

* Distraerse es normal, sobre todo al principio. Conforme vaya avanzando en su camino en la meditación, se distraerá cada vez menos.



artículo

PROFUNDIZANDO
EN LA RESPIRACIÓN Y
HUYENDO
DE LA DISTRACCIÓN

¡BIENVENIDO AL MUNDO DE LA MENTE, QUE SE DESVIVE POR SEPARARNOS DE LO QUE OCURRE EN EL PRESENTE! CONSIDÉRELO ALGO NORMAL.

Dr. Félix Torán
<http://www.felixtoran.es> - info@felixtoran.es

En el anterior artículo emprendió sus primeros pasos en la técnica de meditación anapanasati, que toma como objeto de meditación algo muy nuestro, y que llevamos a todas partes en todo momento: nuestra respiración.

Comenzó por adoptar la postura correcta, y entonces se concentró en los movimientos que tenían lugar en su zona abdominal. Puso notas mentales como

“sube, sube” cuando su abdomen ascendía, y “baja, baja” cuando descendía. Esto constituye una primera aproximación hacia el desarrollo de la concentración, una cualidad esencial.

Por el momento, y puesto que está emprendiendo sus primeros pasos, nos estamos enfocando en una zona bastante amplia, como es la región del abdomen. Poco a poco, vamos a ir compli-

cando más el ejercicio, haciendo que sea capaz de distinguir más sensaciones. De alguna forma es como si tratáramos de crear una especie de microscopio, que luego usaremos para adquirir conocimiento. Y empezamos con pocos aumentos: todavía vemos únicamente lo más grande. Pero poco a poco vamos a ir adquiriendo resoluciones y seremos capaces de ver cada vez cosas más pequeñas con claridad.



DR. FÉLIX TORÁN ES ESCRITOR, COACH, Y CONFERENCISTA DE MOTIVACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL. INGENIERO DE LA AGENCIA ESPACIAL EUROPEA. AUTOR DE LOS BEST SELLER "MENTE CUÁNTICA" (EDICIONES CORONA BOREALIS) Y "LA RESPUESTA DEL UNIVERSO" (GAIA EDICIONES).



LAS DISTRACCIONES SON UN PROBLEMA, PERO AL MISMO TIEMPO SON UNA OPORTUNIDAD PARA DESARROLLAR OTRA CUALIDAD LLAMADA MINDFULNESS, QUE CONOCEREMOS EN FUTUROS ARTÍCULOS.

Para este mes le propongo una primera variante a construir sobre el ejercicio anterior. Intente no solo detectar cuando su abdomen asciende (inspiración) o desciende (expiración), sino también los momentos de reposo que transcurren entre inspiración y expiración, y también entre expiración e inspiración, en los cuales hay una especie de vacío: no hay respiración. Anótelos como desee, por ejemplo "reposo, reposo". Le recomiendo aplicar esta técnica al menos durante una semana. Si practica cada día con regularidad, verá los progresos, y logrará aumentar todavía más la resolución de su "microscopio". ¡Ahora en la misma zona será capaz de ver todavía más detalles!

Probablemente habrá notado que es fácil perder la atención. Comienza enfocando su atención en la zona abdominal, y a menudo se da cuenta de que está pensando en lo que va a hacer mañana, o lo que hizo hace unos días. ¡Bienvenido al mundo de la mente, que se desvive por separarnos de lo que ocurre en el presente! Considérela algo normal. Y sin castigarse ni culparse, vuelva lo antes posible a su abdomen. Distraerse es normal, sobre todo al principio. Conforme vaya avanzando en su camino en la meditación, se distraerá cada vez menos.

A pesar de todo, es posible que las distracciones estén pudiendo con usted, hasta el límite de no notar ningún progreso y es-

tar al borde de abandonar. ¡No lo haga! Sería una pena echar a perder tanto esfuerzo por algo que tiene remedio... Si se encuentra en esa situación, en la que pierde la concentración con suma facilidad, le recomiendo a continuación un poderoso ejercicio: contar respiraciones. Realícelo el tiempo que sea necesario hasta que alcance un nivel de concentración aceptable, que le permita seguir con los ejercicios propuestos en este y el anterior artículo.

Se trata de algo muy sencillo: cada vez que su abdomen suba, diga mentalmente "uno, uno". Cuando baje diga "dos, dos". Y siga contando hasta que llegue a "diez, diez". Después, en la siguiente respiración vuelva

ACTUALIDAD

DE IGUAL FORMA, RECUERDE QUE LA MEDITACIÓN ES OTRO GIMNASIO. SE ENTRENA PARA SER FELIZ. ¡PERO SÓLO LO LOGRARÁ CON PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA!

a contar de nuevo desde “uno, uno”. Si en algún momento es consciente de que ha perdido la cuenta, entonces tiene la prueba clara de que ha perdido la concentración. ¡No pasa nada! Vuelva de nuevo a comenzar desde “uno, uno”. Esta herramienta es muy poderosa por muchas razones. Primero, porque el hecho de contar le fuerza a mantener su atención concentrada. Después, porque tiene una herramienta que le permite darse cuenta de que ha perdido la atención. Y por si fuera poco, porque esta herramienta le permite darse cuenta de sus progresos: cuando vaya aumentando su nivel de concentración, lo sabrá porque consigue realizar más y más ciclos completos de “uno, uno” a “diez, diez” sin tener que reiniciar la cuenta.

Las distracciones son un problema, pero al mismo tiempo son una oportunidad para desarrollar otra cualidad llamada mindfulness, que conoceremos en futuros artículos.

Si ha logrado madurar el ejercicio que le proponía más arriba, donde añadíamos esos momentos entre respiraciones, en primer lugar, permítame felicitarle. Es un logro importante. Y dicho eso, permítame proponerle un paso más adelante, todavía más complejo. Además de concentrarse en el ascenso y descenso de su abdomen, y en los momentos intermedios entre ambos estados, le invito a intentar detectar toda sensación que tenga lugar en su zona abdominal. ¿Un pinchazo? ¿Un cosquilleo agradable? ¿Una vibración que no cesa? Cuando note cualquier cosa, no intente

evitarlo, ni tampoco desee que se mantenga allí todo el tiempo. En su lugar, simplemente observe lo que acontece en esa zona, y diga mentalmente “sensación, sensación”.

En el próximo capítulo nos evadiremos de la zona abdominal para entrar en un dominio todavía más fino, donde su microscopio multiplicará enormemente sus aumentos. Por ello, le animo a practicar este mes los ejercicios arriba propuestos cada día, con regularidad, dedicando de 15 a 20 minutos, una o dos sesiones al día. Una buena rutina consiste en practicar al inicio del día, y una hora antes de acostarse. Recuerde que ninguna pieza de piano se puede tocar bien sin practicar, practicar y practicar. Ninguna prueba atlética se puede superar sin entrenar, entrenar y entrenar. Ninguna presentación en público sale bien sin práctica, práctica y más práctica. De igual forma, recuerde que la meditación es otro gimnasio. Se entrena para ser feliz. ¡Pero sólo lo logrará con práctica, práctica y más práctica!

Le deseo todos los éxitos y ante todo la felicidad. Como explico en mi último libro “Misión y Visión: Emprendiendo con sentido y rumbo” (Ediciones Corona Borealis, 2012), es posible tener éxito y ser feliz al mismo tiempo. La meditación, sin duda alguna, le proporcionará un camino hacia la felicidad, desde el cual podrá ir cosechando todos los éxitos que desee, pero lo más importante: disfrutará de cada paso del camino, porque será feliz.



* Este es el momento de iniciar el proceso de meditar. Debe buscar el tiempo que necesita para encontrarse consigo mismo.

Fotos: Shutterstock.com