

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Es anunciada como una píldora maravillosa: ¡Medita! ¡Deja atrás tu mente de mono inquieta y sé más feliz y más sano!

¿Y quién no quiere ser más feliz? Aunque tengamos todas las necesidades y deseos materiales satisfechos, la mayoría de nosotros seguimos buscando más felicidad, más satisfacción. Estamos constantemente buscando maneras para manejar mejor el estrés y sentirnos más en paz en nuestra vida cotidiana. Pero si empiezas a pensar y a ver a tu alrededor, te darás cuenta de que somos esclavos de nuestra mente y de nuestros sentidos. Mientras que todos deseamos paz y satisfacción, se desvanece en nuestra vida diaria. Los momentos de felicidad se reemplazan inevitablemente por momentos de tristeza, ira, o miedo.

La meditación y ejercicios de concentración ofrecen beneficios para cultivar más perspectiva y paz en nuestra vida. La meditación es, básicamente, aprender a controlar tu mente. Y para muchos de nosotros que leemos estas palabras, la meditación es una herramienta para manejarnos a nosotros mismos en nuestro día a día. Y esa es una razón válida. Sin embargo, la meditación es una herramienta que está disponible para nosotros durante la experiencia humana que puede servir un propósito superior: desarrollo personal y espiritual, conciencia aumentada, y finalmente, autorrealización.

La meditación es un término que se usa demasiado a la ligera estos días. La mayoría del tiempo cuando escuchamos este término, se refiere a la concentración. La meditación es un estado sublime que resulta de una profunda y prolongada concentración.

La concentración (Dharana) es el aspecto más básico de la meditación; es la base. Sin concentración, no puede existir meditación, ya que la concentración en su estado de perfección lleva a la meditación. La concentración es un esfuerzo para fijar la atención en un objeto en particular o una idea durante un largo periodo de tiempo. No es meditación, pero al practicar la concentración, finalmente podemos entrenarnos a nosotros mismos para llegar a ese estado de meditación, en el cual podemos concentrar verdaderamente la mente y dejar el constante parloteo mental. Como Patanjali escribió en el Sutra de Yoga (verso 1,2):

“Yogash cita vrtti nirodha – El yoga es el cese de los movimientos de la mente”

El Buda llevó esto incluso un paso más allá al definir el objetivo de la meditación como el cese de la mente como tal:

“Sañña-vedayita-nirodha – Cese de la percepción y sensaciones”

Con frecuencia, las personas piensan que la concentración debería ser fácil. No deberíamos subestimar este esfuerzo, ya que incluso los sabios dicen que controlar la mente es el más difícil de todos los logros humanos; más difícil que crear imperios, controlar ejércitos y conquistar el mundo.

¿Pero por qué necesitamos calmar la mente? ¿Por qué la concentración es tan necesaria en el camino de la meditación?

Podemos entenderlo mejor comparando la mente con una bombilla. Los rayos de la luz de la bombilla irradian en todas direcciones, la energía en forma de luz y calor se dispersan. Si te sitúas a dos metros de la bombilla, todavía puedes ver la luz, pero no sentirás la calor, aunque en el centro de la bombilla siga habiendo mucho. De forma similar, la mente tiene un gran poder en su forma potencial, pero cuando se disipa en todas direcciones, pierde la mayor parte de su poder. Cuando la

mente piensa en diferentes cosas a la vez, la mente no utiliza su poder. Un ejemplo de energía agrupada y poderosa es cuando tomamos la misma energía de la bombilla y la concentramos en un rayo láser en el que todos los rayos de luz están alineados entre sí. Si ahora te pusieras a dos metros de la fuente, el rayo láser te haría un agujero en el cuerpo.

El pensamiento concentrado tiene un gran poder. Cuando estamos totalmente concentrados en una tarea u objeto, nuestra percepción se agudiza y podemos ver más de la verdad subyacente. Una mente concentrada puede lograr grandes cosas y cantidades increíbles de trabajo. Al mismo tiempo, cuando la mente está concentrada también se relaja. Deja de vagar sin rumbo y de desperdiciar una energía preciosa. Verdaderamente, sin concentración, no podemos lograr nada.

La capacidad de concentración es la raíz de todas las cualidades superiores y requiere un inmenso esfuerzo. Desarrollar una mente concentrada es la disciplina más elevada de nuestra existencia humana, mucho más difícil de hecho que obtener cualquier tipo de título. La concentración no es algo que aprendamos a partir de una edad temprana. A medida que crecemos, aprendemos muchas cosas sobre la vida, el trabajo, la sociedad, la política, la historia y la familia. Pero no aprendemos a controlar nuestra mente.

La clave de la meditación es la concentración. La clave de la concentración es el control de la mente. Por lo tanto, es importante entender primero la mente y cómo funciona.

Conclusión

La meditación es algo de lo que la mayoría de la gente ha oído hablar, sólo unos pocos tienen una comprensión exacta de ella y aún menos los que la han experimentado realmente. Es una experiencia subjetiva y no se puede describir con palabras.

Antes de entender qué es la meditación, debemos recapitular por qué la hacemos: El objetivo de cualquier práctica espiritual dentro de las tradiciones orientales, como el yoga y el budismo, es "investigar" y finalmente realizar nuestra verdadera naturaleza. A través de la autoindagación, reflexionando sobre la pregunta "¿Quién soy yo?", pretendemos conectar con nuestro verdadero "Yo", nuestro verdadero ser. Cuando alcanzamos un estado de meditación, en realidad nos encontramos en un estado de conciencia sin pensamientos y de conexión con nuestro verdadero "Yo". La conciencia trasciende el ego y se traslada a la mente superior, la región de la superconciencia, el "Yo". Porque detrás de todas las partes de la mente, está el "Yo" que es el centro de nuestro ser. El "Yo" es lo que da vida a todo lo que somos, hacemos y pensamos. Cuando entramos en la dimensión de la mente superior, entramos en la dimensión de la inspiración y la iluminación y podemos explorar las verdades y los aspectos más profundos de nuestra experiencia. Al principio, estos momentos de conexión son breves, pero a través del esfuerzo y la práctica continuos, nos llevan a reconocer y realizar la divinidad del "Ser". Esto también se conoce como autorrealización o percepción.

La meditación no es algo que pueda enseñarse. Sin embargo, los ejercicios de concentración, así como la filosofía subyacente, pueden enseñarse. Con el tiempo, con un esfuerzo continuo y dedicado, acompañado de autorreflexión y autoestudio, podremos concentrar nuestra mente y experimentar destellos de meditación. Una vez que uno experimenta este estado, aunque sea sólo por unos segundos, se vuelve más fácil repetirlo una y otra vez hasta que el estado de meditación llega a voluntad.

Recuerda que este proceso llevará tiempo y que no tienes que dominarlo por completo para ver cambios en tu actitud y en tu vida. El mero hecho de ser consciente de estos conceptos y trabajar para aplicarlos de todo corazón te ayudará a progresar sustancialmente.

Al practicar estas técnicas durante las sesiones de concentración y meditación, creas una impresión en tu mundo interior de calma y desapego momentáneos. Con la práctica regular, te condicionas a ti mismo y a tu mente para acostumbrarte a estos estados de desapego sensorial y del ego. A medida que continúes por este camino, serás capaz de centrarte en lo que es importante para ti, en lugar de distraerte con todas las impresiones sensoriales a las que estamos expuestos día tras día. Con el tiempo, recuperarás un gran control sobre tu mente, cuyos beneficios se reflejarán finalmente en varios niveles de tu vida cotidiana.

Además de estos beneficios de la meditación, que pueden parecer esotéricos o demasiado difíciles para alguien que acaba de empezar con la práctica, existe una creciente evidencia de base de estudios y artículos científicos que revelan los efectos de la meditación en nuestra salud física y bienestar.