

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Meditación

para
dummies[®]



Aprende técnicas
de meditación eficaces

Alivia el estrés e incrementa
tu bienestar general

Enriquece tu vida
espiritual



Descárgate los archivos
de audio en nuestra web

Stephan Bodian

Psicoterapeuta

Meditación

PARA

DUMMIES™

Stephan Bodian

Prólogo de Dean Ornish

*Autor del Programa de Dean Ornish
para revertir la enfermedad cardíaca*

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Meditation For Dummies*

© Stephan Bodian, 2012

- © de la traducción, primera edición, Grupo Editorial Norma de América Latina
- © de la traducción, textos nuevos y actualizados de la segunda edición, Blanca Ribera de Madariaga, 2012
- © de la traducción de las meditaciones guiadas, Blanca Ribera de Madariaga, 2012

© Centro Libros PAPF, SLU, 2017
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0325-0
Depósito legal: B. 24.689-2016

Primera edición: enero de 2013
Primera edición en este formato: enero de 2017
Preimpresión: Víctor Igual, sl
Impresión: Egedsa

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Prólogo 1

Introducción 5

Sobre este libro 6
Convenciones utilizadas en este libro..... 7
Lo que no tienes que leer por obligación 7
Algunas suposiciones 8
Cómo está organizado este libro 8
 Parte I: Entabla una buena relación con la meditación..... 8
 Parte II: Empieza a meditar..... 9
 Parte III: Solución de problemas y últimos ajustes..... 9
 Parte IV: Meditación en acción..... 9
 Parte V: Los decálogos 10
 Parte VI: Apéndice 10
Iconos utilizados en este libro 10
A dónde ir a partir de aquí 11

Parte I: Entabla una buena relación con la meditación 13

Capítulo 1: Embárcate en el viaje de la meditación 15

Una visión general de cómo se desarrolla el viaje..... 17
 Diferentes caminos para subir a la misma montaña 17
 La vista desde la cima y desde otras cumbres a lo largo del camino 19
 El sabor del agua pura de la montaña 21
 No hay un lugar como el hogar, y tú ya estás ahí!..... 23
Desarrollar y dirigir la consciencia: la clave de la meditación 24
 Desarrolla la concentración..... 26
 Ábrete a la consciencia receptiva 27
 Utiliza la contemplación para una mejor penetración..... 28
 Cultiva estados de mente positivos y sanadores..... 29
Haz tu propia meditación..... 29
 Diseña tu propia práctica..... 29
 Resuelve los desafíos..... 30

| | |
|---|-----------|
| Capítulo 2: ¿Por qué meditar? | 33 |
| Cómo te empuja la vida a meditar | 34 |
| El mito de la vida perfecta | 34 |
| Cuando las cosas se mantienen desmoronándose | 35 |
| Ocupate del dilema posmoderno..... | 37 |
| Cuatro “soluciones” populares que en realidad no funcionan .. | 40 |
| Cómo sobrevivir en el siglo XXI con la meditación | 42 |
| Tecnología avanzada para la mente y el corazón | 43 |
| Los beneficios de la meditación en la mente y en el cuerpo | 44 |
| Una docena más de magníficas razones para meditar | 45 |
| Para despertar al momento presente..... | 47 |
| Para reconciliarte contigo mismo..... | 47 |
| Para conectarte más profundamente con los demás | 47 |
| Para relajar el cuerpo y tranquilizar la mente..... | 48 |
| Para animarte | 48 |
| Para disfrutar de mayor felicidad | 48 |
| Para experimentar la concentración y la fluidez | 49 |
| Para sentirte más centrado, asentado y equilibrado | 49 |
| Para mejorar tu rendimiento en el trabajo y en el deporte..... | 49 |
| Para aumentar el aprecio, la gratitud y el amor..... | 50 |
| Para alinearte con un sentido de propósito más profundo..... | 50 |
| Para despertar a una dimensión espiritual del Ser | 51 |
| | |
| Capítulo 3: El zen y el ahora: ¿de dónde viene la meditación?... 53 | |
| La conexión india..... | 55 |
| El yoga clásico: el camino de la unión extática..... | 55 |
| El budismo temprano: las raíces de la meditación de atención o presencia consciente..... | 57 |
| El tantra indio: hallar lo sagrado en el mundo de los sentidos | 58 |
| Hasta el techo del mundo, y más allá..... | 58 |
| El ch’an (zen): el sonido de una mano | 59 |
| El budismo Vajrayana: el camino de la transformación | 60 |
| De Oriente Próximo al resto de Occidente..... | 61 |
| La meditación cristiana: practicar la oración contemplativa | 61 |
| La meditación en el judaísmo: acercarse a Dios | 63 |
| La meditación entre los sufíes: entregarse a lo divino con cada respiración..... | 64 |
| La americanización de la meditación | 65 |
| El trascendentalismo y la teosofía (1840-1900)..... | 66 |
| El yoga y el zen preparan el terreno (1900-1960)..... | 66 |
| La meditación toma las calles (de 1960 a la actualidad) | 67 |
| El futuro de la meditación..... | 69 |
| “Haga dos meditaciones y llámeme por la mañana” | 70 |
| Respuesta al Prozac | 70 |
| Cuanto más te sientes, menos pagarás | 70 |
| Pedalea, estírate y siéntate..... | 71 |

**Capítulo 4: Tu cerebro durante la meditación
y el impacto sobre tu vida..... 73**

| | |
|---|----|
| Los orígenes de la investigación sobre la meditación | 74 |
| La conexión con los yoguis y los monjes zen..... | 74 |
| El estudio de la meditación trascendental y la respuesta de relajación | 76 |
| Cuantificar los beneficios de la meditación para la salud | 77 |
| Las limitaciones de los primeros estudios | 79 |
| Trazar un mapa del cerebro meditativo | 79 |
| La atención consciente pasa al primer plano: | |
| Jon Kabat-Zinn y la reducción del estrés | 81 |
| Crear un mapa de trabajo del cerebro | 82 |
| Identificar la ubicación de las emociones positivas..... | 83 |
| Cómo la meditación cambia el cerebro | 84 |

Parte II: Empieza a meditar..... 87

**Capítulo 5: Los cimientos: motivación, actitud y mente de
principiante** **89**

| | |
|--|----|
| Comienza (y termina) con una mente de principiante | 90 |
| ¿Qué te motiva a meditar? | 93 |
| Mejorar tu vida..... | 95 |
| Entenderte y aceptarte..... | 96 |
| Ser consciente de tu verdadera naturaleza | 96 |
| Despertar a los demás..... | 97 |
| Expresar tu perfección innata | 97 |
| Cómo vivir en armonía con tu meditación | 97 |

**Capítulo 6: Cómo te estresa tu mente y qué puedes hacer
al respecto** **101**

| | |
|---|-----|
| Haz un recorrido por tu interior | 102 |
| Indaga a través de las capas de tu experiencia interior | 102 |
| Descubre cómo la agitación enturbia tu mente y tu corazón .. | 107 |
| La mala noticia: cómo te estresa la mente | 109 |
| Preocupación con el pasado y el futuro..... | 113 |
| Resistencia al camino que toman las cosas | 113 |
| Mente que juzga y compara..... | 115 |
| Pesimismo e impotencia aprendidos | 116 |
| Emociones abrumadoras | 116 |
| Fijar la atención..... | 117 |
| Aferrarse a un ser separado | 117 |
| La buena noticia: cómo la meditación alivia el sufrimiento y el estrés | 117 |
| Desarrolla el enfoque y la concentración | 119 |

| | |
|---|------------|
| Permite la liberación espontánea | 120 |
| Penetra en tu experiencia de comprensión | 121 |
| Capítulo 7: Meditación de la presencia consciente: aquí y ahora | 125 |
| Vuelve tu atención hacia adentro | 126 |
| Relaja el cuerpo..... | 128 |
| Desarrolla la atención consciente..... | 129 |
| Céntrate en la respiración..... | 131 |
| Expándete a las sensaciones | 135 |
| Acepta todo lo que surja..... | 136 |
| Entrena a tu cachorro: mete en cintura tu mente errante..... | 137 |
| Capítulo 8: Prepara el cuerpo para la meditación | 141 |
| Poner una serpiente en un palo de bambú, o el sutil arte de sentarse en la inmovilidad y el silencio | 142 |
| Cómo sentarse recto y vivir para contarlo..... | 144 |
| Qué hacer de cintura para abajo y otras fantasías..... | 146 |
| Pon derecha tu columna sin rígor mortis | 152 |
| Zafus, bancos y otra parafernalia exótica..... | 156 |
| Capítulo 9: Dónde sentarse, qué ropa ponerse y otra información práctica | 161 |
| Qué ropa ponerte: escoger la comodidad por encima de la moda | 162 |
| Cuándo meditar: cualquier momento es un buen momento..... | 162 |
| Al comenzar la mañana | 163 |
| Antes de irse a la cama..... | 163 |
| Justo después del trabajo | 164 |
| Las horas del almuerzo y los descansos para el café..... | 164 |
| Mientras esperas a tus hijos y otros tiempos muertos predecibles..... | 164 |
| Cuánto tiempo meditar: desde meditaciones rápidas hasta largas sentadas..... | 164 |
| 5 minutos..... | 165 |
| De 10 a 15 minutos | 165 |
| De 20 minutos a 1 hora..... | 166 |
| Qué comer y beber antes de meditar y qué evitar | 167 |
| Dónde meditar: crea un espacio sagrado | 168 |
| Por qué es mejor meditar siempre en el mismo sitio..... | 168 |
| Cómo escoger el lugar adecuado..... | 169 |
| Cómo preparar un altar y por qué tomarse la molestia de hacerlo..... | 171 |
| Capítulo 10: Esfuerzo, disciplina y soltar..... | 175 |
| Disciplina sólo significa repetir y repetir | 176 |

| | |
|---|-----|
| Haz un compromiso contigo mismo y mantenlo | 176 |
| Sé consecuente día tras día | 177 |
| Contrólate, tanto sobre el cojín como fuera de él | 179 |
| El tipo de esfuerzo correcto: ni demasiado tenso ni demasiado suelto | 180 |
| Da tu energía al cien por cien | 181 |
| Aplicarte “seriamente” | 181 |
| Haz un esfuerzo sin esfuerzo | 182 |
| Cómo soltar y de qué prescindir | 184 |
| Suspender el juicio | 185 |
| Aceptar | 185 |
| Soltar | 185 |
| Desenmascarar | 187 |
| Entregarse | 187 |

Capítulo 11: Abre el corazón con amor y compasión 189

| | |
|--|-----|
| Cómo se cierra el corazón y cómo puedes abrirlo de nuevo | 190 |
| Algunos factores que mantienen cerrado el corazón | 191 |
| Algunas buenas razones para mantenerte abierto | 193 |
| Descubre tu “punto suave” | 194 |
| El amor empieza contigo | 196 |
| Cuatro dimensiones del amor | 198 |
| Cómo generar amor hacia ti mismo y hacia los demás | 199 |
| Abre las puertas | 199 |
| Dirige el flujo | 200 |
| Cómo transformar el sufrimiento en compasión | 202 |
| Algunos ejercicios preliminares para generar compasión | 203 |
| Transforma el sufrimiento con el poder del corazón | 204 |

***Parte III: Solución de problemas
y últimos ajustes..... 209***

**Capítulo 12: Medita con emociones desafiantes y patrones
habituales 211**

| | |
|---|-----|
| Cómo reconciliarte con tu experiencia | 212 |
| Abraza tus pensamientos y sentimientos | 213 |
| Nombra tu experiencia | 213 |
| Acepta lo que surja | 215 |
| Cómo meditar con emociones desafiantes | 215 |
| Meditar con ira | 217 |
| Meditar con miedo y ansiedad | 219 |
| Meditar con la tristeza, el dolor y la depresión | 220 |
| Cómo desenmarañar los patrones habituales a través de la consciencia | 221 |

| | |
|--|-----|
| Ponles nombre a tus “melodías” | 222 |
| Expande tu consciencia | 222 |
| Siente tus sentimientos | 223 |
| Nota tu resistencia y tu apego..... | 223 |
| Encuentra la sabiduría | 223 |
| Llega al corazón del asunto | 225 |
| Empapa de Ser el lugar bloqueado | 226 |
| Trabaja con los patrones antes de bloquearte | 226 |
| Cómo dejar a un lado los patrones, por ahora | 227 |
| Soltar o dejar ser | 228 |
| Desviar la atención | 228 |
| Mover la energía..... | 228 |
| Representarlo en la imaginación..... | 229 |
| Representarlo en la vida real, conscientemente..... | 229 |
| Escoger un terapeuta que te ayude con tus patrones | 229 |
| Hablar es importante, pero tú necesitas hacer más..... | 232 |
| Averigua | 232 |
| Escoge la persona, no las credenciales..... | 233 |
| Decide si la espiritualidad te importa | 234 |

Capítulo 13: Sorteas los obstáculos del camino y los efectos secundarios..... 235

| | |
|---|-----|
| Cómo navegar entre los obstáculos en tu viaje meditativo | 236 |
| Somnolencia | 237 |
| Agitación | 237 |
| Aburrimiento | 239 |
| Miedo..... | 239 |
| Duda..... | 240 |
| Postergación..... | 240 |
| Vigilancia excesiva..... | 241 |
| Juzgarte a ti mismo..... | 241 |
| Apego y deseo | 242 |
| Orgullo..... | 243 |
| Esconderse..... | 243 |
| Evitar problemas..... | 244 |
| Cómo disfrutar de los efectos secundarios sin desviarte del camino..... | 244 |
| Arrobamiento y éxtasis | 246 |
| Visiones y otras experiencias sensoriales | 247 |
| Altibajos emocionales | 249 |
| Aperturas energéticas | 249 |

Capítulo 14: Desarrolla una práctica que te funcione..... 255

| | |
|--|-----|
| Une las piezas del rompecabezas | 255 |
| Conoce tu motivación | 257 |
| ¿Jugar con tus puntos fuertes o llenar los vacíos?..... | 258 |
| Experimenta, confía en tu intuición y después establécete..... | 259 |

| | |
|--|-----|
| Desarrolla una práctica regular..... | 260 |
| Cuando dos o más personas se reúnen: meditar con más gente | 262 |
| Unirse a un grupo de meditación o formar uno..... | 263 |
| Asistir a tu primer taller o retiro..... | 264 |
| Monje por un día: crea tu propio retiro solitario..... | 265 |

Parte IV: Meditación en acción 269

Capítulo 15: Cultiva la espiritualidad 271

| | |
|---|-----|
| De todos modos, ¿qué significa espiritualidad?..... | 272 |
| La “filosofía perenne”: donde convergen todas las religiones | 274 |
| De la fe a la cosecha: los grados del compromiso religioso | 275 |
| Disolver o expandir el ser: el objeto de la práctica espiritual..... | 277 |
| El camino de la devoción: en busca de la unión | 281 |
| Mantra: invocar a lo divino en todo momento..... | 284 |
| La práctica de la presencia de Dios..... | 285 |
| Gurú yoga: práctica devocional tibetana..... | 286 |
| La vía de la penetración: descubre quién eres..... | 287 |
| Expande tus límites..... | 289 |
| Observa la naturaleza de la mente | 291 |
| Pregúntate: “¿Quién soy yo?” | 293 |
| Cómo encontrar un maestro y por qué querías molestarte en hacerlo..... | 294 |
| Escoge el maestro adecuado | 294 |
| Por qué puedes necesitar un maestro..... | 296 |
| Qué buscar en un maestro..... | 297 |
| Cómo encontrar un maestro..... | 300 |

Capítulo 16: No te preocupes, sé feliz... con la meditación 303

| | |
|---|-----|
| Las características de la verdadera felicidad..... | 304 |
| Reconocer la felicidad como tu condición intrínseca..... | 304 |
| Experimentar abundantes emociones positivas | 306 |
| Aceptar lo que te depara la vida | 306 |
| Ser en el flujo de la vida | 308 |
| Significar y pertenecer | 309 |
| Comprender una definición integrada de la felicidad | 309 |
| El estudio del arte y la ciencia de la felicidad..... | 310 |
| ¿Por qué molestarte en ser feliz?..... | 311 |
| La interpretación budista de la felicidad | 311 |
| La ciencia de la meditación y la felicidad | 312 |
| Las ideas de la psicología positiva | 313 |
| Encuentra la verdadera felicidad con la meditación..... | 315 |
| Saborear el momento | 316 |
| Favorecer el flujo..... | 316 |
| Desarrollar la gratitud | 317 |

Meditación para Dummies

| | |
|---|------------|
| Aprender a perdonar | 319 |
| Cultivar el optimismo | 322 |
| Capítulo 17: Cómo meditar en la vida diaria | 325 |
| Sé paz en cada paso: extender la meditación en la acción..... | 326 |
| Vuelve a tu respiración..... | 327 |
| Escucha la campana de la atención presente | 328 |
| Repite una frase que te ayude a estar atento conscientemente | 330 |
| Fijate en cómo te afectan las situaciones | 333 |
| Aplica la meditación a actividades conocidas | 333 |
| La familia que medita junta: compañeros, hijos y otros seres amados | 336 |
| Meditar con niños | 337 |
| Meditar con la pareja y con miembros de la familia | 338 |
| Hacer el amor meditativamente..... | 339 |
| Capítulo 18: Utiliza la meditación para la curación y la mejora de tu rendimiento | 343 |
| La meditación tiene el poder de ayudar a curar también tu cuerpo | 344 |
| Lo que realmente significa la curación..... | 345 |
| Cómo cura la meditación | 346 |
| El poder curativo de las imágenes..... | 349 |
| Seis meditaciones de curación..... | 352 |
| La meditación puede mejorar tu rendimiento en el trabajo y en el deporte..... | 360 |
| Prueba el rendimiento extremo | 364 |
| Parte V: Los decálogos | 367 |
| Capítulo 19: Respuestas a diez preguntas frecuentes sobre la meditación | 369 |
| ¿La meditación me hará demasiado relajado o distraído como para tener éxito en el trabajo o en los estudios? | 369 |
| ¿Cómo puedo encontrar tiempo en mi apretada agenda para meditar?..... | 370 |
| No puedo sentarme en el suelo y cruzar las piernas. ¿ Puedo meditar en una silla o acostado?..... | 371 |
| ¿Qué puedo hacer con la inquietud o incomodidad que siento cuando intento meditar? | 372 |
| ¿Qué debo hacer si me quedo dormido con frecuencia mientras medito? | 372 |
| ¿Cómo puedo saber si estoy meditando de manera correcta? | 373 |
| ¿Puedo meditar mientras conduzco o trabajo con el ordenador? | 374 |

| | |
|--|-----|
| ¿Tengo que renunciar a mis creencias religiosas para meditar? | 374 |
| ¿Qué debo hacer si mi pareja u otros miembros de mi familia no me apoyan en mi práctica de la meditación? | 375 |
| ¿La meditación puede realmente mejorar mi salud? | 375 |

Capítulo 20: Diez meditaciones para todo propósito 377

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Practica la relajación | 377 |
| Sigue tu respiración | 378 |
| Medita caminando | 379 |
| Come con atención | 380 |
| Cultiva el amor compasivo | 381 |
| Relaja el vientre | 382 |
| Curación con luz | 383 |
| Conéctate a la tierra | 384 |
| Practica una sonrisa a medias | 385 |
| Lugar apacible | 386 |

Parte VI: Apéndices 387

Apéndice A: Recursos para la meditación 389

| | |
|--------------------------------|-----|
| Organizaciones y centros | 389 |
| En España | 389 |
| En américa del sur | 391 |
| Libros | 391 |

Apéndice B: Sobre las pistas de audio 395

Índice 397

Parte I

Entabla una buena relación con la meditación

The 5th Wave

Rich Tennant



—BUENO, SU POSTURA ESTÁ MUY BIEN.
AHORA RELÁJESE, CONCÉNTRERE Y SUELTE
LENTAMENTE SU TELÉFONO MÓVIL.

En esta parte...

Vas a encontrar todo lo que podrías querer saber sobre la meditación, para interesarte, motivarte y, en última instancia, empezar a practicarla.

¿Sabías que la meditación tiene una ilustre historia multicultural? ¿Que su práctica asidua ofrece docenas de beneficios científicamente comprobados, desde reducir el estrés y bajar la presión arterial y los niveles de colesterol hasta una mayor empatía y una creatividad realzada? ¿O que la causa real del sufrimiento y del estrés no es lo que te ocurre, sino cómo responde tu mente ante ello? Bien, ¡sigue leyendo!

Capítulo 1

Embárcate en el viaje de la meditación

En este capítulo

- ▶ Escala la montaña de la meditación
- ▶ Encuentra puntos de descanso y cumbres menores en el camino
- ▶ Échales una ojeada a las principales técnicas de meditación
- ▶ Conoce lo que te vas a encontrar cuando llegues a la cima
- ▶ Desarrolla la concentración, la consciencia receptiva y el cultivo de las emociones positivas

Lo extraordinario sobre la meditación es que en realidad es muy sencilla. Simplemente siéntate, permanece en silencio, dirige la atención hacia tu interior y concéntrate. De eso se trata, en realidad (consulta el recuadro “La meditación es más fácil de lo que crees”). Entonces, puede que te preguntes por qué la gente escribe tantos libros y artículos sobre meditación, incluyendo libros específicos como éste. ¿Por qué no dar sólo unas cuantas instrucciones breves y olvidarse de toda la palabrería?

Supón que estás planeando hacer un viaje largo en coche a algún lugar pintoresco. Podrías escribir las instrucciones y seguir las al pie de la letra. Después de unos días, quizá llegarías a donde querías ir. Pero sin duda disfrutarás más del viaje si tienes un guía que te indique los lugares de interés que hay en el camino; y puede que te sientas más seguro si llevas un manual que te diga qué hacer cuando tengas problemas con el coche. Quizá te gustaría hacer algunas excursiones complementarias a puntos interesantes de ver o incluso cambiar tu itinerario completamente y llegar a tu destino por una ruta diferente, ¡o en un vehículo diferente!

Del mismo modo, puedes considerar que la práctica de la meditación es una especie de viaje (a la práctica de la meditación podría



La meditación es más fácil de lo que crees

La meditación es la práctica de concentrar la atención en un objeto particular, por lo general algo sencillo como una palabra o una frase, la llama de una vela o una figura geométrica, o la inspiración y la exhalación de tu respiración. En la vida cotidiana, tu mente está procesando de forma constante un aluvión de sensaciones, de impresiones visuales, de emociones y pensamientos. Cuando meditas, estrechas tu foco, limitas los estímulos que bombardean tu sistema nervioso y, en el proceso, tranquilizas la mente.

Para obtener una prueba rápida de la meditación, sigue estas instrucciones (para instrucciones de audio detalladas, escucha la pista 2 del audio. O; para instrucciones más completas sobre la meditación, consulta el capítulo 6).

1. Busca un lugar tranquilo y siéntate de manera cómoda con la espalda relativamente recta.

Si tu silla favorita tiende a engullirte, busca algo que te sujete un poco más.

2. Respira profundamente unas cuantas veces, cierra los ojos y relaja el cuerpo tanto como puedas.

Si no sabes cómo relajarte, puedes echar una ojeada al capítulo 7.

3. Escoge una palabra o una frase que tenga para ti un significado especial, personal o espiritual.

Aquí tienes algunos ejemplos: "Todo lo que existe es amor", "No te preocupes, sé feliz", "Ten confianza".

4. Empieza a respirar por la nariz (si

puedes) y mientras lo haces, repite para ti mismo la palabra o la frase en silencio.

Puedes susurrar la palabra o la frase, pronunciarla en silencio (es decir, mover la lengua y los labios como si estuvieras diciéndola, pero no en voz alta), o, sin más, repetirla mentalmente. Si te distraes, vuelve a repetir la palabra o frase. (Por supuesto, si te resulta difícil respirar por la nariz, puedes hacerlo por la boca.)

Otra alternativa es seguir tu respiración según el aire entra y sale por la nariz. Vuelve a ella cuando te distraigas.

5. Mantén la meditación durante 5 minutos o más; entonces levántate lentamente y continúa con tus tareas diarias.

¿Cómo te has sentido? ¿Te ha parecido raro decir lo mismo o seguir la respiración una y otra vez? ¿Has encontrado difícil permanecer concentrado? ¿Has cambiado la frase una y otra vez? Si te han pasado estas cosas no te preocupes. Si practicas con regularidad y sigues las instrucciones de este libro, pronto le pillarás el truco.

Por supuesto, fácilmente uno puede pasar muchos años fructíferos y agradables dominando las sutilezas y las complejidades de la meditación, pero lo bueno es que la práctica básica es en realidad muy sencilla y no hay que ser un experto para hacerla, o para gozar de sus extraordinarios beneficios.

llamársela un viaje), y que el libro que tienes en las manos es una guía de viaje. Este capítulo proporciona una visión general de tu viaje, ofrece algunas rutas alternativas para tu destino, explica las habilidades básicas que necesitas conocer para llegar allí y señala algunos rodeos que pueden prometer los mismos resultados, pero que en realidad te van a llevar a otra parte.

Una visión general de cómo se desarrolla el viaje

Sin duda has escogido este libro porque estás buscando algo más en la vida: más paz espiritual, más energía, más bienestar, más significado, más felicidad, más alegría. Has oído hablar de la meditación y te preguntas qué tiene que ofrecer. Para continuar con la metáfora del viaje, podría decirse que la meditación comienza donde estás y termina llevándote a donde quieres estar.

Como soy un tipo aventurero, me gusta pensar en ella como escalar una montaña. Uno ha visto fotografías de la cumbre, pero desde la base apenas puede hacerse una idea de ella a través de las nubes. Por tanto, la única forma de llegar hasta ella es subiendo, paso a paso.

Diferentes caminos para subir a la misma montaña

Imagina que te estás preparando para escalar la montaña. (Si vives en Holanda o en el medio oeste de Estados Unidos, cómprate el National Geographic para estos menesteres.) ¿Cómo vas a alcanzar la cumbre? Podrías recibir algunas lecciones de escalada, comprar el equipo adecuado y subir poco a poco por una de las caras rocosas. O podrías escoger una de las muchas pistas que suben dando vueltas y caminar placenteramente hasta la cumbre (por supuesto, siempre podrías hacer trampa y subir en coche, pero ¡eso me estropearía la metáfora!).

Aunque todas terminan en el mismo lugar, cada ruta tiene sus propias características. Una puede llevarte en una ascensión gradual a través de bosques y praderas, mientras que otra puede dirigirse abruptamente hacia arriba entre terrenos áridos y rocosos. Desde una puedes tener unas maravillosas vistas de verdes valles en flor; desde otra, puedes ver tierras cultivadas o un desierto.

Dependiendo de tu energía y de tu motivación, puedes escoger, por ejemplo, detenerte en un mirador de la ruta y pasar unas horas (o unos días) disfrutando de la paz y el silencio. Oye, a lo mejor puede que disfrutes tanto de esta parada que decidas no seguir la ascensión. Quizá prefieras escalar una de las cumbres menores que te has encontrado por el camino en lugar de ir hasta la cima de tu primer objetivo. O puede que prefieras enfrentarte a la cumbre lo más rápidamente posible sin preocuparte por detenerte en ninguna parte.



Bueno, el viaje de la meditación tiene mucho en común con escalar una montaña. Puedes apuntar a la cima o puedes fijar la vista en algún montículo tapizado con pastos verdes o en alguna cumbre menor a mitad de camino. Cualquiera que sea tu lugar de destino, puedes divertirte y cosechar los beneficios de respirar profundamente y ejercitar músculos que ni siquiera sabías que tenías.

La gente ha estado escalando la montaña de la meditación durante miles de años en diferentes partes del mundo (para más datos sobre la historia de la meditación, consulta el capítulo 3). Como resultado, abundan los mapas topográficos y las guías, cada cual con su versión única de cómo subir a la montaña y con sus propias recomendaciones de cómo caminar y qué llevar (para hacerte una idea de la gama de materiales de meditación disponibles hoy día, échales una ojeada a las estanterías de la librería más cercana a tu casa o a las páginas preferidas de tu fuente de información bibliográfica en línea).

Tradicionalmente, las guías espirituales describen un camino espiritual que implica una serie de creencias y prácticas, a menudo secretas, que han sido transmitidas de generación en generación (consulta el recuadro “Las raíces espirituales de la meditación”). En las últimas décadas, sin embargo, los investigadores y maestros occidentales han separado la meditación de sus orígenes espirituales y la ofrecen ahora como un remedio para numerosas enfermedades del siglo XXI (para más información sobre los beneficios de la meditación, consulta el capítulo 2. Sobre investigación acerca de la meditación, consulta el capítulo 4.)

Aunque los mapas y los libros describan la cumbre de forma diferente —algunos ponen énfasis en el vasto espacio abierto, otros prestan mayor atención a la paz o al regocijo que se siente cuando se llega allí, y algunos incluso afirman que hay más de una cumbre—, yo estoy de acuerdo con un antiguo sabio que dijo: “Las técnicas de meditación son sólo diferentes caminos para subir a la misma montaña”.

Aquí tienes unas cuantas de las muchas técnicas que se han desarrollado a lo largo de los siglos:

- ✓ Repetición de una palabra o una frase significativa, conocida como *mantra* (consulta los capítulos 3 y 14).
- ✓ Atención o presencia consciente en el momento presente (para más información sobre el significado de este término, consulta los capítulos 7 y 17).
- ✓ Seguimiento o conteo de las respiraciones (consulta el capítulo 7).
- ✓ Concentración en la corriente de sensaciones del cuerpo (consulta el capítulo 7).
- ✓ Cultivo del amor compasivo, la compasión, el perdón y otras emociones sanadoras (consulta el capítulo 11).
- ✓ Concentración en una forma geométrica u otro objeto visual sencillo.
- ✓ Visualización de un lugar apacible o de una energía o entidad curadora (consulta el capítulo 18).
- ✓ Lectura y reflexión sobre escritos inspiradores o sagrados (consulta el capítulo 14).
- ✓ Observación de un cuadro de un ser sagrado o un santo.
- ✓ Contemplación de la naturaleza.
- ✓ Recitación de alabanzas a lo divino.

A lo largo de este libro, encontrarás oportunidades de experimentar con muchas de estas técnicas, así como una guía detallada para la práctica de una en particular —la atención o presencia consciente—, comenzando con la respiración y extendiendo después la meditación a cada momento de tu vida.

La vista desde la cima y desde otras cumbres a lo largo del camino



Cuando se alcanza la cima de la montaña de la meditación, ¿qué se ve? Si podemos confiar en los informes de los meditadores y los místicos que han escalado la montaña antes que nosotros, podemos afirmar con cierta seguridad que la cima de la montaña cobija la fuente de todo el amor, la sabiduría, la felicidad y la alegría. Algunos lo llaman espíritu o alma, naturaleza verdadera o verdadero Ser, verdad suprema o fundamento del Ser (o sencillamente el Ser mismo). Otros lo llaman Dios o lo divino, o el Misterio Sagrado o, simplemente, el Uno. Hay casi tantos nombres para ello como personas que lo experimentan. Y algunas tradiciones espirituales lo consideran tan sagrado y poderoso que dudan en darle un nombre.

En cuanto a la experiencia de alcanzar la cima, los meditadores experimentados utilizan palabras como *iluminación* (de la ignorancia), *despertar* (de un sueño), *liberación* (de la esclavitud) y *unión* (con Dios o el Ser).



Un dicho antiguo compara todos estos nombres y palabras con los dedos que señalan a la luna. Si prestas demasiada atención al dedo, te arriesgas a pasar por alto la hermosa luna, que es la razón de señalar con el dedo, en primer lugar. En último término, necesitas experimentar la luna —o en este caso la cima— por ti mismo.

Por supuesto, puede que no estés interesado en estados y experiencias sublimes, como la iluminación o la unión. Quizá te has comprado este libro sencillamente porque quieres reducir tu estrés, o potenciar un proceso de curación o controlar mejor tus emociones. Olvídate del Misterio Sagrado, un poco más de claridad y de paz mental también te vendrán de maravilla.

Bien, la verdad es que vas a seguir el mismo camino, con independencia de cuánto quieras ascender en la montaña. Las instrucciones básicas siguen siendo las mismas, pero tienes que escoger tu destino. Entre los lugares para detenerse y los promontorios más populares en la ruta hacia la cima están los siguientes:

- ✓ Una concentración más fuerte.
- ✓ Reducción de la tensión, la ansiedad y el estrés.
- ✓ Un pensamiento más claro y menos confusión emocional.
- ✓ Reducción de la presión sanguínea y del colesterol.
- ✓ Apoyo para las adicciones y otras conductas autodestructivas.
- ✓ Mayor creatividad y mejora del rendimiento en el trabajo y en los deportes.
- ✓ Aumento de la autocomprensión y la autoaceptación.
- ✓ Más alegría, amor y espontaneidad.
- ✓ Una mayor intimidad con los amigos y los miembros de la familia.
- ✓ Un sentido más profundo de significado y propósito.
- ✓ Mayor sentimiento de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo.
- ✓ Atisbos de una dimensión espiritual del Ser.



Como puedes ver, estas estaciones intermedias son en realidad destinos importantes con todo derecho, y merece la pena alcanzarlos todos (para más información sobre los beneficios de la meditación,

consulta el capítulo 2). Puede que te sientas completamente satisfecho de detenerte a mitad de camino en la escalada de la montaña, después de haber reducido tu estrés, mejorado tu salud y experimentado un mayor bienestar general. O puede que te sientas inspirado a seguir adelante hacia las grandes cimas que describen los meditadores más experimentados.

El sabor del agua pura de la montaña

Para elaborar un poco más esta metáfora de la montaña, imagina que hay una fuente en la cima que mana a raudales el *agua pura del Ser* y que nunca se seca (dependiendo de tu orientación puede que prefieras llamarla el *agua de la gracia o del espíritu o del amor incondicional*).

Las raíces espirituales de la meditación

Aunque hoy en día meditan muchas personas normales y corrientes (incluso, casi seguro, personas que conoces), la práctica de la meditación no siempre estuvo disponible tan fácilmente. Durante siglos, los monjes y monjas, los místicos y los ascetas errantes la mantuvieron en secreto, utilizándola para entrar en estados de consciencia más elevados y en última instancia para alcanzar el pináculo de su vía particular.

Algunos laicos muy motivados que disponían de tiempo pudieron aprender algunas técnicas. Pero la práctica rigurosa de la meditación siguió siendo una búsqueda sagrada limitada a unos pocos privilegiados que estaban dispuestos a renunciar al mundo y dedicar su vida a ella (para más información sobre la historia de la meditación, consulta el capítulo 3).

¡Cómo han cambiado los tiempos! Desde el Zen Beat en la década de los cincuenta

y el influjo de los yoguis y swamis indios en los sesenta, hasta la fascinación actual con el budismo, la meditación se ha convertido definitivamente en una corriente dominante, y sus beneficios prácticos se aplauden en todos los medios, reales y virtuales (tienes algunas páginas web dedicadas a la meditación en el Apéndice A).

La meditación ha sido estudiada extensamente en laboratorios de psicología y reducida a fórmulas como la Respuesta de relajación (una sencilla técnica para reducir el estrés). Sin embargo, nunca ha perdido del todo sus raíces espirituales. De hecho, la razón por la que la meditación funciona con tanta efectividad es porque te conecta con una dimensión espiritual, a la cual diferentes autores nombran de distintas formas, pero que a mí me gusta llamar de forma sencilla el *Ser*.

Descubre el tesoro que tienes en tu propia casa

En la tradición judía, se cuenta una historia que tiene sus homólogas en todas las grandes enseñanzas de meditación del mundo. Simón, un humilde sastre, fantasea día y noche sobre el gran tesoro que encontrará un día cuando deje su pueblecito y el hogar de su familia y vaya a correr aventuras por el mundo. Una noche, inicia sus viajes, con unas cuantas posesiones sobre la espalda.

Durante años, Simón vaga de ciudad en ciudad, ganándose la vida arreglando ropa, buscando el tesoro que sabe que le pertenece. Pero toda la gente a quien pregunta por el tesoro ya tiene sus propios problemas y no pueden ayudarlo.

Un día se encuentra con una vidente muy conocida por sus extraordinarias habilidades. “Sí —dice ella— hay ciertamente un gran tesoro que te pertenece a ti y sólo a ti”. Al oír esto, los ojos de Simón se iluminan de emoción. “Te diré dónde encontrarlo”, continúa ella, dándole a Simón indicaciones complejas que él anota

minuciosamente.

Cuando la vidente llega al final de sus indicaciones y describe la calle y la casa donde se supone que este tesoro está enterrado, Simón no puede dar crédito a sus oídos, ¡es la misma casa que había dejado años atrás cuando salió en su búsqueda!

Le da las gracias con rapidez a la vidente, se mete las indicaciones en el bolsillo y sale a toda prisa en la dirección de la que venía. Y, ¡oh sorpresa!, realmente encuentra un tesoro inmenso e insondable enterrado bajo su propia casa.

El sentido de esta historia es obvio: aunque podamos andar erráticos en busca de la paz interior y experimentar con todo tipo de prácticas meditativas, la paz, el amor y la sabiduría que buscamos están inevitablemente aquí desde siempre, escondidos en nuestro propio corazón.

Los que llegan a la cumbre pueden zambullirse en el estanque que rodea la fuente y sumergirse completamente en el agua. De hecho, algunos incluso se mezclan con el agua y se vuelven idénticos al Ser mismo (no te preocupes, ¡tú no te mezclarás si no es lo que quieres!).

Pero no tienes que subir hasta la cima para gozar del *sabor puro del Ser*. El agua surca la montaña en corrientes y riachuelos, y nutre los campos y los pueblos que hay abajo. En otras palabras, tú puedes probar el Ser en todas partes, en todas las cosas, porque el Ser es la esencia que mantiene la vida en cualquier nivel. Sin embargo, hasta que empieces a meditar, puede que no sepas a qué sabe el Ser.



Cuando meditas, te acercas a la fuente del agua y aprendes a reconocer su gusto (dependiendo de su personalidad y de en qué punto de la montaña están, las personas utilizan diferentes términos para describir el sabor del agua, tales como *silencio*, *paz*, *bienestar*, *plenitud*, *claridad* y *compasión*). No importa adónde te dirijas o dónde te detengas en tu ascensión a la montaña; de todas formas lograrás sumergir tus manos en el agua del Ser y probarla. Entonces, ¡puedes empezar a buscar el sabor del Ser a donde quiera que vayas!

No hay un lugar como el hogar, ¡y tú ya estás ahí!

Ahora que hemos construido la metáfora de la montaña, voy a destruirla de un manotazo, como una ola que deshace un castillo de arena. Sí, el viaje de la meditación requiere un esfuerzo y una aplicación constantes de la escalada de una montaña (para más información sobre el esfuerzo y la disciplina, consulta el capítulo 10), pero esa metáfora esconde algunas paradojas importantes:

- ✓ **La cumbre no está en ningún lugar lejano fuera de ti; está en lo más profundo de tu ser (algunas tradiciones dicen que en el corazón) y espera a que tú la descubras** (consulta el recuadro “Descubre el tesoro que tienes en tu propia casa”, en la página anterior).
- ✓ **Puedes acercarte a la cumbre en un instante; no requiere años de práctica.** Mientras meditas, cuando tu mente se tranquiliza y experimentas una paz o tranquilidad profunda, cuando sientes tu interconexión con todos los seres o un aumento de paz o amor, es que estás probando el agua dulce del Ser desde la misma fuente que hay en tu interior. Y esos momentos te impregnan y te nutren de tal modo que no se puede cuantificar ni medir.
- ✓ **La metáfora de la montaña sugiere un viaje progresivo, orientado hacia una meta, mientras que, de hecho, el sentido de la meditación es dejar a un lado todas las metas y todo el esfuerzo y solamente ser.** Como señala el título del *best seller* del experto en la reducción del estrés Jon Kabat-Zinn: “Dondequiera que vayas, ahí estás”. O como dice Dorothy en *El mago de Oz*: “No hay ningún lugar como el hogar”; y la verdad es que como Dorothy, ¡siempre estás ya allí!

Por supuesto, al meditar no vas a renunciar espontáneamente a tu costumbre de actuar y de esforzarte para limitarte simplemente a ser. Para eso hay que mentalizarse poco a poco, practicando la

meditación, centrándose y simplificando de forma gradual las cosas, hasta que cada vez hagas menos mientras meditas y cada vez seas más. A continuación señalo algunas de las etapas que podrías atravesar en el camino hacia simplemente ser.

- ✓ Acostumbrarse a sentarse en silencio.
- ✓ Desarrollar la capacidad de dirigir la atención hacia el interior.
- ✓ Esforzarse por concentrar la atención.
- ✓ Distraerse una y otra vez.
- ✓ Volverse más centrado.
- ✓ Sentirse más relajado mientras se medita.
- ✓ Percibir momentos fugaces en que la mente se tranquiliza.
- ✓ Experimentar breves destellos de quietud y paz.

Y ésta es quizá la mayor paradoja: si practicas la meditación con diligencia, puede que con el tiempo llegues a darte cuenta de que nunca te has ido de casa, ni siquiera un instante.

Desarrollar y dirigir la consciencia: la clave de la meditación



Si como dice el refrán, un viaje de mil kilómetros empieza con un solo paso, entonces el viaje de la meditación comienza con el cultivo de la *consciencia* o *atención*. De hecho, la consciencia es el músculo mental que te lleva y te sostiene en tu viaje, no sólo al comienzo, sino en cada paso del camino. Con independencia del camino o la técnica que escojas, el secreto de la meditación consiste en desarrollar, concentrar y dirigir tu consciencia. (A propósito, la atención es sólo la consciencia ligeramente concentrada, y yo utilizo los dos términos más o menos de manera indistinta a lo largo del libro; consulta el recuadro “Ser consciente de tu consciencia” de la página siguiente.)

Para entender mejor cómo opera la consciencia, analicemos otra metáfora tomada de la naturaleza: la luz. Puede que tú consideres la luz como algo normal, pero a menos que hayas desarrollado la habilidad especial y la sensibilidad intensificada de los ciegos, difícilmente puedes funcionar sin ella (¿has tratado alguna vez de encontrar algo en una habitación completamente a oscuras?). Lo mismo puede decirse de la consciencia: puede que tú no seas consciente de que eres consciente, pero necesitas la consciencia para realizar incluso las tareas más sencillas.



Ser consciente de tu consciencia

Es probable que la mayor parte del tiempo tú no le prestas mucha atención a tu consciencia. Sin embargo, la verdad es que es crucial para todo lo que haces. Cuando miras la televisión, cuando estudias para un examen, cuando cocinas, cuando conduces un coche, cuando escuchas música, o cuando hablas con un amigo, estás siendo consciente o prestando atención. Antes de empezar a meditar formalmente, podría serte útil explorar tu consciencia.

Primero, céntrate en qué es ser consciente. ¿Hay momentos de tu vida en los cuales no eres consciente de nada? Ahora, completa este pensamiento: "Soy consciente de...". Hazlo una y otra vez y fíjate de qué eres consciente.

¿Tiendes a ser más consciente de las sensaciones internas o externas? ¿Prestas más atención a los pensamientos y a las fantasías que a tus experiencias sensoriales? Fíjate en si tu preocupación por tu actividad mental disminuye tu consciencia de lo que está ocurriendo aquí y ahora.

A continuación, presta atención a si tu consciencia tiende a concentrarse en un objeto o sensación particular o si tiende a ser más expansiva e incluyente.

Puede que descubras que tu consciencia se parece a un foco de luz que pasa de un objeto a otro. Fíjate en cómo fluye tu consciencia sin tratar de cambiarla.

¿Cambia con rapidez de una cosa a otra o se mueve lentamente, entrando en contacto con cada objeto antes de pasar a otro? Prueba acelerar y hacer más lento el flujo de la consciencia y fíjate en cómo sientes eso.

Puedes descubrir que tu consciencia es arrastrada una y otra vez a cierto tipo de objetos y sucesos, pero no a otros. ¿Por dónde vaga repetidamente tu consciencia? ¿Qué experiencia parece evitar de manera selectiva?

Ahora, dirige suavemente tu consciencia de un foco a otro. Cuando prestes atención a los sonidos, puede que notes que olvidas por momentos tus manos o la incomodidad que sientes en la espalda o las rodillas. Trata de concentrarte en un objeto el máximo tiempo posible. ¿Cuánto tiempo puedes permanecer sin distraerte antes de que tu mente pase a lo siguiente?

Puedes utilizar la luz de muchas maneras distintas. Puedes producir iluminación ambiental que ilumine una habitación de forma suave y difusa. Puedes concentrar la luz en un haz de linterna para buscar cosas cuando la habitación está oscura. O puedes tomar la misma luz y concentrarla en un rayo láser tan potente que pueda cortar el acero o enviar mensajes a las estrellas.



De la misma manera, en la meditación puedes utilizar la consciencia de diferentes formas. Para empezar, puedes aumentar el poder de tu consciencia desarrollando la **concentración** en un objeto particular (ve a la sección “Diferentes caminos para subir a la misma montaña”, en este capítulo, para obtener una breve lista de objetos de meditación).

Después, cuando hayas estabilizado tu concentración, puedes expandir tu consciencia a través de la práctica de la **consciencia receptiva** para iluminar —como una luz ambiental— todo el ámbito de tu experiencia.

A continuación, puedes concentrarte aún más para **cultivar** las emociones y estados mentales positivos. O puedes utilizar la consciencia para estudiar tu experiencia interior y **contemplar** la naturaleza de la existencia misma.

Estos cuatro aspectos —*concentración*, *consciencia receptiva*, *cultivo* (de las emociones positivas) y *contemplación*— constituyen los usos fundamentales de la consciencia en las grandes tradiciones meditativas que se han desarrollado en el mundo.

Desarrolla la concentración

Para casi cualquier cosa que uno quiera hacer bien es necesario estar concentrado. Las personas más productivas y creativas en toda profesión —por ejemplo, los grandes atletas, intérpretes, hombres de negocios, científicos, artistas y escritores— tienen la capacidad de apartar las distracciones y sumergirse en el trabajo. Si alguna vez has visto a Rafael Nadal golpear una bola o a Meryl Streep transformarse en el personaje que está representando, has presenciado los frutos de una concentración total.



Algunas personas tienen una habilidad innata para concentrarse, pero la mayoría de nosotros necesitamos práctica para desarrollarla. Los budistas suelen comparar la mente con un mono que parlo-tea sin parar y salta de una rama a otra, de un tema a otro.

¿Te has dado cuenta de que durante la mayor parte del tiempo tienes un escaso control sobre los caprichos y las vacilaciones de tu mente-mono, que puede estar adormilada en un momento y obsesionada al siguiente? Cuando meditas, tranquilizas tu mente-mono, ya que en vez de dispersa y distraída vuelve a estar *centrada*.



Muchas tradiciones espirituales enseñan a sus estudiantes la concentración como la práctica de meditación primaria. Aconsejan que simplemente te concentres en el mantra o el símbolo

o visualización que elijas, y eventualmente alcanzarás lo que se llama *absorción* o *samadhi*.

En la *absorción*, la sensación de ser un “yo” separado desaparece y sólo queda el objeto de su atención. Seguida hasta su conclusión natural, la práctica de la concentración puede llevarte hacia una experiencia de unión con el objeto de tu meditación. Si eres aficionado a los deportes, el objeto podría ser tu raqueta de tenis o tu palo de golf; si eres un aspirante a místico, el objeto podría ser Dios, o el Ser, o lo absoluto (para más información sobre los beneficios espirituales de la concentración, consulta el capítulo 15. Y si quieres usar la meditación para mejorar tu rendimiento, el capítulo 18).

Aunque puede que todavía no sepas meditar, sin duda has tenido momentos de absorción total (ese momento en que la sensación de separación desaparece): mirando una puesta de sol, escuchando música, trabajando en una obra de arte, mirando a los ojos al ser amado, etc. Cuando estás inmerso por completo en una actividad, ya sea de trabajo o de placer, cuando parece que el tiempo se detiene y que tu propia consciencia desaparece, entras en lo que el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi llama *flujo*. De hecho, Csikszentmihalyi afirma que las actividades que promueven el flujo son un claro ejemplo de lo que la mayoría de nosotros entendemos por *disfrute*. El flujo puede ser con extremo reconfortante, vivificador e incluso profundamente lleno de sentido, y es el resultado inevitable de la concentración ininterrumpida.

Ábrete a la consciencia receptiva



Los grandes sabios de China dicen que todas las cosas forman parte de la constante interacción del *yin* y el *yang*, las fuerzas femenina y masculina del universo. Bien, si la concentración es el *yang* de la meditación (centrada, potente, penetrante), la *consciencia receptiva* es el *yin* (abierta, expansiva, acogedora).

Mientras la concentración disciplina, estabiliza y ancla la mente, la consciencia receptiva afloja y extiende sus límites y crea más espacio interior, permitiéndote familiarizarte con el contenido de la mente.

Donde la concentración bloquea los estímulos extras, por ser distracciones del foco que se busca, la consciencia receptiva abarca y asimila toda experiencia que se presenta.

La mayoría de las meditaciones involucran la interacción de la concentración y la consciencia receptiva, aunque algunas técnicas más

avanzadas enseñan sólo la práctica de la consciencia receptiva. “Hay que estar abierto y consciente”, enseñan, “y acoger lo que surja”; al fin serás “poseído por la verdad”. Llevada a su consecuencia lógica, la consciencia receptiva te ayuda a transferir tu identidad de los pensamientos, las emociones y las historias que te cuenta tu mente a tu verdadera identidad, que es el Ser en sí mismo (para más información sobre los pensamientos, las emociones y las historias de la mente, consulta el capítulo 5).

Por supuesto, si no sabes centrar tu atención, es imposible seguir estas instrucciones. Por eso la mayoría de las tradiciones prescriben empezar por la práctica de la concentración. La concentración, al silenciar y anclar la mente (para que pueda abrirse sin ser arrastrada por una avalancha de sentimientos y pensamientos irrelevantes), proporciona un fundamento sólido sobre el que puede florecer la práctica de la meditación.

Utiliza la contemplación para una mejor penetración



Aunque la concentración y la consciencia receptiva proporcionan enormes beneficios, en último término son la penetración y la comprensión —cómo funciona la mente, cómo uno perpetúa su propio sufrimiento, cómo sentimos un enorme apego hacia el resultado de los acontecimientos y lo incontrolables y fugaces que son esos acontecimientos— las que te liberan del sufrimiento. Y en tu vida diaria es el pensamiento creativo —libre de los patrones habituales, limitados y repetitivos— el que brinda soluciones a los problemas. Por eso la *contemplación* es el tercer componente clave que transforma la meditación (un ejercicio calmante y relajante) en un vehículo para la libertad y la expresión creativa.

Después de haber desarrollado tu concentración y expandido tu consciencia, finalmente descubres que tienes acceso a una comprensión o visión más profunda de la naturaleza de tu experiencia. Puedes utilizar esta facultad para explorar tu interior y comprender y minar de manera gradual la tendencia de tu mente a producirte sufrimiento y estrés (consulta los capítulos 6 y 12). Si lo que buscas es espiritualidad, puedes utilizar esta facultad para indagar en la naturaleza del ser o para reflexionar sobre el misterio de la creación. Y si eres una persona con preocupaciones más prácticas, puedes sopesar el próximo paso en tu carrera profesional o en tu relación sentimental, o analizar algún problema en apariencia irresoluble de tu vida (para más información sobre los usos de la meditación en situaciones de la vida cotidiana, consulta el capítulo 17).

Cultiva estados de mente positivos y sanadores

Algunos meditadores aspiran a abrir el corazón y desarrollar ciertas cualidades que afirman la vida, como la compasión, la bondad, la ecuanimidad, la alegría o el perdón (consulta el capítulo 11). A un nivel más práctico, tú puedes utilizar la meditación para cultivar un sistema inmune saludable ante una enfermedad o para desarrollar aplomo y precisión en un deporte en particular. Por ejemplo, puedes visualizar cómo los linfocitos atacan tu cáncer o imaginarte ejecutando un perfecto revés en paralelo jugando al tenis (consulta el capítulo 18). Éstos son los tipos de meditación que he decidido llamar *cultivo* (de actitudes positivas).

Cuando la contemplación tiene como meta investigar, inquirir y finalmente ahondar en la naturaleza de las cosas, el cultivo puede ayudarte a transformar tu vida interior al dirigir la concentración que tú desarrollas hacia el fortalecimiento de estados mentales positivos y saludables y a retirar energía de aquellos que son negativos y autodestructores.

Haz tu propia meditación

Desarrollar y dirigir tu consciencia puede ser el cimiento de una meditación efectiva, pero como todo buen cimiento es sólo el comienzo. El paso siguiente es edificar la casa ladrillo a ladrillo, una sesión de meditación tras otra, descubriendo qué es lo que te funciona y qué es lo que no te funciona, hasta que tu práctica esté bien cimentada y estable. O, para volver otra vez a la metáfora del viaje, la consciencia es el músculo que te impulsa a subir la montaña. Pero necesitas escoger la ruta, encontrar tu ritmo y sortear los obstáculos que se cruzan en tu camino. En otras palabras, necesitas crear y mantener tu práctica y resolver las dificultades que surjan.

Diseña tu propia práctica

Cuando empieces a desarrollar y a dirigir tu consciencia en la meditación, te enfrentarás con el reto de armar todas las piezas en una práctica integrada que se acomode individualmente a tus necesidades (para más información sobre cómo diseñar tu propia práctica, consulta el capítulo 14). Por ejemplo, puedes tener en cuenta las siguientes posibilidades:

- ✓ Puedes encontrarte atraído por formas de meditación que enfatizan la concentración enfocada y que tengan sólo un interés mínimo en la cualidad más abierta y aceptadora de la consciencia receptiva.
- ✓ Puedes apreciar la paz y la relajación que experimentas cuando te sientas en silencio sin ningún esfuerzo o foco, ni siquiera el de ser consciente.
- ✓ Puedes tener un propósito concreto para meditar, como curar una enfermedad o resolver un problema psicológico perturbador, y sentirte atraído sólo por enfoques que te ayuden a alcanzar tus metas.

La clave es experimentar con diferentes formas de meditación y confiar en que tu intuición te diga cuáles son las que mejor se acomodan a ti en este momento particular de tu viaje de ascenso a la montaña. Inevitablemente, el yin y el yang tienden a equilibrarse de manera mutua; es decir, puede que empieces con una concentración muy intensa y termines con la más relajada consciencia receptiva, o que comiences en un modo más receptivo y poco a poco descubras las virtudes de concentrarse. El viaje de la meditación tiene sus propias lecciones que enseñar, e independientemente de tus intenciones, generalmente terminarás tropezando con las lecciones que te estaban destinadas.

Por supuesto, si te propones mantener la práctica semana tras semana y mes tras mes (que es la única forma de cosechar los beneficios de la meditación), probablemente necesitarás recurrir a algunas de esas cualidades ancestrales que requiere toda empresa que se precie: motivación, disciplina y compromiso (consulta los capítulos 5 y 10). Aunque han recibido un duro golpe en la cultura occidental, donde la gente espera por lo general satisfacer sus necesidades inmediatamente (o incluso antes), en realidad estas cualidades no son difíciles de cultivar y, de hecho, surgen de forma natural cuando se está comprometido y —me atrevo a decir— apasionado con lo que se está haciendo.

Resuelve los desafíos

Según vayas profundizando y evolucionando en tu práctica de la meditación, puedes tropezarte con desafíos inesperados que no sabes muy bien cómo afrontar. Aquí, de nuevo, viene muy bien la metáfora de la montaña. Digamos que estás a mitad de camino y te encuentras con una zona de terreno helado, o con peñascos que te bloquean el camino, o que una tormenta eléctrica te hace correr en busca de un refugio. ¿Qué hacer? ¿Sacas tu equipo especial y consultas pautas preestablecidas para afrontar las dificultades? ¿O simplemente tienes que improvisar lo mejor que puedas?

Lo bueno, como dije anteriormente en este capítulo, es que la gente ha estado escalando esta montaña durante milenios, y que por tanto ha desarrollado herramientas y trazado mapas para cruzar el terreno tan suave e inocuamente como sea posible. Por ejemplo, si tu meditación se ve atacada por emociones poderosas como la ira, el miedo, la tristeza o el duelo, y te resulta difícil mantenerte equilibrado, puedes recurrir a técnicas para debilitar su fuerza (para conocer pautas sobre cómo meditar con emociones retadoras y patrones habituales, consulta el capítulo 12). O si tropiezas con alguno de los obstáculos comunes o distracciones que aparecen al margen del camino, a lo largo de tu meditación, como la somnolencia, el desasosiego, el éxtasis o la duda, puedes contar con métodos ancestrales para superarlos de modo que puedas continuar tu camino.



Atención o presencia consciente: la meditación como una forma de vida

Aunque proporcione una gran variedad de técnicas diferentes para tu disfrute y exploración, este libro brinda como enfoque primario lo que los budistas llaman *atención o presencia consciente*, la atención continua a cualquier cosa que surja en cada momento.

Basándome en mis años de experiencia y entrenamiento, he descubierto que la atención consciente, que mezcla la concentración y la consciencia receptiva, es una de las técnicas más sencillas de aprender para los principiantes y también una de las más fácilmente adaptables a los horarios tan ocupados que la mayoría de nosotros tenemos. Después de todo, si tú eres como yo, estás preocupado en especial por vivir una vida más armoniosa, más amorosa, más libre de estrés, y no en elevarte a un reino espiritual incorpóreo, lejos de la gente y los lugares que amas.

De hecho, la belleza, el sentido de pertenencia y el amor que tú buscas están disponibles aquí y ahora, sólo necesitas aclarar la mente y abrir los ojos, ¡que es precisamente lo que pretende enseñar la práctica de la atención o presencia consciente! Cuando prestas atención a tu experiencia, momento a momento, despiertas de las ilusiones y de las preocupaciones que tu mente fabrica para retornar a la claridad, a la precisión y la sencillez del presente, donde realmente se "vive" la vida (valga la redundancia).

Lo extraordinario respecto a la atención consciente es que no tienes que limitar tu práctica a ciertos lugares y momentos, puedes practicar el despertar y la atención dondequiera que estés, en cualquier momento del día o la noche.

Sin importar lo que experimentes en tu viaje, en las páginas de este libro probablemente encontrarás orientación experta, extraída no sólo de mi experiencia personal como practicante y profesor, sino también de la sabiduría acumulada por las tradiciones meditativas del mundo. Trato todos los enfoques básicos y las potenciales dificultades, y hago referencia a otros recursos para investigaciones y estudios más detallados, si estás inclinado a ello.

Comerse un trozo de fruta

Para este ejercicio sobre el momento, imagina que acabas de llegar de otro planeta y que nunca antes habías probado una naranja.

1. Pon una naranja en un plato cerca de los ojos.

2. Haz a un lado todos los pensamientos y preconceptos, abre los ojos y mira la fruta como si fuera la primera vez.

Fíjate en la forma, en el tamaño, en el color, en la textura...

3. Mientras empiezas a pelar la naranja, fíjate en cómo la sientes al tacto entre los dedos, el contraste entre la carne y la piel, el peso en tu mano...

4. Lentamente, llévate un gajo a los labios y detente un momento antes de comer.

Fíjate en su olor antes de empezar.

5. Abre la boca, muerde y siente la textura de su suave carne y el primer chorro de jugo en tu boca.

6. Continúa mordiendo y masticando la naranja, consciente del continuo juego de sensaciones.

Imaginando que ésta puede ser la primera y la última naranja que comas en tu vida, permite que cada momento sea fresco, nuevo y completo en sí mismo. Fíjate en cómo esta experiencia de comer una naranja difiere de tu forma habitual de comer fruta.