

LA MEDITACIÓN

Antonio Medrano

www.antoniodmedrano.net

Qué es la meditación:

Camino del recogimiento interior. La vía sagrada para la conquista y realización personal.

El arte de ser. Arte de abrirse, enraizarse y comunicarse. Arte de la escucha: escuchar el mensaje de la realidad, la Voz de la Divinidad (la Realidad suprema). Arte de la transformación del ser humano (*metanoia*). Arte de la salud, la sanación y la curación integrales (*meditare = medicare*).

Arte de contemplar. La contemplación = base y fundamento de la acción correcta, justa, buena y sana (la vida es acción, actividad, quehacer: el devenir, cambio y movimiento incesantes).

“La meditación es el método ideal para familiarizar la mente con la virtud” (Gueshe Kelsang Gyatso).

“El objetivo de la meditación es despertar en nosotros la naturaleza celeste de la mente y hacernos ver lo que somos en realidad” (Sogyal Rinpoché).

“La meditación es la corriente de un flujo incesante de consciencia divina” (Swami Sivananda).

Virtudes o efectos de la meditación:

1. Nos da paz y unidad. Nos armoniza, integra y unifica: integración de cuerpo, alma y espíritu. Nos recompone, arregla, repara y restaura (estábamos rotos, deshechos, hechos pedazos). Nos ayuda a superar el conflicto interno, la guerra intestina, la fragmentación, la división, escisión y desgarró en que de ordinario vivimos. Da armonía a nuestra persona y nuestra vida. Recuperamos la salud (ser íntegros, enteros, sanos y salvos, santos y totales = *to be whole* → *healthy = holy = whole; heilig, santo = heilsam, sano, wholesome*).

2. Nos calma y relaja, alivia y reduce las tensiones. Introduce un fuerte elemento de distensión en nuestro vivir cotidiano. Es el más poderoso calmante o sedante. Deshace los nudos emocionales que nos atenazan y angustian. Hace disminuir la ansiedad, la desazón, el desasosiego, la tristeza y las preocupaciones.

3. Nos hace volver a nosotros mismos. Nos encontramos, volvemos a casa (normalmente estamos perdidos, vivimos alienados, como dementes o enajenados, huyendo de nuestra propia realidad, fuera, ausentes y lejos de nosotros mismos, como “el hijo pródigo”). Nos hace estar presentes a nuestra propia intimidad. Nos reconcilia con nuestro ser más profundo: gracias a ella lo podemos descubrir, verlo, sentir su presencia, su importancia y su fuerza.

4. Nos ayuda a conocernos a nosotros mismos: a entender y comprender cómo funciona nuestra alma, nuestro propio mundo personal. Y, por tanto, a conocer, comprender y entender mejor a los demás (→ amor, tolerancia, respeto, buenas relaciones). Nos permite conectar con nuestro cuerpo y con nuestra psique, poniendo fin a la desconexión interior en que de ordinario vivimos: nos damos cuenta, de forma objetiva y lúcida, de cualquier cosa que ocurra en nosotros o en torno nuestro, siendo plenamente conscientes de las sensaciones, reacciones, tendencias o impulsos que surjan dentro de nuestra mente, así como de los cambios que puedan producirse en nuestros estados de ánimo. Pone orden en nuestro mundo mental y anímico, en nuestra vida intelectual y emotiva: en nuestras ideas (se harán más claras, nítidas, ajustadas y profundas), en nuestras actitudes, en nuestros sentimientos y emociones.

5. Nos hace vivir en el presente, alerta y despiertos, con plena consciencia, con mente abierta, atentos a todo, presentes a nuestra propia realidad (solemos vivir despistados, distraídos, de manera inconsciente, sin

darnos cuenta de las cosas, de lo que hacemos y de lo que estamos viviendo). Rompe la tiranía que sobre nuestra alma y nuestra vida ejerce la doble tenaza del pasado y el futuro.

6. Desarrolla nuestra capacidad de visión. Vemos las cosas tal y como son, con claridad, con objetividad y realismo, en perspectiva (desde una posición alta), con un enfoque de unidad y totalidad (no de forma parcial e inconexa), sin apasionamiento y sin visceralidad, de forma serena, imparcial y ecuánime. Nos desprendemos de la irracionalidad, el partidismo y el subjetivismo.

7. Nos abre el camino de la autenticidad, la libertad y la felicidad. Nos libera de las trabas y los lastres que nos impiden ser auténticos, libres y felices. Dejamos de falsificar nuestra vida. Normalmente vivimos una vida falsa e inauténtica, esclava, sometidos a cosas externas (el dinero, el trabajo, la opinión ajena, los bienes materiales, las apariencias, etc.), lo cual nos hace desgraciados, infelices, siempre insatisfechos.

8. Transforma nuestro ser: despierta, afianza y hace crecer todas las virtudes (las cualidades y los rasgos del carácter que nos son más necesarios). Disminuye y corrige nuestros vicios, errores, defectos y deficiencias (todo lo que nos perjudica, molesta y amenaza). Forja una nueva manera de ser.

9. Limpia y purifica nuestra mente: barre la basura y la inmundicia que acumulamos en ella y que nos amargan la vida. Nos reconcilia con nuestro subconsciente. Nos liberamos de contracturas, bloqueos, miedos, resistencias, complejos, fobias, manías y obsesiones. Nos enseña a encarar el sufrimiento (propio y ajeno), a afrontar los problemas y las dificultades. Nos da aplomo, firmeza y fortaleza.

10. Nos centra y concentra. Facilita y aumenta nuestra capacidad de concentración, nuestra atención. Encontramos un centro espiritual interno en torno al cual organizar nuestra vida. Descubrimos nuestro propio centro o núcleo íntimo, contra el que nada ni nadie puede atentar y que dará a nuestra existencia equilibrio, paz y armonía (solemos vivir descentrados, desequilibrados y desorientados).

11. Abre los cauces o canales para que la energía interior pueda circular libremente, con naturalidad y normalidad. Nos permite encauzar adecuadamente nuestras energías físicas, anímicas y espirituales. Potencia nuestras fuerzas positivas (curativas, afirmadoras, creativas, iluminadoras y liberadoras). Hace disminuir la influencia de las energías negativas, nocivas y destructivas, y puede incluso eliminarlas. Contrarresta y elimina la negatividad que nos suele oprimir y asfixiar. Al afirmarse y crecer las energías positivas, podemos ejercer una influencia positiva y benéfica en nuestro entorno. Podemos ser más útiles a los demás.

12. Nos hace receptivos: dispuestos a ver y recibir la verdad. Nos enseña a escuchar: lo que hay (ocurre o se nos dice) fuera y lo que hay dentro de nosotros mismos (lo que pasa en nuestro interior, lo que nos dicen nuestra alma y nuestro cuerpo). Desarrolla y potencia en nuestro cerebro las ondas alfa, al situarnos en una posición que favorece la actividad de la parte derecha del cerebro. Afina la intuición, la sensibilidad, la memoria, la inteligencia, la capacidad de asimilación y de aprendizaje.

13. Nos da un estilo de vida sátvico. Hace que en nosotros el elemento *satva* se afirme sobre *rajas* y *tamas*, dominándolos. Las tendencias rajásica (que nos altera y agita) y tamásica (que nos hunde, nos deprime y oscurece nuestra vida) quedan sojuzgadas, cumpliendo la función positiva que les corresponde. Remedia así muchos de nuestros males. Hace que nuestra vida esté cargada de bienes (morales, anímicos y espirituales).

14. Abre por completo nuestra mente. Rompe la cerrazón mental que nos aprisiona (vivimos con una mente egótica, cerrada y hermética, mentirosa, innoble y vilmente interesada). Nos abre a la comunicación con el mundo en el que vivimos, con el prójimo y con el lejano, con la Naturaleza, con la Vida, con el Universo. Nos abre a lo Absoluto, a la comunicación con Dios, con la Raíz de nuestro ser. Nos vincula o religa con el Centro supremo, con el Eje que une Cielo y Tierra.

Elementos integrantes de la meditación:

1. Quietud
2. Silencio
3. Soledad

1. Postura física (*asana*)
2. Actitud mental
3. Respiración

Los tres gunas o tendencias cósmicas:

Satva = tendencia vertical, ascendente y centrípeta → ser, esencia (lo esencial), luz, claridad, verdad, paz, virtud, rectitud, sabiduría, armonía, orden, amor, belleza, nobleza, elevación, bien, bondad, pureza, interioridad, alegría, gozo, placer, firmeza, hondura, confianza.

Rajas = tendencia horizontal, expansiva y centrífuga → acción, pasión, dispersión, conquista, seducción, crecimiento, furia, ruido, inquietud, desasosiego, agitación, violencia, exterioridad, superficialidad, extravagancia, dominio y control (del mundo exterior), afán de poder.

Tamas = tendencia descendente, catagógica → oscuridad, pasividad, inercia, pesantez, pereza, sopor, somnolencia, caída, depresión, hundimiento, fealdad, dudas, temores, miedo, tristeza, amargura, crueldad, pesimismo, mirada sombría, negatividad, anquilosamiento, confusión, torpeza, estupidez, enfermedad, brutalidad, opresión, lo siniestro y deprimente.

Satva = ser (*sat* = ser / *satya* = verdad → Ser = Verdad)

Rajas = hacer (estar continuamente moviéndose, ajetreo, ir y venir sin cesar).

Tamas = tener (poseer con avaricia: dormirse en los laureles).

Las ondas cerebrales alfa y beta:

Hemisferio derecho: emite ondas alfa. → pasividad, receptividad, asimilación, intuición, sentimiento, imaginación, lenguaje poético y simbólico-analógico. (Ej.: escuchar música, contemplar obras de arte, captar el simbolismo de alguna cosa).

Hemisferio izquierdo: emite ondas beta. → actividad, agresividad, inquietud. Pensamiento, habla y escritura. Lenguaje lógico-racional. Mente calculadora y racionante. Manipular y controlar (impulsos eléctricos más rápidos).

Estado alfa = escuchar || presente || relajado || sentir || ser (y estar)

Estado beta = hablar || pasado y futuro || tenso || pensar || hacer (moverse)

Ondas delta → estado de sueño profundo (reparador).

Normalmente vivimos en un estado beta. Estamos en alfa sólo 1 ó 2 horas al día.

La meditación nos sitúa en una posición alfa, que puede hacerse duradera, permitiendo conseguir el equilibrio de los dos hemisferios cerebrales.

Bibliografía:

Juan Manzanera: “*El placer de meditar*” (Ed. Dharma, 1998).

Sogyal Rinpoché: “*Meditación*” (Olañeta, 1996). [Los pequeños libros de la Sabiduría]

Lorraine Turner: “*Guía de la meditación*” (Parragon, 2002).

J. Donald Walters, “*Cómo iniciarse en la meditación*” (Oniro, 1999).

Naomi Ozaniec: “*Meditación*” (Pirámide, 2000).

Karlfried Dürckheim: “*Meditar. Por qué y cómo*” (Mensajero, 2003).

“El camino de la trascendencia” (Mensajero, 1996).

Gueshe Kelsang Gyatso: *“Manual de meditación”* (Muñoz Moya, 1995).

Asociación Italiana Zen Soto: *“Curso de meditación zen”* (Ed. De Vecchi, 1993).

Matthieu Ricard (autor de “En defensa de la felicidad”): *“El arte de la meditación”* (Urano, 2008).

Swami Sivananda: *“The practice of meditation”* / *“La pratique de la méditation”* (Albin Michel, 1970).

Swami Muktananda: *“Meditate”* (Gurudev Siddha Peeth, 1981).

Kathleen McDonald: *“How to meditate”* (Wisdom Publications, 2005).

Mary Jo Meadow: *“Christian insight meditation”* (Wisdom Publications, 2007).

Anton Kimpfler: *“Gehimnis und Kraft der Meditation”* (Vaduz, 1984)

Jürgen Linnewedel: *“Meister Eckharts Mystik. Zugang und Praxis für heute”* (Quell Verlag, 1983).