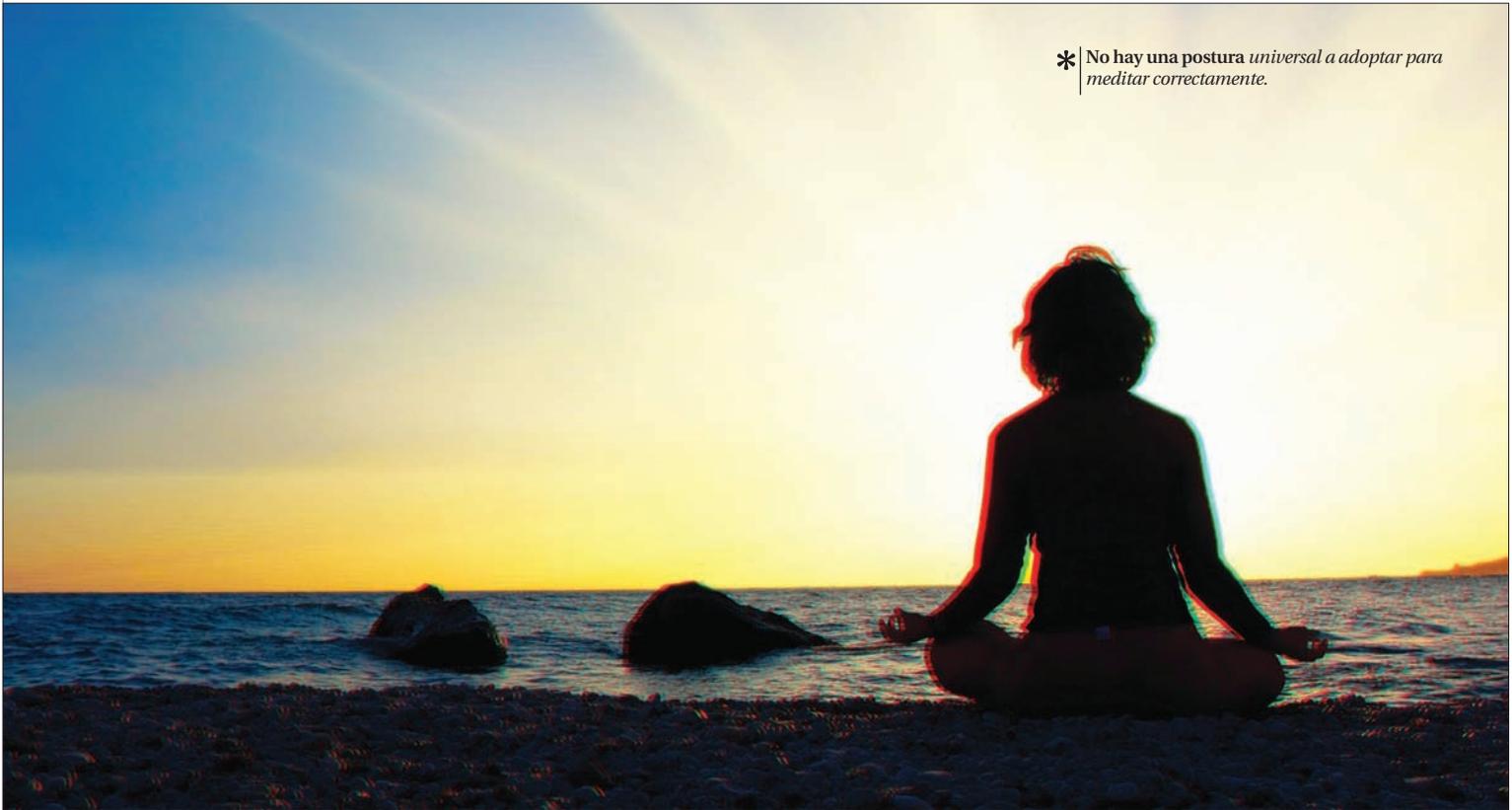


* No hay una postura universal a adoptar para meditar correctamente.



MEDITANDO
CON LA

RESPIRACIÓN

artículo

UN MAESTRO DE LAS ARTES PLÁSTICAS

PRECISAMENTE LA MEDITACIÓN ES UNA EXCELENTE PRÁCTICA PARA DESARROLLAR LA PACIENCIA, ASÍ QUE LE INVITO A DETENERNOS Y ENFOCARNOS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, EMPRENDIENDO UNOS PRIMEROS E IMPORTANTES PASOS.

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

Tras los anteriores artículos —en los cuales le pedí que me acompañara hacia el terreno de la reflexión— es un momento ideal para pasar al territorio práctico. Hay más cosas importantes sobre las cuales reflexionar, y que le permitirán comprender mucho mejor la meditación. Sin embargo, si esperamos demasiado para pasar a la práctica, es muy probable que surja la impaciencia. Precisamente la meditación es una excelente práctica para desarrollar la paciencia, así que le invito a detenernos y enfocarnos en la práctica de la

meditación, emprendiendo unos primeros e importantes pasos.

Para ser capaz de cesar el sufrimiento, es necesario desarrollar una capacidad de visión clara, como vimos en anteriores artículos. Si no es capaz de ver el problema tal cual es, difícilmente podrá resolverlo... Para ello es necesario ver claro, y para lograrlo, hay dos cualidades esenciales que debemos desarrollar: la concentración y la atención plena o mindfulness. El primer aspecto a desarrollar es la concentración, y en él nos vamos a detener.

Hay muchas técnicas para desarrollar la concentración. En general, consisten en dirigir nuestra atención hacia un objeto de meditación, y cuando la mente se distrae, volvemos lo antes posible al objeto de meditación. Antes de comenzar, es habitual aplicar alguna técnica de relajación, sobre todo en los comienzos de la práctica. El objetivo es evitar que un cuerpo tenso se convierta en una fuente de constantes distracciones, lo cual impediría que nuestra práctica progrese adecuadamente, sobre todo al principio.



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).



HAY OTRA DISTRACCIÓN MUY IMPORTANTE QUE SE DEBE EVITAR: LA PREOCUPACIÓN POR EL TIEMPO.

¿Cuál es un buen objeto de meditación? ¡Hay infinitud de ellos! Desde afirmaciones, mantras, imágenes, etc. Incluso hay un objeto que llevamos a todas partes: la respiración. Lo tenemos siempre con nosotros, allí donde vamos, durante toda nuestra vida. Además, conecta cuerpo y mente, y nos da mucha información. Refleja el estado de cuerpo y mente. Además, si cambiamos la forma de respirar, logramos alterar el estado de cuerpo y mente. Por si lo anterior fuera poco, la respiración conecta las partes consciente e inconsciente de nuestra mente. Podemos controlar conscientemente nuestra respiración, pero conforme conectamos con el subconsciente, empieza a funcionar por sí misma sin necesidad de nuestro control. En general, cualquier objeto de meditación que le ofrezca resultados es bueno. Pero si me pregunta por mi re-

comendación, sin duda, le aconsejaré utilizar la respiración, y en ella me centraré en los siguientes artículos.

Para comenzar la práctica de la meditación anapanasati, le propongo realizar un primer ejercicio durante este mes —y sobre este ejercicio construiremos en los siguientes capítulos—.

Dedique entre 15 y 30 minutos cada día a ello. La regularidad es esencial. Si un día sólo puede practicar diez minutos, es preferible que lo haga por tan corto tiempo antes que perder la regularidad. Es esencial practicar cada día. Un consejo: le ayudará muchísimo convertirlo en un hábito, es decir, practicar todos los días en un horario similar, como parte de su rutina. Puede hacerlo en cualquier momento, pero hay dos muy recomendables: por la mañana

tras levantarse (recomiendo al menos media hora después), o por la noche antes de acostarse (recomiendo al menos una hora antes). Y si lo hace en un mismo lugar, todavía mejor para crear rutina.

No se preocupe demasiado por la postura. No hay una postura universal a adoptar para meditar correctamente. Lo importante es que la postura elegida transmita relajación, pero sin llegar a perder el estado de alerta. Se trata de lograr un cuerpo relajado, y una mente también relajada, pero alerta. Un buen truco: adopte la postura que desee, pero siempre con la espina dorsal recta y sin mantener tensión muscular. Puede lograrlo sentado en una silla, o en un cojín de meditación, etc. Se puede meditar perfectamente incluso en movimiento (aunque le recomiendo dejarlo para más tarde).

ACTUALIDAD

DEDICA DE 15 A 30 MINUTOS, EN SOLITARIO ES MEJOR, AL DÍA PARA TU PRÁCTICA DE MEDITACIÓN. ESTE ES UN TIEMPO VALIOSO PARA EL DESARROLLO DE TUS EMOCIONES.

Hay otra distracción muy importante que se debe evitar: la preocupación por el tiempo. Si pasa todo el tiempo con miedo a que su práctica se prolongue demasiado, el ejercicio no tendrá éxito... Y la paradoja es curiosa: la preocupación por el tiempo logra que perdamos completamente el tiempo... Puede usar la alarma de un despertador, las aplicaciones de un teléfono móvil, aplicaciones para iPhone, etc. Las posibilidades son inmensas. Pero lo importante es que use una alarma.

Una vez adopte la postura correcta, comience por tomar dos o tres respiraciones prolongadas para centrarse y relajarse. Comience por recordar su propósito, que va a ser observar el movimiento de su abdomen al respirar. Repítalo en su mente varias veces con sus propias palabras. Acto seguido, concentre su atención por completo en la zona abdominal. La práctica consiste en mantener allí su atención, y observar cuando el abdomen sube y baja. No se trata de controlar su respiración de ningún modo. Todo lo contrario: debe tratar a su respiración como si fuera algo ajeno a usted. Debe dejar de identificarse con su respiración. Usted no es su respiración. Usted es quien observa la respiración.

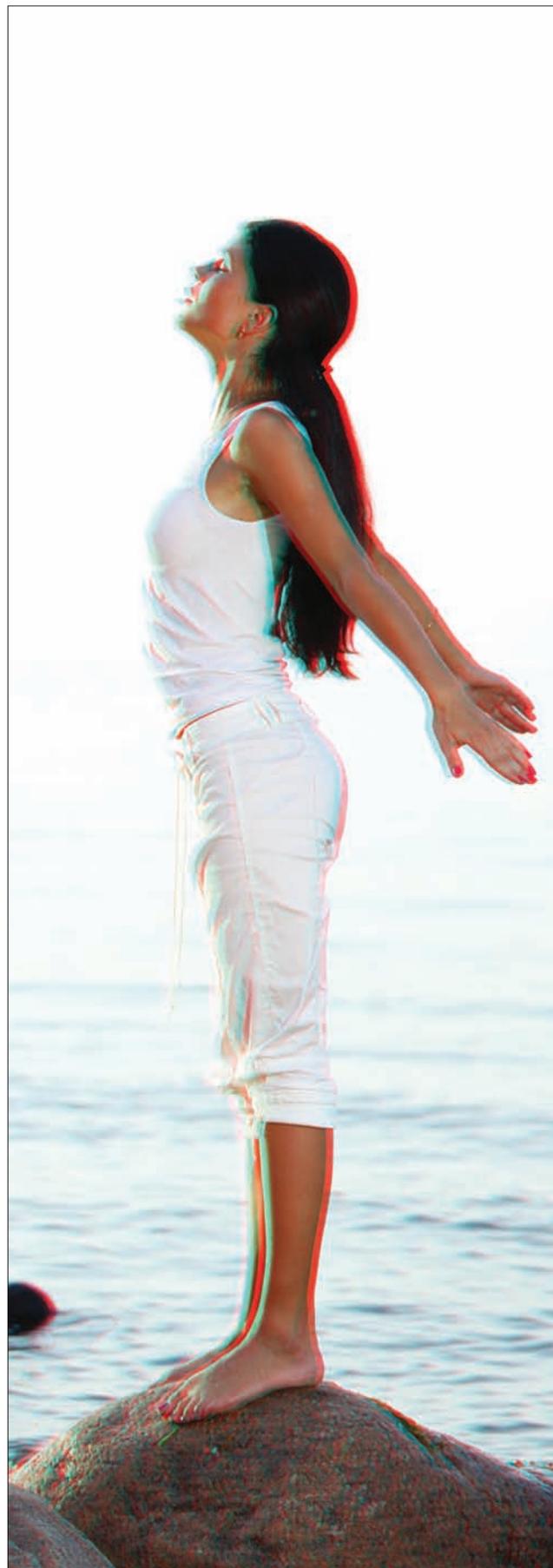
Es como si estuviera mirando al mar en espera de una ola. El mar es su abdomen. Las olas son los movimientos provocados por su respiración. Llegan de vez en cuando. Primero suben, y luego bajan y se disipan. Usted no es la ola, sino quien la observa. Haga lo mismo con este ejercicio. Espere como un observador. Cuando llegue “la ola” y su abdomen suba, repita mentalmente

“sube, sube”. Cuando su abdomen descienda, repita mentalmente “baja, baja”. Y el resto del tiempo, siga con su atención en el abdomen.

¿Simple? ¡Desde luego! ¿Sencillo? ¡Nada más lejos! Inténtelo... Salvo que sea un meditador experimentado, o haya nacido con un don especial —para nada frecuente— verá que su mente no tarda mucho en distraerse, desviando la atención hacia todas partes menos hacia su abdomen. A menudo es cuestión de segundos. Cuando eso ocurra, no desespere. Es completamente normal. La mente es así. De hecho, es positivo, porque ahora lo está viendo y está conociendo mejor su propia mente. Tan pronto se dé cuenta, diga mentalmente “distracción, distracción”, y vuelva de nuevo a su abdomen.

Tenga paciencia. Al principio cuesta mucho. Si sólo logra mantener su concentración diez segundos —o incluso menos— no piense que por ello ha tenido una peor sesión de meditación. No hay sesiones buenas y malas, y no se deben comparar. Cada sesión le aportará algo, y le permitirá dar un paso más, y si sigue practicando con regularidad, cuando menos lo espere se dará cuenta de unos grandes progresos en su capacidad de concentración. Esto se traducirá en una transformación muy positiva en muchos aspectos de su vida, y no tardará en experimentarlo.

En el próximo artículo daremos un paso más en este tipo de práctica. Mientras tanto, le animo a practicar como aquí le he explicado, cada día, y le deseo un mes lleno de éxitos y sobre todo la conexión con la felicidad.



Fotos: Shutterstock.com

* El mar es su abdomen. Las olas son los movimientos provocados por su respiración.