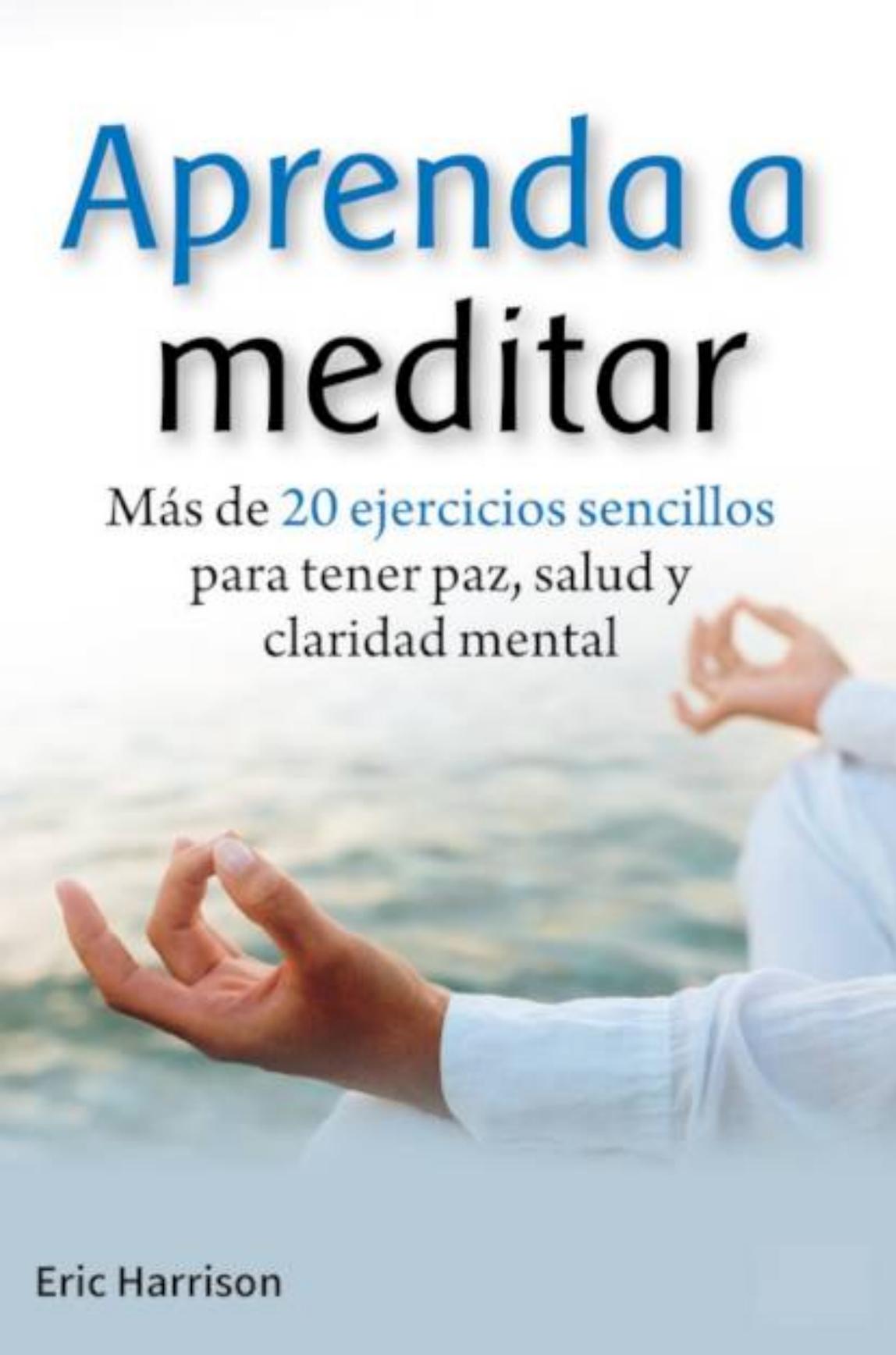


Aprenda a meditar

Más de 20 ejercicios sencillos
para tener paz, salud y
claridad mental

Eric Harrison



La meditación es mucho más que una técnica de relajación. También sirve para aclarar la mente y mantenerse alerta. Nos volvemos más sensibles hacia nuestros propios sentimientos y al mundo que nos rodea. Con meditar tan solo unos minutos al día, los resultados pueden ser profundos y de larga duración, con grandes beneficios en nuestra salud física y mental. Este libro, mediante ejercicios básicos y sencillas explicaciones, invita al lector a conseguir por si mismo paz interior y un bienestar duradero. Porque, cuando comprendemos la meditación, se convierte en algo similar a encontrar la luz después de ir a tientas en la oscuridad.

Índice de contenido

Cubierta

Aprenda a meditar

¿Por qué meditar?

Capítulo 1

Punto de meditación: La luz roja.

Capítulo 2

Capítulo 3

Punto de meditación: Un objeto cualquiera

Capítulo 4

Punto de meditación: Congelarse

Capítulo 5

Punto de meditación: Ir más lentamente

El comienzo

Capítulo 6

Meditación básica 1: La respiración

Capítulo 7

Meditación básica 2: Inspección del cuerpo

Capítulo 8

Meditación básica 3: Música

Capítulo 9

Meditación básica 4: Afirmaciones

Meditación básica 5: Mantra

Capítulo 10

Meditación básica 6: Cuerpo dormido, mente despierta

Capítulo 11

Meditación básica 7: Objeto natural

Capítulo 12

Meditación básica 8: Visualización

Capítulo 13

Meditación básica 9: Asignar nombres

Meditación básica 10: Vaciar la mente

La meditación en la vida diaria

Capítulo 14

Punto de meditación: Liberación animal

Capítulo 15

Punto de meditación: Estar presente

Capítulo 16

Capítulo 17

Agradecimientos

Sobre el autor

PRIMERA PARTE

¿POR QUÉ MEDITAR?

CAPÍTULO 1

CONSEGUIR EL MÁXIMO RENDIMIENTO DE ESTE LIBRO

Probablemente, casi todos los lectores dispondrán sólo de este libro, y yo no puedo transportarlos a todos a mis clases en Perth, pero si se hacen una idea de mi forma de enseñar, podrán poner mis palabras dentro del contexto. Este libro sigue muy de cerca el formato de mis clases para principiantes y espero que al menos una parte del ambiente de esas clases se haga patente a través de lo que escribo.

Volvamos atrás unos cuantos años. Cuando llegué a Perth en 1986, comencé a enseñar a una clase de 12 personas en un centro de estudios local. Aun con la puerta cerrada, oíamos a los niños gritando en el patio, a personas conversando en la recepción y muchas otras actividades arriba y abajo por los pasillos mientras nosotros intentábamos meditar. Esto es lo que llamamos «meditación en la vida diaria».

Yo ya hacía 16 años que practicaba la meditación. Después de mi último retiro de siete meses, mi profesor me alentó a enseñar, «pero a tu modo», cosa que me gustó porque, aunque mi formación era budista, yo no quería enseñar siguiendo ese formato más bien jerárquico.

Como cualquier persona que hace meditación sabe, se trata de una habilidad práctica que tiene beneficios obvios para todos. Es una facultad natural de la mente humana, no es propiedad de una cultura determinada. Yo estaba

seguro de que se podía explicar usando un lenguaje no religioso sin perder su esencia.

En Perth parecía que hacía falta un profesor de meditación, porque mis clases no paraban de crecer y al cabo de pocos meses ya podía vivir exclusivamente de mi trabajo como profesor. Ahora ya hace siete años que vivo, respiro y duermo con la meditación. Cuando llego a casa después de un duro día de clases, me doy un respiro ¡y medito!

Al principio enseñaba en universidades, escuelas, centros cívicos, oficinas gubernamentales y en mi propia casa, pero el entorno siempre dejaba algo que desear. Me alegré mucho cuando pude dejar atrás todo eso al abrir el Centro de Meditación de Perth en West Perth.

El centro ocupa unas oficinas del tamaño de una casa suburbana en la última planta de un edificio. El aula principal es grande, simétrica y muy aireada, con luz natural que entra por las ventanas de tres de sus paredes.

Está enmoquetada y su mobiliario es sencillo y de colores claros; en los rincones hay grandes y frondosas plantas. Al estar en el último piso de un edificio aislado con vistas al cielo, la sala da la sensación de estar colgada en el espacio.

Si usted está haciendo un curso y llega temprano, puede tomar una taza de té en la recepción o charlar con otros estudiantes, pero si lo prefiere puede pasar directamente al aula y relajarse en silencio. Cuando la clase comience, habrá unas 20 personas sentadas en sillas formando un círculo.

En la primera clase conocerá a sus compañeros. Como promedio, dos o tres tendrán cáncer o alguna otra enfermedad grave, algunos querrán meditar para ayudarse a superar una situación dramática y unos pocos serán estudiantes en busca de mejorar su rendimiento. En cuanto a profesiones, alrededor de un tercio de los asistentes serán enfermeras, médicos, fisioterapeutas, consejeros, administradores o profesores, o dicho de otra forma, personas

que trabajan con muchas otras personas. En el grupo probablemente habrá algún artista o deportista, pero también personas que «necesitan tiempo para sí mismas», en especial madres. Incluso pueden haber algunas personas jubiladas haciendo buen uso de su tiempo libre. Las edades oscilarán entre los 15 y los 70 años.

Estas personas asisten a las clases de meditación por todos los motivos imaginables (el capítulo 2 los explica con todo detalle) y todas comienzan en el mismo punto: aprendiendo conscientemente a relajarse. Asisten a clase una vez a la semana durante ocho semanas.

El formato típico de una clase es: discusión general-meditación larga-discusión-pausa para el té-meditación más corta-discusión. Los alumnos hablan conmigo de cuestiones personales antes o después de la clase.

Enseño a través de meditaciones guiadas, o dicho en otras palabras, enseño el camino hablando o dando instrucciones. Es como ayudar a alguien a aprender a andar en bicicleta. Corremos a su costado y le sostenemos el sillín para que no caiga. A medida que el curso avanza, las instrucciones se hacen más escasas y los alumnos se alejan tambaleando, pero pedaleando por sí mismos.

En la primera meditación, es probable que a los alumnos les de sueño a medida que se relajan y sus niveles de adrenalina bajan. A menudo vienen a clase después de trabajar todo el día y necesitan descansar, pero aunque se relajen, yo insisto en que se mantengan despiertos, y (casi siempre) lo consigo. ¡Meditar no es ponerse a dormir! La discusión posterior ayuda a comprender lo que ha ocurrido durante la sesión.

Los alumnos normalmente están más despejados en la segunda meditación, que generalmente está pensada para desarrollar la claridad de mente o introducir el tipo de prácticas que se pueden llevar a cabo en cualquier momento del día que se presente la oportunidad. A veces ha-

ceмос un solo ejercicio, y otras, tres o cuatro en rápida sucesión.

En las ocho semanas del curso vemos todos los ejercicios descritos en la segunda parte del libro, generalmente más de una vez y desde distintos ángulos. Los alumnos pronto reconocen cuáles son las prácticas que mejor se adaptan a sus necesidades y les dedican mayor atención, pero las ven todas porque aunque no las pongan en práctica en su totalidad más adelante, comprenden mejor los principios.

Es fácil entrar en profundos estados de meditación en una clase y aquellos que teman no ser capaces de hacerlo no deben preocuparse. En una atmósfera de apoyo, libre de distracciones y con la guía de un profesor, la meditación se alcanza con facilidad.

Si lo que se desea es saber cómo es la meditación y entenderla mejor, con ir a clase basta, pero para poder meditar de forma independiente una vez acabado el curso hace falta práctica.

En un día cualquiera, lea un capítulo de la segunda parte y haga la consiguiente meditación. Yo le sugiero que pruebe la mayor parte de ella en días sucesivos y que luego trabaje principalmente con la que le guste más. Dedíquele una semana o dos hasta que el procedimiento se convierta en automático, conviértala en su práctica principal y luego experimente con otras.

Debe ser paciente y disciplinado. Es altamente improbable que haga bien el ejercicio la primera vez que lo intenta porque hace falta mucha repetición para volver a entrenar las respuestas del cuerpo. No espere los mismos efectos todas las veces.

Entre los textos aparecen los «puntos de meditación». Se trata, en general, de versiones informales de las 10 meditaciones básicas. Se pueden hacer en cualquier lugar en el que se presente la oportunidad. La meditación «la luz roja», que aparece al final del capítulo, es uno de estos

puntos. Ayudan a disolver la tensión y refuerzan la relajación a lo largo del día. Improvise con ellos, pueden ser divertidos.

¿Quiere usted aprender a meditar? Si lee este libro, hace una meditación de 15 minutos cada día y tres puntos de meditación diarios, puede aprender a hacer meditación en dos meses. En total representa unas 15 horas de prácticas. Si usted puede hacer frente a este reto, las posibilidades de éxito son de cuatro a uno.

He aquí algunos comentarios de alumnos satisfechos de sus progresos:

«Es mucho más fácil si lo hago a la misma hora cada día». (Generalmente es por la mañana al despertarse, de noche antes de irse a la cama o enseguida después de haber llegado de trabajar).

«Los puntos de meditación son maravillosos. Yo hago muchos, pero encuentro que realmente sólo funcionan bien si también hago un poco de práctica formal de vez en cuando».

«No estoy haciendo mucha práctica formal, pero conscientemente busco maneras de estar más relajado. No sé si estoy meditando, pero me siento mucho mejor».

En el capítulo 14 describo la mejor manera de respaldar las prácticas. Se puede asistir a grupos, hacer retiros, hablar con expertos meditadores y profesores, etc., pero esto sólo funcionará si existe una práctica a la que apoyar. Si usted está practicando por su propia cuenta, 15 minutos cada día, ya tiene recorrido el 80 por ciento del camino.

Punto de meditación: La luz roja.

Este ejercicio funciona mejor cuando uno llega tarde o tiene prisa y el semáforo se pone rojo justo cuando uno llega a él.

Instrucciones

- Si se siente frustrado, sonríase a sí mismo.
- Tiene tal vez un minuto entero para detenerse y no hacer nada.
- Permita que la mente y el cuerpo aminoren la marcha y se relajen.
- Respire hondo y expela el aire lentamente.
- Deje que la cara y la barriga se ablanden.
- Un minuto entero para respirar suavemente.
- Dese cuenta del exceso de tensión que hay en su cuerpo.
- Sacúdase suavemente para desprenderse de ella y acomódese en el asiento.
- Mire alrededor suyo lentamente.
- El ejercicio acaba cuando la luz se pone verde. Ahora dedique toda la atención a lo que está haciendo:

conducir bien y con seguridad, y espere con ganas el próximo semáforo en rojo.

CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ MEDITA LA GENTE?

Siempre me sorprende cuando la gente me pregunta «¿Por qué medita usted?». Es como preguntarme «¿Por qué respira?». Cuando mi práctica de la meditación es fuerte, duermo bien, me levanto temprano y la frescura de la mañana parece durar todo el día. Aprecio más a las personas y hasta las molestias me resultan tolerables. Mis pensamientos son lúcidos y siento que «domino la situación».

Los beneficios de la meditación se extienden por todo lo que hacemos. Es tener más energía y mejor salud, pensar y trabajar con mayor eficiencia y disfrutar más de la vida. Sentirse relajado y consciente es el equivalente mental de estar en forma y tener buena salud.

Las personas a menudo tienen una razón precisa para meditar, como puede ser curar una enfermedad o estudiar mejor, pero también con frecuencia obtienen algo diferente o algo más de lo que esperaban. Buscan alivio a su insomnio y encuentran que sus relaciones mejoran, vienen por un problema de hipertensión y encuentran paz y un propósito en su vida. A veces descubren que fuman o comen menos, o que no necesitan gafas o la medicación para el asma.

Con frecuencia me da vergüenza hablar sobre los beneficios de la meditación, porque parece que lo curara todo, como aquellas medicinas mágicas del siglo pasado.

Me siento como un vendedor de elixir: «La meditación le ayudará a superar el insomnio, los calambres estomaca-

les, la falta de memoria, la melancolía y los problemas de autoestima. Ah, ¡y las verrugas también le desaparecerán!».».

Como profesor, no necesito cantar las alabanzas de la meditación, porque en clase los alumnos pronto descubren los beneficios por sí mismos. Esta experiencia directa vale más que mil palabras; tal vez hace años que piensan en la meditación y media hora después, resulta que ya saben qué se siente al meditar.

Muchas veces me han comentado algo así: «Dicen que la meditación cura el cáncer». Yo prefiero decir que la meditación sirve de respaldo a una curación, más que causarla. Después de todo, ni siquiera los médicos lo «curan» todo, sólo ayudan a los procesos naturales de curación del cuerpo.

Como apoyo, la meditación puede ser vital para la curación. Si a un árbol joven no le procuramos un soporte, el viento lo puede quebrar y acabará muriendo, pero ése sería tan sólo uno de los muchos factores que ayudan a conseguir un árbol sano. La meditación puede ser el factor crucial que ayude a una persona a superar el cáncer, pero no es probable que sea la única causa. El estilo de vida, la dieta alimenticia y los factores psicológicos también cumplirían una función.

Siendo la meditación tan maravillosa como es, a mí me da vergüenza la forma en que algunas personas la promocionan. La práctica de la meditación es como la obtención de una buena salud, requiere tiempo y esfuerzo, y hay que evitar tener expectativas poco realistas sobre lo que se puede alcanzar. Aun así, algunos anuncios publicitarios del movimiento *New Age* la presentan como una ruta mágica hacia la riqueza sin límites, el vigor sexual, el poder sobre los demás y la inmortalidad física. (¡No exagero!). La gente medita por muchas razones:

- Relajación
- Salud
- Paz interior y armonía
- Concentración
- Para mejorar el rendimiento deportivo o teatral
- Inspiración y creatividad
- Calidad de vida
- Autocomprensión y terapia
- Despertar espiritual

En este capítulo hablaré brevemente sobre cada uno de estos conceptos.

Relajación.

Después de una crisis seria o años de tensión crónica, muchas personas pierden su capacidad de relajarse y son millones los que necesitan medicación para una función tan natural como dormir. La incapacidad de relajarse fácilmente puede conducir a una pobre calidad de vida y a problemas de salud.

Aprender a relajarse conscientemente y hacerlo con rapidez, en cualquier situación, es el primer paso para la meditación. Al relajarnos no sólo destensamos el cuerpo, sino también nos deshacemos de las preocupaciones mentales que nos pusieron en tensión.

La relajación consciente, generalmente se consigue al principio en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados, pero llega el momento en que también nos podremos relajar mientras conducimos, comemos, hablamos, o incluso, mientras mantenemos una discusión. No perdemos los estribos y al final del día nos podemos recuperar fácilmente.

Salud.