el hemisferio derecho, adquiere un protagonismo mayor que el que suele tener en la vida cotidiana. Este cambio hace que el pensamiento lineal y verbal desempeñe un papel menos importante, permitiendo así a expresión del pensamiento más intuitivo, emocional y creativo del hemisferio derecho. De este modo la persona puede alcanzar un mayor conocimiento de si mismo, y adquirir una mayor paz mental.

## Beneficios de la Meditación

- ✓ Nos volvemos más conscientes y perceptivos y nos podemos conocer mejor a nosotros mismos.
- ✓ Permite experimentar sensación de relajación y paz mental.
- ✓ Ayuda a despejar la mente y mejorar la concentración.
- ✓ Permite descubrir nuestro ser interior y vivir en mayor armonía con nosotros mismos.
- ✓ Ayuda a desarrollar el sentimiento de desapego, y entonces llegamos a aceptar que muchas de nuestras reacciones emocionales desagradables no son más que sensaciones corporales efímeras suscitadas por nuestros propios pensamientos.
- ✓ Ayuda a aumentar la autoconsciencia, al vivir el presente y valorar el aquí y el ahora, entonces la mente se vuelve muy despierta.

## Esquema de una sesión de meditación

1. Atención a la posición.
2. Un procedimiento para relajarse.
3. Concentración en el estímulo elegido.
4. Vuelta a la actividad normal.

### Atención a la posición

En un lugar silencioso y cálido, la persona se sienta o se tumba. Es preferible sentarse, ya que algunas personas tienden a quedarse dormidas cuando se tumban.

La persona puede sentarse en una silla, sobre un cojín cruzando las piernas, o en la postura del loto (con las piernas cruzadas y los pies apoyados sobre el muslo contrario). Esta posición puede ser muy incómoda sino estamos acostumbrados a ella.

Las manos descansan sobre los muslos con los dedos ligeramente curvados, o formando una figura tradicional simbólica

La cabeza debe mantenerse relajada y en línea con la columna para liberar la tensión de los músculos del cuello. Los ojos pueden estar cerrados o ligeramente abiertos.

### Procedimiento para relajarse

Se indica a los participantes que dirijan su atención hacia el interior de sí mismos.

Antes de iniciar la meditación propiamente dicha, realizamos una comprobación de la tensión muscular. Es decir, los participantes, comprueban todos los grupos musculares para asegurarse que están lo más relajados posible.

Se puede presentar a los participantes del siguiente modo:

Ahora con los ojos cerrados, voy a pedirlos que comprobéis que los músculos estén lo más relajados posible:

Pies: Fíjate si hay tensión... sube los tobillos ligeramente si no están relajados.

Piernas y caderas: muévelas por la silla, hasta que encuentres una posición en la que estén cómodas.

Continúa subiendo mentalmente por el cuerpo: estómago, pecho, espalda hasta los hombros, y deja que estos bajen hasta que estén cómodos y hallamos eliminado toda su tensión.

Brazos: Los brazos deben colgar cómodamente, y los dedos tienen que estar libres de tensión.

Cabeza: Relaja la mandíbula, y deja que la lengua descansa relajada en la boca.

Deja que todos los músculos de la cara se relajen, se relajan las mejillas, los labios, los ojos y párpados y la frente.

Siéntete relajado disfrutando de esta sensación de estar corporalmente relajado, y Abandónate a ella, sin pensar, sin reflexionar, sin profundizar en razones. Si por algún motivo algún pensamiento aparece en nuestra mente, lo dejamos que pase de largo y volvemos nuevamente a centrarnos en nuestra sensación de calma interior.

### **Concentrarse en el estímulo elegido**

Todas las meditaciones se basan en concentrarnos en un estímulo elegido desde esta sensación de relajación.

Este estímulo puede ser la respiración, un objeto visual, o un pensamiento (llamado mantra). La finalidad del estímulo es ayudar a mantener la atención de los participantes.

Esto puede ser difícil al principio, ya que nuestra mente está acostumbrada a estar siempre ocupada por pensamientos que se acercan al pasado y al futuro. La clave aquí reside en no luchar contra nuestros pensamientos, o ruidos externos que puedan surgir. Consiste en aceptar que están aquí, y volver a concentrarse en el estímulo objeto de la meditación.

Al conseguir despejar y tranquilizar la mente, es posible alcanzar una parte más profunda del ser que permite experimentar momentos de comprensión intuitiva.

La duración de la sesión dependerá de la experiencia de la persona, se considera que 5 minutos son suficientes para los principiantes, y 15 y 20 minutos para las personas experimentadas.

### **Vuelta a la actividad normal**

También se llama, activación o finalización. es una secuencia que sirve para dar por finalizada la meditación:

Cuando te sientas preparado, deja que la meditación termine. Si tienes los ojos abiertos, retira la mirada del punto de atención. Si los tienes cerrados deja que el punto de atención se desvanezca hasta desaparecer. Sal de la meditación con una sensación de agradecimiento por la experiencia. Después vuelve a prestar atención a la respiración y cuenta tres respiraciones normales, naturales.

Para ayudar a que los músculos recuperen el tono, intenta mover el cuerpo lentamente en círculos, o haz algún estiramiento suave.

## Puntos de atención para la meditación

Los elementos donde fijar la atención pueden incluir una gran variedad de objetos, sonidos y otros fenómenos, como por ejemplo:

- ✓ La respiración.
- ✓ Un objeto visual ( círculo, mandala, vela tazón de porcelana).
- ✓ Un mantra (o idea).
- ✓ Una parte del cuerpo (el espacio entre los ojos, la coronilla, el dedo gordo del pie, etc.).

## Atención a la respiración

La atención a la respiración se menciona en primer lugar por los siguientes motivos:

- ✓ Siempre se dispone de ella.
- ✓ Tiene una cualidad rítmica.
- ✓ Está directamente relacionada con el sistema nervioso autónomo.
- ✓ Simboliza la energía vital.

La práctica de contar las respiraciones, contando una cada vez que expiramos, se usa comúnmente como estímulo para mantener la atención. Al llegar a 10, la persona vuelve a empezar desde 1 y continúa este proceso durante 5 minutos.

Las respiraciones deben ser naturales y pausadas. Otras claves de meditación basada en la respiración consisten en concentrar la atención en partes del cuerpo implicadas en la respiración como por ejemplo la punta de la nariz o el movimiento del abdomen.

### *La punta de la nariz*

En el siguiente ejercicio la persona se concentra en la punta de su nariz. Se da por sentado que la persona ya ha realizado previamente un repaso mental de las partes del cuerpo para relajarse, en el paso anterior.

Es importante dejar que transcurra mucho tiempo entre una frase y otra:

Concentra la atención en tu respiración; concretamente en la punta de tu nariz, en el trozo de cartílago que separa los dos agujeros. Si quieres puedes tocarlo para ser más consciente de él...

Después concéntrate en la sensación que produce el aire de pasar desde el exterior hasta las fosas nasales... Fíjate en tu frescor...

Fíjate también en la calidad y en la humedad del aire que sale por la punta de la nariz... Siente como entra el aire rozando los agujeros de la nariz y como vuelve a salir cuando llega el momento... Si te invade algún pensamiento vuelve a concéntrate en la punta de la nariz... Sigue concentrado tu atención en ese punto....

Siente como todos tus sentidos convergen en ese punto.

## *El movimiento del abdomen*

Este ejercicio combina el acto de contar respiraciones con la atención en el abdomen.

Poco a poco, concentra tu atención en la respiración. Comienza fijándote en ella en general, y después poco a poco, fíjate en el movimiento del abdomen...

... Que se hincha cuando inspira y se deshincha cuando espira...

Deja que el aire entre y salga de manera natural mientras te concentras en el movimiento del abdomen. No intentes influir en la respiración, déjate fluir con ella...

Si tu mente se distrae, vuelve a concentrarla suavemente en el movimiento del abdomen...

Contar las respiraciones ayuda a mantener la atención... Cuenta las veces que espiras...y cuando llegues a 10 o pierdas la cuenta, vuelve a comenzar.

## **Objetos visuales**

Casi cualquier objeto puede convertirse en un foco de atención. Generalmente se elige un objeto por su valor simbólico o sus asociaciones neutras: una forma geométrica, una vela, una flor, tienen esas características.

- ✓ El círculo tiene las siguientes cualidades simbólicas:
- ✓ Tiene sustancia, puesto que puede ser sólido.
- ✓ Tiene vacío, puesto que puede no haber nada dentro de él.
- ✓ Tiene movimiento, puede rodar y tiene quietud porque puede parar.
- ✓ Tiene plenitud, engloba todas sus partes dentro de él.
- ✓ Tiene continuidad, puesto que cualquier punto puede ser el principio y el final.

Si se elige un círculo para meditar, el monitor puede dibujar uno, o mostrarlo en la pantalla. Se recomienda que tenga un trazo grueso, con unos 30 cm. de diámetro. Señalar el centro del círculo con un punto y colgarlo en la pared.

Es importante que se sitúe a la altura de los ojos del participante, y a una distancia de él que resulte cómoda.

Se puede usar el siguiente guion:

Deja que tu mirada vaya a detenerse en el centro del círculo y se quede ahí...

Considera el círculo simplemente como una forma y deja que se comunique contigo de forma intuitiva, mas que por medio de palabras... Intenta mantener la mirada concentrada en el centro del círculo mientras absorbes al mismo tiempo toda la imagen...

No la examines, simplemente, experimentalo...

mantén la experiencia visual sin reaccionar ante ella...

Siente como la imagen se extiende alrededor del punto de atención...

Toma consciencia de su contorno al desplazar la mente del centro al contorno y del contorno al centro...

Si distraes tu atención, vuelve a fijarla poco a poco en el centro del círculo...

Dedica varios minutos a mirar la imagen...

### Otras alternativas de meditación

- ✓ Mandala y yantra.
- ✓ Una vela.
- ✓ Un tazón de porcelana.
- ✓ Partes del cuerpo (entrecejo, coronilla, dedo gordo del pie).
- ✓ Mantras.
- ✓ Meditación trascendental.

### Una vela

La imagen visual puede usarse de distintas maneras para espejar la mente de pensamientos. Por ejemplo mientras la persona mira el objeto, puede cerrar los ojos de manera intermitente y dejar que la imagen se recree por si misma en su mente, como en la siguiente meditación en la que se emplea una vela encendida en una habitación oscura:

Deja que la vela encendida capte tu atención...

Posa tu mirada sobre la parte superior de la columna de cera en lugar de sobre la propia llama...

Siéntate y no te muevas mientras la miras...

concéntrate en ella de forma relajada y constante, dejando que la imagen llene tu mente...

Continúa así al menos durante un minuto...

Ahora cierra los ojos. Observa como la imagen de la vela se crea en la oscuridad...

Mantén la forma en tu mente aceptando cualquier cambio de color que puedas notar...

Si se va hacia un lado , tráela al centro poco apoco....

Continúa centrándote en ella hasta que se desvanezca...

Entonces abre los ojos y vuelve a mirar la vela...

Continúa repitiendo la secuencia durante varios minutos...

*La imagen que aparece al cerrar los ojos se conoce como "postimagen".*

El fenómeno de la postimagen ocurre cuando se fija la mirada en un punto particular durante aproximadamente 1 minuto, y a continuación se cierran los ojos.

Se trata de la representación negativa del objeto que se ha mirado y que inmediatamente comienza a difuminarse y al cabo de unos 20 segundos se ha difuminado. Reacción fisiológica que se produce cuando las células de la retina se fatigan. La experiencia es bastante distinta ala de recreación de formas en la imaginación, una práctica que pertenece más al campo de la visualización que al de la meditación.

## Partes del cuerpo

Además de a los órganos relacionados con la respiración, se puede recurrir a otras partes del cuerpo respecto de las que fijar la atención en la meditación. Este tipo de atención es característica del yoga, en el que los centros de energía (chakras), están representados por la base de la columna, la parte inferior del abdomen, el ombligo, el corazón, la garganta, el entrecejo, y la coronilla.

Después de meditar, concentrándose en esas partes en ese mismo orden, se dicen que las energías físicas se transforman en energía espiritual. La naturaleza simbólica de los chakras hace que sean muy útiles también para este tipo de meditación fuera del yoga. Aquí presentamos dos ejemplos, el entrecejo y la coronilla.

### *El entrecejo*

Con los ojos cerrados, mira hacia arriba y fija la mirada en el entrecejo...

Siéntelo... Reconoce su cercanía al cerebro... Siente su posición central...

Imagina que lo observas desde fuera...

Ahora imagina que lo ves desde dentro... Y sigue concentrándote en ese único punto...

siéntete atraído por él... Piensa que, así como tu entrecejo forma parte de ti... tu formas parte de ese espacio...

PAUSA

Si te ves invadidos por pensamientos externos, déjalos pasar sin prestarles atención y vuelve a tu punto de atención... el entrecejo...

### *La coronilla*

Con los ojos cerrados, fija tu atención en la coronilla, concentrándote de manera pasiva, dejando atraerte por ella, sin hacer ningún esfuerzo consciente...

Obsérvala desde fuera, fijándote en su aspecto... Ahora trata de imaginarla desde dentro, desde debajo de tu cabeza...

PAUSA

Tanto simbólica como literalmente, la coronilla representa la parte más alta de tu ser...

Si te ves invadidos por pensamientos externos, déjalos pasar sin prestarles atención y vuelve a tu punto de atención... la coronilla...

Identifícate con ella... experimentala... Siente la unión entre tu y lo más elevado que hay en un ser...

A un modo más sencillo, cualquier parte del cuerpo puede servir como estímulo, por ejemplo el dedo gordo del pie:

Con los ojos cerrados y los músculos relajados(sin cruzar las piernas), fija tu atención el dedo gordo del pie derecho. Obsérvalo con tu imaginación...

muévelo suavemente para sentir su presencia...

céntrate en las sensaciones que se producen cuando lo mueves...

concéntrate en las sensaciones que experimentas al flexionarlo y extenderlo...

Toma consciencia respecto del calcetín o media que lo cubren, o del zapato que restringen su movimiento...

Piensa que carga con todo el peso del cuerpo... piensa en su fuerza y en su movilidad...

Si te invaden pensamientos que desplazan tu atención, vuelve a concentrar tu atención en el dedo con suavidad...

## Mantras

Se refiere a un estímulo verbal que se puede usar para concentrar la atención.

Un ejemplo muy conocido es el de la palabra "om", que se dice que representa el sonido primario. Además del significado, el propio sonido del mantra es el que tiene un valor particular.

Muchas palabras y sonidos pueden actuar como mantra, por ejemplo "paz", "armonía", "calma", "seguridad", "fuerza", etc.

Inspira suavemente, y al espirar repite la palabra oooo.... Mmmm

Siente la vibración del sonido en tu cuerpo...

Siente como al principio resuena en tu abdomen, siente como la segunda parte de la palabra resuena en tu pecho y el final en los huesos del cráneo...

Deja que estos sonidos se conviertan en el foco de tu atención...

Haz que se fundan con el ritmo natural de tu respiración...

Mantén la respiración calmada y lenta y evita cualquier intención de hacerla más profunda...

Al cabo de 10 respiraciones reduzca gradualmente el volumen del sonido hasta que apenas sea audible...

Redúcelo aún más...

Mantén la atención fija en el mantra...

Al cabo de un rato llegará un momento en que tus labios dejarán de moverse y las sílabas perderán su forma, de manera que te quedarás únicamente con una idea...

Siente como esa idea se aferra a tu mente... únete a ella...

Si te invaden los pensamientos, conviértelos en humo y deja que la mente se los lleve...

## Riesgos de la meditación

**"Sensación de despersonalización" o de "irrealidad"**. Ocasionalmente alguna persona puede experimentar la sensación de irrealidad. En ocasiones la persona puede perder el sentido de quien es y donde está, o experimenta la sensación de estar fuera de su cuerpo. Se trata de estados de desorientación similares al trance. Es más probable que sean los estímulos sonoros, como un mantra los que llevan al trance, que los asociados a otro tipo de estímulos como puede ser la respiración.

Estas sensaciones se pueden controlar mediante “*técnicas de toma de contacto con el mundo*”, como concentrarse en sentir el suelo bajo el cuerpo:

Toma consciencia del suelo que está bajo tus pies. Siente como aguanta todo el peso de tu cuerpo.

Toma consciencia de las partes de tu cuerpo que están en contacto con la silla.

concéntrate en las sensaciones que experimentas en las partes del cuerpo que están en contacto con la silla, y siéntete bien pegado al suelo.

### **Los principiantes procesos cortos**

Se aconseja que los procesos de meditación con principiantes sean procesos cortos ya que se desconoce como van a responder al proceso. De alrededor de 5 minutos.

### **Mejor antes que después de comer**

Ya que el proceso de la digestión, al atraer sangre a las vísceras, puede interferir con los cambios fisiológicos asociados con la meditación.

### **Posibilidad de hiperventilación en la meditación asociada con la respiración.**

La hiperventilación no es más que respirar más de la cuenta, es decir procesar una cantidad de aire mayor que la que necesita el cuerpo.

A hiperventilación es en si misma un signo de estrés que se caracteriza por:

- ✓ Respiraciones rápidas (en ocasiones 30 respiraciones o más por minuto).
- ✓ Suspiros, bostezos, ruidos excesivos al respirar.
- ✓ Paros del ciclo respiratorio
- ✓ Movimiento marcado por la parte superior del pecho.
- ✓ Dificultades para inspirar.

Para evitar los problemas asociados con la respiración durante la meditación y la relajación se deben tener en cuenta los siguientes consejos:

Si se produce hiperventilación u otra dificultad respiratoria instar a que la persona se tome un descanso.

Puesto que la frecuencia respiratoria varia de unas personas a otras, cuando se trabaja en grupo, se recomienda que el instructor no imponga rutinas uy marcadas de respiración. De tal manera que los participantes puedan escoger el ritmo más adecuado para ellos.

A las personas que tengan dificultades respiratorias por cualquier motivo, no les hará bien manipular su frecuencia respiratoria.