

MEDITAR: UNA NECESIDAD*Sinfo Hernández Fuentes*

Diplomado en CC. de la Educación
 Licenciado en Filosofía y CC. de la Educación
 Profesor de Secundaria por la especialidad de Educación Física
 (Imparte clases en el IES Rodrigo Caro desde el curso 1996-97)
 Instructor de Chi Kung C.F.Q. Nivel 1
 Iniciado en Masajes Shiatsu y en Meditación Zen

La práctica de Chi Kung en general, y de C.F.Q. o de la Danza del Hexagrama (del que ya escribí un artículo en un número anterior) en particular, sólo nos aporta un beneficio del 25% al 30% en lo que respecta a la eliminación de dolores y enfermedades, al mantenimiento y mejora de la salud tanto corporal como mental y a la consecución de ese bienestar, ese relax, esa calma y esa paz que todos, en muchos momentos del día y de nuestra vida en general, anhelamos. El 70% o 75% restante hay que buscarlo en la llamada Meditación Pasiva, cuyo fin último es el desarrollo espiritual (cuidado, no confundir con religioso) y de la que voy a escribir unas líneas.

Hemos oído hablar mucho sobre éste término, pero realmente ¿qué es la meditación? ¿en qué consiste meditar? ¿cuál es su objetivo?

Muchas personas dicen que meditar es dejar la mente en blanco. Esto resulta cuanto menos curioso, porque cuando cerramos los ojos para iniciar la meditación se “ve” todo negro. Bueno, es sólo un pequeño chiste malo.

Bromas aparte, lo primero que suele hacer una persona cultivada cuando desconoce el significado de una palabra es acudir al diccionario. Aquí encontramos que la definición hace referencia a la acción de pensar, de discurrir. Pero curiosamente, nada más lejos del objetivo que pretende este arte nacido en Oriente hace ya varios siglos.

Vivimos en un mundo dominado por la prisa y el estrés, en una época en la que nos han robado el tiempo: no tenemos tiempo ni para estar con nosotros mismos, o quizás sería mejor decir **EN nosotros** mismos, nos embargan cientos de emociones que son producto de miles de pensamientos, estamos apegados a hechos del pasado y a proyectos de futuro..... ¿No nos damos cuenta de que estamos constantemente “comiéndonos el coco”?

La mente no para ni un segundo. Los pensamientos están siempre girando alrededor de algo. ¿Quieres hacer la prueba? ¡Venga, vamos a comprobarlo! Deja de leer, cierra los ojos un par de minutos e intenta no pensar en nada durante ese tiempo. ¿Preparado/a? 3... 2... 1... ¡Ya!

.....
.....
.....
.....

¿Qué? ¿Lo has conseguido? No ¿verdad?

Según la ciencia, no conseguimos frenar la mente ni siquiera cuando dormimos (se detecta actividad eléctrica cerebral). Pero aún cuando esto no fuera cierto, aún cuando los científicos estuvieran equivocados y la mente parara algún tiempo durante el sueño, sería algo inconsciente, mientras que lo que yo planteo aquí es “desactivarla” conscientemente.

De esta forma, si volvemos a la pregunta inicial, ¿qué es la meditación?, podríamos decir que **Meditar** no es más que **darle un descanso a la mente, desconectar** de las actividades cotidianas y del estado normal de conciencia. Concretamente, meditar es exactamente lo opuesto a la satisfacción de los deseos, la búsqueda de emociones y la creatividad de la mente pensante. Durante la meditación lo que hacemos es cambiar el proceso de pensar por el de **SENTIR**, con objeto de vivir plenamente **AQUÍ Y AHORA**, o dicho de otra forma, existen dos criterios fundamentales para la PRESENCIA: *estar presente en el momento y estar presente en el cuerpo.*

Para relajarse debemos estar sueltos, sin ninguna activación mental. Mientras que la mente está llena de información y de pensamientos, el cuerpo lucha por soltarse. Pero ese estado de relajación sólo llega cuando esas fuerzas energéticas que bombardean nuestro cerebro son liberadas totalmente. Y es entonces cuando nos encontramos en paz.

En Meditación estás ahí, sin hacer nada, sin pensar en nada, sólo sintiendo tu cuerpo (¡uf!, que descanso para la mente), permitiendo la exploración interna mientras las fuerzas creadas metafóricamente “te golpean”. Tu misión es seguir ahí, feliz, sonriente, hasta que esas creaciones se agotan y se marchan dejándote en paz.

Como vemos es algo muy simple (no hacer nada) pero a la vez muy complicado, porque cuando meditamos estamos trabajando, y nuestro trabajo en esos momentos consiste en “no pensar en nada” (cosa que, como ya hemos comprobado, es muy difícil de conseguir aunque sólo sean un par de minutitos), en *no permitir que los pensamientos nos distraigan* porque éstos se llevan gran parte de nuestra energía. ¡Sólo siente!

Cuando, durante la meditación, aparezcan los pensamientos (es normal que aparezcan, es seguro que aparecerán), no te enganches a ellos, déjalos pasar como si fueran nubes, como si fueras un espectador que ve desfilar ante sí los fotogramas de una película. No juzgues esos pensamientos ni los interpretes, no los critiques (si son negativos) ni los degustes (si son agradables), simplemente obsérvalos, déjalos ir y mantente en tu cuerpo, mantén tu mente en tu cuerpo, sintiéndolo, **sintiéndote.**

Por ejemplo, si durante la meditación te viene a la mente que le habías prometido a un vecino prestarle un libro pero no lo has hecho porque se te ha olvidado, lo incorrecto sería martirizarte, regañarte por el olvido, criticarte con frases del tipo ¿qué va a pensar de mí? creerá que no se lo quiero prestar... cuando yo le pida algo no querrá dármelo.... y así, un sinfín de pensamientos de este tipo que, no sólo no resuelven la situación, sino que te crean un malestar, una tensión que puede llegar a provocar, incluso, dolor físico (¿Alguien tiene alguna duda aún de que todos nuestros problemas son somatizados?). Lo correcto sería decirte: en cuanto termine mi meditación, le llevaré el libro a mi vecino, ¡y punto final! Vuelve a prestar tu atención a tu cuerpo y continúa con la meditación.

A este respecto hay que decir que nuestra mente se parece a un barco que va a la deriva en alta mar, zozobrando de un lado para otro llevado por el oleaje y sin gobierno alguno. Así, de la misma manera, la mente suele pasar de un pensamiento a otro sin que nos percatemos, siquiera, del proceso que ha seguido para ello, de cómo estos se han ido encadenando unos tras otros; en cuestión de pocos segundos es capaz de llevarnos de un lugar a otro distantes entre sí miles de kilómetros, de un hecho a otro sin que tengan conexión aparente, de un tiempo a otro aunque estos ya hayan pasado o estén por venir.

Es por ello por lo que necesitamos “**un ancla**” para que el barco se mantenga en la quietud, en un lugar o espacio concreto y no sea vapuleado por las gigantescas olas provocadas por el maremoto que, siguiendo con la comparación, en nuestro caso se correspondería con pensamientos, emociones o sentimientos que nos zarandean, que nos provocan intranquilidad, descontento, anhelos, frustraciones

Ese ancla no es otro que **nuestro cuerpo**, por lo que cuando meditemos, ya sea de pie o sentados (no se recomienda la posición de tumbados para los neófitos), debemos poner la atención en la planta de nuestros pies para sentir el contacto con el suelo o en los glúteos para sentir el contacto con la silla según la postura elegida, porque de esta forma, si estás arraigado en ti mismo/a, estás evitando o rechazando la invitación a pensar, a recordar, a soñar o anticipar, a criticar, a juzgar, etc.

Instalado cómodamente en la posición elegida, con los ojos cerrados, siente tu cuerpo. Comprueba que tu mente está relajada, descansada (sin pensamientos, deseos, emociones, recuerdos...) pero despierta.

Pronto comenzarás a sentir el flujo energético por todo tu cuerpo. Algunas partes del cuerpo comenzarán a desperezarse, a despertarse, a soltar la musculatura que estaba entumecida y/o tensa, de forma que comenzarás a sentir pequeñas oscilaciones, movimientos o vibraciones que sólo podrás evitar con un tremendo esfuerzo de voluntad. Sin embargo, no luches contra estos síntomas, permite que tu cuerpo se suelte, permítete que tus miembros se muevan libremente, que tu cuerpo se sacuda todos los bloqueos energéticos que te provocan dolor, enfermedad, infelicidad.... Permítete reír, llorar, gritar, sacar cualquier emoción que salga de manera espontánea y que te oprime, que no te permite ser tú. Mantén la calma, no te alteres. Tu cuerpo está despertando a la vida.

También es posible que “veas” o sientas cosas: nubes, destellos, luces de colores, imágenes, formas geométricas, rasgos de personas, todo tipo de visiones o experiencias que pueden llegar, incluso, a parecerse reales cuando ya se llega a un estado avanzado de meditación y que proceden de esquemas pasados, ya vividos. No te excites, no te enganches. Sigue con tu meditación de forma incondicional.

Esa es la clave: retirar el foco de atención de tu mente para dirigirlo a tu cuerpo, para poder anclarte en el aquí y ahora.

Esto me lleva a hablar brevemente del **desapego**. El desapego significa salir de todo: mente, cuerpo, conceptos, ideas, deseos.... para **dejarse ir**. Porque dejarse ir, permitir que lo que tenga que ser, sea, que lo que tenga que ocurrir, ocurra, sólo puede suceder *sin* la implicación de la mente, puesto que si la mente se implica lo que ocurre es un pensamiento, que no sólo es trabajo para la mente, sino también, lo opuesto a dejarse ir.

No obstante, como la mente es tan potente, habrá momentos en los que te vencerá y conseguirá que apartes tu atención de tu cuerpo para que “te enganches” en algún pensamiento. No te preocupes, pero ten cuidado, **no intentes liberarte** de ellos porque, al luchar y pretender eliminarlo, sólo conseguirás implicarte más. Por el contrario, en cuanto te des cuenta de que ello te está ocurriendo, es decir, cuando percibas que estás pegado a un pensamiento, reorienta tu atención a aquel punto de tu cuerpo que has escogido como ancla, o a la parte del cuerpo que te sea más fácil sentir.

Sólo siendo un observador silencioso, siendo un contemplador ajeno, no protagonista, sólo en ese caso, insisto, la mente no podrá utilizarte puesto que solamente mientras meditamos en la presencia estamos libres de pensamientos, sentimientos y emociones: estamos en calma. Pero, por el contrario, cuando volvemos a la mente pensante, el pensamiento penetra en el cerebro y el “ruido” mental, ése que te impide encontrar la quietud interior cuando eres incapaz de dejar de pensar, ¡vuelve!. Porque, en muchas ocasiones del devenir del día a día (quizás demasiadas), tú no usas la mente, sino que es ésta la que te utiliza a ti, convirtiéndote en un esclavo de ella.

Esa voz interior, ese bandido, ese juez que tenemos en nuestro interior, comenta, especula, juzga, se queja, revive el pasado e imagina posibles futuros, te tortura, te ataca y te castiga produciéndote infelicidad, tensión, dolor y enfermedad (damos aquí una nueva vuelta de tuerca al ya comentado tema de que los problemas se somatizan). Es por eso por lo que nuestra tarea consiste en bajar la mente al cuerpo, en poner nuestra mente en algún punto de nuestro cuerpo (manos, glúteos, pies...), cuanto más abajo mejor, para que el citado bandido no nos pueda arrebatarnos lo mejor de nosotros mismos: nuestro verdadero ser.

Las identificaciones más habituales guardan relación con las pasiones, el trabajo, el estatus, el reconocimiento social, la educación, la apariencia física, las habilidades personales, las relaciones con los demás, la historia personal o familiar, nuestras creencias..., pero ninguna de ellas eres tú, sólo son circunstancias que van rodeando nuestro ser a lo largo de nuestro crecimiento personal, pero, repito, ninguna eres tú.

Dicho de otra manera, solemos estar identificados con emociones, sentimientos y procesos de pensamiento que nos pueden provocar miedos, rabia, ansiedad, pena, preocupación, tristeza, enfado, conmoción, anhelos, deseos, estados de ira..... de forma que si nos dejamos regir por esos procesos de pensamiento o por esas emociones o sentimientos, por esa mente ego-ista, nunca seremos conscientes de nuestro ser.

La mente sólo debería ser usada con fines prácticos, cuando necesitamos dar una solución creativa a algún problema. Sin embargo, aproximadamente el 80% de nuestro pensamiento no es más que un pataleo mental repetitivo, inútil y, a veces, dañino, puesto que nos chupa la energía vital.

Mucha gente hace uso del alcohol, las drogas, el sexo, la comida, la televisión, el trabajo, salir de compras, medicinas... y, en definitiva, todo tipo de obsesiones que pretenden les sirvan como “analgésicos” ante tales situaciones, pero lo único que consiguen es un brevísimo alivio de los síntomas que en el fondo no arreglan la situación, sino que pueden desembocar en conflictos aún más graves como depresiones o ansiedad.

La verdadera alternativa está en la meditación.

Es por todo ello por lo que, durante la meditación, debemos retirarnos de la actividad mental, crear una brecha entre el proceso de pensar y el de sentir, y dirigir nuestro foco de atención a nuestro cuerpo, al aquí y ahora, que es lo único que verdaderamente existe. De esta forma, cuando logramos entrar en meditación de manera satisfactoria, la conciencia se vuelve como un inmenso océano en calma.

En tu mente suele haber conflicto, pero si te instalas en tu cuerpo, habrá **relajación, quietud, paz.**

Existen muchas escuelas de meditación y muchos estilos (como, por ejemplo, existen muchos métodos de aprendizaje de la lecto-escritura), y todos ellos válidos, pero la Meditación C.F.Q. o Meditar en Presencia, no contempla propuestas como concentrarse en algún punto u objeto, visualizar ciertos fenómenos, estados, paisajes, sensaciones... ni poner la atención en el intento de eliminar el dolor o la enfermedad que nos oprime (la mejora de nuestra salud no debe ser el fin por el cual meditamos sino una consecuencia), ya que esto lo único que provoca es que la mente se esfuerce más aún, con lo que no deja de “trabajar” y nos aleja del objetivo básico de la meditación, que no es otro, como ya he dicho, que darle un descanso a la mente.

Otro de los “bulos” que se suelen dar es que al meditar se entra en estado de trance. Nada más lejos de la realidad, ya que si meditar es sentir tu cuerpo, es lógico que oigas los ruidos que hay a tu alrededor, percibas olores, puedas degustar sabores que afloren a tus papilas, “veas” ciertos colores, figuras, luces... (porque “te llegan”, no porque te esfuerces en visualizarlos), aunque mantengas los ojos cerrados, etc. Eres plenamente consciente en todo momento de lo que te ocurre, lo importante, como ya he comentado, es que no te quedes enganchado a nada de esto. Simplemente observa esos fenómenos , porque debe cumplirse la máxima de que “lo que tenga que ser, que sea”, pero párate en la quietud, mantente sereno, ánclate en tu cuerpo y

