



El Tao de la Meditación

Luis Arimany

(+34) 699 305 423

luisarimany@gmail.com

www.menteconcienciaymeditacion.com

www.luisarimany.com

Índice

Índice.....	2
El Tao de la meditación	4
Introducción	4
Introducción a la meditación	5
La meditación no es una moda sino una necesidad	6
Meditación vs Mindfulness	7
Beneficios de la meditación	8
La meditación.....	12
Cómo se medita	14
Qué está ocurriendo cuando medito	19
La atención	22
Elementos a tener en cuenta en la meditación	23
Los Obstáculos de meditación	30
Tipos de meditación	31
Meditación sobre la respiración.....	31
Escaneo corporal.....	32
Meditación Advita Vedanta.....	34
Otras meditaciones	35
Conceptos para poder entender cómo avanzas con la meditación.....	40
Atención, conciencia periférica y conciencia introspectiva	40
Los momentos concienciales.....	41
La conciencia introspectiva metacognitiva	42
Cómo avanzar con la meditación hasta convertirte en meditador experto	43
Contar como método para estabilizar la atención.....	44
Etiquetar y comprobar	44
Distracción muy fuerte como dolor o malestar	44
El embotamiento y la somnolencia.....	45
Recuerdos inconscientes.....	46
Las distracciones sutiles	47
Habilidades que se desarrollan con la meditación.....	49
Atención, conciencia periférica y conciencia introspectiva metacognitiva	50
Desidentificación de los pensamientos y sentimientos.....	53
Acallamiento de la mente: el estado de no mente	54
La aceptación de pasado presente y futuro.....	58
Reprogramación de la mente mediante la meditación	58

Ecuanimidad: La no reacción y no intervención	59
Aceptar lo que es. No juzgar, no poner etiquetas.....	62
El Ahora	63
Soltar el control de la mente y aprender a gestionar la incertidumbre	64
Fin de los deseos mundanos y la aversión a las cosas	66
La paciencia	67
Etapas del meditador experto.....	67
Apaciguamiento de los sentidos y gozo meditativo.....	70
El gozo meditativo y las corrientes de energía	72
La revisión consciente	72
La No dualidad.....	74
Los Insights	75
Atención Plena y Mindfulness.....	79
Meditación caminando	82
Proceso de Atención Plena.....	85
Alimentación Consciente o Mindful Eating	86
Fumar con Atención plena o Mindfully.....	88
Shokens	89
La meditación Advita.....	90
La vacuidad o espacio entre pensamiento y pensamiento	92
El proceso de meditación Advita.....	93
Proceso de Cognición	96
Estados de la conciencia.....	102
Referencias y Bibliografía	108

El Tao de la meditación

Introducción

Este es un libro completo sobre meditación, orientado tanto para no iniciados como para meditadores expertos. Cubre todos los aspectos del desarrollo de la meditación desde cómo comenzar a meditar hasta cómo ir salvando los obstáculos que se dan cuando somos ya meditadores expertos.

La meditación es una herramienta poderosa para la reducción del estrés, el autoconocimiento, para desarrollar la aceptación de nuestras circunstancias de vida, desarrollar la atención y para conectar con nuestra Conciencia.

Es también una poderosa herramienta para el crecimiento espiritual, donde uno aprende a desidentificarse de sus pensamientos y sentimientos y comienza a dejar de sufrir, obteniendo paz, felicidad y amor.

La meditación nos conecta con nuestro verdadero SER, con nuestra esencia, con nuestro Yo elevado, es decir con nuestra Conciencia. Si quieres usar la meditación para ir más allá del crecimiento personal y la quieres usar para tener un crecimiento espiritual deberías leer junto a este libro mi libro "Mente y Conciencia", donde se explican todos los aspectos metafísicos y epistemológicos que llevan consigo el crecimiento espiritual.

He procurado hacer este libro de forma que si no estás interesado en la espiritualidad te valga igualmente por lo que no me meto mucho en ella, pero si estás interesado encontrarás guiños al crecimiento espiritual que podrás encontrar respuestas a ellos en el libro "Mente y Conciencia".

Para terminar la introducción quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.menteconciaymeditacion.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para pueda llegar a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro o la web distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

También si necesitas ayuda para afrontar tu situación actual ponte en contacto conmigo porque te podré ser de gran ayuda. He hecho coaching, cursos de formación y he dado conferencias.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web.

Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo :

- Paypal luisarimany@gmail.com
- Bizum al (+34) 699305423
- o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Introducción a la meditación

Mucha gente piensa que meditar consiste en dejar la mente en blanco, y nada más lejos de la realidad. Eso es imposible en las primeras fases de la evolución de la meditación. Tratar de dejar la mente en blanco es hacer un gasto energético que nos removerá mucho, nos desanimará y nos hará sentir culpables. Intentar dejar la mente en blanco es luchar con la naturaleza de la mente y la realidad siempre gana por más empeño que le pongamos. Sólo los meditadores muy avanzados pueden dejar la mente en blanco durante largos periodos de tiempo, a dejar la mente en blanco se llama estado de no-mente, pues la mente está apagada.

La meditación es un proceso sistemático de ejercitar la mente, teniendo multitud de beneficios a nivel mental, físico y espiritual como veremos más adelante.

Para la mayoría de nosotros la meditación tiene el objetivo de acallar la mente, reducir el estrés, autoconocernos, aceptar nuestras circunstancias de vida, aceptar la incertidumbre y falta de control que supone el futuro, etc. Es decir, que sin entrar en temas metafísicos es una herramienta de crecimiento personal muy potente.

El objetivo más elevado de la meditación es el Despertar o la Iluminación, que consiste en una libertad total y duradera respecto al sufrimiento. Es la obtención de la auténtica sabiduría que surge de haber despertado a la REALIDAD última. Se trata de un desarrollo cognitivo que disipa la ignorancia como expongo en el libro “Mente y Conciencia”.

La verdadera felicidad proviene de dentro, lo cual significa que siempre podemos encontrar el gozo o dicha del SER, tanto en los buenos tiempos como en los malos. Como dijo Buda, el dolor y el placer forman parte inevitable de la vida humana, pero el sufrimiento es totalmente opcional. Los dos primeros capítulos de “Mente y Conciencia” te explican la diferencia entre dolor y sufrimiento y por qué sufrimos. A lo largo del libro se explica cómo dejar de sufrir.

La meditación proporciona amor, compasión y energía para cambiar a mejor aquello que se puede cambiar, ecuanimidad para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para conocer la diferencia entre ambos.

Para mí la Meditación es la mejor herramienta para ser resilientes pues nos ayuda a controlar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nos hace ser más ecuanímes, nos hace conscientes y evita nos guíemos por los impulsos, reduce el estrés, etc. Y no es porque alguien lo diga, está probado científicamente. Trabaja sobre casi todas las características de una persona resiliente, sin hacer nada, simplemente meditar.

La meditación se usa para entrenar la mente, para entrenar la atención y reducir nuestro estrés y sufrimiento. Sólo cuando uno quiere ir más allá y quiere de verdad la cesación del sufrimiento, quiere encontrar una paz profunda, una felicidad duradera y verdadero amor, es cuando uno debe iniciar el camino espiritual y la meditación se convierte entonces en una herramienta para ir más allá de la mente, para trascenderla y reconectar con nuestra esencia, con nuestro verdadero SER, con la Conciencia.

Como veremos a lo largo del libro, no se puede meditar mal. Se use el método que se use, todos aportan algo y cada sesión de meditación entrenará nuestra mente. Como decía uno de mis maestros, la única mala meditación es la que no se realiza.

La meditación no es una moda sino una necesidad

El cerebro es un órgano maravilloso que nos permite almacenar información, aprender, tomar decisiones, tener pensamiento lógico, pensamiento creativo, es el centro del control de todo el cuerpo y nos permite hacer cosas asombrosas en cualquier área de la vida que se nos ocurra.

Pero a su vez puede ser un órgano que se puede volver en contra nuestra y provocarnos gran sufrimiento si tiene alguna disfunción.

Según Confederación Salud Mental España, los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030. El 12,5 % de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares, es la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años y una de cada 4 personas tendrán un trastorno mental en su vida

* <https://www.lavananguardia.com/vida/20190403/461443530430/la-salud-mental-en-cifras.html>

A pesar de la importancia de los problemas de salud mental, éstos no han calado dentro de la población. La meditación es una potente herramienta que puede ayudar a mejorar muchos de los problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad.

Finales del siglo XX ha sido la revolución tecnológica y la revolución de la Información, que ha puesto la tecnología en la mayor parte de las casas del mundo occidental y ha cambiado nuestra forma de vivir mucho más profundamente de lo que muchos se creen.

Hoy en día no podemos vivir sin el móvil y desde él consultamos el periódico, las redes sociales o buscamos información. También lo aprovechamos para jugar, para escuchar música o ver películas en la televisión. También se ha convertido en el aparato central para comunicarse con otros dispositivos en lo que se llama internet de las cosas como la televisión, la calefacción, las luces, la cadena de música, la nevera, etc.

Esto ha hecho que la sociedad haya dado un cambio tecnológico descomunal en solo una generación que ha modificado nuestros hábitos de vida a todos los niveles y ha supuesto acercar cualquier tipo de información o contenido a las personas.

Pero el peaje que estamos pagando y que pagaremos es grande, puesto que estamos entrenando nuestro cerebro a estar saltando continuamente de una actividad a otra y estamos dejando que nos interrumpan constantemente. Esto tiene un impacto terrible en nuestro cerebro, disminuimos la memoria, perdemos el control atención, aumentamos el estrés, dormimos peor y con total seguridad podemos decir que seremos más infelices y acarreará todo tipo de problemas relacionados con la salud mental.

Todos estos estímulos externos hacen que nuestra mente no esté tranquila ni un momento y vaya saltando la atención de una cosa a otra. Además, nuestra mente se ha vuelto disfuncional y nos atormenta constantemente con pensamientos sobre el pasado, el presente y el futuro. Como consecuencia, nuestra mente no descansa nunca.

Imagínate que estamos todo el día corriendo sin parar, nuestros cuerpos terminarían resintiéndose, pues el descanso del sueño no sería suficiente para que el cuerpo se recuperase de jornadas maratonianas. Pues eso ocurre con nuestra mente, está sobre estimulada y está

en un continuo movimiento de pensamientos y necesita un espacio para descansar, este espacio es la meditación.

Durante la meditación la mente se acalla, se regenera y descansa, permitiéndonos que tengamos una mejor salud mental además de todos los otros beneficios que veremos luego. Por eso la meditación reduce el estrés.

Pero la meditación también trabaja otro aspecto que el siglo XX ha empeorado de nuestra salud mental, y es la atención. Cada vez somos menos capaces de mantener la atención en algo y nos distraemos fácilmente con el móvil o cualquier otra cosa o empezamos a divagar con pensamientos. La meditación trabaja la atención, entrena al cerebro a mantener la atención en algo, por lo que también nos hará más eficientes en nuestros días y hará que el cerebro se canse menos porque está más enfocado y la atención no va saltando de una cosa a otra.

Al igual que nos hemos concienciado todos que hay que hacer ejercicio físico para cuidar el cuerpo, tenemos que concienciarnos que tenemos que meditar para cuidar nuestra mente, pues está demasiado sobre estresada. Es decir, meditar no es una moda, es una necesidad provocada por la forma de vida de la sociedad actual.

Meditación vs Mindfulness

La meditación y el Mindfulness tienden a tomarse como sinónimos, pero no son iguales. El Mindfulness MBSR (Mindfulness basado en la reducción del estrés) es una adaptación occidentalizada de la meditación hecha por el americano Jon Kabat-Zinn. Él se inspiró en las meditaciones orientales y le dio un formato occidental comprobando científicamente todos los beneficios de la meditación, que luego veremos en el siguiente capítulo.

En mi opinión hay dos grandes diferencias entre la meditación y el Mindfulness, la primera es el tiempo de dedicación.

La primera es que en el Mindfulness con 5-15 min dicen que vale y han probado científicamente que ayuda mucho a la salud mental y física de los practicantes, pero los meditadores profesionales meditamos al menos una hora, por lo que los beneficios son más grandes, en especial porque se trabaja la otra diferencia.

Si uno se quiere poner fuerte y quiere digamos correr un maratón, entrenará todos los días al menos una hora y otros días más.

Cuando entrenas la mente para acallar la mente, para desidentificarte de tus pensamientos y tus sentimientos, para aceptar tus circunstancias de vida, etc, es como el que corre un maratón, tienes que dedicarle al menos una hora al día o todo lo máximo que puedas.

Si quieres ir más allá y quieres tener un crecimiento espiritual, más todavía, pues tienes que trascender la mente y eso se consigue sólo con dedicación, constancia y largas meditaciones.

La otra diferencia del Mindfulness con la Meditación es que en el Mindfulness se le ha quitado todo contexto de espiritualidad, y eso desde mi punto de vista es un error, pues si a la meditación, se la acompaña de un contexto metafísico, dará un gran crecimiento personal y espiritual de la persona haciendo que sea mucho más feliz que con un simple Mindfulness y la hará mucho más resiliente.

El otro concepto que está relacionado tanto con la meditación como con el Mindfulness es la atención plena, que es atención al momento presente, en el Aquí y Ahora. Este concepto es

igual en ambos. Cuando meditas prestas atención como veremos luego, a lo que se llama objeto de meditación y eso te entrena a guiar tu atención al Aquí y Ahora, a lo que estás haciendo, es decir, atención plena.

Aunque el Mindfulness ayuda como han demostrado científicamente, pero le han quitado todo el componente metafísico y dicen que con 5-15 min de meditación al día vale, pero tengo mis dudas en sus beneficios a un nivel profundo de la mente como la aceptación de tus circunstancias de vida o el acallamiento de la mente. ¿Serías capaz de correr un maratón entrenando todos los días tan poco?. Imposible.

¿Por qué he hecho la analogía del maratón con el entrenamiento de la mente? Porque tenemos tan arraigado que somos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos que es una labor de muchos años poder desprenderse de ello. Tenemos unos patrones mentales que nos han inculcado de pequeños y cada día nos lo refuerzan y la meditación lo que hace es irlos disolviéndolos poco a poco, sin tener que hacer nada, sin forzar, a su ritmo.

Al igual que con el ejercicio, el crecimiento en conciencia y atención no ocurre de un día para otro, sino que poco a poco. Al cabo de cierto tiempo nos daremos cuenta de que durante el día iremos siendo más conscientes de lo que estamos haciendo, de los pensamientos que tenemos y los sentimientos que surgen. Cuando vas avanzando en la meditación los pensamientos se van acallando, son menos intensos, hasta que llega un momento que los puedes ignorar y se termina la rumiación y el sufrimiento. Un paso más allá es vivir en no dualidad, vivir en sincronía entre la Conciencia y el Aquí y Ahora que es un estado de Conciencia que explico en el libro “Mente y Conciencia”.

Beneficios de la meditación

Como se ve en mi libro “Mente y Conciencia” en la sección de neuroplasticidad, está científicamente probado que la meditación constante y continuada, modifica el cerebro produciendo así grandes cambios positivos en nuestra mente.

También los estudios científicos de Jon Kabat Zinn y sus seguidores del Mindfulness MBSR (Mindfulness basado en la reducción del estrés), también han demostrado científicamente beneficios para la salud física.

Si te interesa saber sobre las evidencias científicas de la meditación hay muchos estudios en el curso gratuito de Palouse de Mindfulness MBSR que lo tienes disponible en la web <https://palousemindfulness.com/> o en Internet.

En esta sección sólo me limitaré a exponerlos y los beneficios mentales y espirituales, los cubriré en unos cuantos capítulos cuando hayamos cubierto todo lo necesario para llegar a ser meditador experto y antes del capítulo de meditador experto.

Físicos

- **Reduce el estrés.** El estrés es muy dañino tanto para nuestra mente como para nuestra salud, ya que provoca ansiedad. Por suerte, la relajación conseguida a través de la meditación resulta de mucha ayuda tanto en el momento que se practica como para nuestro día a día. Se ha demostrado que algunos de los beneficios de la meditación son la reducción de la tensión muscular, la disminución de la presión sanguínea y la mejora del ritmo cardíaco, je incluso mejora las ondas cerebrales!

- **Mejora el sueño.** Casi un 30% de los adultos tienen problemas para conciliar el sueño y esto se relaciona a menudo con la ansiedad y con una mente hiperactiva. Gracias a la meditación la conciliación del sueño resulta más fluida y el sueño más reparador.
- **Reduce la presión sanguínea.** La meditación contribuye a reducir la presión sanguínea y el ritmo cardiaco, minimizando las úlceras y dolores de cabeza. Mejora la salud cardiovascular.
- **Reduce la tensión muscular.** Cuanta mayor tensión mental concentras, más presión se traslada a tus músculos. Sentirse sobrepasado provoca agarrotamiento en las cervicales y las lumbares, con la meditación consigues reducir la tensión muscular acumulada.
- **Mejora la salud en general.** Mejora el sistema inmunológico, por lo que el organismo alcanza un estado físico por el cual es capaz de generar más anticuerpos y nos protege de enfermedades como la gripe.
- **Mejora el control del dolor.** La meditación reduce la percepción del dolor y se ha podido visualizar en escáneres cerebrales donde se ve el efecto sobre los centros de control del dolor. Los meditadores tienen mayor capacidad para sobrellevar el dolor
- **Frena el envejecimiento mental y corporal.** La mejora de la concentración y la flexibilidad mental que se consigue gracias a la meditación nos puede ayudar a proteger el cerebro de un declive cognitivo. Frena también el envejecimiento del cuerpo
- **Mejora la memoria.** Conseguir un equilibrio mental y estar despreocupado es esencial para mantener la memoria, por eso la meditación ayuda a mantener nuestros recuerdos. El motivo de esto es que tenemos que dejar a nuestra mente tiempo tranquilo para que procese la información de nuestras vivencias y las archive correctamente. También se ha visto que mejora el aprendizaje. Potencia el pensamiento creativo y aumenta tu intuición y tus capacidades intelectuales.

Mentales

Los beneficios mentales se pueden resumir en dos conceptos muy relacionados de los cuales derivan la mayoría de los demás y cuyas palabras mucha gente conoce bien el significado:

- **Ecuanimidad.** Según Wikipedia la ecuanimidad es un estado de estabilidad y compostura psicológica que no se ve perturbado por la experiencia o exposición a emociones, dolor u otros fenómenos que pueden causar la pérdida del equilibrio de la mente. Como veremos más adelante la meditación trabaja todos los aspectos necesarios para ser ecuanímenes.
- **Resiliencia.** La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad. Sobre este tema he escrito un libro de crecimiento personal llamado “La Resiliencia” que te puedes descargar de forma gratuita en www.luisarimany.com

Ecuanimidad y resiliencia están muy relacionadas, pues ambas dos implican tener capacidad de afrontar situaciones sin llevarse por impulsos y nos preparan para afrontar el futuro de la mejor forma posible. La resiliencia a su vez implica sobreponerse del pasado, aceptarlo y aprender de él.

* <https://es.wikipedia.org/wiki/Ecuanimidad>

* <https://www.significados.com/resiliencia/>

Veamos qué beneficios más concretos tiene la meditación sobre la mente:

- **Reduce el estrés y la ansiedad.** Mejora el bienestar mental, ya que gozarás de una mente más calmada, permitiéndote afrontar el día desde un estado de alerta-relajada. También reduce otros estados mentales como el sufrimiento, frustración, inseguridad y el aburrimiento.
- **Mayor concentración y atención.** En este mundo hiperconectado es muy fácil distraerse y puede resultar muy complicado aislarse de todo ese ruido de fondo. La meditación y sus beneficios demuestran que mejora la atención al enseñarnos a concentrarnos y ser conscientes de nuestros pensamientos. También mejora la conciencia periférica, que es aquella que nos permite detectar nuestro entorno sin ser nuestro foco de atención.
- **Desarrolla la Aceptación.** Cuando meditas observas tus pensamientos, tus sentimientos, sin hacer nada con ellos, sin enjuiciarlos, sin etiquetarlos y sin dejarte llevar por el parloteo mental. Esto hace que poco a poco vayas aceptando tu vida como es, tanto el pasado, el presente como el futuro.
- **Autoconocimiento.** En la meditación observas tus pensamientos desde la distancia, sin juzgarlos, sin hacer nada, y en ese proceso te vas conociendo mejor y vas integrando todo lo que te preocupa en tu situación vital.
- **Autocontrol y gestión de las emociones.** Al dejar que las emociones vengan por sí mismas y se vayan ellas solas conseguimos que las emociones negativas sean menores y cuando éstas son fuertes nos permite gestionarlas, tomar conciencia y actuar con Autocontrol. Te hace más ecuánime.
- **Tolerancia a la frustración.** Las meditaciones pueden llegar a ser frustrante y te obliga a enfrentarte a tus miedos. Es por esto que te enseña a tolerar la frustración en un entorno controlado, como el que se prepara en un gimnasio para una competición.
- **Tolerancia a la incertidumbre.** Al aceptar tus ideas de futuro y aprender a vivir en el Aquí y Ahora desarrollas una gran tolerancia a la incertidumbre. Esto unido a la autoconfianza te permite ser más flexible. También con la meditación trabajas con el miedo que nos da la falta de control en el futuro, pues no controlas lo que ocurre en una sesión de meditación, ni debes intentarlo, sólo tienes que observar.
- **Empatía.** Desarrolla la inteligencia emocional, ayudándote a comprender mejor a las personas que te rodean. Te das cuenta de que todos somos vulnerables y eso es perfecto: todos tenemos defectos y virtudes Desde esta profunda empatía, mejoran tus relaciones, la relación contigo mismo y con los demás. Cuando meditas mucho te haces consciente de que no somos el cuerpo físico y la mente, sino que somos algo más, somos conciencia. Tu perspectiva de ver las cosas y a las personas se eleva y te das cuenta de que todos al final somos parte de una única cosa como vimos en la primera parte.
- **Una mente más feliz y más relajada.** Las resonancias magnéticas del cerebro muestran que la reacción de lucha o de huida que tenemos cuando respondemos ante situaciones de estrés se reduce tras dos meses practicando meditación. Las personas que meditan son más felices con sus vidas con independencia de sus circunstancias.
- **Favorece el estado de ánimo.** La meditación consigue aumentar nuestra habilidad para confrontar las emociones negativas y convertirlas en elementos que nos impulsen. Se trata de aceptar e integrar los pensamientos negativos para favorecer los pensamientos positivos. Induce a mantener una actitud más positiva frente a la vida,

aceptando y afrontando tus retos del día a día, incluso los más difíciles, como parte de tu continuo proceso de crecimiento personal, disminuyendo la propensión a la negatividad. Al final se traduce en una actitud más positiva hacia la vida.

- **Autoconfianza.** El dejar que los pensamientos surjan y se vayan sin hacer nada te va entrenando ante la incertidumbre y como tienes más autoconocimiento te da autoconfianza para afrontar tus retos presentes y futuros.
- **La paciencia.** Cuando meditamos largo tiempo, las sesiones de meditación se nos pueden llegar a hacer a veces interminables y como uno no se levanta hasta que suene la alarma, desarrolla la paciencia.

Espirituales

Los beneficios espirituales y de crecimiento personal los trataremos en dos capítulos en el capítulo que se denomina habilidades que se desarrollan con la meditación.

A continuación, tienes un listado de los beneficios desde un punto de vista espiritual:

- **Desidentificación de pensamientos y sentimientos.** Cuando meditas observas tus pensamientos y tus sentimientos desde la distancia, sin identificarte con ellos. Por tanto, poco a poco te vas desidentificando de ellos y éstos tienen menos efecto sobre ti. Si ya eres meditador experto, te darás cuenta de que no eres tus pensamientos o tus sentimientos, sino algo más profundo, te darás cuenta que eres el observador, que eres tu Conciencia.
- **Disfrutar del Aquí y Ahora.** Como explico en el libro “Conciencia y Meditación”, presente, pasado y futuro son constructos mentales que no existen fuera de la mente y no tienen entidad real, el único tiempo en que se desarrolla nuestra vida y tiene consistencia física es el Ahora. Durante la meditación trabajas siempre la atención en el Ahora, por lo que te entrena para que durante tu día tengas atención plena, tengas atención sólo en lo que haces y por tanto no hay sentimientos ni pensamientos que te distraigan ni que te hagan sufrir. Como consecuencia consigues disfrutar del momento presente e incrementas la felicidad.
- **Acallamiento de la mente,** estado de no-mente. Según te vas desidentificando de tus pensamientos, estos poco a poco se van haciendo menos frecuentes e intensos, hasta que llegas a no tener pensamientos durante la meditación, a este estado se llama estado de no mente. Durante el día a día podrás ir adquiriendo el estado de no mente y sólo usarla cuando el Ahora lo requiera. Al estar en estado de no mente, no tienes pensamientos que te atormenten y por tanto dejas de sufrir y te llevará a vivir en el Ahora.
- **Aceptar lo que es.** Durante la meditación aprendes a no juzgar los pensamientos, a no etiquetarlos, a no hacer nada con ellos, es decir, te ayuda a aceptar las cosas tal cual son, aceptar la vida tal cual es. Es decir, aceptar lo que es sin resistencia.
- **Soltar el control.** Una de las cosas más difíciles de conseguir en el crecimiento espiritual es soltar el control de la mente para dárselo al Ahora y a la Conciencia. Durante la meditación no controlas la aparición de pensamientos y sentimientos y aprendes a no reaccionar ante ellos, así que poco a poco aprendes a soltar el control y dejarte llevar por el momento presente.
- **Insights.** Cuando eres meditador experto te vienen Insights (conocimientos espontáneos e intuitivos) sobre la naturaleza de tu existencia, sobre la naturaleza de la vida y del mundo. Estos Insights te permitirán avanzar en tu crecimiento espiritual.

- Humildad. Cuando tienes grandes Insights, te das cuenta de que somos mucho más que cuerpo y mente, somos Conciencia que pertenece al mundo No Manifestado como explico en el libro "Mente y Conciencia". Por tanto, te vuelves humilde y te das cuenta de que en realidad no sabemos nada de lo REAL, y ese no saber significa ausencia de duda y por lo tanto cesación de movimientos mentales.
- **Fin de los deseos mundanos.** Con la meditación coges perspectiva de la importancia de las cosas en la vida y acabas comprendiendo que tienes todo lo que necesitas Aquí y Ahora, por lo tanto, los deseos mundanos cesan y con ellos el sufrimiento.
- **Sentido de propósito.** Cuando meditas te das cuenta de que no eres tus pensamientos o tus sentimientos, sino que eres algo que los observa desde la distancia, sin juzgar, esto es la conciencia. El conectarte la conciencia es una puerta para iniciar el camino espiritual y encontrar un propósito elevado a nuestras vidas.
- **Paz, amor y felicidad. Cuando** adquieres estados de conciencia elevados y vives conectado con tu esencia, con tu SER, con tu Conciencia, entonces experimentas una paz insondable, amor verdadero y bienaventuranza que es mucho más fuerte y pura que la felicidad. Y lo bueno de todo que ninguna de las tres cualidades depende de tus circunstancias, sino que las sientes porque estás conectado con tu esencia.

La meditación

Antes de empezar a ver cómo se medita vamos a quitar un mito que tiene mucha gente. La meditación no es dejar la mente en blanco, si intentas hacer eso no estarás meditando, estarás pegándote contigo mismo y no sacarás nada de ello. Sólo conseguirás frustrarte, desanimarte y juzgarte.

La mente por naturaleza crea pensamientos de forma espontánea, sin que podamos tener control sobre su aparición o su contenido. Por más voluntad que le pongamos nos estaremos peleando con la naturaleza de la mente, y la realidad siempre gana y eso nos creará frustración, intranquilidad y estrés.

Una vez ha surgido un pensamiento, ahí sí que podemos hacer dos cosas. Una que es lo que hace la mayoría de la gente a lo largo de su día a día, que es dejarse llevar por él y dejar que se encadenen pensamiento tras pensamiento, sin que ni siquiera seamos conscientes de ello, ni tengamos control sobre el proceso.

La otra, si nos hemos dado cuenta de que aparece el pensamiento (que muchas veces ni nos damos cuenta como veremos más adelante), podemos no prestarle atención y prestar atención a lo que se llama objeto de la meditación, que es a lo que se atiende cuando estamos meditando.

Al hacer esto el pensamiento no cobrará fuerza, no nos enganchará y se disolverá pronto, sin que en muchos casos tenga que venir acompañado de una cadena de pensamientos sobre ese tema u otros temas.

La meditación formal es un entorno controlado, donde podemos desarrollar nuestras aptitudes para el crecimiento personal y espiritual, de forma controlada y sin distracciones externas. Es un lugar para aprender a no juzgar, a tener paciencia, no reaccionar, tener ecuanimidad, a estar en el Aquí y Ahora, fortalecer la atención y desarrollar la aceptación.

Durante la meditación, pueden aparecer pensamiento y sentimientos muy fuertes, pero tenemos que tener en cuenta que por fuertes y perturbadores que sean, no nos puede pasar nada pues simplemente estamos quietos atendiendo al objeto de meditación.

La meditación se desarrolla en un entorno controlado, en un sitio tranquilo, sentado o tumbado, por lo que no nos puede pasar nada por fuertes que sean las sensaciones que durante la práctica ocurra. Esta seguridad nos dará el valor para poder enfrentarnos a nuestros sentimientos y nuestros pensamientos.

Durante la misma observamos sin reaccionar (sin etiquetar, sin juzgar, sin hacer nada) los pensamientos y sentimientos. Esto hace que se disuelvan rápidamente, que no se encadenen con otros pensamientos y sentimientos de similar frecuencia de vibración y al no reaccionar permite que vayamos integrándolos.

Es un entrenamiento de nuestra Atención y de la forma en que funciona nuestra mente con el objetivo de que podamos mejorar nuestras vidas, tener menos estrés, conseguir paz, felicidad y amor.

Es como el gimnasio de la mente, es un sitio donde la entrenamos para que tenga un funcionamiento correcto. La mente es disfuncional, ha tomado el control de nuestras vidas y está constantemente bombardeándonos con pensamientos y sentimientos que hacen que perdamos en único momento que existe que es el Ahora y que en la mayoría de las ocasiones son negativos, y por lo tanto nos hace sufrir.

En las sesiones de meditación nos enfrentamos a esos pensamientos y sentimientos, haciendo que poco a poco sean menos intensos y menos frecuentes, hasta que se es meditador experto donde la mente se acalla, es el llamado estado de no-mente. Cuando no hay mente, no hay sentimientos y pensamientos, lo cual tiene dos implicaciones muy importantes.

La primera es que vivimos el momento presente, el Aquí y Ahora que es el único tiempo que realmente es real y no es un constructo de la mente. Tenemos toda nuestra atención puesta en lo que estemos haciendo en ese momento, por lo que lo haremos mejor y sobre todo, comenzaremos a vivir de verdad la VIDA, pues ésta sólo se desarrolla en el Ahora como explico en el libro "Mente y Conciencia".

La idea es ejercitar la mente para que adquiera unas habilidades en un entorno controlado, para que luego podamos llevarlas a nuestro día a día y mejorar nuestra calidad de vida. Es como el que entrena en un gimnasio para ir a una competición, la competición es el día a día, pues está lleno de estímulos, distracciones, mientras que la meditación es un entorno controlado.

También la meditación como vimos anteriormente es un momento de descanso y regeneración de la mente que tenemos sobre estimulada por la sociedad en que vivimos. Para tener una mente sana, no es suficiente con dormir un número de horas adecuado, hay que también meditar para que la mente se acalle y baje su intensidad durante el día a día. Es como ir al fisioterapeuta después de días intensos de ejercicio como es cualquier día normal para nuestra mente.

Es importante tener en cuenta que no hay una meditación mala, todas aportan. Habrá meditaciones tranquilas y otras donde los pensamientos y sentimientos nos perturben mucho, u otras que oscilan entre un tipo y otra. Todas son positivas para nosotros, todas son las que

nos tocan vivir en ese momento y todas ejercitan la atención, la mente y favorecen el crecimiento personal y espiritual.

Tenemos que aprender a no juzgar el tipo de meditaciones que tengamos y aceptar que son como son, ya se irán relajando con el tiempo. Yo de hecho he pasado meditaciones excesivamente intensas después de haber pasado un largo periodo de meditaciones en estado de no mente.

Cuando vamos trabajando la mente, es como ir pelando una cebolla a la que quitamos todas sus capas hasta llegar al corazón de la misma que es la Conciencia. Cada capa nos traerá un tipo de pensamientos y sentimientos, con una intensidad u otra. Cuando hayamos superado una capa, es posible que tengamos meditaciones tranquilas hasta que de forma natural se empiece a pelar o integrar otra capa.

Los pensamientos no podemos controlarlos, y nuestro control de la atención ha sido el que hemos podido tener en ese momento que tampoco controlamos, es decir que no teníamos control alguno de lo que ocurriría en la meditación, por eso ha sido la meditación que tenía que ser.

Así que no te preocupes si las meditaciones son estables, si hay pensamientos, sentimientos o dolores, lo estás haciendo perfecto, porque estás meditando.

Ya lo decía mi primer maestro, no hay ninguna mala meditación, la única mala meditación es la que no se hace.

No hay ninguna mala meditación, la única mala meditación es la que no se hace.

Y esto nos lleva a comentar cómo debemos plantear la meditación. La meditación debe plantearse como una actividad que se hace, sin más, sin ningún objetivo. Cuando nos ponemos a meditar es por que toca, sin esperar con ello obtener nada como calmarse, encontrarse mejor o relajarse.

La meditación se debería hacer por que toca y con expectación y con curiosidad de cómo va a ser la meditación y si traerá alguna sorpresa. Esta actitud de comenzar la meditación con curiosidad, pero sin esperar nada, con ganas de aprender, pero sin esperar haya aprendizaje, hace que estemos completamente atentos a lo que ocurra en ella, porque somos como niños que se adentran en un mundo que cada día es diferente y que trae muchas veces sorpresas y aprendizajes.

Todas ellas son buenas, pero no ha de afrontarse la meditación con el objetivo de obtenerlas, porque de ser así nos frustraremos porque no conseguiremos las cosas en el tiempo que queramos conseguirlas. El desarrollo ocurre por sí sólo y requiere el tiempo que deba requerir, y no podemos intervenir, y si lo hacemos lo único que conseguiremos es frustrarnos porque abordamos la meditación como un medio para un fin, cuando la meditación es un fin en sí mismo, se hace por el hecho de hacerse.

Cómo se medita

En todos los tipos de meditación formal, el individuo se sienta o se tumba en posición quieta y con los ojos cerrados en una habitación oscura y libre lo más posible de ruidos. Este es nuestro

entorno controlado, no puede pasarnos nada, sólo estamos nosotros y nuestros pensamientos y sentimientos.

Lo siguiente es enfocar la atención en lo que se llama objeto de atención (OA) de la meditación que como veremos puede ser distintas cosas. Lo que suele diferenciar un tipo de meditación de otro es lo que se llama objeto de atención, que es aquella cosa en la que vas a prestar atención durante el proceso de meditación. Normalmente es la respiración, pero puede ser en el campo energético del cuerpo, visualizando una fuente de agua, la vacuidad (espacio entre pensamiento y pensamiento), etc.

No voy a definir cuáles son mejores, ni sus ventajas e inconvenientes, cualquiera te ayudará. Para este libro vamos a coger como objeto de la atención la respiración porque es más fácil de hacer y es lo que el Mindfulness enseña

El objetivo de la meditación es atender al OA en todo momento y si nos percatamos que aparece algún pensamiento sentimiento lo que hacemos es no hacer nada con el, no juzgarlo, no etiquetarlo, no intentarlo cambiar y volvemos la atención al OA. De esta forma el pensamiento o sentimiento en segundo plano (conciencia periférica introspectiva) y dejamos que se disuelva de forma natural de la misma forma en que apareció.

Si el pensamiento o sentimiento es muy intenso que no somos capaces de volver la atención al OA, lo que hacemos es observarlo, sin juzgarlo, sin forzar nada, desde la distancia. Y verás que automáticamente se irá disolviendo. En cuanto puedas vuelve la atención al OA.

Cuando vuelva a aparecer otro pensamiento u otro sentimiento haremos lo mismo, así durante toda la práctica meditativa.

Si el pensamiento o el sentimiento nos atrapa sin darnos cuenta y perdemos la consciencia de lo que está pasando, habrá un momento, que lo llamaremos momento Ajá, en el que seamos conscientes que estábamos divagando. En ese momento volvemos la atención al OA.

Es decir que meditar es simplemente prestar atención al OA, dejar que los pensamientos y sentimientos surjan sin juzgarlos, sin etiquetarlos, sin intentar cambiar nada. Y si nos distraemos con ellos cuando seamos conscientes nos hemos distraído volver de nuevo a prestar atención al OA.

Es decir, que es tan sencillo y complicado como esto. No tienes que hacer nada más, no tienes que intentar evitar que te vengan pensamientos o sentimientos, simplemente debes dejar que todo el proceso sea natural y cuando no estés prestando atención al OA y te des cuenta con suavidad y sin juicios volver la atención al mismo.

Hagamos una prueba antes de ver la meditación con la respiración, cierra los ojos un minuto y no hagas nada, simplemente observa los pensamientos que surgen y las sensaciones en el cuerpo que te producen los sentimientos.

En cuanto tomes contacto con tu estado interno (pensamientos y sentimientos), presta atención a tu respiración, a cómo entra el aire cuando inhalas y cómo sale el aire cuando exhalas.

No te preocupes si te viene algún pensamiento o sentimiento, en cuanto te des cuenta, vuelve la atención a cómo respiraras.

¿A que has podido hacerlo?, pues ya has meditado un minuto.

Ahora repasaré todo el proceso, pero el objetivo es que empieces a meditar por unos minutos y cada día vayas aumentando un poco el tiempo de meditación. Hasta llegar a 15 minutos si simplemente quieres hacer Mindfulness MBSR y reducir o a al menos 30-60 minutos si lo que quieres es tener un crecimiento personal y espiritual.

Eso sí, siempre es mejor meditar, aunque sea 5 minutos, que no hacerlo, así que el tiempo de la sesión de la meditación no debe ser una excusa para que no lo hagas.

Veamos qué tienes que hacer en la meditación formal.

Para meditar te sientas en una silla o en un Zafu, en una habitación con poca luz y sin ruidos. Te pones al iniciar la meditación una alarma con el tiempo que hayas decidido meditar, buscando la postura correcta como veremos más adelante y que te sientas cómodo. Entonces cierra los ojos y sigue los siguientes pasos hasta que fijes la atención en la respiración, el tiempo que pases en ellos es corto, hasta que estés calmado y conectado con la respiración:

1. Establece una conciencia periférica (conciencia de todo lo que hay a tu alrededor) y una atención abierta y relajada. Permítete ser consciente de todo, pero da prioridad a las sensaciones sobre los pensamientos.
2. Enfócate en las sensaciones corporales, pero sigue siendo consciente de todo lo demás, sin hacer nada por cambiar nada o evitar ninguna distracción. Simplemente fluye.
3. Enfócate ya en la respiración. A cómo ésta hincha el abdomen, cómo entra el aire, como sale. Sin hacer nada más. Si quieres puedes poner la mano en el abdomen para ver cómo se mueve. Poco a poco te irás centrando sólo en la respiración.
4. Si quieres hacer meditación Anapana (luego la veremos), entonces céntrate en la nariz, cómo entra el aire y sale el aire por la misma. La temperatura que tiene, las sensaciones que produce; estate atento a todo lo que surja en la punta de la nariz y en las fosas nasales.

Enfocada la atención en la respiración. Cuando surja un pensamiento o sentimiento deja que nazca y muera en tu conciencia periférica (en segundo plano) manteniendo la atención en la respiración. No hagas nada, no los juzgues, no los alimentes con otros pensamientos, simplemente deja que surja y verás que igual que han venido se irán por sí sólo.

Si el pensamiento o el sentimiento es tan fuerte que no puedes dejarlo en segundo plano y capta tu atención, no luches con ello. Simplemente obsérvalo como antes sin hacer nada, sin juzgarlo o etiquetarlo. Cuando se haya disuelto o puedas hacerlo sin esfuerzo, vuelve la atención a la respiración. No intentes forzar volver la atención a la respiración, debe ser un movimiento natural y suave.

Si los pensamientos o sentimientos te distraen no te darás cuenta de que eso ha ocurrido, hasta que llegue el momento Ajá en el que te des cuenta de que estabas divagando y no prestando atención a la respiración. Ese tiempo puede durar minutos y es incontrolable. Lo único que tienes que hacer es cuando te des cuenta volver la atención a la respiración sin juzgarte, sin pensar lo estás haciendo mal, estás haciendo lo que tienes que hacer.

El esquema que seguirás el resto del tiempo que te has marcado es el siguiente:

1. **Atención a la respiración**
2. **Distracción**. Distracción por un pensamiento o por una percepción de los sentidos

3. **Olvido.** Sin darte cuenta te olvidarás que estás meditando y tu atención estará puesta sin darte cuenta en un pensamiento o en una percepción de los sentidos.
4. **Divagación mental.** Tras el olvido suele ocurrir que aparecen pensamientos encadenados sobre aquello que te ha distraído.
5. **Toma de conciencia, momento Ajá.** Sin que hagas nada, te darás cuenta de que estás divagando mentalmente con algo y no prestando atención a la respiración. En ese momento, vuelves la atención a la respiración y celebra que has tomado toma de conciencia en vez de juzgarte.

De esta forma que el esquema que sigues en todo momento durante la meditación es el siguiente:



No tienes que hacer nada más. Cuando te distraes por el motivo que sea (ruido exterior, un pensamiento, un sentimiento, dolor en el cuerpo), y te das cuenta de que ya no tienes la atención en la respiración, rediriges la atención a la respiración. No tienes que intentar forzar que la atención no se te vaya de la respiración, no tienes que hacer nada, sólo que cuando te des cuenta de forma natural que no estás atendiendo a la respiración volver la atención a la respiración.

Si intentas mantener la atención en la respiración a través de la meditación, lo único que conseguirás es pelearte con el funcionamiento de tu mente, te pondrás nervioso, te saldrán sentimientos y pensamientos negativos. Todo para que finalmente gane siempre la mente, porque así funciona ella, y siempre gana, pues es lo que es, es como es y no puedes cambiar el funcionamiento de la mente aunque quieras.

Así que relájate, no te preocupes si te distraes o no, sólo preocúpate de que cuando te des cuenta de que te has distraído volver la atención a la respiración.

Así todo el rato hasta que te suene la alarma de que es momento de dejar la meditación.

Evita ser autocrítico o molestarte por la divagación mental, lo importante no es que tu mente divagara, lo importante es que te diste cuenta de ello.

No hay nada más que hacer:

- Focalizar atención en la respiración
- Cuando nos hemos dado cuenta de que hemos desviado la atención a otra cosa (eso es normal y no es importante), volver la atención a la respiración
- Esto una y otra vez, una y otra vez. Puede que estés constantemente pensando, pero no importa sólo tienes que volver la atención a la respiración cuando te des cuenta de forma natural. No tienes que forzarte a darte cuenta que se te va la atención a otro sitio. Así hasta que suene la alarma.
- La meditación no se hace mal si se piensa mucho, sólo hay que hacer esto.

Como resumen de esto, no hay nada que conseguir, nada que hacer, más que traer la atención a la respiración cuando nos demos cuenta de que ella no está puesta en la respiración.

Mi primera maestra de meditación tenía en su puerta de entrada la siguiente frase:

No hay una mala meditación, la única meditación mala es aquella que no se hace.

Esto resume muy bien el concepto de la meditación. No hay que conseguir nada, siempre se hace bien, siempre ayuda, sólo tenemos que volver la atención a la respiración cuando se nos vaya a otra cosa. Deja que la atención se desplace a su antojo, sólo actúa sobre ella cuando tomes consciencia de que no estás prestando atención a la respiración. Nada más, es tan sencillo como esto y tan complicado como su sencillez.

Los beneficios de la meditación están científicamente probados y son muchos como vimos anteriormente. Como cuando te preparas para un maratón, los beneficios no vienen en unas semanas, ni con poco entrenamiento, tardan su tiempo en llegar con un entrenamiento riguroso. Sólo llegan con la práctica diaria constante.

Si durante la meditación tienes ideas interesantes, toma una nota mental de ellas y decide abordarlas después de la meditación, pero no rompas la meditación para apuntarlas. Tras hacer la nota mental de forma consciente, vuelve la atención a la respiración.

Cuando practiques a meditar hazlo sin esfuerzo, al contrario, hazlo con la alegría de quien investiga y está descubriendo experiencias nuevas. No anheles la ninguna meta, ni busques con desesperación alguna vivencia profunda. No estás sólo en este proceso, estás contigo mismo.

Convierte tu práctica en investigación y aprendizaje y cada vez que te sientes a meditar plantéate con alegría y expectación positiva la pregunta ¿Qué pasará hoy? ¿la agitación mental será igual a la de siempre?. No debe ser una disciplina, sino una investigación.

No luches con tu caos mental, acéptalo y sé consciente del instante en que te encuentras, eso será la base para estar presentes y aquietar con ello los pensamientos.

Debemos entrenar nuestra atención y nuestra mente para que esta sólo funcione en reacción al presente. Pensar no es malo, lo que sí lo es hacerlo cuando no hay que hacerlo o sobre cosas que no es necesario pensar.

Tienes que tener en cuenta una cosa metafísica importante, y es que la respiración ocurre siempre en el Aquí y Ahora, ni un segundo antes, ni un segundo después. No podemos respirar en el pasado, no podemos respirar en el futuro, respiramos siempre en el Aquí y Ahora. Por lo

tanto, al practicar la meditación con la respiración estás practicando la atención plena en el momento presente, estás aprendiendo a poner tu atención en el Aquí y Ahora.

No busques ningún estado diferente al que tienes, así no producirás conflicto interno ni resistencias inconscientes. Experimenta la meditación de forma natural, relajada, sin expectativas, con curiosidad y con ganas de aprender. Esto es un gran aprendizaje para cómo afrontar la vida.

Observa cuando surge la resistencia y cómo la crea tu mente y como la etiqueta. Siendo testigo de la resistencia esta se disolverá.

Qué está ocurriendo cuando medito

Aquí vamos a introducir lo que va ocurriendo durante la meditación y las implicaciones que ello tiene. Es una introducción al capítulo de las habilidades que se desarrollan con la meditación y te ayudará a entender por qué tiene tantos beneficios físicos, mentales y espirituales.

Cuando surge un pensamiento o un sentimiento, no lo juzgas, no lo etiquetas, no haces nada con él, no le buscas explicación, simplemente le dejas nacer, estar y disolverse de forma natural. Lo observas desde la distancia, bien con la atención periférica introspectiva (segundo plano) o bien le prestas atención desde la distancia.

Lo primero que ocurre por esto es por lo que empiezas a ver los pensamientos y sentimientos desde cierta distancia, por lo que tienen menos fuerza y menos impacto sobre ti.

Esto hace que te identifiques menos con ellos y tanto en la meditación como en tu día a día tendrán menos intensidad y menos poder sobre ti.

Al estar continuamente ignorándolos las mentes subconscientes de las que hablo en el libro "Mente y Conciencia", van aprendiendo que no te interesa ese contenido, así que poco a poco, no sólo serán menos intensos, sino que serán menos frecuentes.

De esta forma la mente con el tiempo se va acallando, hasta que llega un punto que se acalla totalmente adquiriendo el estado de no mente. En este estado, tu atención está siempre puesta en lo que estés haciendo sin distracciones, por lo que serás más eficiente, todo tendrá más calidad y cariño, y lo más importante es que vivirás en el Ahora.

El Ahora es el único tiempo real que existe, es donde ocurre la vida. El pasado, el presente y el futuro son constructos mentales para dar sentido a tus recuerdos y tus aspiraciones futuras, pero están creados y existen sólo en la mente. Además, están gobernados por tu ego.

Pero el estar en el Ahora no sólo se trabaja por el hecho de estar en un estado de no-mente, sino porque la respiración que es tu foco de atención siempre ocurre Ahora, ni un milisegundo antes ni un milisegundo después. Es decir que el simple hecho de estar prestando atención a la respiración te está enseñando a prestar atención en el Ahora y vivir en el único momento que realmente existe.

Al no haber pensamientos y sentimientos en el Ahora, el ego se disuelve, así que creces personal y espiritualmente.

También al no haber pensamientos y sentimientos éstos no te pueden atormentar con cosas del pasado, del presente o del futuro, pues no existen. Entonces el sufrimiento cesa y comienzan a experimentarse las cualidades de su SER, de tu esencia, de tu Yo elevado, de tu

Conciencia. Éstas son paz insondable, bienaventuranza (más fuerte que la felicidad) y verdadero amor.

Estos sentimientos surgen porque al acallarse la mente entramos en contacto con nuestra Conciencia y pasamos a vivir siendo conciencia, teniendo un estado de conciencia más elevado.

Cuando tomes consciencia de que estés divagando es una importante ocasión de comprender como funciona de la mente. Acabas de darte cuenta de que hay una desconexión entre lo que estás haciendo (pensar en otras cosas) y lo que pretendías hacer (observar la meditación). Pero esto no es algo que hayas hecho tú, ni que suceda con tu voluntad. Valora y disfruta ese momento de toma de conciencia, para que así se vaya poco a poco produciendo más a menudo y con más frecuencia.

Pero no todo queda aquí, el hecho de que no hagas nada con los sentimientos y con los pensamientos, te enseña a aprender a aceptar lo que es, no lo que tu quieras que sea. Esa aceptación te permitirá integrar tu pasado, tus problemas presentes y tu futuro.

No haces nada con esos pensamientos, los ignoras, así que a la mente no le queda más remedio que reprogramarse y aprender que no son importantes. Es decir, estás integrando tu pasado, tu presente y tu futuro.

También en el proceso, como te surgirán pensamientos y sentimientos de todo tipo, irás conociéndote mejor, sabrás lo que ocurre en tu mundo interior, tanto en el consciente como en el subconsciente (el inconsciente sólo emerge en muy altos estados de conciencia).

Como los dejas nacer, estar y morir de forma natural aprendes que las cosas tienen su ciclo de vida, son impermanentes. Aprendes a no tener el control y por tanto a rendirte al Aquí y Ahora y a la Conciencia. También te ayudará a quitarte tu miedo al futuro, miedo que proviene de la incertidumbre y la falta de control en el mismo.

La incertidumbre la trabajas porque estás expectante a tu nuevo pensamiento o sentimiento y no sabrás de qué tipo es, qué fuerza tiene, ni qué impacto tiene sobre ti. Eso trabajará tu resistencia a la incertidumbre, cada sesión de meditación puede ser un mundo distinto y siempre la abordarás con curiosidad, con entusiasmo y con ganas de aprender. Así es cómo se gestiona la incertidumbre.

La divagación mental ocurre continuamente como parte del funcionamiento de la mente, pero rara vez nos damos cuenta de ello, por lo que pensamos que tenemos control sobre nuestra mente. La meditación termina pronto con este mito.

La falta de control la trabajas en la meditación porque te darás cuenta de que no tienes control de nada durante el proceso de meditación. No controlas la aparición de pensamientos, no controlas de qué tipo son, no controlas si atrapan tu atención, no controlas si divagas, no controlas cuándo llega el momento Ajá. Lo único que controlas en cierta medida es tu intención de volver la atención a la respiración, pero repito, la intención, pues el hecho de que seas capaz o no de hacerlo no lo controlas.

La no reacción ante pensamientos y sentimientos hace que por un lado estos sean menos intensos por lo que vimos antes. Por otro lado, hace que tomes consciencia cuando lleguen y por tanto puedas tomar decisiones conscientes cuando en tu día a día estés ante situaciones de mucha tensión emocional. Es decir, te vuelves más ecuánime.

Con el paso del tiempo te desidentificarás de tus pensamientos y de tus sentimientos, es decir, que te darás cuenta de que no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, sino que eres algo más profundo, algo más elevado. Eres ese que los observa desde la distancia y que pone la atención cuando se da cuenta en la respiración. En el momento que ves esto cristalino por experiencia propia, ya has dado un gran paso en el camino espiritual y en el camino hacia la finalización del sufrimiento y encontrar en tu interior la verdadera felicidad.

Ya lo dijo Buda, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Hemos vistos que el sufrimiento cesa cuando llegamos al estado de no-mente porque no hay sentimientos o pensamientos que nos atormenten. Como explico en el libro "Mente y Conciencia" una de las tres principales causas del sufrimiento es la resistencia al dolor. Como aprender a no resistirte, a observarlo desde la distancia, sin hacer nada, tu resistencia al dolor automáticamente bajará y por tanto tu sufrimiento también.

Sentimientos y emociones

Los sentimientos son las sensaciones físicas de una cadena de pensamientos. Muchas veces podremos identificar de dónde vienen como por ejemplo por la pérdida de alguien, tener unas circunstancias actuales complicadas, pérdida de la pareja, etc.

Otras veces tendremos sentimientos sin saber muy bien de dónde vienen, esto se produce porque son provocados por cadenas de pensamientos inconscientes.

Al igual que con los pensamientos, cuando nos surjan sentimientos u emociones intentaremos dejarlos prestando atención a la respiración, pero como muy probablemente suceda, su intensidad captará nuestra atención. Entonces observaremos las sensaciones físicas que estos producen sin etiquetarlas, sin querer cambiarlas, sin hacer nada con ellas.

No tenemos que buscarles explicación, no tenemos que juzgarnos por sentirnos así, no tenemos nada más que hacer que prestar atención a las sensaciones físicas que ellos producen, por muy intensas que estas puedan ser.

Estamos en un entorno controlado, no pasa nada por encarar las emociones. Simplemente tenemos que dejar que evolucionen en el cuerpo sin querer cambiarlas, porque si intentamos cambiarlas, nos resistimos y entonces las emociones serán más intensas.

Cuando se observa la emoción sin hacer nada con ella, al igual que con los pensamientos, ésta poco a poco se irá disolviendo e integrando, pero puede ser que se requieran muchas sesiones de meditación sin el sufrimiento que tenemos es grande.

Con las emociones, muy probablemente surjan pensamientos asociados a las mismas, el objetivo es mantener la atención en la respiración. Pero si pensamientos o sentimientos atrapan la atención, entonces nos limitaremos a observarlos sin juzgar, sin etiquetar, ni querer cambiarlos. Ya evolucionarán como tengan que evolucionar sin que hagamos nada.

Cuando podamos, volveremos la atención a la respiración dejando los sentimientos y pensamientos en la consciencia introspectiva periférica (en segundo plano).

Si existe un conflicto entre los sentimientos (las sensaciones del cuerpo) y lo que pensamos, el pensamiento es el que miente dado nuestro estado emocional. Los sentimientos son consecuencia de toda la cadena de pensamientos de todas las submentes inconscientes, mientras que los pensamientos sólo representan la parte consciente.

Eso no significa que haya que siempre dar la razón a los sentimientos, significa que los sentimientos son lo que realmente marcan nuestro estado emocional y mental. Podemos decir ignorarlos por ejemplo al tomar una decisión que nos da miedo pero que creemos que debemos tomar, pero los sentimientos nos están avisando que las mentes subconscientes tienen miedo por algún motivo.

En tu día a día acostúmbrate a hacer un seguimiento de tu estado emocional y mental mediante la autoobservación. No lo dejes sólo para las sesiones de meditación. Como hemos visto el objetivo de la meditación es que lleves todas las habilidades que ésta proporciona a tu día a día.

La atención

En todos los tipos de meditación formal, la persona se sienta o se tumba en posición quieta y con los ojos cerrados para enfocar su atención en el objeto de atención de la meditación.

La atención está relacionada con la capacidad innata de conocer algo. Atender implica conocer y conocer implica conciencia. Por ello se suele establecer que la atención es el aspecto dinámico de la conciencia.

La atención dirige la conciencia hacia donde tiene que prestar atención y hacia donde tiene que investigar lo que ahí acontece.

La atención puede ser movida conscientemente mediante la voluntad de atender a algo, pero estos momentos conscientes son escasos en nuestro día a día y también cuando iniciamos la práctica meditativa.

La atención salta de objeto en objeto de atención inconscientemente, sin que nos demos cuenta y sin que podamos hacer nada por ello. Pasa de atender un pájaro, a atender lo que estamos haciendo, a escuchar un sonido, a hacer caso a un sentimiento, a hacer caso a un pensamiento, etc.

La atención tiene las siguientes cualidades:

- La atención atiende, pero nada atiende a la atención. Es decir, la atención permite conocer, pero la atención jamás es objeto de conocimiento de nada excepto de sí misma.
- La atención es autoluminosa, esto es, nada alienta la existencia de la atención, ella actúa y funciona ininterrumpidamente y por sí misma. Siempre estamos atendiendo a algo, aunque lo hagamos de forma inconsciente. Para que lo veas, intenta no estar atento, es una experiencia que no puedes tener, atenderás a lo mejor a tus pensamientos, pero a algo estás atendiendo. Incluso cuando no eres consciente de que estás pensando, es decir, estás divagando, la atención atiende a dichos pensamientos y es la que permite darnos cuenta de que no estábamos siendo conscientes. En otras palabras, no es posible dejar de atender y de conocer. La atención funciona siendo alimentada por ella misma, no hay actividad previa a la atención que la alimente.
- Es posible atender sin pensar que se atiende. Para Oriente, la conciencia y con ella la atención no están dentro de la mente. Por eso podemos atender a los pensamientos y a la ausencia de ellos. La cognición puede producirse por la atención y la conciencia sin que haya proceso volitivo en ella y sin que actúe la mente. Para más información ver los procesos de cognición de mi libro "Mente y Conciencia".

- La Conciencia es un continuo de atención. La atención jamás cesa, nunca se detiene, siempre está conociendo.

Cuanto más estable sea nuestra atención, mayor será nuestro proceso de cognición y mayor conciencia y consciencia tendremos de lo que estemos haciendo o atendiendo.

La meditación entrena la atención a permanecer centrada en el objeto de atención y volver al mismo cuando otra cosa haya captado nuestra atención o estemos divagando.

Los objetos de meditación en general ocurren en el Aquí y Ahora, y es por eso que también se entrena que la atención esté en el momento presente, en el único momento que existe y en el que se desarrolla nuestra vida.

Cuando se vive en estado de no-mente o se vive en el Ahora, la atención no está dirigida por la voluntad, sino por la inteligencia superior de la Conciencia y reacciona de forma automática a lo que el Ahora demanda, de una forma natural, sin esfuerzo y sin desgaste energético.

Elementos a tener en cuenta en la meditación

Dentro de la meditación hay elementos que tenemos que tener en cuenta los siguientes elementos.

El momento y lugar

Tenemos que buscar un momento y un lugar donde no nos molesten, durante todo el tiempo de meditación. Puedes meditar al levantarte, en la oficina en un despacho, al llegar a casa, antes de ir a dormir, pero tienes que asegurarte que sea el momento que sea nadie te molestará. Lógicamente tendrás que dejar el móvil apagado.

El lugar debe ser un sitio tranquilo, con poco ruido y donde no haya luz. Es el momento de descansar y entrenar tu mente, debes de buscar las condiciones adecuadas.

Por otro lado, debes coger una rutina y meditar todos los días a la misma hora, pues así te costará menos porque aprendes a asociar esa hora con la meditación y estás menos inclinado a posponer la práctica. Además, las personas de tu entorno sabrán que no estarás disponible en ese momento y que no te deben de molestar.

Si no encuentras tiempo en tu día a día, mi recomendación es que intentes acostarte un poco más pronto todos los días y madruges para meditar antes de empezar el día. ¿Qué hay más importante que cuidar tu mente y fortalecer tu mente y tu espíritu?.

Hay personas que les cuesta tomar la rutina de meditar solos. Muchos profesores de meditación tienen horarios donde como en un gimnasio, la gente puede ir simplemente a meditar en grupo.

Si no consigues un sitio tranquilo sin ruidos, también podrás meditar. Cuando lo hagas no prestes atención a los ruidos, no intentes ni escucharlos, ni no hacerlo, simplemente deja que estén. Piensa que eres algo intangible y ellos pasan por ti sin tener efecto alguno, como si fueses parte del aire. Con la práctica, podrás meditar en casi cualquier entorno.

Posturas de la meditación formal

En realidad, en la meditación da igual la postura que se tenga, pues la meditación es un proceso de atender a la respiración o al objeto de atención y eso se puede hacer en cualquier lugar. Hay quienes dicen que determinadas posturas ayudan a abrir los chacras, a conectar con la energía universal, etc, pero la realidad es que, si bien esto podría ser cierto, el objetivo de la

meditación es trabajar con la atención y desarrollar todas las habilidades que veremos en unos capítulos.

Es cierto también que la posición de tu cuerpo condiciona tu estado mental: una postura de meditación adecuada te permitirá respirar plenamente y, gracias a esta respiración profunda, tu mente se calmará de forma natural.

Por otra parte, una buena postura le dará estabilidad a tu cuerpo y evitará tensiones y dolores innecesarios, con lo cual podrás permanecer sentada durante periodos largos con comodidad.

Sin una buena postura, la meditación puede ser incómoda e incluso dolorosa. Si te sientas a meditar en una posición inapropiada, pronto sentirás molestias en las rodillas, las caderas, la espalda o el cuello. Al rato, las molestias darán paso al dolor y cada vez te resultará más incómodo permanecer sentada.

Elige la postura que más se acomode a ti, y en la que te sientas más cómodo meditando.

Por otro lado, la lengua la apoyarás en la parte delantera del paladar y quedará quieta ahí como todo el resto del cuerpo.

A continuación, describo algunas posturas o formas de meditar:

En el suelo con cojín de meditar o Zafu

El zafu es el cojín tradicional de meditación. Se trata de un cojín redondo de unos 15-20 cm de altura y unos 35-40 cm de diámetro como podemos ver en la siguiente imagen.



Los zafus se suelen rellenar con miraguano (una fibra vegetal) o con cáscaras de semillas de espelta o trigo sarraceno. El relleno de miraguano es un poco más flexible y comprime menos las zonas del cuerpo que están en contacto con el cojín, sin embargo, en sentadas largas pierde más altura que los de semillas, ya que la fibra se comprime lentamente bajo el peso del cuerpo. En cambio, los cojines rellenos de cáscaras de semillas se deforman menos, pero resultan más duros.

Elige uno que puedas sacar parte del relleno por si necesitas adaptarlo a tus necesidades. Yo tengo uno de espelta y le tuve que sacar espelta para poder tener una correcta posición pélvica que veremos más adelante.

Normalmente se medita teniendo las piernas cruzadas como en la siguiente imagen. Aunque hay otras formas de cruzar las piernas, esta es la más sencilla y la más fácil de mantener. En la siguiente imagen, si bien la postura de las manos es correcta, más adelante te recomendaré otra.



El Zafu lo tenemos que moldear de forma que tengamos una correcta posición pélvica, de forma que la columna, la pelvis y el zafu marquen una línea vertical.

La espalda la tendremos recta con los riñones hacia adentro, no es bueno tener una postura encorvada con los riñones hacia fuera pues producirá dolores y si las meditaciones son largas, incluso lesiones.



La cabeza no mira hacia el frente como en las imágenes anteriores, sino que mira hacia el suelo a un par de metros de distancia.

La posición de las manos será una sobre otra teniendo los pulgares en contacto, como en la siguiente imagen.



En una silla

Para los que tenemos problemas de rodillas, el Zafu o la banqueta (la veremos luego), pueden producir molestias. En estos casos es mejor meditar sentado en una silla.

La espalda debe quedar recta, por lo que podremos meter si es necesario un cojín como en la siguiente imagen.



La posición de las manos será la misma que con el Zafu y la mirada nuevamente irá hacia el suelo un par de metros por delante de nosotros.

Tumbado

La posición tumbada es cómoda porque apoyas gran parte del cuerpo y suele producir menos dolores que las otras, pero tiene el gran inconveniente de que te puedes quedar dormido.



Las manos las tendremos bien a los lados como en la imagen o cruzadas como hemos visto en la imagen del Zafu.

Banqueta de meditación

La banqueta de meditación es otro método bastante utilizado, pero para ello tendrás que ser suficientemente flexible para poder mantener la postura.



Las manos se colocan como en la imagen del Zafu y nuevamente la mirada irá hacia el suelo un par de metros por delante de nosotros.

La alarma y tiempo de meditación

La alarma es clave a la hora de ponernos a meditar. Tenemos que de antemano tener una rutina de meditación con un tiempo de meditación y estableceremos la alarma en función de este tiempo.

De esta forma sólo tenemos que estar pendientes de la atención y despreocuparnos del tiempo que llevamos meditando. Habrá días que las meditaciones se te hagan muy cortas, y otros días eternas. Los días que se te hagan eternas deberás aguantar hasta que suene la alarma suene, pues eso desarrollará en ti muchas de las habilidades como la paciencia y que veremos en unos siguiente capítulo.

¿Cuánto tiempo tenemos que meditar?. El creador del Mindfulness MBSR (Mindfulness basado en la reducción del estrés), Jon Kabat Zinn y su equipo, ha demostrado científicamente que meditaciones diarias de 5 a 15 minutos tienen impacto en nuestro cerebro, en nuestra mente y en nuestra salud física, pero personalmente si quieres un crecimiento espiritual me parece un tiempo demasiado corto.

La pregunta correcta a hacerse no es cuánto tiempo tenemos que meditar, sino preguntarnos qué importancia queremos dar a la meditación en nuestras vidas, cuánta importancia queremos dar al crecimiento personal y espiritual, de cuánto tiempo disponemos, etc.

Es decir, que la respuesta sería el máximo que puedas sacar teniendo en cuenta la importancia que tiene para ti la meditación. Es lo mismo que preguntarse cuánto tienes que ir a un

gimnasio, la gente suele ir una hora, pero si sólo puedes ir media, mejor ir media que nada y si puedes dedicarle dos horas y disfrutas, dedícale dos horas.

La práctica de la meditación requiere un tiempo para que el propio proceso se desarrolle y se calme. Si queremos usar la meditación como medio para el autoconocimiento y crecimiento espiritual y no como simple analgésico al estrés o sufrimiento, entonces no solo importa la frecuencia sino la duración de las meditaciones.

El proceso de la meditación requiere tiempo para que evolucione a estados de conciencia más elevados. La mente por un lado se debe ir acallando, el cuerpo debe irse desconectado y la atención tiene que poco a poco permanecer fija en el objeto de meditación. No es diferente al proceso del sueño, que requiere un tiempo para que ocurra, y luego una vez metidos en el sueño, este evoluciona por las distintas fases sin nuestra intervención.

Personalmente creo que las meditaciones deben de ser de 30 min a 1h, según el tiempo disponible. He buscado estudios sobre el impacto del tiempo de meditación y he encontrado en el siguiente enlace una tabla de tiempos recomendados de meditación que te puede servir de orientación.

<https://melbournmeditationcentre.com.au/articles/how-much-meditation-is-enough/>

	Beginner	Intermediate	Pro
Duration	1 - 5 minutes	10 - 20 minutes	40+ minutes
Frequency	When Stressed	4 - 7 days per week.	5 - 7 days per week.
Expectation	Reduce stress. Find balance. Feel normal.	Reduce stress. Find balance. Enjoy deep calm.	Maintain balance. Enjoy profound calm. Explore the mind.

Actitud correcta

A la meditación hay que ir con la actitud correcta, sin esperar nada de ella más que el hecho de meditar. Es decir, la meditación no tiene un objetivo, es un fin en sí misma. Meditas porque estimas que te vendrá bien y cuando lo haces, lo haces simplemente porque te toca, sin ningún objetivo más.

Hay que ir de forma relajada, dejar que las cosas surjan como vengan, no tener juicios sobre lo que ocurra en la meditación, pues no hay malas meditaciones, la única mala meditación es la que no se hace.

La actitud debe ser de curiosidad por lo que vaya a pasar, de atención como la de un felino que va a atrapar su presa. La actitud tiene que ser de sorpresa como un niño que recibe un regalo.

Hay que tener apertura de mente y no enjuiciar ni la sesión de meditación, ni los pensamientos y sentimientos que en ella surjan.

Tenemos que ir con ganas de recibir los aprendizajes que traiga la sesión de meditación, sin por ello querer buscarlos, éstos vendrán si tienen que venir.

Hay que tener paciencia y no esperar resultados de la meditación a corto plazo. Los cambios que produce la meditación pueden ser profundos, pero lleva su tiempo a que se produzcan. Es por eso que es bueno que establezcamos un hábito que nos lleve a hacerla simplemente por hacerla, porque sabemos que es buena, sin esperar nada. Los resultados ya vendrán cuando tengan que venir. Al principio serán la reducción del estrés y el acallamiento de la mente, pero con el tiempo serán más profundos y nos permitirán la aceptación de nuestro pasado, presente y futuro, así como nuestra forma de entender el mundo.

De la meditación por intención a la meditación por motivación

Meditar todos los días un mínimo de 30-60 minutos, es un hábito que es difícil de adquirir: Como cualquier nuevo hábito, como ir al gimnasio o a clases de inglés todos los días, hay que tirar de voluntad para establecerlo.

En el caso de la meditación será todavía más difícil, porque nuestro ego, que se ve amenazado porque se disuelve si vivimos en el presente, usará todo tipo de artimañas para minar nuestra determinación a integrar nuestra meditación en el día a día.

La única forma de vencer esto es con una intención clara de meditar todos los días un tiempo determinado, con la única intención de establecer el hábito, sin buscar encontrar respuestas o calmar la mente. El único objetivo de esta fase debe ser fijar el hábito o rutina de meditar sin esperar nada de la meditación a cambio. Sin objetivos a alcanzar, simplemente meditar por el hecho de experimentar ese rato en el mundo interior porque toca hacerlo.

Cuando el hábito se instala de verdad, meditaremos sin buscar encontrar la paz o sin buscar establecer un hábito, entonces ya no habrá objetivos, lo hacemos porque ha quedado establecido el hábito y porque toca hacerlo, sin más.

Cuando se medita con esa actitud, hemos dejado de tirar de voluntad, que no es otra cosa que de ego. Se medita por que sí, porque así ha quedado establecido. Si esto se mantiene en el tiempo entonces se comienza a meditar por motivación y se dejan de necesitar las prácticas formales agendadas a pasar a meditar cuando y cuanto el momento lo requiera.

Alcanzar el nivel de destreza para meditar guiado por una motivación interior, nos permite desarrollar una herramienta para dejarnos fluir en el aquí y ahora, es la llamada la puerta del descanso.

Compromiso con la meditación

Para que meditar nos proporcione de verdad unas herramientas que nos permitan mejorar nuestra calidad de vida y no se queden en un pequeño analgésico que calma un poco nuestro sufrimiento, debemos comprometernos con ella.

Cuando queremos conseguir algo físico como correr una maratón, hacer un triatlón, subir una montaña, perder peso, mejorar constitución, siempre nos entrenamos. Nos entrenamos motivados por el placer que nos da entrenarnos y con la confianza que con el entrenamiento

acometeremos la prueba que nos hemos propuesto pasar de forma satisfactoria. Y todo entrenamiento debe pautarse y mantenerse al menos 3-4 días por semana en sesiones de al menos 30min-1h.

Pero si tu compromiso no puede ser tan alto, no pasa nada, medita lo que puedas, que con seguro te ayudará. Eso sí ten en cuenta que estarás haciendo como el que quiere correr un maratón, mejorar su salud, adelgazar, etc a través del ejercicio y solo le dedica 5 minutos cada varios días. De esa persona apenas podremos esperar mejoría en su condición física, pues igual ocurre con la mente y la meditación.

La meditación tiene un proceso interno que tarda en desarrollarse en cada práctica, por eso meditaciones de 5 o 15 minutos, si bien puede servir de analgésico en nuestra vida no nos lleva muy lejos, pues los verdaderos cambios en la estructura del cerebro y en el cuerpo se producen con meditaciones de más largas.

Todo tipo de meditaciones producen los siguientes beneficios pero las meditaciones externas son menos eficientes para la conexión con uno mismo, la obtención de sabiduría y experiencias metafísicas y la obtención de una atención pura no dual.

Los Obstáculos de meditación

La meditación presenta los siguientes obstáculos mentales:

1. **La postergación y la resistencia a practicar.** Esto se debe a la pereza y la duda sobre la práctica meditativa. Si no estamos convencidos de que meditar merezca nuestro tiempo y esfuerzo, la pereza será una gran resistente a la hora de meditar. Muy probablemente unido a que sus beneficios tardan tiempo en aparecer dudarás de tus capacidades, del profesor o del método.
2. **No tener tiempo.** No encontramos tiempo para meditar porque lo tenemos que sacar de otras cosas. Pero si analizamos con cuidado nuestro tiempo veremos que lo perdemos inútilmente con el móvil o con la televisión. Además meditar hará que estés más activo, más relajado y con la mente más abierta, así que serás más productivo en tu día a día.
3. **La divagación mental.** El deseo, la aversión a las cosas, la agitación y la duda se manifiestan como distracciones que provocan el olvido y propulsan la divagación mental. Los deseos tan tontos como mirar el WhatsApp, son más atractivos que las sensaciones de la respiración. La aversión al dolor, los ruidos u otras distracciones perturban la meditación, apareciendo la impaciencia, el aburrimiento o la insatisfacción con el propio progreso. Los pensamientos relacionados con la duda también se convierten en grandes distracciones y causan inseguridad.
4. **La mente de mono.** Los sentimientos negativos nos harán pensar sobre ellos y tratar de resolver los conflictos. La preocupación por el futuro o el remordimiento sobre el pasado, te distraen y te sacan del presente. Todo esto hará que nuestra mente esté agitada saltando de un pensamiento a otro
5. **Los juicios.** Enjuiciamos tanto los pensamientos y sentimientos como las propias sesiones de meditación. Tenemos que ir a las sesiones de meditación teniendo claro que no tenemos que etiquetar o enjuiciar nada, que las cosas se dan como se dan. Siempre debemos recordar que no hay una mala meditación, la única mala meditación es la que no se hace. No se puede hacer mal, incluso el pensamiento de que estás teniendo de pensamientos o de que tienes demasiados pensamientos es positivo, puesto que supone una toma de conciencia de tu parloteo mental. Si te incomoda este

hecho porque eres principiante, de hecho, quizás sea de los pensamientos más importantes de tu vida, porque has tomado conciencia de que tu mente, sin darte cuenta está continuamente pensando. No le des importancia y agradece que has tomado conciencia de lo que ocurre y vuelve sin flagelarte al objeto de atención que uses. Has de estar agradecido en vez de frustrarte y tener ira por pensar, porque has dado un paso de gigante al reconocer algo que estaba ocurriendo y del que has tomado conciencia. Has iluminado con tu atención los pensamientos y eso ya supone un gran avance porque probablemente por primera vez en tu vida has tomado cierta distancia de ellos.

6. **Hay que acallar la mente.** No se trata de no pensar, eso solo trae estrés y más parloteo interno. Es uno de los principales malentendidos de la y por lo que la gente se frustra. La meditación es cuestión de prestar atención al objeto de atención, sea este el que sea. Desde el punto de vista del mindfulness no es llegar a un estado de mente diferente, sino es cuestión de prestar atención. Es cultivar nuestra capacidad natural de atención, por eso no necesita de religión o espiritualidad
7. **Impaciencia.** Tanto hacia obtener resultados de todo el proceso meditativo, como la impaciencia dentro de una sesión por terminar y ponerse a hacer otra cosa.
8. **Embotamiento,** la somnolencia y el sueño. Se produce por una disminución de la energía mental que se manifiesta como un confortable y agradable empañamiento de la percepción o como una pesada somnolencia. A medida que la actividad mental se apaga, la energía mental decrece, y con ello el interés, la conciencia y la capacidad de respuesta.
9. **Malestar físico.** La aversión a las molestias físicas que se dan durante la meditación nos distraerán. Puede ser algo tan sencillo como un picor o algo tan intenso como un fuerte dolor producido por la postura.

Tipos de meditación

Hay muchos tipos de meditación. Como hemos visto su principal punto de diferencia es el objeto de atención. Puede haber otros como las posturas, pero eso no es importante como veremos pues en la meditación lo único importante es trabajar con la atención.

Meditación sobre la respiración

Sobre el abdomen

Un tipo de meditación muy común es prestar atención a las sensaciones relacionadas con la subida y la bajada del abdomen que se producen al respirar.

Los principiantes encuentran a menudo que los amplios movimientos abdominales son más fáciles de seguir al principio que otras técnicas. Pero cuando la respiración se vuelve muy superficial, la sensibilidad menos sutil del abdomen puede hacer que sea más difícil detectar las sensaciones de la respiración.

Nota cómo con cada inhalación el abdomen se expande y cómo entra el aire en el cuerpo. Nota cómo con cada exhalación el abdomen se contrae y cómo sale el aire del cuerpo. Cuando tengas un poco más de experiencia fíjate también en las pausas entre inhalación y exhalación y las pausas entre exhalación e inhalación.

No hay nada que hacer, no hay nada que lograr, simplemente tienes que atender a tu respiración.

No fuerces que tu atención sea exclusiva en la respiración, si la conciencia periférica (segundo plano) está captando otras cosas y tu atención no está en exclusiva en la respiración, deja que esos objetos de la conciencia periférica sigan en segundo plano sin prestarles atención, no contraigas la conciencia periférica.

La respiración ocurre en el Ahora, ni un milisegundo antes ni un milisegundo después, así que prestando atención a la respiración también estás prestando atención al Ahora y estás desarrollando la capacidad de estar presente.

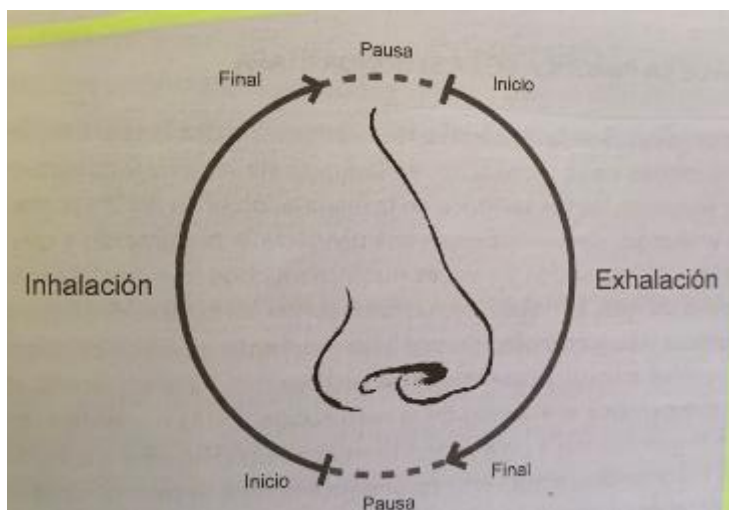
Meditación Anapana

La otra forma de meditar centrado en la respiración es la meditación Anapana. La meditación Anapana consiste en prestar atención a las sensaciones que produce la respiración en la punta nariz.

Se presta atención a cómo entra y sale el aire, las sensaciones de temperatura, las sensaciones que se producen en la borde nariz y las fosas nasales.

Es posible que si te decantas por este tipo de meditación, al principio no sientas grandes cosas, pero con la práctica te irás volviendo más sensible y descubrirás un arcoíris de matices que produce la respiración en la nariz.

Todo el resto es igual a como hemos visto en cómo se medita y a la meditación abdominal.



Escaneo corporal

Su objetivo es tomar tomes conciencia del cuerpo, sin generar tensión, más bien, aprendiendo a soltar las tensiones que vayas localizando. La relajación es un efecto agradable no buscado. A lo largo del ejercicio, observa y reconoce lo que te pasa, lo que sientes.

No se trata de pensar en algo, sino de sentir.

Conlleva hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención con interés, afecto y apertura a todas sus partes de este.

Usualmente empezamos poniendo atención a los dedos del pie izquierdo y después nos movemos a través de todo el pie— la planta del pie, el talón, el empeine— subimos por la pierna izquierda, pasando por el tobillo, la canilla y la pantorrilla, la rodilla y la rótula, el muslo completo en su superficie y profundidad, la ingle y la cadera izquierda.

Luego vamos a los dedos del pie derecho, a todas las partes del pie, seguimos con la pierna derecha del mismo modo que la pierna izquierda.

Desde ahí, la atención se mueve lenta y sucesivamente a toda la parte pélvica, incluyendo las caderas de nuevo, las nalgas y los genitales; la zona lumbar, el abdomen, y después el torso superior – la parte alta de la espalda, el tórax y las costillas, el pecho, el corazón, los pulmones; las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica; los omóplatos flotando en la parte trasera de la caja torácica, hasta las clavículas y los hombros.

De los hombros, pasamos a los brazos, a menudo hacemos ambos al mismo tiempo, empezamos por las puntas de los dedos y nos movemos sucesivamente por los dedos, las palmas de las manos y su reverso, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo. Luego pasamos al cuello y garganta, y terminamos con la cara y la cabeza...

Cuando practicamos el escaneo corporal, movemos nuestra atención sistemática e intencionalmente a lo largo del cuerpo, atendiendo a las diversas sensaciones en las diferentes partes. Sin mover un músculo, podemos poner nuestra mente en cualquier parte del cuerpo que elijamos, sentir y ser conscientes de cualquier sensación presente en ese momento. Todas esas sensaciones ocurren en el Ahora, por lo que también estamos trabajando la atención en el Ahora.

Prácticamente, podríamos describir lo que hacemos durante un escaneo corporal como sintonizar con o abrirnos a esas sensaciones, permitiéndonos ser conscientes de lo que ya está ocurriendo, la mayoría de lo cual ignoramos normalmente porque es tan obvio, tan mundano, tan familiar que casi no nos damos cuenta de que está ahí.

No es raro que cuando practicamos el escaneo corporal las sensaciones en el cuerpo se noten de una manera más intensa, incluso sentimos más dolor, más intensidad de sensación en ciertas zonas. Cuando nos encontremos con una sensación, no tenemos que juzgarla, no tenemos que etiquetarla, no tenemos que intentar averiguar de dónde viene, simplemente tenemos que sentir y dejarla como está, sin querer cambiarla.

La consciencia aprende a dejar las sensaciones corporales que sean como son y soportarlas sin desencadenar tanta reactividad emocional y tanto pensamiento exacerbado sobre ellas. En la experiencia del dolor, a veces hablamos de la consciencia y el discernimiento como diferenciando y tal vez “desemparejando” de forma natural, la dimensión sensorial del dolor de la dimensión emocional y cognitiva del mismo. En el proceso, la intensidad de las sensaciones mismas puede a veces disminuir. En cualquier caso, pueden ser vistas como menos pesadas, menos debilitadoras.

Pareciera como si la consciencia misma, al sostener las sensaciones sin juzgarlas o reaccionar a ellas, sanase nuestra visión del cuerpo y permitiese aceptar, al menos hasta cierto grado, las condiciones tal y como son en el momento presente. De tal modo que ya no merman (o erosionan) abrumadoramente nuestra calidad de vida, incluso en momentos de dolor o enfermedad. El tener consciencia del dolor, de hecho, es un terreno distinto al de dejarse arrastrar por el dolor y luchar contra él; al pisar ese terreno, descubrimos cierto consuelo y descanso. Esto es en sí una experiencia de liberación, una profunda libertad en ese momento, al menos comparado con un modo más limitado de vivir la experiencia de dolor cuando no se lo contempla como una simple sensación. No es bajo ningún concepto una cura, pero es un

aprendizaje, una apertura, una forma de aceptar y navegar los altibajos de aquello que antes era impenetrable e imposible de manejar...

También puedes escanear tu cuerpo mucho más rápido, dependiendo de tu tiempo y de la situación en la que te encuentres. Puedes hacer un escaneo corporal de una inspiración o de una espiración, o un escaneo corporal de uno, dos, cinco, diez, o veinte minutos. El nivel de precisión y detalle por supuesto variará dependiendo de la prisa con que te muevas a través de tu cuerpo, pero cada velocidad tiene sus ventajas.

Finalmente, se trata de estar en contacto con la totalidad de tu ser y tu cuerpo en cualquier y toda forma que puedas, totalmente al margen del tiempo.

Puedes practicar escaneos corporales cortos o largos, acostado en la cama por la noche o por la mañana. También puedes practicarlos sentado o, incluso, de pie. Hay innumerables formas creativas de introducir en tu vida el escaneo corporal u otra meditación acostada. Si practicas cualquiera de ellas es muy probable que encuentres que te aportan una nueva vida y una nueva apreciación de tu cuerpo; y te puede servir como vehículo para la toma de conciencia corporal, en el aquí y ahora, de lo que es más profundo y mejor en ti, incluida tu dignidad, tu belleza, tu vitalidad y tu mente cuando está abierta e imperturbada.

Las sensaciones físicas que puede que notes cuando practiques el escaneo corporal son: Hormigueo, ardor, apretado/suelto, una punzada o pinchazo, suave/áspero erizado, tenso/flexible, adormecido, ligero/pesado, tembloroso, martilleo, punzante, tirantez, adormecimiento, picor, palpitación, ligereza, quemazón, dolor, latido temblor, vibración, desazón, dolor, tenso/relajado, frío/caliente, húmedo/seco, apagado/ cortante.

Las reacciones emocionales que puedes notar: Alegría, sorpresa, impaciencia/ganas de parar, aburrimiento, placer/ganas de continuar, tristeza, miedo, duelo, orgullo, enfado, frustración, anticipación, vergüenza, liberación, asco.

Los pensamientos que pueden ocurrir: Examinar el pasado, planificar, evaluar/analizar, desear/esperar/comparar, etiquetar/catalogar, imaginar el futuro, pensar en otros, pensamiento circular, juzgar tu experiencia.

Meditación guiada

La meditación guiada es aquella en la que una persona nos va indicando a qué ir poniendo la atención y nos limitamos en seguir sus órdenes.

Es la más sencilla de todas, pues simplemente tienes que escuchar y hacer lo que se te dice. Sin embargo, la meditación guiada no estás en silencio, no estás en soledad con tus pensamientos y sentimientos, por lo tanto, no tiene el potencial de crecimiento personal y espiritual que tienen otras meditaciones.

Dicho esto, si eres principiante, puede ser una buena forma de comenzar a meditar y crearte el hábito de hacerlo. Son muy sencillas de seguir y te aportarán como mínimo relajación y acallamiento de la mente.

Meditación Advita Vedanta

La meditación Advita Vedanta es la que sigue la filosofía Advita Vedanta que busca llegar a elevados estados de conciencia de no dualidad (ver mi libro "Mente y Conciencia").

Las anteriores meditaciones son las llamadas meditaciones externas porque se presta atención a las sensaciones que nos vienen por los sentidos. Sin embargo, la meditación Advita Vedanta

se basa en desconectar los sentidos y tener toda la atención en el mundo interior (el mundo de la mente).

Dada la importancia que esta tiene en el crecimiento espiritual, al final del libro he hecho un capítulo específico de ella.

Desde el Advita Vedanta se cree que las meditaciones externas no son eficientes, pues en los primeros estadios de las mismas se trabaja la atención en las sensaciones del cuerpo, para luego cuando eres un meditador experto trabajar el mundo interior.

En el Advita Vedanta se presta atención al espacio vacío (vacuidad) que surge entre pensamiento y pensamiento, puesto que esa es nuestra esencia, es ahí donde se producen los pensamientos.

Cuando se avanza en la práctica el objeto de atención pasa a ser el observador de esos pensamientos, que no es otra cosa que nuestra esencia, nuestro Yo elevado, es nuestra Conciencia.

Como explico en el libro “Mente y Conciencia” y en el capítulo de la meditación Advita, esa vacuidad y ese observador son no diferentes, pero sólo se es capaz de experimentar esto cuando se es meditador experto.

Otras meditaciones

Objeto visualizado

Consiste en que el objeto de atención sea la visualización de alguna cosa. El método más utilizado es la meditación de la montaña, pero hay meditaciones visualizando una fuente, una cascada y muchas otras.

Meditación de la montaña.

En la meditación de la montaña observas la respiración mientras imaginas una montaña. Primero ves los detalles: arboles, claros, cima con otra vegetación o nieve: imaginando una montaña

Buscamos retener en la mente la imagen de esa montaña, recogiendo las sensaciones cada vez con mayor nitidez, observando en forma global y detallada esa imagen, notando la base de la montaña enraizada en la corteza terrestre, observando cuán majestuosa es, cuán inmóvil.

Quizás la montaña que evocamos tiene nieve en su cumbre, árboles en las zonas más bajas... puede tener un solo pico, varios picos o ser una meseta. Cualquiera fuera la forma o la apariencia, simplemente nos quedamos respirando en la contemplación de esta montaña, observándola, notando sus características sentirse en la montaña.

Cuando estemos listos, esa montaña devendrá en nuestro propio cuerpo, de forma tal que el cuerpo, sentado acá, y la montaña que estábamos visualizando, se conviertan en una sola cosa. Mientras permanezcamos sentados, vamos a poder sentir cualidades de quietud, consistencia montañosa, majestuosidad, y, poco a poco, nos convertiremos en la montaña.

Notemos cómo podemos quedarnos instalados en esta postura de montaña: la cabeza al tope como el pico de la montaña, con vista panorámica, los hombros y brazos simbolizando las laderas de la montaña, y la cola y las piernas, la base sólida y enraizada en la tierra.

Experimentamos en el cuerpo la solidez y la elevación, con nuestra respiración convirtiéndonos en la montaña, cultivando la quietud, sintiendo más allá de las palabras, nuestra presencia instalada en la inmovilidad

Luego visualizaremos las estaciones del año, las tormentas, el viento, etc. Es decir, los cambios ambientales que sufre esa montaña que sin embargo permanece inmóvil, inalterada.

Atravesando todos los cambios, inmóvil, más allá del clima imperante o lo que suceda en la superficie, o el mundo de las apariencias, la montaña está; es; permanece.

Constantemente experimentamos la naturaleza cambiante de la mente y de la vida, y nuestros propios períodos de luz y oscuridad, nuestros instantes coloridos o desteñidos. También nosotros pasamos a través de tormentas de distinta intensidad, tanto del mundo que nos rodea, como de nuestro propio cuerpo y mente.

Y estas tormentas puede ser que se vean anticipadas por ráfagas de viento frío. Eventualmente nosotros también aguantamos períodos de dolor y tensión, también tenemos momentos de alegría y expansión, incluso nuestra apariencia se modifica constantemente experimentando su propio tiempo.

Convirtiéndonos en la montaña podemos contactarnos con su fuerza, su estabilidad y sentirla nuestra. Usando toda esa energía montañosa, podemos sentir la misma quietud inquebrantable encontrándonos a cada momento con atención plena, con confianza, con calma.

Puede ser que lo que nos va sucediendo a nosotros en la vida sea como el clima de la montaña.

Meditación de un objeto

El trataka, o meditación con un objeto, es uno de los trucos más utilizados, sobre todo cuando se trata de neófitos en la práctica meditativa. Gracias al trataka, hasta las personas más nerviosas y descentradas podrán ser capaces de entrar en un cierto estado de relajación y concentración que poco a poco se irá desarrollando con la práctica.

Aunque el objeto más popular para esta actividad es una vela encendida, puede utilizarse cualquier otro objeto o sujeto, siempre y cuando no se encuentre en movimiento. De hecho, trataka significa literalmente "mirar fijamente con contemplación".

En otras palabras, que el objeto escogido es un detalle poco relevante ya que lo realmente importante es mantener nuestra atención fija en dicho objeto durante un tiempo.

Para poder llevar a cabo esta práctica, el primer paso es escoger nuestro objeto de contemplación. En el caso de los principiantes, siempre recomendamos una vela encendida ya que el leve movimiento de su pequeña llama suele ser algo de por sí sumamente relajante.

Una vez lo tenemos, tan solo lo deberemos colocar en un lugar que nos quede a la altura de nuestros ojos estando sentados en el suelo.

Lo siguiente será sentarnos en la posición de loto típica de meditación, y cerrar nuestros ojos durante unos segundos relajando nuestra respiración. Este pequeño lapso de tiempo nos servirá para poder mentalizarnos internamente de que en breves momentos empezará nuestra sesión de meditación.

Cuando te sientas preparado, abre los ojos y mantén tu mirada fija en la vela. Es probable que durante tus primeras sesiones desfilen por tu mente pensamientos intrusivos o imágenes

inconexas. No te preocupes, esto es totalmente normal. Cuando esto ocurra, simplemente déjalos pasar sin juzgarlos y sigue con tu práctica.

Mientras te concentras en la pequeña vela, recuerda controlar tu respiración de forma consciente. Lo más seguro es que tu vista acabe por cansarse, e incluso, que te empiecen a picar los ojos. Aguanta todo lo que puedas, pero sin forzarte.

Cuando necesites descansar, cierra tus ojos durante unos segundos y haz algunas respiraciones profundas para poder seguir con la práctica.

Cuando creas que es suficiente, finaliza tu sesión meditativa agradeciendo al universo y a ti mismo el esfuerzo y el tiempo invertido. Verás como, a medida que vayas repitiendo esta práctica, irás mejorando tus habilidades meditativas.

Mantra

Los mantras son una serie de palabras que se cantan o recitan. Al pronunciarlas, crean una vibración muy sutil y poderosa llena de energía capaz de modificar poco a poco aspectos de nuestro interior. El mantra más importante de todos es el Om, ya que se considera la vibración de la cual se originó todo el universo. La meditación con mantras se emplea en diversas culturas y religiones a nivel global. De este modo, se conocen distintos mantras dependiendo de su origen o ideología:

- Mantras cristianos.
- Mantras tibetanos.
- Mantras budistas.
- Mantras védicos.

No obstante, los más conocidos son los dos últimos, conteniendo los védicos palabras sánscritas, es decir, textos mucho más anteriores al budismo. La función de estos mantras dependerá de para qué se utilicen, ya sea para despertar la consciencia como para calmar nuestra mente.

Los mantras operan, en cierto modo, como un mensaje subliminal. Son contenidos que están destinados al inconsciente. Traspasan el umbral de la conciencia y penetran en las zonas más profundas de nuestra mente. Así logran su cometido: inducir un estado de conciencia positivo.

Se suelen usar mantras en sánscrito en vez de en español porque tienen siglos de uso por millones de personas y están embebidos en nuestro inconsciente colectivo, así como sus sonidos generan unas vibraciones que hacen que alcancemos un estado de relajación y conexión con la fuente universal de energía.

¿cómo funcionan los mantras de meditación? ¿Por qué repetir la misma palabra o frase una y otra vez ayuda a la meditación?

En primer lugar, los mantras de meditación están diseñados para dar a la mente algo en lo cual concentrarse. Cuando hay un objeto en el que enfocarse, se hace más sencillo estabilizar la mente.

En segundo lugar, los mantras antiguos tienen frecuencias específicas de sonido y significados que calman los sentidos y facilitan mayor consciencia. Por eso los sabios y gurús de todo el mundo han utilizado los mantras durante siglos.

Los mantras se pueden recitar en voz alta, escuchar o simplemente pensar. Lo mejor es recitarlos, ya que así estaremos generando vibración en nuestro cuerpo y atrayendo a la energía con nuestra voz. No obstante, se puede escuchar y recitar un mantra a la vez. Muchas personas, sin embargo, optan por recitarlos mentalmente, lo que es ideal por si se va por la calle o no queremos hacer ruido por la noche.

Para recitar los mantras correctamente, deberemos sentarnos en una posición cómoda, con la espalda recta, los ojos cerrados y, a poder ser, no cruzar ni piernas ni brazos para no bloquear la energía. Después, deberemos repetir el mantra elegido alargando los sonidos. Si no tenemos claro cómo hacerlo, podemos buscar mantras en YouTube y seguirlos como ejemplo.

Según “la mente es maravillosa” los 5 mantras más usados son:

OM

Es el mantra para meditar más universal. De hecho, para estas corrientes filosóficas y espirituales representa el sonido del universo. Es el origen de todo, esa vibración primordial que comprende a su vez a todos los demás sonidos.

Es más, los auténticos yoguis explican que cuando el propio universo se creó, OM fue el sonido que propició el inicio de todo lo que vemos, sentimos y nos envuelve.

Por otro lado, cuando ejecutamos este sonido se genera una poderosa vibración con la que poder alinear nuestra conciencia con todo lo que nos rodea, con todo lo que es, fue y será...

OM AH HUM

Al pronunciar este mantra se logra limpiar el lugar en el que se va a realizar la meditación. Además, su sonido ayuda a incrementar la concentración.

Este mantra se traduce como “Yo soy eso” y es sin duda el canto perfecto para iniciarnos en esta práctica.

Para llevarlo a cabo solo tenemos que empezar pronunciando la palabra Om, para después, exhalar e imaginar después el sonido “HUM”.

OM TARE TUTTARE

Este mantra ayuda a concentrar la fuerza interior. Se emplea para eliminar los obstáculos internos. También fomenta el coraje y la confianza.

Asimismo, es interesante saber que se recomienda practicar y cantar este mantra cada vez que pasemos por épocas de miedo o ansiedad. No solo nos ayudará a liberar esos temores y a aunar fuerzas. Además, fomenta la creatividad y nos permitirá pensar en posibles soluciones y alternativas.

OM NAMAH SHIVAYA

Es un mantra que proviene de los hindúes. Se pronuncia para convocar el bienestar y la felicidad.

Es además un modo de invocar a Shiva, de acceder a ese universo espiritual donde los poderes yóguicos más poderosos pueden favorecer nuestro crecimiento personal y nuestra elevación mental.

Om Namah Shivayah es un canto de poder porque en él se contiene también el mantra, Om, que es como ya sabemos, la vibración sonora del comienzo de la creación.

El término namah , significa en sánscrito “salutaciones”, y Shivayah, que significa Señor Shiva. Es por tanto un saludo y una invocación para unirnos a él en armonía.

OM MANI PADME HUM

Este es uno de los más mantras más conocidos para meditar dentro de la corriente del budismo. Invoca la sabiduría esencial, la unión con el universo y también la compasión del propio Buda.

Según los maestros del budismo tibetano, la mayor parte de las enseñanzas del Buda se contienen en este mantra, de ahí que se repita con tanta frecuencia, de ahí que sea uno de los más recurrentes para purificarnos, alcanzar la sabiduría, la bondad y esa unión absoluta con el universo.

Ahora bien, lo más importante de estos mantras es su sonido. Los budistas insisten en que no se debe reflexionar demasiado sobre lo que significan. La esencia de todo está en los fonemas y en los efectos que estos tienen sobre la conciencia.

Los mantras propios

Cada persona puede crear sus propios mantras para meditar o simplemente para serenarse y fortalecerse. Hay palabras o pequeñas frases que ejercen sobre nosotros un poder especial. No importa incluso que no tengan un significado claro. Lo fundamental es que nos conecten con una sensación de sosiego y fuerza.

Ejemplos de mantras personales pueden ser: “avanzar”, “crecer”, “soy luz”, “todo va bien”, “soy fuerte y soy capaz”, “estoy seguro”, “Estoy aquí y ahora” o expresiones similares. Lo aconsejable es utilizarlas por un tiempo y luego cambiarlas. Debido a que la repetición hace que vayan disminuyendo el poder de influencia sobre nuestra mente.

Los expertos en el tema recomiendan evitar el uso de la palabra “NO” en el mantra. Dicen que esta tiene la capacidad de bloquearnos. Por lo tanto, las expresiones deben estar formuladas en términos positivos. Así, en lugar de decir “NO TENGO MIEDO”, se debe afirmar “TENGO VALOR”.

Meditación en el campo de energía del cuerpo

Este es el tipo de meditación que propone el bestseller Eckart Tolle. Consiste en prestar atención al cuerpo energético del cuerpo, pues éste es el puente entre el mundo Manifestado y el mundo No Manifestado (ver mi libro “Mente y Conciencia”)

Dirige la atención al cuerpo y siéntelo desde dentro. Siente cómo está vivo. Siente el campo de energía sutil que impregna la totalidad del cuerpo y lo llena de vida. No pienses en él, siéntelo.

Al principio pueden ser unos simples cosquilleos en las palmas de las manos. No lo juzgues, no intentes cambiarlo, simplemente siéntelo.

La clave está en mantenerse permanentemente en un estado de conexión con tu cuerpo interno y sentirlo en todo momento. Cuanta más conciencia dirijas hacia el cuerpo interno, más elevada será tu frecuencia vibratoria. Atraerás cosas de alta frecuencia de vibración

El cuerpo físico parece envejecer y marchitarse, mientras que el cuerpo interno no cambia con el tiempo. Se siente igual a los 18 que a los 80

Las ventajas de esta consciente del cuerpo interno es que frena el envejecimiento del cuerpo, se fortalece el sistema inmunológico, se eleva la frecuencia vibratoria de campo energético, de forma que las frecuencias menores como el miedo la depresión, la ira, etc, pasan a otro nivel de realidad

Siente tu respiración, cómo fluye dentro y fuera de tu cuerpo. Siente tu campo de energía interna. Dirige tu atención al cuerpo, no pienses en él, siéntelo.

Eckart Tolle propone que cuando tengas unos minutos libres, y especialmente por la noche antes de dormir y a primera hora de la mañana antes de levantarte, inundes tu cuerpo de conciencia. Cierra los ojos, tumbate de espaldas. Y sigue los siguientes tres pasos:

1. Escaneo. Ve llevando la atención sucesivamente a las distintas partes del cuerpo: manos, pies, brazos, piernas, abdomen, pecho, cabeza, etc. Siente la energía dentro de esas partes con toda la intensidad posible. Mantente en cada una de ellas durante quince segundos aproximadamente.
2. Recorrer el cuerpo. Deja que tu atención recorra el cuerpo unas cuantas veces como una ola, de los pies a la cabeza y de la cabeza a los pies. Con dedicar un minuto a esta parte es suficiente.
3. Totalidad de cuerpo energético. Siente la totalidad de tu cuerpo energético como un campo de energía unificado. Mantén la sensación durante unos minutos.

Aprovecha las esperas para sentir tu cuerpo interno. Cuando se está arraigado al cuerpo es fácil estar presente y ser el observador de la mente. Al centrarte en el campo energético de tu cuerpo recobras inmediatamente la serenidad y la mente, porque retiras la atención de la mente. Así que en situaciones complejas no reaccionarás.

Conceptos para poder entender cómo avanzas con la meditación

Voy a explicar unos pocos conceptos, para que puedas entender lo que va ocurriendo según vas ganando habilidades en tus sesiones de meditación.

Atención, conciencia periférica y conciencia introspectiva

La consciencia se divide en dos partes, la atención (la respiración), que es aquello a lo que atiendes y la consciencia periférica, que es todo aquello de lo que te das cuenta además de la respiración.

Mientras atiendes a la respiración aparecerán en segundo plano elementos sutiles de los que te des cuenta, no hagas nada con ellos, no les prestes atención, simplemente mantén la atención en la respiración.

A veces estas distracciones sutiles se convierten en distracciones fuertes, es decir que captan tu atención en vez de la respiración. Como hemos dicho, esto no pasa nada, simplemente cuando te des cuenta de ello, sin forzarlo, vuelve la atención a la respiración.

Para evitar que una distracción sutil pase a ser una distracción fuerte, la mejor forma es detectarla antes de que lo haga con la consciencia periférica y mantener la atención en la respiración.

Dentro de la conciencia periférica está la conciencia introspectiva, que es la que te permite observar tus contenidos mentales (tus pensamientos). Cuando una distracción sutil empieza a ser fuerte observa también lo que está pasando en tu mente, aunque restes un poco de atención a la respiración esto evitará que la distracción sutil pase a ser una distracción fuerte.

Cuando observes más allá de la respiración, no pongas la atención sólo en el contenido de la conciencia periférica. Toma conciencia de las actividades de la mente misma: los desplazamientos de la atención, la forma en que surgen pensamientos, sentimiento y otros objetos mentales, cómo desaparecen de la misma forma que vinieron y cualquier cambio en la claridad de percepción. Usa la respiración como ancla mientras examinas la mente con atención plena, estas observando la mente mientras la mente observa la respiración. A ésta la llaman conciencia introspectiva metacognitiva.

Los momentos conciénciales

Sólo podemos ser conscientes de la información procedente de un órgano sensorial a la vez. Los momentos visuales, está separados de los auditivos, de los olfativos, de los táctiles y de los gustativos. Esto parece anti intuitivo porque en nuestra experiencia los sentimos a la vez, pero es nuestra mente las que los interpreta de forma independiente como si fueran fotogramas y luego crea la película del momento presente. Es decir que toda experiencia consciencial, se compone de momentos breves, individuales, cada uno de los cuales contiene un solo fragmento de información que además es estático.

Dentro de cada momento consciencial nada cambia, son como imágenes congeladas. Al igual que una película que está compuesta por fotogramas, tu experiencia de movimiento está compuesta por muchos momentos conscienciales diferentes.

Hay 7 tipos de momentos conscienciales:

1. Vista
2. Oído
3. Olfato
4. Gusto
5. Tacto
6. Pensamiento y emociones. Sentido mental
7. Conciencia que une todos

Recuerda que los momentos de conciencia periférica pueden contener muchos objetos y están en segundo plano, mientras que los momentos de atención contienen sólo unos pocos. Los contenidos de conciencia periférica son poco procesados mentalmente, mientras los contenidos de los momentos de atención están sujetos a un procesamiento mental más profundo. Por eso el trabajo de la atención es aislar los objetos específicos con el fin de analizarlos e interpretarlos con detalle. El objetivo de la meditación es mantener la atención en la respiración o en el objeto de meditación que estés usando.

Durante la meditación ocurre un gran número de momentos conscienciales que surgen y desaparecen en el transcurso de la inhalación o la exhalación. La mayoría son momentos de atención cuyo objeto son las sensaciones cambiantes de la respiración, pero en otras ocasiones será un dolor, los pensamientos o los sentimientos.

En el caso de las distracciones sutiles, hay más momentos conscienciales dedicados a la respiración que a las distracciones. En el caso de las distracciones fuertes, hay más momentos

dedicados a las distracciones que a la respiración. Y en el caso del olvido no hay momentos de atención a la respiración, solo hay momentos cuyo objeto son las distracciones.

Que la meditación sea estable significa que la mayor parte de los momentos de atención están dedicados al objeto de atención, es decir, a la respiración. Ello también incluye momentos de conciencia periférica, que no tiene importancia, salvo que debes de tener que trabajar la conciencia periférica introspectiva para superar el olvido y las distracciones fuertes como veremos más adelante.

La viveza y claridad del objeto de meditación (respiración) dependen de la cantidad de momentos de percepción correspondientes a la atención cuyo contenido sea el objeto de meditación.

Mindfulness significa el equilibrio correcto entre los momentos de atención y los momentos de conciencia periférica. Incrementar el mindfulness implica aumentar la proporción de los momentos mentales de percepción frente a los de ausencia de percepción del objeto de atención.

La conciencia introspectiva metacognitiva

La conciencia introspectiva significa ser consciente de los objetos mentales que aparecen en la conciencia periférica tales como pensamientos, sentimientos, ideas, imágenes, etc. La conciencia introspectiva metacognitiva es la capacidad de observar continuamente no sólo los objetos mentales, sino también la actividad y el estado general de la mente. Se llama metacognitiva porque implica una visión más amplia desde una perspectiva superior.

En la mente ordinaria no ejercitada (no meditadores o meditadores noveles), la conciencia introspectiva está mucho menos desarrollada. Los pensamientos y las emociones que surgen en la conciencia periférica tienden a convertirse rápidamente en objetos de la atención o bien desaparecen de nuevo en el inconsciente al ser sustituidos por otros pensamientos. Como resultado de tu práctica meditativa, te vuelves más consciente del ir y venir de los objetos mentales.

El desarrollo de la metaconciencia es por la cual eres capaz de percibir el estado y la actividad de la mente de forma clara y continua y es uno de los progresos en la meditación. Del mismo modo que la conciencia periférica de las sensaciones y los objetos mentales es determinante en las primeras etapas, la conciencia metacognitiva te proporciona el contexto continuo para tus meditaciones en las etapas posteriores. Al final, en las últimas etapas de tu crecimiento en la meditación, la mente misma se convierte en el objeto de tus investigaciones, como veremos en la meditación Advita.

Cuando consigues combatir las distracciones fuertes, la somnolencia y las distracciones sutiles pasas a convertirte en un meditador experto. Dentro de unos capítulos veremos la evolución de un meditador experto.

Tu primer objetivo para convertirte en meditador experto es llevar la atención a un nuevo nivel por medio de someter las distracciones sutiles mientras sostienes la conciencia introspectiva. El segundo es perfeccionar esta conciencia hasta que se convierta en la conciencia introspectiva metacognitiva.

Cuando te conviertes en meditador experto, el objeto de atención es la mente misma. En concreto, la conciencia introspectiva metacognitiva significa ser consciente de las actividades que están teniendo lugar en la mente y del estado mental actual en que te encuentras. Esto es

distinto del mero hecho de ser consciente de los objetos mentales, como pensamientos y recuerdos, que no son más que contenidos de la mente.

Para que lo veas, imagina que estás meditando y aparece un objeto mental en tu conciencia periférica. Tal vez es un pensamiento de que tienes que hacer algo. Esta es la conciencia introspectiva ordinaria de los objetos mentales como contenidos. Simplemente los dejamos estar en la conciencia periférica y permitimos que se vayan por sí mismos. Sin embargo, con la conciencia introspectiva metacognitiva, eres consciente de que está teniendo lugar la actividad del pensamiento, de que ha aparecido un pensamiento y conoces el efecto que tiene ese pensamiento sobre tu estado mental. Percibes, por ejemplo, que un pensamiento te está produciendo un estado mental agradable.

Podemos ser metacognitivamente conscientes de dos tipos de actividades mentales.

En primer lugar, podemos ser conscientes de lo que está haciendo la atención. Esto incluye a dónde se está dirigiendo, cómo se desplaza, su viveza, su claridad y la categoría sensorial del objeto en el que se enfoca en el momento. Por ejemplo, sabes que estás atento principalmente a una sensación física de la respiración en la nariz. No obstante, si está presente una distracción sutil, también sabes que la atención está alternando.

En segundo lugar, puedes ser consciente de los cambios que tienen lugar, momento a momento, en los objetos de la conciencia periférica. Puedes ser periféricamente consciente de una diversidad de sensaciones presente en tu cuerpo, pero también sabes que hay varios sonidos entrando y saliendo de la conciencia.

El segundo aspecto de la conciencia metacognitiva es conocer el estado de la mente, es decir, conocer su grado de claridad y alerta, saber qué emoción y qué sensaciones hedónicas predominan.

La conciencia introspectiva metacognitiva se cultiva por medio de la intención de observar objetivamente las actividades de la mente y el estado mental. Esto significa que te propones conocer, momento a momento, los movimientos de la atención, la calidad de tu percepción y si el ámbito de tu atención es estable o si se expande para incluir las distracciones.

Ignorar sistemáticamente los pensamientos (con la atención introspectiva) y las sensaciones irrelevantes (con la atención extrospectiva) incrementa más el porcentaje de los momentos conscienciales disponibles para la conciencia introspectiva metacognitiva.

A pesar de que la percepción de la conciencia introspectiva metacognitiva tiene una visión más elevada que la introspectiva, aún queda una sensación de YO que observa porque aún es resultado de la actividad de la mente narrativa que explico en el libro "Mente y Conciencia".

Cómo avanzar con la meditación hasta convertirte en meditador experto

A continuación, veremos cómo ir avanzando en las habilidades meditativas partiendo de trucos básicos para principiantes como contar o etiquetar, para luego ver cómo controlar las distracciones fuertes como un dolor o malestar, cómo combatir la somnolencia y cómo combatir las distracciones sutiles.

Contar como método para estabilizar la atención

Contar las respiraciones para estabilizar la atención es recomendable hacerlo todo el tiempo para principiantes o al principio de la sesión de meditación si ya llevas un tiempo meditando.

Una vez que tienes la atención enfocada en la respiración, empieza a contar cada respiración en silencio. Tu objetivo será ser consciente de las sensaciones continuamente durante diez respiraciones consecutivas. Cuando tu atención se desvíe o pierdas la cuenta, empieza de nuevo desde el número uno.

Si eres principiante, lo estarás haciendo bien si eres consciente de la mayor parte de la inhalaciones y exhalaciones.

No intentes contar al principio más de diez pues te desmotivará y será contraproducente ya que hará que tu mente divague más. En vez de aumentar el número de respiraciones a contar intenta observar los matices que ocurren en cada respiración.

El hecho de contar se vuelve pronto automático y puedes ser que olvides prestar atención a la respiración y la mente divague mientras sigue contando. Por eso contar más de diez respiraciones sirve de poco. La regla general es que nunca cuentes más de diez y nunca menos de cinco.

Si cuando meditas ya no cuentas porque ya tienes cierta experiencia, el contar te puede ayudar en momentos que tu mente esté divagando largos periodos de tiempo.

Etiquetar y comprobar

Cuando empiezas a meditar puede ser de utilidad etiquetar los pensamientos cuando los observamos en la conciencia periférica, antes de que se conviertan en una distracción. Esto consiste en etiquetas simples y neutras que no impliquen juicio. Un sistema simple de etiquetas podría ser etiquetar los pensamientos en “pasado”, “presente”, “futuro” u “otros”.

Es importante que las etiquetas no conlleven un juicio, pues el objetivo de la meditación es observar pensamientos y sentimientos sin enjuiciarlos para que de esta forma los integremos correctamente y ganemos ecuanimidad.

También puedes comprobar de vez en cuando lo que está ocurriendo en tu mente, y observar tus pensamientos interrumpiendo unos segundos la atención a la respiración. Con esto estas ejercitando y fortaleciendo la conciencia introspectiva mediante el uso de la atención. Al hacer estas comprobaciones podrás impedir que un elemento de la conciencia periférica se convierta en una distracción fuerte que te saque la atención de la respiración.

Distracción muy fuerte como dolor o malestar

Una vez empieces a tener cierta soltura con la meditación te darás cuenta que hay distracciones fuertes que atrapan tu atención desviándolo de la respiración o del objeto de atención.

Cuando sientas un dolor, un malestar o una distracción (como un ruido muy fuerte continuo) que sea demasiado intenso para ignorarlo, en vez de pelearte por ignorarlo dirige la atención a ese dolor o distracción. Recuerda que lo que estás aprendiendo en la meditación es elegir deliberadamente el foco de atención.

El dolor una sensación dinámica que tiene muchas cualidades sutiles, investigálas. Percibe si se trata de un dolor agudo, punzante, ardiente, fuerte, tenue, etc. Si la ubicación e intensidad fluctúan o si el dolor es una sola sensación o una combinación de varias.

Al principio parece que centrarse en el dolor no hace más que intensificarlo, pero si persistes en la investigación, el dolor suele desaparecer porque no te resistes a él y has aceptado su presencia.

Te comento la ecuación del sufrimiento que detallo en el libro “Mente y Conciencia”:
Sufrimiento = Dolor x Resistencia. Si no te resistes, no hay sufrimiento, sólo dolor natural y este tiende a desaparecer con el tiempo.

Observa la sensación desagradable sin moverte durante todo el tiempo que puedas. Si desaparece o disminuye lo suficiente para que seas capaz de ignorarla, regresa la atención a la respiración o al objeto de meditación.

Si sientes un impulso de moverte, no lo hagas resístete lo máximo que puedas. Si finalmente no puedes resistirte más, elige tú cuándo te vas a mover, no lo hagas de forma involuntaria.

El embotamiento y la somnolencia

Otro escalón que tiene que subir el meditador novel es combatir el embotamiento y la somnolencia.

La somnolencia se produce porque la mente está demasiado hacia dentro y pierde energía por falta de estimulación. La mejor forma de evitarla es tener la atención fuertemente sostenida en la respiración, así como una amplia consciencia periférica.

Cuando meditas tu mente y tu cuerpo se relajan y esto puede llevar a la somnolencia. Si ves que te vas a quedar dormido:

- Haz tres o cuatro inspiraciones profundas, llenando los pulmones todo lo posible y retén durante un momento. Luego, exhala con toda la fuerza que puedas por completo a través de los labios que deben estar fuertemente apretados.
- Tensa todos los músculos del cuerpo hasta que empieces a temblar un poco, después relájalos. Repite esto varias veces
- Medita de pie.
- En el peor de los casos, levántate, échate agua fría en la cara y continua la práctica meditativa.

Cuando se produce embotamiento o somnolencia ocurre que en los momentos conscienciales de atención o de consciencia periférica se van llenando de momentos de ausencia de percepción, cuando estos llegan a ser la totalidad nos quedamos dormidos.

Durante la vida diaria no tenemos embotamiento porque hay suficientes estímulos diferentes fluyendo constantemente, produciendo nuevos momentos conscienciales, que nos mantienen alerta. Pero cuando empezamos a meditar, acabamos con gran parte de esta estimulación al dar la espalda a las sensaciones y pensamientos en favor del objeto de meditación (respiración) que es aburrido para la mente. Por tanto, la proporción de los momentos conscienciales de percepción comienza a decaer, junto al nivel de energía de la mente.

Cuando el embotamiento sutil se hace más profundo, tanto la consciencia periférica como las distracciones sutiles se desvanecen. Si no reconocemos esto como un indicio de la presencia del embotamiento sutil, podemos confundirlo fácilmente con un estado de meditación más

avanzado. Las sensaciones placenteras que acompañan al embotamiento sutil también pueden malinterpretarse como los primeros signos del gozo meditativo de las etapas avanzadas. Los meditadores a menudo confunden un estado profundo de embotamiento sutil con haber alcanzado los estados correspondientes a etapas posteriores.

El embotamiento sutil tiene 3 características:

1. La viveza y la claridad del objeto de meditación (la respiración) disminuyen. La viveza y claridad se atenúan porque los momentos mentales de ausencia de percepción sustituyen progresivamente a los de percepción. Debes desarrollar la habilidad de reconocer esta atenuación
2. La conciencia periférica extrospectiva e introspectiva se atenúan. El campo de conciencia periférica percibido se contrae. Los sonidos y las sensaciones corporales están menos presentes y los pensamientos no acuden con tanta frecuencia. La conciencia introspectiva, que es la que te permite darte cuenta de este estado se atenúa.
3. Aparece una sensación cómoda y agradable.

La forma de detectarlo es detectar reacciones involuntarias de sobresalto, la caída de la postura, te das cuenta estás haciendo una respiración profunda que ha sido automática.

Tienes que comprobar intencionadamente tu estado de conciencia periférica y tu atención con sesiones anteriores que te sentiste especialmente alerta.

La mejor manera de detectar el embotamiento sutil es por medio de fortalecer la conciencia introspectiva, siendo consciente de lo que sucede en tu mente en todo momento. Si la nitidez está menguando, tienes que saber por qué.

Recuerdos inconscientes

A medida que la mente se calma y las distracciones desaparecen empieza a aflorar a la conciencia temas significativos del inconsciente. Estos temas potentes no siempre salen a la superficie de inmediato, sino que pueden verse precedidos por sensaciones fuertes de inquietud e impaciencia. Estas sensaciones son como la punta de un iceberg, e indican que hay mucho más bajo la superficie.

Si experimentas inquietud, no la reprimas, acéptala e invita a que aflore todo lo que haya por debajo de ella.

Cuando el tema importante ha aflorado a la conciencia puede adoptar dos formas:

- Puede aparecer como recuerdos, pensamientos acompañados de emociones fuertes
- Puede manifestarse como las emociones mismas, en estado puro (miedo, tristeza, ira, etc) sin la compañía de ningún objeto mental. Estas emociones puras parecen no tener causa, es como una ansiedad inespecífica que podría llevar a algunos a ir a un terapeuta.

Pero todo esto es perfectamente normal, estamos en un entorno controlado y estamos haciendo progresos.

Este material perturbador proviene de problemas emocionales y psicológicos del pasado, cuantos más de estos te hayas enfrentado, más te vas a encontrar.

Puede ser que no sepas de dónde vino alguna emoción o visión dolorosa, pero puedes estar seguro de que ocurrió algo en tu pasado que la causó. Pero no es importante que sepas o no la causa de lo que surja.

Para no quedarte atrapado en estos temas profundos, aísla el aspecto emocional de la experiencia. Si tienes recuerdos desagradables, lídealo primero con las emociones que los acompañan. Sólo entonces podrás ver esos recuerdos de una forma lo suficientemente objetiva y desapasionada como para aceptar los acontecimientos pasados que se muestran y soltar dichos recuerdos. Es decir, debes afrontar su componente emocional antes de poder aceptar esos recuerdos y soltarlos.

Debes observar desde cierta distancia dichas emociones, recuerda que no eres las emociones, eres el observador que las mira, eres la Conciencia. Las emociones surgen debido a unas causas y condiciones específicas que quedaron grabadas en el inconsciente, pero que se desvanecen en el momento que integremos emociones y contenidos mentales.

A la hora de afrontar las emociones empieza por investigar las sensaciones físicas que acompañan sin ponerles etiquetas. A este respecto he de decir que muchos profesores de meditación te dicen que las etiquetes para que sepas reconocer las emociones en tu cuerpo, pero eso no hace más que limitar la percepción y romper con la regla de la meditación de no poner juicios a las cosas para que nos lleve a la ecuanimidad.

Si no las etiquetas observarás más matices, cómo afecta a más partes del cuerpo y además, las emociones no suelen venir solas y puras, suelen venir en combinación de ellas.

A la hora de afrontar las emociones, empieza siempre por investigar las sensaciones físicas que las acompañan. Al igual que con el dolor, esta es la manera más eficaz de no resistirse a ellas y que se disuelvan e integran.

Cuando estés listo haz que tu atención pasa de los aspectos físicos de la emoción a los mentales, sin poner etiquetas. Percibe qué tipo de pensamientos desencadena la emoción.

Sea cual sea la emoción, tu objetivo es siempre el mismo: reconocer, permitir y aceptar. Lo importante no es lo que estemos sintiendo, sino la forma en que nos relacionamos con ellos. Permite que la emoción esté ahí, hasta que se vaya, no te resistas.

Si ves que hay recuerdos o imágenes asociados que aún no se han desvanecido, límitate a observarlos, sin identificarte con ellos o juzgarlos.

Las distracciones sutiles

Antes de ser un meditador experto tienes que conseguir apaciguar la mente, dominar las distracciones sutiles (las que no te llevan a la distracción fuerte que capta tu atención) y a desarrollar la metaconciencia.

Según avanzas en la meditación te puede parecer que hay más distracciones sutiles que antes, pero lo que ocurre es que te has vuelto más consciente de las que ya estaban presentes dispersando tu atención.

Para pasar al siguiente nivel tienes que conseguir sostener la atención en la respiración en exclusiva el tiempo suficiente para que los objetos mentales empiecen a desaparecer de la conciencia.

Así mismo tienes que desarrollar la conciencia introspectiva metacognitiva, es decir, la conciencia de la mente misma. Esto se logra por medio de sostener la clara intención de observar continuamente el estado y las actividades de la mente mientras se sigue conservando la atención exclusiva en la respiración.

Las distracciones sutiles son como niños pequeños que persisten en tratar de obtener la atención de un padre ocupado con una actividad importante. Si los ignoras con la suficiente contundencia, se cansan de persistir y no te interrumpen con tanta frecuencia.

Siempre que prestas cierta atención a un pensamiento, aunque lo hagas de forma sutil, esto le da energía para seguir estando ahí y potencialmente, atraer pensamientos relacionados con él. Si haces caso omiso del pensamiento y te enfocas en la respiración, se deshace y desaparece.

En esta etapa sólo tienes que conservar la intención de observar todos los pequeños detalles del objeto de meditación, manteniendo la intención de ignorar todo lo demás, salvo la conciencia de la mente misma.

Recuerda que cualquier acción que surja de la intención consciente es fruto de un acuerdo entre varias submentes inconscientes y no de la intención de una sola, por lo que es siempre más fuerte y eficaz.

Antes la atención se desplazaba espontáneamente porque las submentes inconscientes proyectaban objetos a la conciencia con la intención de que la atención se fije en ellos. Por lo tanto, la atención alternaba entre la respiración y la distracción y aquella que recibía más apoyo y energía por parte del sistema mental era la que obtenía más atención.

Ahora la intención consciente es fuerte porque implica un acuerdo entre múltiples submentes, con lo cual es más fuerte y eficaz.

Para lograr evitar las distracciones sutiles, lo que harás es expandir tu foco de atención de sólo a la respiración, sino expandirlo a todo el cuerpo de forma que incluya todas las sensaciones relacionadas con la respiración presentes en todo el cuerpo a la vez. Es decir que expandes tu foco de atención.

Esta práctica empieza por dirigir la atención a la respiración en el abdomen. A continuación, asegurándote de que la conciencia periférica de la respiración en el abdomen no se desvanece, lleva la atención a una determinada parte del cuerpo, por ejemplo, una mano. Define el ámbito de tu atención para que incluya sólo esa zona (la mano) y sigue manteniendo la conciencia periférica en el abdomen. A continuación, restringe dicho ámbito para que incluya únicamente las sensaciones de la respiración en la mano. No hagas caso de las demás sensaciones, exclúyelas completamente de la atención, pero permite que aparezcan en la conciencia periférica. A continuación, pasa a otra parte del cuerpo, por ejemplo, los antebrazos y haz lo mismo. Cada momento de atención debe incluir la fuerte intención de enfocarte claramente en las sensaciones relacionadas con la respiración y excluir todo lo demás.

A medida que tu habilidad vaya mejorando, sigue aumentando el alcance de tu atención para que incluya zonas cada vez más grandes. Además, alterna entre zonas más grandes y más pequeñas, por ejemplo, entre un dedo y el brazo entero. Tu intención debe ser la de observar las sensaciones relacionadas con la respiración tan claramente en el brazo como en el dedo. Lo importante no es si tienes éxito, o no (aunque con el tiempo lo tendrás), con esta práctica lo

que importa es que el solo hecho de sostener esta intención hará que apliques a esta tarea la máxima capacidad consciencial de que dispongas.

Antes tolerabas la presencia de distracciones sutiles y dejabas que vinieran, dejabas que estuvieran y dejabas que se fueran. Ahora cuando observes con claridad todas las sensaciones de la respiración que tienen lugar en el cuerpo a la vez, estás tan completamente implicado con la práctica que no sobra nada de atención para dedicarla a las distracciones sutiles.

Las submentes sensoriales siguen proyectando sensaciones no relacionadas con la respiración en la consciencia, pero sólo se manifiestan en la consciencia periférica. Sin embargo, los objetos mentales son mucho menores porque no hay espacio consciencial para ellos y porque no les hacemos caso como a los niños pequeños.

Cuando ampliamos el ámbito de nuestra atención para incluir todo el cuerpo, hay una enorme cantidad de información somatosensorial por asumir. Con todas esas sensaciones corporales llenando la consciencia, no sobra atención para dedicarla a los objetos mentales distractores.

Haciendo esto conseguiremos apaciguar la mente y que cesen los objetos mentales por dos motivos relacionados. El primero, el hecho de ignorar constante e intencionadamente los objetos mentales (pensamientos) acostumbra al conjunto del sistema mental a ignorarlos automáticamente cada vez que aparecen en la consciencia. En segundo lugar, cuando se han ignorado de forma sistemática y durante el tiempo suficiente, la mente pensante/emocional ya no les presta atención de forma continua y vigorosa y tienden a dejar de ser conscientes. Los procesos de pensamiento siguen teniendo lugar en un nivel inconsciente, pero cuando fracasan constantemente a la hora de convertirse en objetos de la atención, incluso como distracciones sutiles, al final dejan de aparecer en la consciencia por completo.

Habilidades que se desarrollan con la meditación.

Antes de pasar a las etapas de un meditador experto, vamos a ver las habilidades que se desarrollan con la meditación. He separado las habilidades que se desarrollan en la meditación de los beneficios de la meditación porque para entender por qué se desarrollan estas habilidades necesitabas conocer el proceso de meditación.

A menudo creemos que debemos tener el control, que debemos ser los dueños de nuestras propias mentes, pero esta creencia solo da lugar a problemas y sufrimiento. Por más que intentes dominar la mente mediante la voluntad, te darás cuenta de que es imposible. La mente funciona como funciona y los pensamientos surgen de forma espontánea sin que podamos hacer nada por evitarlos. Está en nuestra mano hacerles caso y por tanto energetizarlos de forma que serán más fuertes e irán acompañados de otros pensamientos o simplemente dejarlos estar y dejar que se disuelvan con la misma naturalidad que han aparecido.

No hay ningún yo que controle la mente, así que no hay a nadie a quien culpar por las divagaciones mentales y los pensamientos negativos. Cuanto antes te liberes de la idea del yo, antes podrás crecer a través de la meditación y antes dejarás de sufrir.

Por este motivo no tiene sentido enfadarse cada vez que la mente divague o intentar forzar la atención. Lo que hay que hacerlo es con dulzura y como si fuéramos un jardinero, plantar las semillas, regarlas y tener paciencia para que con el tiempo florezca. Tienes que ser paciente y confiar en el proceso.

La meditación nos traerá autoconocimiento, disipará nuestras ideas negativas, nuestros pensamientos negativos, hará que no nos afecten tanto en nuestro día a día, nos hará ser más consciente de lo que hacemos, nos dará una mayor gestión emocional y nos traerá al Aquí y Ahora, acercándonos cada vez más a la felicidad. Es decir, nos hace mucho más ecuanímes y resilientes, ¿No quieres probar?

La meditación entrena tu atención, aprendes a contralarla y aprendes focalizarla en lo que quieras. También hace que tu conciencia periférica aprenda a “ver” tus sentimientos y tus pensamientos desidentificándote de ellos, y enseñándote poco a poco a ser consciente que no eres ellos, que no te definen, que eres algo más profundo. Eres el observador silencioso que los mira sin juzgar, sin hacer nada. Un observador que está siempre atento, que no tiene conflictos pues no se ve alterado por los pensamientos y los sentimientos y que está siempre en calma.

La meditación hace además que aprendas a poner la atención en el único momento que realmente existe en el Aquí y Ahora, pues la respiración sólo ocurre en ese momento.

Como aprendes a vivir con tus pensamientos y tus sentimientos, sin hacer nada con ellos más que observarlos, sean cuales fueren, aprendes indirectamente otras cosas, la desidentificación de los pensamientos y sentimientos (no eres tus pensamientos ni tus sentimientos, eres algo más allá), la aceptación de ti mismo, la aceptación de lo que es, una mejor gestión emocional, ganas autocontrol, integrar el pasado y aceptas el futuro, te da tolerancia a la frustración y a la incertidumbre, te hace más flexible, es decir te haces más resiliente por todas las vías.

No necesitas un coach o un psicólogo para que te ayude con la resiliencia, si no estás muy mal, te basta con meditar y darle tiempo a que la meditación te devuelva sus beneficios. Si estás mal, psicólogos y coaches te ayudarán a afrontar tus problemas, traumas y miedos.

La meditación va deshaciendo poco a poco tus problemas, traumas y miedos, es como un filtro de agua, que se va quedando con las impurezas y va dejando pasar sólo el agua limpia y cristalina. Es decir, va filtrando tu mente de pensamientos y sentimientos negativos, y en el proceso de hacer eso te va enseñando sin que tu hagas nada, a cómo pensar mejor. Y lo bueno de todo es que no tienes que hacer nada más que meditar.

Veamos los beneficios de la meditación a nivel espiritual y las habilidades que desarrolla.

[Atención, conciencia periférica y conciencia introspectiva metacognitiva](#)

Conciencia hace referencia a todo lo que estamos experimentando en el momento. La experiencia consciencial adopta dos formas distintas, la atención y la conciencia periférica. Siempre que centramos nuestra atención en algo, ésta domina nuestra experiencia consciencial, pero seguimos teniendo conciencia periférica.

Para que lo entiendas, imagínate que estás leyendo este libro en una cafetería como en la siguiente imagen.



Tu atención está puesta en el libro, sin embargo, eres consciente del sabor del café que estás bebiendo, del ruido que hay en la cafetería, los movimientos de las personas que pasan al lado tuyo, los sonidos de las bocinas de los coches de la calle, etc.

Serás consciente de cada uno de éstos dependiendo del grado de atención que tengas en el libro. Por ejemplo, en el caso del café, no estás 100% concentrado en el libro, sino que tu atención va saltando entre el libro y el café haciendo la ilusión de que estás haciendo las dos cosas a la vez.

Estamos continuamente cambiando de foco de atención saltando de una cosa a otra. Nos parece que estamos atendiendo a varias cosas a la vez, sin embargo, esto es una ilusión, sólo atendemos a una cosa cada vez. Todo aquello que destaca en segundo plano de la conciencia periférica respecto a lo que estemos atendiendo lo hace porque la atención de forma intermitente se fija en ello, quitando la atención de lo que realmente queremos prestar atención.

La atención aísla un pequeño retazo del contenido del campo de la conciencia percibida del resto con fin de analizarla e interpretarla. Por otro lado, la conciencia periférica es más integral, abierta e inclusiva y proporciona el contexto general de la experiencia conciential.

Con la meditación no sólo entrenas a mantener la atención, sino que amplias la conciencia periférica, es decir que amplías toda tu experiencia conciential. En la meditación aprendes a sostener la atención en una cosa e impides que la mente se disperse con pensamientos o con percepciones de los sentidos.

Con la meditación ejercitamos la mente para tener una atención más estable en lo que queremos y mantenerla fija en ello de forma más continua y estable.

Con la meditación ejercitamos la mente para tener una atención más estable en lo que queremos y mantenerla fija en ello de forma más continua y estable. Con la meditación entrenas a mantener la atención y amplias la conciencia periférica, es decir que amplías toda tu experiencia conciential.

Podemos dirigir la atención durante unos instantes por medio de la voluntad, pero es imposible mantenernos enfocados en ello por medio de ésta, es por esto por lo que tenemos que ejercitar la mente mediante la meditación. El hecho de que en la meditación prestamos atención al objeto de meditación (habitualmente la respiración) y cuando nos damos cuenta hemos perdido la atención en él volvamos la atención a la respiración, por un lado, ejercita la atención consciente, pero por otro lado también la inconsciente, haciendo que el objeto de atención cobre importancia y se reestructuren los patrones mentales para ello y se comience a prestar atención al objeto de meditación de forma inconsciente.

Se suele coger la respiración porque es fácil y porque ésta sólo ocurre en el Aquí y Ahora, es decir que de forma inconsciente mediante la meditación estamos diciendo al subconsciente que la respiración, que el Aquí y Ahora, son importantes, haciéndonos poco a poco más conscientes en nuestro día a día.

No sólo esto, sino que la aplicación de la intención consciente puede reestructurar la mente y transformar quiénes somos. Es decir, que reprogramamos nuestros procesos mentales inconscientes por medio de repetir la tarea de focalizar la atención una y otra vez en el objeto de atención.

El ruido mental que tenemos hace que nuestra conciencia periférica sea estrecha, pues la atención va saltando entre pensamientos y lo que está atendiendo, sin embargo, con la meditación podemos acallar y debilitar esa rumiación y por tanto ganaremos conciencia periférica. Lo que ocurre en la conciencia es como un estanque que está lleno de ondas por el viento que sopla que hace que la luna no se vea correctamente, sin embargo, si las ondas cesan (cesa la rumiación mental), entonces la luna se ve nítida, clara y bella reflejada en el agua.

La atención tiene una función muy específica, elige un objeto presente en el campo general de la conciencia percibida y después analiza e interpreta dicho objeto, permitiendo luego reflexionar sobre él. La atención convierte todos sus objetos en conceptos o ideas abstractas basadas en la memoria, es lo que luego que explico en el libro "Mente y Conciencia como Nombre y Forma. Lo hace así para que tenga lugar de forma rápida y efectiva, pero el problema que plantea es que esos Nombres y Formas están basados en la memoria y en el ego y por tanto no son la REALIDAD, sino nuestra realidad. Es importante que notes que, si expandimos la conciencia periférica y vemos los mismos hecho también con la misma, lo veremos con más perspectiva y de forma más ajustada a la REALIDAD.

La conciencia periférica, por otro lado, opera de forma muy diferente. En lugar de elegir un objeto para analizarlo, implica una conciencia de todo lo que perciben nuestros sentidos. Es abierta, inclusiva y holística. Es decir, se ocupa de las relaciones que tienen los objetos entre sí y con el conjunto.

La atención analiza nuestra experiencia y la conciencia periférica proporciona el contexto. Cualquier sensación, pensamiento o emoción aparece primero en la conciencia periférica. Es aquí donde la mente decide si algo es suficientemente importante para que la atención se fije en ello, para ser analizado con más detenimiento.

La atención también entrena la conciencia periférica o el subconsciente, de forma que, si por ejemplo estás dudando entre comprarte dos modelos de coches de repente, sin hacer ningún

esfuerzo, ni ninguna intención, los empezará a ver por todas partes. Esto ocurre también por ejemplo si vas a tener un niño o lo estás pensando, entonces verás continuamente mujeres embarazadas o carritos de bebé que refuercen tu idea de tener un niño.

La conciencia periférica como no procesa de forma tan completa como la atención, responde con mucha mayor rapidez. Por ejemplo, si nuestro hijo va a cruzar una calle y vemos un coche con el rabillo del ojo, sin pensar, de forma automática pararemos al niño.

La atención suele implicar una fuerte presencia del ego, evaluando la importancia de las cosas en función de nuestro bienestar personal. Es por esto por lo que los objetos de atención pueden verse fácilmente distorsionados por nuestro ego, nuestra memoria, nuestras emociones, etc. Además, no sólo ve los objetos en función de su interés, sino que se apropia de ellos: mi coche, mi mujer, mi casa, etc. La conciencia periférica en cambio es menos personal y capta las cosas con mayor objetividad tal como son.

En la meditación aprenderás a ver los pensamientos sin juzgarlos, sin etiquetarlos, sin encajonarlos en un nombre y una forma y esto lo que hace es limpiar nuestra percepción de la distorsión de la memoria y del ego.

Aprendes a ver los sentimientos y pensamientos desde la distancia y con la experiencia empiezas a ver tu mente, el estado mental, cómo estos pensamientos surgen y mueren y cómo son los movimientos de la atención. Esta es la consciencia introspectiva metacognitiva.

La consciencia introspectiva metacognitiva la desarrollamos por un lado porque al cesar el ruido mental queda espacio para expandirla, al igual que le pasa a la conciencia periférica. Pero por otro lado se desarrolla porque ponemos foco en nuestro mundo interior, cuando estamos atentos a la respiración o al objeto de meditación, nos hacemos conscientes de los pensamientos y los sentimientos.

La consciencia introspectiva metacognitiva es la que nos permitirá avanzar en las etapas de la meditación de un meditador experto.

Tenemos tantas inquietudes y preocupaciones compitiendo por nuestra atención que perdemos la perspectiva de lo que estamos viviendo, sin embargo, cuando estamos relajados, la conciencia tiende a abrirse y nuestra experiencia es mucho más consciente de todo lo que ocurre en ella.

Es decir, que dos de los objetivos principales de la meditación son:

- 1. Desarrollar una atención estable**
- 2. Cultivar un mindfulness que optimice la atención, la conciencia periférica y la consciencia introspectiva metacognitiva**

Desidentificación de los pensamientos y sentimientos.

En la meditación te das cuenta de que los pensamientos surgen de forma espontánea, de la nada y que si no les enegitizas, se disuelven con la misma naturalidad que han venido. Los pensamientos son variados, de cosas que te preocupan, de la práctica meditativa, cosas que se te han olvidado, cosas intrascendentes, etc. Es decir, que vienen pensamientos de todos los tipos y todos los colores.

Los pensamientos surgen de forma espontánea, sin que tu tengas nada de control y esto es uno de los principales aprendizajes que debe tener un meditador novel.

Cuando meditas los observas con cierta distancia aparecer y desaparecer y todo esto tiene dos implicaciones muy fuertes a nivel espiritual.

La primera es que te das cuenta de que no hay un YO, un ego, que crea los pensamientos. Éstos son espontáneos, son naturales. Son consecuencia de la actividad subconsciente de nuestra mente que se muestran en el consciente sin que medie ningún tipo de voluntad. Es decir que no hay un YO a quien culpar por ellos, es el propio funcionamiento de la mente que los crea. Son como vibraciones que ocurren en la mente consecuencia de toda nuestra actividad subconsciente. Es decir, no hay un YO a quien culpar por ellos, estamos libres de culpa.

La segunda implicación es que te das cuenta de que quien observa no se ve afectado por pensamientos y sentimientos, es estable. Es un perceptor anterior a los mismos, así que es nuestra esencia, es lo que realmente somos, es la Conciencia. El observar pensamientos y sentimientos con cierta distancia te permite darte cuenta de que no eres ellos, que ellos no te definen, sino que eres algo más profundo, algo que está en calma, eres el observador.

Es decir que rompes con todo lo que nos han enseñado en occidente, que somos nuestra mente, somos nuestros pensamientos. No porque yo te lo diga o porque lo digan miles de maestros de cientos de filosofías y religiones, sino porque tú por propia experiencia lo compruebas por ti mismo.

Este es el primer paso para dejar de sufrir, pues es la identificación con los pensamientos y con los sentimientos, lo que nos hace sufrir. Pero el observador no tiene pensamientos y sufrimientos y no se ve alterados por los mismos, si somos capaces de vivir la vida desde ese observador seguirá existiendo el dolor, pero habremos escapado de la cárcel del sufrimiento. Esta es la clave para la liberación de todo sufrimiento.

Libre de sufrimiento, estarás en paz, tengas las circunstancias que tengas. La conciencia está tranquila, podrá experimentar el dolor, pero no experimentará el sufrimiento porque no hay pensamientos negativos que lo produzcan y si los hay no le afecta. Es más, la conciencia no sólo está en paz, sino que está en un estado que se llama gozo del ser, que es la verdadera felicidad. Es decir, que, si consigues vivir la vida desde la perspectiva del observador, desde la perspectiva de la conciencia, no sólo te liberas del sufrimiento, sino que alcanzas la verdadera felicidad, con independencia de las circunstancias que te hayan tocado vivir.

Cuando con la experiencia de meditación los pensamientos y sentimientos cesan o se rebajan, entonces somos más conscientes de las cosas, empezamos a ver la vida más como realmente es, y no como nuestro ego y nuestra memoria cree que es. Estamos en el camino del discernimiento, en el camino de la sabiduría, y en el camino de que cese el velo de maya y veamos la REALIDAD tal cual es y no la realidad que nos proyecta nuestra mente y nuestro ego.

[Acallamiento de la mente: el estado de no mente](#)

La meditación puede ser de distintos tipos como veremos más adelante, pero todas las técnicas consisten en aprender a focalizar la atención en un objeto (objeto de la meditación, OM) y de esta forma entrenar la mente a no dejarse llevar por los pensamientos y no reaccionar ante estos.

Nuestra mente está constantemente agitada y está continuamente trayendo pensamientos de forma inconsciente que nos desvían la atención del momento presente. Los pensamientos suelen estar relacionados con cosas que pasaron y cosas que nos inquietan sobre nuestro

futuro. Pero son pensamientos inútiles que lo único que hacen es distraernos de lo que estamos haciendo en el presente y son la causa de nuestro sufrimiento. Es decir que nuestra mente en vez de estar a nuestro servicio, nosotros estamos controlados por ella y por nuestro ego inconsciente.

La mente es un elemento más de nuestro cuerpo, como por ejemplo un brazo. Pero a diferencia del brazo, la mente tiene su propio movimiento que no sabemos controlar y el cual nos produce sufrimiento. Imagina que tu brazo se moviera solo, ¿cómo te sentirías?. Pues con la mente deberías sentirte igual para coger el impulso necesario para avanzar en el autoconocimiento.

No podemos evitar que los pensamientos surjan, pero sí podemos entrenar la mente para que poco a poco dejen de dominarnos y podemos entrenar la mente para que se vaya acallando, y de esta forma podemos ir encontrando paz en nuestras vidas.

Para poder entender cómo funciona, tenemos que entender la naturaleza del dolor y del sufrimiento. El dolor es un elemento inevitable de la vida, pues es necesario para nuestro crecimiento espiritual ya que sin él no podríamos darnos cuenta de que hay algo que no funciona bien en nuestras vidas. A nivel físico es más fácil ver que el dolor es una ayuda. Si nos rompiéramos un pie, el dolor informa de que algo no va bien y que no debemos pisar, por lo que produce que cojeemos y de esta forma que no agravemos la rotura al no apoyar peso.

Sin embargo, el sufrimiento es totalmente opcional, depende de nosotros, y es lo que conseguimos ir eliminando gracias a la práctica meditativa. El dolor puede surgir por causas aparentemente externas que no podemos evitar como enfermedades, pérdidas, circunstancias adversas, pues son parte intrínseca de una vida material donde nada es permanente y esa impermanencia causa dolor. Son causas aparentemente externas porque como hemos visto, nuestra percepción del mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior.

Sobre el dolor nuestra mente pone una capa adicional que es el sufrimiento. Una capa que introduce nuestra mente inconsciente porque tiene miedo al futuro, apego al pasado y miedo al cambio. Pero esto el sufrimiento sólo consecuencia de nuestros patrones de pensamiento que nos han ido inculcando a lo largo de toda nuestra vida. Y no son reales, pues son simplemente pensamientos con los que nos identificamos, nos los creemos y a los que les damos energía manteniéndolos en el tiempo.

A través de la meditación el primer aprendizaje que obtenemos es comprender la naturaleza irreal del pensamiento. Cuando meditamos los pensamientos surgen de forma espontánea, pero como mantenemos la atención en el objeto de meditación, vemos que estos se disuelven. Es decir, vemos que no son reales y cuando no les prestamos atención desaparecen de forma natural, de la misma forma que vinieron.

Conforme vamos entrenando la mente, poco a poco, los pensamientos se vuelven menos frecuentes e intensos y nuestra mente se va poco a poco acallando. Este efecto se produce porque aprendemos a ver los pensamientos como lo que son, simples fluctuaciones de la mente basados en las historias que tenemos grabadas en nuestra mente inconsciente. Y aprendemos a ver la impermanencia que tienen, aprendemos a reconocer que, como tales, si no les alimentamos desaparecerán tarde o temprano. Pueden ser frecuentes y recurrentes, pero siempre les pasa lo mismo, se terminan yendo, y mediante la meditación somos observadores de todo el proceso.

El segundo efecto que produce la meditación es enseñar a la mente a no reaccionar ante los pensamientos y a mantenerse sin hacer nada ante ellos. Cuando durante la práctica surgen los pensamientos, lo único que hacemos es que cuando somos conscientes de los mismos, volvemos la mirada al objeto de meditación y como consecuencia de ese cambio de foco de la atención el pensamiento pierde su fuerza, no lo alimentamos y por tanto se diluye.

Lo que estamos haciendo es entrenar a la mente para no estar continuamente saltando de un pensamiento a otro sin que tengamos ningún control del proceso. En cierta medida vamos tomando el control de la mente, ya que, aunque no podemos controlar la aparición de pensamientos, sí podemos aprender a evitar que nos absorban y que nos causen sufrimiento constante, sea cual sea la naturaleza de estos.

Los pensamientos que nos vienen a lo largo del día son por lo general pensamientos sobre el pasado, que hemos visto que son inútiles, pues no lo podemos cambiar. Estos se deben a nuestro apego a las cosas o a las personas y nuestra falta de aceptación de la impermanencia de la vida. Es decir que a través de la práctica meditativa aprendemos a aceptar la vida como es y no como creemos que debería de ser.

El otro tipo de pensamiento que nos vienen son pensamientos sobre el futuro, lo que tenemos que hacer para llegar a ese futuro que imaginamos, que son reflejo de nuestros deseos. Pero estos en general tampoco tienen sentido porque surgen en momentos donde no son útiles y en momentos que al dejarnos absorber por ellos nos retiran la atención del momento presente, nos retiran la atención del único instante donde realmente vivimos, el momento presente.

No digo que no se deba planificar el futuro. Lo que digo es que pensemos en el futuro unos minutos, cuando toque hacerlo, pero el resto del tiempo no deberían desviarnos nuestra atención ni un solo momento de lo que estemos haciendo en el presente. Para evitar ese continuo fluctuar de la mente hacia el futuro, hacia cosas que tenemos que hacer o hacia cosas que nos gustaría conseguir o nos gustaría evitar es importante que seamos organizados en nuestras vidas y tengamos un sistema que vacíe nuestra mente de dichos pensamientos. En el libro *Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y energía* describo el método Evoluziona® o método del coche, que, mediante un sistema de gestión de tareas, el calendario y un sistema de gestión de la información, nos permite descargar gracias a la tecnología la mente de pensamientos inútiles sobre lo que tenemos que hacer.

Si te fijas, lo que realmente hace nuestra mente es desviar nuestra atención del presente y proyectarla al pasado debido a los apegos o hacia el futuro, debido a los deseos. Por eso los libros de crecimiento espiritual hablan de acallar la mente librándose de apegos y deseos. Esto no significa que las cosas nos dejen de importar, sino que dejamos de pensar en ellas salvo que el momento presente requiera necesariamente tirar de la memoria o del razonamiento para resolver la situación presente.

Por eso, cuando logramos acallar nuestra mente de pensamientos, de deseos y de apegos, encontramos la paz, pues vivimos con la atención puesta en el único momento importante que es el presente. Entonces, es cuando comenzamos a vivir realmente la vida y es cuando conseguimos eliminar nuestro Ego que deja de interferir en nuestra experiencia porque ha dejado de hablarnos a través de su lenguaje, el pensamiento.

El tercer aprendizaje que surge en la meditación como consecuencia de la no reacción ante los pensamientos es la aceptación de la VIDA. La aceptación de que la VIDA, parte por comprender

que las cosas son como son y que el sufrimiento que tenemos es única y exclusivamente consecuencia de nuestra negación de la situación vital que tengamos basada en una memoria que desea otra cosa o que se apega a cosas.

Nos permite entender que cuando hay sufrimiento y dolor, no es intrínsecamente malo, sino que es una llamada de atención para que miremos dentro de nosotros y sanemos nuestra mente inconsciente que de alguna forma tiene un desequilibrio con la VIDA que es el que produce dicho sufrimiento.

Por último, el aprendizaje que tarda más en llegar es el de la humildad y la rendición a la propia VIDA. Nos permite entender que no tenemos control de nuestros pensamientos, de nuestras circunstancias y que las cosas surgen como movidas por una energía y una Conciencia de la que somos parte, pero sobre la que no tenemos el control.

Cuando hemos comprendido profundamente los últimos dos aprendizajes, es cuando hemos saltado del autoconocimiento y el crecimiento personal al crecimiento espiritual. Es el momento en que nos hemos reencontrado con el camino de la VIDA y donde hemos sincronizado con el propósito de nuestro Alma que es el de despertar para poder regresar a la Fuente o a la Unidad.

Según meditamos, al no hacer caso a los pensamientos y a los sentimientos no los energetizamos y por tanto no son tan fuertes como inicialmente eran. Con el tiempo, al igual que el niño que llama la atención de sus padres, si no les haces caso vas enseñando a la mente inconsciente que no son importantes para ti, así que con el tiempo éstos van perdiendo fuerza, intensidad y cada vez son menos frecuentes.

Este acallamiento de la mente nos produce una sensación de paz y tranquilidad y es por lo que la práctica de la meditación reduce el estrés.

Cuando ya somos meditadores expertos, primero en las sesiones de meditación y luego en el día a día, llega un momento donde ya no se producen pensamientos o sentimientos salvo que los requiera el Ahora. Es decir que cesa toda rumiación mental. Es lo que llamamos estado de no-mente.

La mente en ese momento deja de ser nuestro amo y se convierte en nuestro siervo como cualquier otra parte del cuerpo. Deja de atormentarnos con pensamientos y sentimientos inútiles y en muchos casos negativos a estar descansando cuando no es requerida.

En el estado de no-mente estamos muy alerta, pues toda nuestra atención está en lo que estemos haciendo u atendiendo, los pensamientos y sentimientos no nublan nuestra atención. Es decir, somos mucho más eficientes cognitivamente.

Como consecuencia de esto, nuestra atención está puesto en el Ahora, que es el único tiempo que de verdad existe y en el que se desarrolla nuestra vida.

Al no haber pensamientos y sentimientos, no puede haber sufrimiento pues no hay quien los traiga al momento presente.

La mente por su parte sigue siendo funcional, cuando la necesitamos porque el Ahora lo requiere, entonces pensará, analizará, creará, relacionará las cosas que necesitemos para continuar lo que estemos haciendo en el Ahora.

La aceptación de pasado presente y futuro

Cuando meditamos nos vienen pensamientos del pasado, del presente y del futuro, sin embargo, dejamos que vengan, no reaccionamos, no los juzgamos y dejamos que se vayan tal cual vinieron.

Este simple hecho hace que poco a poco nuestra mente consciente y nuestra mente inconsciente vaya integrando y aceptando dichos pensamientos. De forma que poco a poco esos pensamientos cada vez tienen menos fuerza y con el paso del tiempo cada vez aparecen menos hasta que un día desaparecen porque se han integrado totalmente.

Es decir que para aceptar pasado, presente y futuro, no necesitamos ir a un psicólogo, el simple hecho de meditar hará que con el tiempo dichos pensamientos se vayan integrando.

Cuando las cosas que más nos preocupan se integren irán apareciendo otras, incluso algunas que estaban enterradas en nuestro subconsciente, permitiéndonos aceptar y sanar nuestra mente.

Con la aceptación (del pasado, presente y futuro) viene el aprendizaje que la vida es como es, que tenemos que aceptarla tal cual viene. Esto no significa que seamos seres pasivos y que nos resignemos, significa que aceptamos las cosas tal cual son y una vez aceptadas actuamos sobre aquello que podemos cambiar y aceptamos todo aquello que no está en nuestra mano.

La aceptación de la vida como es lo que nos permite es ver la vida con más perspectiva y encontrar nuevos caminos y oportunidades para avanzar en ella. El que no acepta las cosas está paralizado porque niega la realidad, está sólo viendo un árbol dentro de un bosque, donde ese árbol es un impedimento para seguir moviéndose en su camino por la vida.

Sin embargo, la persona que acepta la realidad como es, no sólo ve el árbol, sino ve el bosque y dentro de él encontrará caminos por los que pueda transitar sorteando así el árbol que tenía inicialmente delante.

La meditación también aporta la sabiduría para saber distinguir las cosas que no podemos cambiar y por tanto debemos aceptar, de aquellas que podemos cambiar y por tanto sobre las que podemos actuar permitiéndonos avanzar en la vida y seguir creciendo gracias a las circunstancias que tengamos.

Esta aceptación y esta sabiduría, unidas al desapego del pasado o al desapego a los objetivos futuros, nos permite ser más flexibles para afrontar nuestra realidad, es decir nos hace más resilientes.

Reprogramación de la mente mediante la meditación

Lo que somos hoy fue conformado por nuestro pasado, por las huellas de nuestra experiencia, pero ni siquiera somos conscientes de esto.

La vida diaria se compone de comportamientos automáticos accionados por los condicionamientos inconscientes. También tenemos acciones intencionadas si una respuesta automática no está disponible de inmediato, entonces tenemos que decidir conscientemente qué hacer o qué decir. Pero incluso estas elecciones conscientes están influenciadas por nuestro ego, nuestra mente y nuestros sentimientos como explico en el libro "Mente y Conciencia".

Los programas automáticos y subconscientes se programaron hace tiempo a partir de experiencias conscientes. Nuestras reacciones a esas experiencias que fueron apropiadas quedaron grabadas en el subconsciente, no sujetas al cambio. Permanecen en estado latente hasta que son activadas por algo que acontece en el presente. Cuando esto ocurre, a menudo nos enfocamos tanto en el evento desencadenante y en nuestras propias emociones que estos programas inconscientes no incorporan ninguna información nueva acerca de la situación actual y actúan de forma automática. Sólo nos hacemos conscientes de cómo hemos actuado después de haberlo hecho.

La meditación lo que hace es aportar nueva información a estos programas y así irlos reprogramando según nuestro nivel de consciencia. La atención y la conciencia proporcionan a la mente inconsciente información nueva, en tiempo real, que directamente relevante para lo que está sucediendo en el momento.

Los procesos inconscientes reciben la información de que las reacciones que están provocando no son las apropiadas en la situación presente y que son más perjudiciales que beneficiosas.

Con esta nueva información se puede realizar la reprogramación en los niveles más profundos del inconsciente. La reprogramación de estos condicionamientos profundos es tan grande que puede incluso cambiar nuestra personalidad.

Siempre que algún acontecimiento active uno de nuestros programas invisibles tenemos la oportunidad de ser conscientes de la situación para que nuestros condicionamientos inconscientes puedan ser reprogramados. De esta forma podemos ser conscientes de nuestras reacciones y sus consecuencias y puede alterar la forma en que reaccionemos en un futuro.

Cada vez que experimentamos una situación similar, nuestras reacciones emocionales serán más débiles y nos resultará más fácil soltarlas. Podremos responder con atención plena a la situación real en lugar de reaccionar sin pensar. A medida que nos volvemos menos reactivos, tenemos la capacidad de responder de forma más objetiva y consciente.

Si no hemos podido ser conscientes en el momento por la intensidad de este, podremos posteriormente reflexionar sobre lo sucedido, sobre nuestras reacciones y su impacto en nosotros mismos y los demás. Examinaremos la situación con honestidad, sin juicios y afrontándola con responsabilidad.

Cuando nuestras mentes se estabilizan y se aquietan, todo tipo de recuerdos, pensamientos y emociones profundos que activan nuestros programas inconscientes pueden salir a la superficie.

La reprogramación que tiene lugar en la meditación transforma la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Ecuanimidad: La no reacción y no intervención

Cuando meditamos vemos aparecer los pensamientos y los sentimientos y no reaccionamos ante ellos. No hacemos nada, dejamos que de forma natural aparezcan y desaparezcan.

También cuando aparecen dolores o distracciones aprendemos a no reaccionar con ellos, a no hacer nada, a dejarlos estar y continuar la meditación sin que los mismos nos perturben.

Es decir que con la meditación estamos constantemente entrenando la no reacción ante pensamientos, sentimientos y estímulos externos y estamos entrenando no intervenir en ello.

Esto tiene dos implicaciones importantes. La primera que en nuestro día a día, cuando surgen pensamientos o hay estímulos externos fuertes que provocan nuestra reacción automática, que la conciencia aparezca antes de actuar y podamos decidir cómo reaccionar.

La segunda es el control de nuestros sentimientos, la gestión emocional. Cuando meditamos los sentimientos negativos nos afectan menos, y por tanto los estímulos tienen que ser mucho más fuertes para que perdamos el control y actuemos de forma automática. Cuando los sentimientos aparecen ante un estímulo, el meditador sabe estar con ellos, no se identifica con ellos y los tiene bajo control.

Ahora veremos cómo evoluciona una persona ante un estímulo según su crecimiento espiritual, tanto desde el punto de vista de toma de conciencia, como de gestión de las emociones que están íntimamente relacionados.

Una persona normal ante un estímulo fuerte reacciona de forma automática en función de sus patrones mentales, lo hace sin pensar. Un ejemplo es cuando alguien nos chilla o nos ha insultado que saltamos como un muelle, sin pensar lo que decimos o hacemos, como se puede ver en el siguiente esquema.

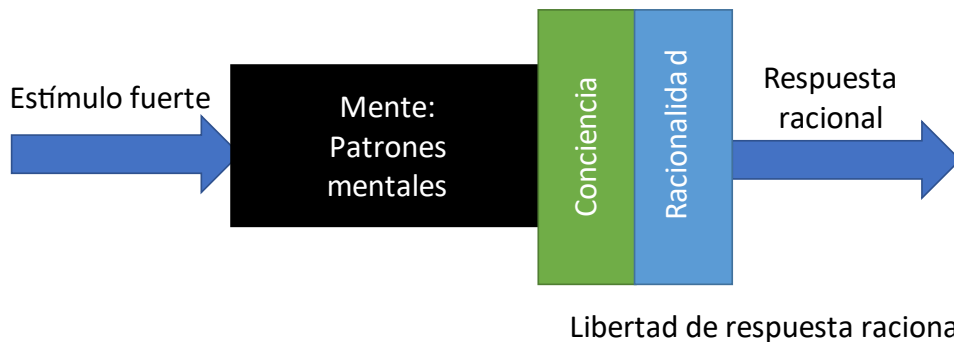


Con la meditación, al principio sólo seremos conscientes de que hemos reaccionado de forma semiautomática, pero eso es un gran avance, porque estamos tomando conciencia de cómo funcionamos.

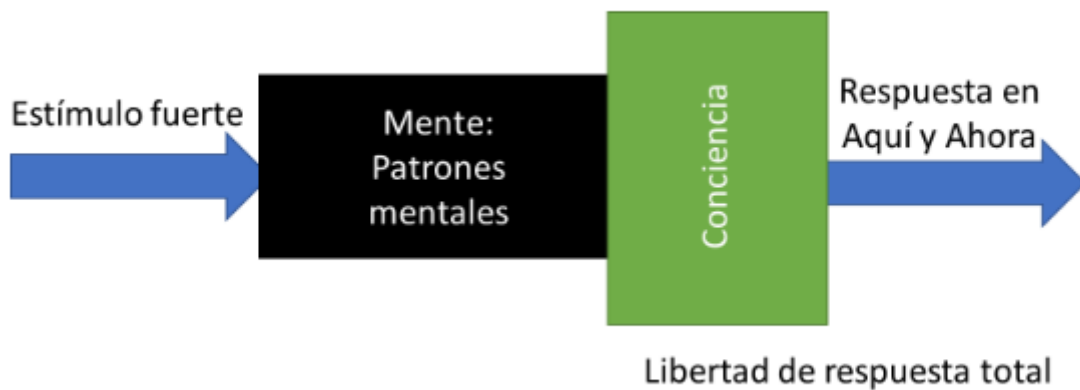


Con la práctica de la meditación el espacio de la conciencia entre estímulo y respuesta será mayor, por lo que tendremos la libertad de elegir cómo actuar de forma consciente, dándonos una libertad de respuesta según el siguiente esquema. Pero esta respuesta aún estará

condicionada por nuestro ego y nuestra mente, es una respuesta racional, pero no es una respuesta libre de todo nuestro condicionamiento pasado, ni libre de nuestro ego.



El siguiente paso con la meditación es la respuesta de la conciencia directa, sin que medie la mente, la respuesta se produce directamente desde la Conciencia en el Aquí y Ahora. Esta es la verdadera libertad, la Conciencia responde directamente en el Aquí y Ahora, pues estamos en estado de conciencia no dual. La conciencia tiene acceso a la información que hay en la mente, sin embargo, está libre de ego y libre de condicionamientos mentales. Es una respuesta movida por una inteligencia superior a la de nuestra mente, es una respuesta que viene directamente desde la conciencia. Esta respuesta es lo que se llama Dharma o acción recta, es la respuesta que no genera Karma. Todas las anteriores generan Karma.



En esta evolución de cómo respondemos ante estímulos externos podemos ver cómo va desarrollándose la ecuanimidad de una persona según su crecimiento espiritual.

La meditación proporciona amor, compasión y energía para cambiar a mejor aquello que se puede cambiar, ecuanimidad para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para conocer la diferencia entre ambos.

Aceptar lo que es. No juzgar, no poner etiquetas

Hemos visto que el simple hecho de observar los pensamientos y sentimientos sin reaccionar ante ellos provoca que vayamos integrando el pasado, el presente y el futuro. En otras palabras, nos enseña a aceptar lo que es, sin querer cambiarlo en el Ahora.

Ya estará en nuestras manos ver si hay cosas sobre las que podemos actuar y entonces trabajaremos sobre ellas o si por el contrario tenemos que aceptar las cosas como son y aprender a vivir con ellas.

Vivimos la vida juzgando todo lo que vemos o todo lo que ocurre, y esto no es más que un producto de nuestro ego y de nuestra mente, pues las cosas son como son, son neutras. La vida es como es, y somos nosotros los que le damos una interpretación en función de nuestro estado de ánimo, nuestro pasado y nuestro ego y las juzgamos si son buenas o son malas, y partiendo de esa primera clasificación hacemos todo el resto de juicios.

Cuando percibimos el mundo etiquetamos las cosas y las encasillamos en Nombres y Formas, de forma que limitamos todo el contenido que esa experiencia puede traer. Por ejemplo, vemos un gato y le catalogamos como gato, perdiendo de esa forma ver los detalles que le hacen único y que le hacen bello.

Siguiendo el concepto de las etiquetas percibimos el mundo en modo de opuestos, de forma dual, blanco/negro, hombre/mujer, alto/bajo, bonito/feo, limitando de esta forma toda la escala de colores que hay entre ellos que hacen cada cosa o cada evento únicos y maravillosos.

En definitiva, tenemos nuestra percepción limitada por la forma en que percibimos las cosas y sesgadas por las gafas del ego y la mente. Esto nos impide ver la REALIDAD como es y nos impide ver la vida como es. Sólo cuando llegamos al estado de conciencia no dual somos capaces de ver las cosas tal cual son en el Aquí y Ahora en una experiencia sin igual.

Con la meditación lo que hacemos es limpiar las gafas con las que vemos el mundo del condicionamiento del ego, de las etiquetas y de los Nombres y Formas. Limpiamos las gafas para poder observar la REALIDAD tal cual es y poderla vivir en el Aquí y Ahora.

Al meditar, observamos los pensamientos y los sentimientos sin juzgarlos, sin ponerles Nombre o Forma, sin etiquetarlos, es decir los observamos tal cual son, tal cual vienen, sin reaccionar, ni intervenir ante ellos.

Esto con el tiempo nos da la destreza para empezar a vivir las experiencias de la vida sin juzgarlas y sin etiquetarlas, haciendo de la experiencia más REAL, más colorida y enriquecedora.

Gracias a esto aceptamos las cosas como son, sin etiquetas, sin juicios. Esto abre nuestra perspectiva y nos permite ver las situaciones con distancia y por tanto encontrar mejores soluciones a los obstáculos que tengamos.

El aceptar las cosas como son elimina la resistencia que tenemos a que sean como nos gustaría, y por tanto según la fórmula del sufrimiento ($\text{Sufrimiento} = \text{Resistencia} \times \text{Dolor}$), hará que nuestro sufrimiento desaparezca, quedando sólo el dolor que las situaciones nos provoquen.

Recordemos que vivir en un estado de aceptación no es lo mismo que en un estado de resignación. La resignación implica conformarse con lo que hay y sentirse víctima, mientras la

aceptación implica ver las cosas como son, actuar sobre las que tenemos control y aprender a vivir con las que no lo tenemos.

El Ahora

Ya vimos que pasado, presente y futuro son constructos mentales. No tienen un tiempo físico o real al que anclarse, sólo existen en nuestra mente. Sólo son pensamientos sobre algo acontecido o sobre algo que puede ocurrir, pero como hemos visto no somos los pensamientos, por tanto, cuando nos desidentifiquemos de ellos tenderán a dejar de aparecer.

El pasado ya se fue, no podemos hacer absolutamente nada por cambiarlo, más que aceptarlo como fue.

El futuro también está en nuestra mente, pues aún no ha llegado, es una historia que nos hemos montado sobre cómo creemos o nos gustaría que fuera el futuro. Pero este con seguridad vendrá de otra forma, pues nadie puede predecir el futuro y el mundo es impermanente.

El presente también es un constructo mental. Es la historia que nos hemos montado basado en todas aquellas cosas que nos han sucedido o nos van a suceder en el corto y medio plazo. Es una interpretación de nuestra mente de nuestras circunstancias en un periodo más o menos amplio.

Por tanto, lo que consideramos presente, no existe como tal fuera de la mente, pues es una interpretación de la misma a nuestras circunstancias actuales, una historia que se ha montado sobre las mismas.

El único tiempo real es el Aquí y Ahora. Es este instante en que estás leyendo estas líneas. En este instante, si estás concentrado o tienes Conciencia, no tienes pensamientos, no existe más que el libro y tú y el entorno que te esté rodeando en este preciso instante.

El Aquí y Ahora no tiene pensamientos, es el momento exacto, ni un milisegundo antes, ni un segundo después. Cualquier juicio sobre el Aquí y Ahora ya es pasado, pues ha tenido que ser procesado por la mente para darte ese pensamiento. En el Aquí Ahora estamos en el estado de no-mente que vimos anteriormente.

En el Aquí y Ahora sólo hay Conciencia que conoce el mundo y se conoce simultáneamente así misma.

La meditación trabaja la presencia en el Aquí y Ahora. Trabaja con la atención en la respiración (u el objeto de meditación que está en el Aquí y Ahora), la cual sólo ocurre en el Aquí y Ahora. También en la observación de los pensamientos, esa observación sin juicios también ocurre en el Aquí y Ahora.

Es decir, meditar nos va entrenando a vivir el Aquí y Ahora, a centrarnos en él, enseña a nuestro subconsciente que es importante la respiración, que ese momento es importante y por tanto el momento presente es importante. Y poco a poco iremos viviendo más cerca de ese momento según vayamos avanzando con la práctica meditativa.

Pasado, presente y futuro se van diluyendo según vamos integrando las cosas que tengamos pendientes de aceptar. Con la meditación también entrenamos a la mente a vivir en el Aquí y Ahora y por tanto estamos entrenando a nuestra mente a prestar atención al único momento que existe, al único momento donde realmente se desenvuelven nuestras vidas.

Como veremos más adelante, esto también se entrena trabajando la atención plena.

Soltar el control de la mente y aprender a gestionar la incertidumbre

Para mí este ha sido uno de los mayores obstáculos en el proceso del crecimiento espiritual porque era una persona muy mental y con mucha voluntad, es decir con mucho control.

Cuando comencé a meditar se me hizo razonablemente fácil, porque, aunque me venían pensamientos y sentimientos que hacían de la meditación un infierno, había programado un calendario de meditación con una duración en cada sesión y tirando de voluntad no me salía de lo planificado.

Es decir que durante meses las sesiones eran un infierno producido por la cárcel de la mente, pero tirando de la voluntad conseguía quedarme las sesiones enteras, y aprendí por tanto a no reaccionar ante pensamientos y sentimientos y con el tiempo aprendí a reconocer que era algo más profundo que los pensamientos y los sentimientos.

Cada sesión de meditación me permitía observar los pensamientos, sensaciones y los sentimientos, por lo que por un lado me ayudaban a durante la meditación a no identificarme con ellos y por otro que había un yo observador, que no juzgaba y que estaba en paz. Este yo interior sabía que era mi esencia, el SER que llevo dentro y gracias a los libros y retiros, reconocía que eso era lo que llamaban la Conciencia.

Este proceso permitió que a pesar de que mis circunstancias externas eran complejas y estresantes fuera estando cada vez más en calma y que viera las cosas cada vez con más perspectiva. Pero no había aprendido suficiente, por lo que las cosas las compliqué de nuevo sufriendo una crisis de existencial y una crisis espiritual porque me había quedado encerrado mentalmente en una cárcel oscura y profunda que me mantenía atascado en una situación que me producía mucho sufrimiento.

Tenía un amplio conocimiento metafísico unido a vivencias puntuales de la mayoría de las cosas de las que hablaban algunos Maestros. Sin embargo, sufría enormemente porque me sentía mal, sin ser capaz de ver las cosas buenas que tenía, sin ser capaz de salir de la situación a pesar de mis conocimientos y experiencias y este sufrimiento fue cerrando mi corazón y fui aislándome de las personas cercanas.

Tuve la necesidad de aislarme del mundo porque ya no podía más, no me quería morir, pero me sentía abatido. Tenía los conocimientos para salir fortalecido de la situación, pero los tenía conceptualizados de forma consciente, pero estos no habían calado lo suficiente en el inconsciente, por lo que, en vez de sufrir avance, cada vez me estrangulaba más intentando encontrar la salida a mi situación, cada vez cavaba más hondo en el pozo oscuro que me había creado con la mente.

En contrapartida, tenía meditaciones profundas, que traían mucho conocimiento. Muchas de las mediaciones eran muy duras porque había que integrar miedos, había que dejar morir el ego. Por un lado, sabía que eso era necesario, pero por otro me estaba volviendo loco porque llevaba así más de un año.

Me enredé tanto en la búsqueda de salir de mi situación, que caí abatido, me rendí, ya no con la mente, sino con el corazón. Gracias a esta rendición por abatimiento me vino con claridad el pensamiento de que la sanación del sufrimiento viene través del crecimiento espiritual, pero que era tan incomprensible de entender que había que dejar de buscar respuestas. Había que

interiorizar el “no lo sé” ayudado por ser consciente de que hay algo insondable más allá de la mente y el mundo material y ayudado por el continuo fracaso de abordar la situación desde un punto de vista racional, es decir desde la mente.

Gracias a aceptar que no sabía y que no hay que buscar respuestas pudo venirme el entendimiento profundo de que es imposible escapar de la mente desde la propia mente. Es imposible escapar del sufrimiento desde una conciencia racional, eso solo lía más las cosas. La forma de hacerlo es cambiando el punto de vista y elevándolo en otro plano.

El otro plano es el plano del corazón. Es el plano al que accedemos cuando confiamos en nuestra intuición, en lo que nos sale de un corazón calmado porque sabe que ya no hay que buscar nada. Es el plano en el que para escuchar tenemos que ignorar la mente, y el hecho de escuchar al interior vuelve a traer el amor a nuestra vida a través del perdón, la aceptación y la confianza. Este amor incondicional a lo que es nos alimentará y motivará a observar lo que acontece sin enjuiciar, sin reaccionar, dejándose llevar por la intuición o por el corazón, sin tratar de entender.

Ya no hay que buscar, por lo que ya no hay que hacer. Ya no hay que saber, solo hay que observar sin juicio y sin reaccionar, es decir con discernimiento, con atención en el Aquí y Ahora.

Fueron todos estos aprendizajes los que finalmente me permitieron soltar el control durante la meditación y dejarla fluir. No importaba dónde fluyera, si a pensamientos, intuiciones, sentimientos, sensaciones o la vacuidad. Simplemente me dejaba ir, dejaba que la atención fluyera donde fluyera, sin intervenir. Cuando notaba que la atención se empezaba a identificar con un pensamiento o un sentimiento, en vez de hacer porque no ocurriera y seguir forzar seguir con la atención centrada en el objeto de meditación o en las sensaciones interiores del cuerpo, comencé a dejar que el proceso fluyera solo, dejando que me identificase con los sentimientos o los pensamientos, perdiendo así una parte o la totalidad del estado de observación y me volvía inconsciente al estar identificado con el cuerpo-mente.

Pero antes o después volvía al estado de observación y venían normalmente con la vuelta del estado, insights o flases de conciencia que no hacía nada por atraparlos. Es más, en algunas ocasiones observaba cómo mi atención se acercaba a alguno de ellos y lo trataba de atrapar para intentarlos recordar o entender mejor.

Nos creemos que ese mundo que vivimos es la realidad porque no cuestionamos lo que nos dice el cuerpo-mente a través de los pensamientos y sentimientos. Aunque sepamos que las cosas son de otra forma, estamos situados en la mente, en los pensamientos, aún no hemos creado separación que permita observar el cuerpo-mente (la película) con algo de distancia. Sabemos de la existencia del ego, conocemos sus mecanismos, lo identificamos en ciertos momentos, pero aún somos ego. Aún no nos hemos quitado sus gafas, por lo que aún seguimos viviendo en el mundo de la mente.

Solo a través de la observación ecuánime podremos quitarnos las gafas del ego. Lo podremos hacer o a través de la meditación o prestando atención plena en las cosas que hagamos.

Observando ecuánimemente podemos reconectar con nosotros mismos y con la propia VIDA y recordar como ver sin buscar nada, como ser sin ego y cómo hacer siendo. Y de esta forma podremos valorar la propia vida y reconocer las maravillas de esta, ¡hemos visto ya el camino!

El camino lo hemos estado andando toda nuestra vida, andándolo sin ser consciente y siendo el camino por el que transitamos el que tiene que ser para el nivel de conciencia y las circunstancias que hay en el Aquí y Ahora.

Lo que ha ocurrido es que hemos conectado con la luz de la Conciencia, permitiendo que ésta se canalice limpia a través de nuestra atención, sin intervención del ego o de la mente. Hemos entonces iluminado el camino, que no el final del mismo. Hemos iluminado el camino y entonces podemos transitarlo siendo conscientes y por tanto disfrutando del mismo y creciendo en discernimiento. Haciendo que con cada momento de Atención Plena proporcione algún tipo de toma de conciencia que provoque que demos un paso en el camino de regreso a la VIDA sin que hayamos intervenido. Es más, el paso se ha dado precisamente porque no hemos intervenido, simplemente hemos observado ecuánimemente, sin juzgar y sin reaccionar, hemos tenido que soltar el control.

El paso se produce porque la toma de conciencia limpia un poquito las gafas distorsionadoras del ego y eso provoca de forma natural y espontánea el movimiento. Que, si bien pareciera que es físico en modo de un paso en el camino, no lo es. Es un paso de cambio de perspectiva de observar el mundo, porque realmente no nos movemos en ningún camino y por tanto no hay pasos que dar, aunque aparentemente se proyecte movimiento en la mente.

Hemos dado un paso, no en el mundo físico, sino en el plano de cambio de perspectiva de vivir el mundo. Hemos dado un movimiento en el que tomamos cierta distancia de la pantalla y por observamos con más perspectiva y comenzamos a vivir la película de la vida con un poco más de perspectiva que nos irá ayudando a despertar del sueño de la mente, del sueño del ego, de malla.

Ese paso que damos es la iluminación con la Conciencia de un trozo más de camino y por tanto una elevación del punto de vista con el que miramos la vida que traerá mediante las experiencias una nueva percepción y entendimiento del mundo, que no es otra cosa que habrá pasado a vivir en otro plano de conciencia, que es lo mismo que en otro mundo imaginado por la mente.

El soltar el control mental nos prepara para afrontar el futuro, pues hace que nuestro miedo a él por la falta de control que tenemos sobre el mismo desaparezca. Esto unido a la autoconfianza que se gana con la meditación, hará que vivamos el Aquí y Ahora sin estar preocupados por el futuro.

Sabemos que no tenemos control sobre lo que nos va a pasar en el futuro y tenemos la confianza en nosotros mismos para afrontar cualquier situación como ha demostrado el pasado, así que veremos el futuro con optimismo y con una apertura mental que nos permitirá ver oportunidades donde antes no las veíamos.

Fin de los deseos mundanos y la aversión a las cosas

El deseo mundano se refiere a que perseguimos los placeres de la existencia material, nos deleitamos con ellos y nos apegamos a ellos. Esto también significa que deseamos evitar lo opuestos.

Estos deseos son obtener objetos materiales y evitar perderlos: tener experiencias placenteras y evitar el dolor; adquirir fama, poder e influencia y evitar el descrédito y obtener el amor y la admiración de los demás y evitar que nos odien y nos culpen.

Esto hace que siempre estemos en movimiento, siempre insatisfechos, siempre pensando. Tenemos objetivos que cuando son alcanzados o aportan una felicidad efímera o son rápidamente sustituidos por otros. Esto hace que nuestra mente, nuestra vida, nunca esté en calma.

Cuando estamos libres de deseos, disfrutamos de las experiencias en el Aquí y Ahora, gozando de la experiencia, siendo más generosos y bondadosos. Libres de anhelos y llenos de amor, estamos más plenamente presentes para gozar de las experiencias positivas de todo tipo.

Esto se resume perfectamente en el dicho que no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.

En el lado opuesto está la aversión, la resistencia a que ocurran determinadas cosas, es la compulsión de eliminar o evitar lo desagradable. Es la necesidad de huir, de producir pensamientos negativos, de sufrir por las cosas porque nos resistimos a lo que es o porque nos apegamos al deseo.

La meditación disuelve estos pensamientos y aporta sentimientos de gozo y felicidad y por tanto impide la entrada de estos en nuestra vida.

La paciencia

Otras habilidades que se desarrollan al meditar es la paciencia que tiene que ver con la no reacción y la no intervención.

Cuando estamos meditando no hacemos nada, sólo observamos la respiración (u al objeto de meditación), los pensamientos y sentimientos y cuando nos damos cuenta nos hemos distraído volvemos la atención a la respiración.

Este proceso en el que no se hace por así decirlo “nada” desarrolla la paciencia, nos enseña a ser observantes sin esperar nada de las circunstancias y esperar a ver qué ocurra, con la curiosidad de un niño que no sabe qué le va a pasar en el videojuego en la siguiente pantalla.

Además, cuando las meditaciones se hacen interminables hasta que suene la alarma, no sólo cultiva la paciencia, sino trabaja la actitud de espera que tan nerviosos nos pone a la mayoría de nosotros.

La mejor manera para evitar la impaciencia es disfrutar de la práctica, centrándose en los aspectos positivos de la meditación en vez de hacerlo en los negativos. Percibe cuándo el cuerpo está relajado y cómodo o cuándo la mente está enfocada y alerta. Busca y reconoce estos aspectos gratificantes.

Etapas del meditador experto

Si has llegado hasta aquí y has conseguido apaciguar la mente, superar las distracciones sutiles y desarrollar la conciencia introspectiva metacognitiva, ¡enhorabuena!, ya eres un meditador experto. Pero esto dista mucho de que hayas terminado el camino de crecimiento con la meditación, aún te quedan muchas etapas.

Cuando consigues estos pasos, pasas de ser un meditador hábil que trabaja la mente a un meditador experto que transforma la mente. No tienes más que aprender, ya sólo te queda practicar, practicar hasta que tu mente se unifique y consigas paz y felicidad.

El que la mente se unifique no significa que se fusione en una sola entidad, lo que ocurre es que las muchas submentes discernidoras y sensoriales (ver libro "Mente y Conciencia") empiezan a trabajar juntas y en armonía.

En las siguientes etapas se diferencian de las anteriores:

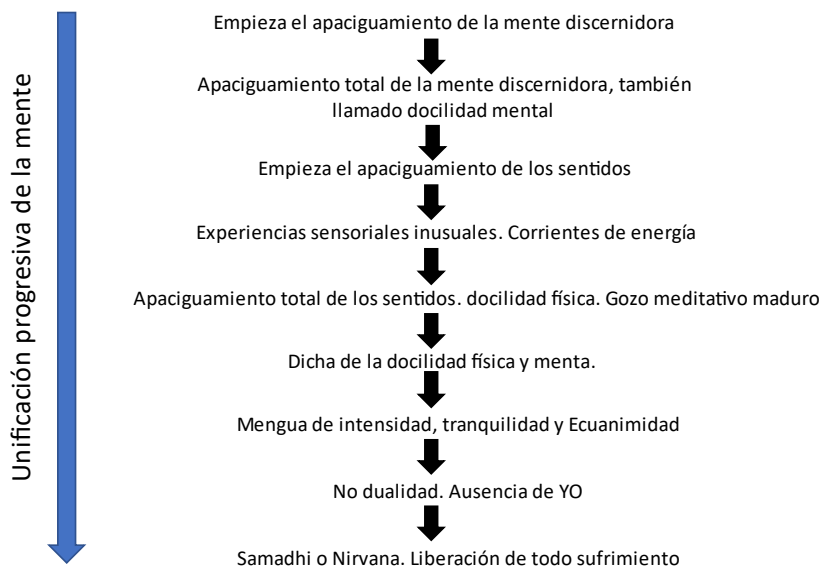
1. No hay que adquirir nuevas habilidades
2. Todo lo que ocurra forma parte de un único proceso continuo, la unificación de la mente
3. A medida que la unificación avanza, experimentarás varios fenómenos sensoriales extraños, movimientos corporales espontáneos y el surgimiento de una potente energía. Estos fenómenos acompañan a la transformación que tiene lugar en el sistema mental y culminan en la experiencia única de la docilidad física y el gozo meditativo.
4. La práctica del experto meditador conduce inevitablemente a tener potentes Insights sobre la naturaleza de la vida y del ser.

Para empezar a ser un meditador experto habrás apaciguado mucho la mente en tus sesiones de meditación como en tu día a día. El hecho de aplicar continuamente la habilidad de ignorar los objetos mentales ocasiona un cambio en el funcionamiento del sistema mental, que comienza a desligarse del sufrimiento. La conciencia metacognitiva es otro cambio en el funcionamiento mental que se produjo como resultado de perseverar en el ejercicio de ciertas habilidades.

A medida que sigues avanzando con la meditación se produce el apaciguamiento total de la mente discernidora, conocido como docilidad mental. Con la docilidad mental, la atención exclusiva y una potente atención plena se pueden sostener sin esfuerzo durante períodos largos. Esto es lo que te convertirá en un meditador experto.

Todo lo que ocurre a partir de aquí no tiene lugar porque nuestras habilidades mejoren, sino porque el sistema mental mismo empieza a funcionar de manera diferente y la mente se unifica cada vez más

A continuación, te muestro las etapas por las que pasa un meditador experto según Culadasa en su libro "La mente iluminada", modificando la última parte con la inspiración de los conocimientos de uno de mis maestros del Advita Vendanta, Sesha.



- **El apaciguamiento de la mente.** Las actividades de las submentes discernidoras han desaparecido en gran parte de la consciencia, y rara vez aparecen como algo más que como murmullos indistintos. Aun así, se necesita un esfuerzo continuo para mantener estos objetos potencialmente distractores al margen.
- **Apaciguamiento total de la mente.** Significa que las submentes discernidoras se han unificado mucho. Al final de esta etapa podrás sostener sin esfuerzo la estabilidad de la atención y una atención plena potente. A esto se le llama docilidad mental, es el estado de no-mente que hemos hablado anteriormente.
- **Empieza el apaciguamiento de los sentidos.** Este proceso es similar al apaciguamiento de la mente discernidora, excepto por el hecho de que implica la unificación de las mentes sensoriales. Con los sentidos totalmente apaciguados, todos los sonidos externos, excepto los más intrusivos, se desvanecen y la conciencia auditiva suele estar dominada por un sonido interno, las imágenes visuales dejan de aparecer y el sentido de la vista suele estar dominado por una luz interior y las molestias corporales habituales (dolor, picazón, entumecimiento, etc) son sustituidas por una agradable sensación de estabilidad y quietud.
- **Surge la docilidad física.** La cual permite al meditador permanecer sentado durante horas sin experimentar molestias físicas o distracciones sensoriales. Cuando te levantas después de una larga sesión, te sentirás fuerte y vigoroso, no experimentarás rigidez o adormecimiento de las extremidades. La docilidad física viene acompañada de:
 - **La dicha de la docilidad física.** Es una maravillosa sensación de placer y confort corporal que parece o bien llenar todo el cuerpo desde el interior o bien cubrirlo con una manta consistente en una sensación placentera.
 - **El gozo meditativo.** Es un estado mental gozoso que surge a raíz de la mayor unificación de la mente. Por lo general se ve acompañado por la experiencia de que hay unas potentes corrientes de energía circulando por el cuerpo. Cuando evoluciona da: **La dicha de la docilidad mental,** que es un sentimiento de felicidad. El gozo meditativo como estado mental es muy diferente de la dicha de la docilidad mental, que es la sensación placentera que lo acompaña.

- **Una mengua de intensidad** de la dicha de la docilidad física y la de la docilidad mental. El gozo meditativo sigue estando, pero en a medida que la intensidad y la emoción se desvanecen surge **la tranquilidad**. A medida que la tranquilidad se establece firmemente se desarrolla la ecuanimidad, lo que significa que el meditador ya no reacciona frente a las sensaciones agradables y desagradables de la forma que lo haría normalmente. La mente está casi completamente unificada y están presentes las 5 cualidades del smatha: la atención estable, la atención plena potente, el gozo, la tranquilidad y la ecuanimidad.
- **No dualidad.** Se entra en un estado de conciencia donde la mente narrativa del YO ya no entra y por tanto se percibe el mundo exterior simultáneamente a uno mismo, ya no hay diferenciación entre el YO y lo otro. Uno ya no percibe el mundo desde la mente, sino directamente desde la conciencia. Se deja de hacer actividades volitivas y deja de generar Karma y sigue el camino del Dharma.
- **Samadhi o Nirvana.** Es el despertar último, se llega al fin del sufrimiento y al entendimiento profundo de la vida misma, es lo que comúnmente se llama iluminación. Cualquier persona con el suficiente trabajo de meditación u otros caminos que veremos puede llegar a ello.

Apaciguamiento de los sentidos y gozo meditativo

Cuando avanzas en la meditación, se producen potentes sensaciones de felicidad y satisfacción que surgen cuando el sistema mental comienza a trabajar en conjunto, como un todo más cohesionado, integrado y armonioso. Esto se conoce como la unificación de la mente que tiene lugar porque cada vez más submentes se unen entorno a una sola intención consciente (la intención de meditar) y sigue presente a medida que avanzas por las distintas etapas. Con el tiempo, la mente se unifica tanto que los conflictos internos dejan de tener lugar, la atención es estable y la atención plena ocurrirá sin ningún esfuerzo.

A medida que tu mente se vaya unificando cada vez más, experimentarás tanto el apaciguamiento total de los sentidos como el surgimiento del gozo meditativo. El gozo meditativo viene precedido por determinadas corrientes de energía, que aumentan en intensidad hasta que experimentas la culminación del gozo y la dicha de la docilidad mental. Estos dos procesos acontecen al mismo tiempo y, a pesar de que están conectados, cada uno tiene sus propias características.

El apaciguamiento de los sentidos proviene de ignorar sistemáticamente la información sensorial normal que se presenta en la conciencia. Con el tiempo, las submentes sensoriales dejan de proyectar estos contenidos en la consciencia. Cuando ocurre esto, las submentes sensoriales están unificadas en torno a la intención común de no interrumpir el enfoque de la atención, por lo que resulta en el apaciguamiento de la mente y la docilidad física.

Las sensaciones ordinarias no solo desaparecen, sino que son sustituidas por percepciones generadas internamente. Por ejemplo, es posible que veas una luz interior o que oigas un sonido interior. Estas percepciones generadas internamente son muy diferentes de los productos de la imaginación o la memoria. Además de ser mucho más reales, también son totalmente espontáneas y no pueden ser inducidas intencionadamente.

Antes de que el apaciguamiento de los sentidos se haya completado, experimentarás una gran cantidad de fenómenos sensoriales inusuales, incluso extraños, producidos por las submentes. A pesar de que estas experiencias extrañas son totalmente diferentes de las percepciones generadas internamente de la docilidad física, son de hecho sus precursores.

Por ejemplo, puedes experimentar sensaciones de calor o frío en la piel, aumentando o disminuyendo de intensidad y ser agradables o desagradables. Puede ser que experimentes escalofríos, temblores, enrojecimiento de la piel, sofocos, descargas eléctricas, pinchazos agudos, sensaciones sexuales, etc. No te preocupes por ello, es normal en las fases de meditador experto. Estás en un entorno controlado (la meditación) y ninguna de las sensaciones que vivas te puede ocasionar daño alguno.

Poco a poco irás teniendo una vaga conciencia de que tu cuerpo está ocupando un espacio. Con el apaciguamiento de los sentidos corporales, no es raro sentir como si el cuerpo estuviese en una posición completamente diferente de aquella en la que sabemos que está.

Luego conseguirás una quietud con una sensación de bienestar y placer que llena tu cuerpo de manera uniforme.

Durante el apaciguamiento de los sentidos, parece como si las mentes sensoriales reaccionasen frente al hecho de ser ignoradas produciendo sensaciones extrañas e incluso desagradables.

Las luces y sonidos interiores son más el resultado del apaciguamiento que una causa que contribuya a él. El descubrirlos puede animar al meditar que está teniendo una meditación complicada a verse animado por sus progresos.

Apaciguamiento visual

Podemos ver a través de los párpados luces y sombras que experimentan cambios sutiles, pero que no vienen de la luz exterior.

Se acostumbra a producirse una iluminación interior que acaba por dominar el campo visual, en sustitución de otras imágenes visuales. Estas experiencias irán cambiando con el tiempo, variando su intensidad, su brillo, el tiempo que están, etc. Es un proceso de adecuación de la submente visual a dejar de prestar atención a las percepciones de los ojos.

Al ir avanzando el apaciguamiento en el tiempo, los fenómenos de iluminación tienden a ser más frecuentes y durar más, hasta llenar todo el campo visual. Si la luz tiene color, normalmente desaparece.

No hay que tener expectativas ni juzgar la calidad de la práctica por la presencia o ausencia de estos fenómenos.

Apaciguamiento del sentido auditivo

El sentido auditivo también produce fenómenos inusuales mientras se va apaciguando. La diferencia de los otros sentidos, esta experiencia no va a cambiar mucho en el avance del apaciguamiento.

Los sonidos recordados o imaginados en la cabeza son remplazados por una especie de ruido blanco que viene de dentro y cubre los sonidos más externos, hasta que al final te acostumbras tanto a él que dejarás de percibirlo.

Es posible que haya personas que no lo oigan en absoluto.

Ya no serás consciente del ruido del tráfico, los ladridos de los perros o el canto de los pájaros, pero podrás oír el golpe de una puerta, los gritos de alguien y la alarma que indica el final de la meditación.

Apaciguamiento del gusto y del olfato.

Normalmente en la meditación no aparecen demasiadas percepciones provenientes del gusto o del olfato, pero si las hubiera, éstas irán desapareciendo según avanzamos con la práctica meditativa.

El gozo meditativo y las corrientes de energía

La sensación de que hay corrientes de energía moviéndose por el cuerpo se relaciona con la aparición del gozo meditativo y lo precede. Las corrientes de energía y las sensaciones corporales inusuales acontecen al mismo tiempo porque ambas están vinculadas al mismo proceso, la unificación de la mente.

Esta energía se llama chi o qi, prana o kundalini. Hay sistemas que trabajan con ellos para la sanación de las personas como la acupuntura y el Shiatsu, así como hay un desarrollo conceptual que los detallan, que describen sus canales, meridianos y chakras a través de los cuales fluye esta energía.

Las primeras manifestaciones de la energía son poco más que un hormigueo eléctrico en distintas partes del cuerpo. A menudo también tienen lugar movimientos corporales involuntarios que pueden incluir temblores, sacudidas, balanceos, tensión muscular, latidos cardíacos rápidos o irregulares, etc. Por muy espectaculares y desagradables que puedan ser estas reacciones, no te preocupes, no te asustes, son parte del proceso y no te pasará nada.

Cuando la manifestación aparece, lo que hay que hacer es como con los pensamientos, dejarla estar, dejarla fluir, sin intentar controlarla y manipularla.

Recuerda que estas corrientes de energía son manifestaciones de la unificación de la mente y dan lugar a un estado mental llamado gozo meditativo.

La meditación de Eckart Tolle va enfocada a poner la atención directamente a estas corrientes de energía comenzando por las manos. Se sienten al principio como un hormigueo debajo de la piel y poco a poco se van definiendo más como una corriente de energía. Según se avanza en este tipo de meditación, iremos encontrando estas sensaciones de energía en otras partes del cuerpo como los pies, la cabeza, así en más partes del cuerpo hasta que seamos conscientes de todo el movimiento energético que hay en nuestro cuerpo.

A medida que la mente se unifica más, aumenta el gozo meditativo. Cuando se ha producido la suficiente unificación, el gozo, junto con la dicha de la docilidad física, están presentes en todo el cuerpo y de forma duradera.

La docilidad física y el gozo meditativo ocurren de forma rápida y fácil en el caso de algunos meditadores, pero lenta y trabajosa en el caso de otros. La fisiología y la genética pueden tener que ver con esto, así como las diferencias en cuanto al temperamento y la disposición psicológica.

Si experimentas por todo este proceso dificultades al meditar no te culpes. Proyectar una mayor negatividad hacia ti mismo no te ayudará en nada. En lugar de ello acepta lo que estás experimentando es consecuencia de un avance en la meditación y no un retroceso, vívelo con curiosidad y deja que las cosas ocurran por si solas en el momento que tengan que ocurrir.

La revisión consciente

A medida que el mindfulness mejora en la meditación, de forma natural, también nos volvemos más plenamente conscientes en la vida diaria. No se puede separar lo que sucede en

la vida diaria de la práctica meditativa, porque ambas cosas se influyen entre sí mucho más de lo que pensamos.

La idea es que durante el día examines periódicamente tus pensamientos, emociones, palabras, acciones y reflexiones sobre ellos. Al llevar a cabo esta revisión de forma constante, incrementarás la potencia y la eficacia del mindfulness en tu vida diaria, lo que contribuirá a que tu meditación avance por medio de eliminar los obstáculos a la unificación de la mente, el apaciguamiento de los sentidos y el surgimiento del gozo meditativo.

Lo ideal sería que tuviéramos la suficiente consciencia introspectiva durante el día para ser plenamente conscientes de lo que estamos haciendo, diciendo, pensando y sintiendo, así como suficiente consciencia extrospectiva para ser igualmente conscientes del contexto en que todo se produce.

Cuando el mindfulness se hace más potente, se convierte en el mindfulness con clara comprensión. Esto significa que también tenemos la consciencia metacognitiva de las causas de lo que estamos haciendo, diciendo, pensando y sintiendo, y de si eso es o no adecuado en la situación actual.

Gozar de mayor mindfulness afecta tanto a nuestro comportamiento como a nuestra psicología. Cambia la manera en que hablamos y actuamos de formas que reducen drásticamente o eliminan, las causas de la agitación mental debida a la preocupación y el remordimiento. Pero los beneficios psicológicos son mucho más profundos y se disminuye el aferramiento al Ego, reduciendo de esta forma el deseo mundano y la aversión, es decir, el sufrimiento. La idea es que aprendamos de nuestros errores para evitar cometerlos en un futuro.

Hay una segunda parte que tenemos que observar, y es los motivos e intenciones ante eventos malsanos subyacentes y cómo se relacionan con nuestros valores y aspiraciones personales. Toda intención arraigada en el anhelo y el apego al YO es malsana.

En esta parte de la revisión, nos centraremos en las intenciones que impulsan los pensamientos, las emociones, las palabras y las acciones del evento seleccionado. Esta segunda parte tiene mayor impacto y tiene potentes efectos psicológicos que te acercarán rápidamente al despertar.

Las intenciones son un tema completamente diferente de las acciones. Se trata de reconocer y aceptar las intenciones malsanas que estaban durante el evento original. Las intenciones que hay detrás de nuestros pensamientos, emociones y acciones pueden ir desde el amor y la generosidad, hasta el odio y la codicia y lo normal es que nos impulse una mezcla de motivaciones.

Examina si puedes decir que ese anhelo depende de la creencia en un yo separado cuya felicidad procede del exterior: "si esto fuera diferente, yo sería feliz". Reflexiona sobre cómo el anhelo podría haber sido reemplazado por intenciones más sanas y desinteresadas como la generosidad, la bondad amorosa, la paciencia, la comprensión, el perdón o la compasión. Esta recreación imaginativa reducirá poderosamente la influencia de las intenciones malsanas sobre la reacción ante situaciones similares en el futuro.

Cada vez que logramos satisfacer un anhelo, se refuerza nuestro apego al yo y nos convencemos más de que esta es la manera de alcanzar la felicidad.

La otra cara de la moneda es que cuanto menos satisfacemos nuestros anhelos, más insatisfechos estamos. Lamentablemente, en general, no logramos satisfacer plenamente nuestros anhelos e incluso cuando lo hacemos, el premio a menudo no compensa el esfuerzo. Además, los anhelos nunca se ven satisfechos y generan más anhelos, lo que imposibilita que alcancemos un estado en el que seamos siempre totalmente felices. Es por eso por lo que, a medida que aumenta nuestra inclinación al anhelo, lo hace también nuestro sufrimiento.

Sin embargo, esto también funciona a la inversa. Cuanto más a menudo nos neguemos a actuar a partir de anhelos, menos poder tendrán sobre nosotros y más fácil nos resultará actuar la próxima vez. Cada vez que renuncias conscientemente a la creencia de que puedes alcanzar la felicidad o evitar el sufrimiento por medio de manipular el mundo que te rodea, te niegas el anhelo y estás menos sujeto a esa ilusión. Cuanto más a menudo reconozcas las intenciones malsanas basadas en el apego al YO y las sustituyas por intenciones sanas, más debilitarás tu Ego. Aprenderás que se puede obtener mucha más felicidad por medio de aumentar la felicidad de los demás que por medio de perseguir los propios deseos.

Revisión consciente formal

Si aún no tienes la capacidad de hacer esto en partes de tu día o en partes donde estás envuelto en grandes emociones, entonces al igual que meditas deberías hacer una revisión consciente formal de lo que ha ocurrido en tu día.

En esta revisión, observarás los momentos importantes del día en los que no fuiste plenamente conscientes y son especialmente importantes, tanto si son buenos como malos.

Ten en cuenta que los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en actos, los actos se convierten en hábitos, los hábitos se convierten en el carácter y el carácter se convierte en el destino. La idea de todo esto es que purifiques todo para que tanto tu carácter como tu destino sean maravillosos en todos los sentidos de la palabra.

Lo recomendable es hacer este trabajo antes de sentarte a meditar, ya que así cogerás una rutina de hacerlo y todo lo que florezca puede ser madurado durante la meditación de forma inconsciente.

Cuando revises los momentos del día recuerda cuánto mindfulness tenías, qué consecuencias hubo, qué pensamientos, emociones, palabras y acciones acontecieron. Cuanto más lo recuerdes más potente será la revisión. No le dediques nunca más de media hora al día.

La práctica regular de la revisión consciente incrementará constantemente el mindfulness del que gozas en la vida diaria y aumentará el aspecto metacognitivo de la que consciencia que contribuye a la comprensión clara y al conocimiento de ti mismo. La revisión te permite cambiar los pensamientos, las emociones, las palabras y las acciones con que reaccionarías normalmente ante los eventos. Tu comportamiento se verá menos impulsado por los anhelos y el apego, es decir tendrás menos sufrimiento, de forma que tus actos y palabras será menos perniciosos para ti o para otros y serán más saludables. Finalmente, tu vida será más feliz.

La No dualidad

Cuando se pasan las anteriores etapas se llega a un estado de conciencia llamado de no dualidad. En este estado de conciencia la cognición del mundo no pasa por la mente, sino se hace directamente desde la conciencia.

Esto hace que desaparezca la diferenciación entre yo y el mundo. Las cosas se ven como no diferentes, simultáneas y entrelazadas.

En este estado te das cuenta de que el mundo no es como pensabas y comienzas a ver las cosas como realmente son, empiezas a ver la REALIDAD.

No voy a explicar de momento más, pues lo cubriré el tema en la meditación Advita Vedanta.

Los Insights

Los Insight son revelaciones profundamente intuitivas, distintas del conocimiento intelectual que transforman radicalmente nuestra comprensión de nosotros mismos y nuestra relación con el mundo.

Aunque los Insights pueden aparecer en cualquier etapa de la meditación ocurren normalmente a los meditadores expertos.

Los Insights desafían tu comprensión de cómo son las cosas por medio de demostrarte claramente que la REALIDAD es diferente de lo que creías anteriormente (realidad).

A medida que se aculan los Insights, cambia la comprensión que tienes de ti mismo en relación con el mundo. Esto sucede a un nivel tan fundamental que puede ser un proceso inquietante.

La visión que tenemos del mundo y que consideramos real es:

1. Somos entidades separadas, con un yo separado de un mundo en el que hay otras entidades separadas.
2. Nuestra felicidad e infelicidad dependen de las interacciones que tengan lugar entre nosotros y otras entidades.
3. Creemos que entendemos el mundo y podemos cómo predecir cómo funciona con el fin de controlar estas interacciones, o influir sobre ellas, de una manera que maximice mi felicidad y minimice mi sufrimiento.

Pero la REALIDAD es otra como expresan los budistas, advitinos, gurús y tantas otras filosofías y religiones orientales. La REALIDAD está en total contradicción con estos supuestos y sólo podemos verla y entenderla en profundidad mediante los Insights que se producen en la etapa de meditador experto.

La mayor parte de las submentes presuponen que estamos en un mundo compuesto de "cosas" relativamente duraderas y que existen por sí mismas (objetos, eventos, personas y lugares), que tienen sus propias naturalezas inherentes y que pueden ser comprendidas con exactitud. También construyen el supuesto básico de que cada una de esas cosas perdurables es el yo, que puede verse como eterno o como algo que va a cesar con la muerte. Otro supuesto básico que tenemos es que la felicidad y el sufrimiento provienen de las interacciones entre el YO y este mundo de las cosas: obtener ciertos objetos presentes nos hará felices y perder cosas que amo o vivir cosas desagradables me ocasiona sufrimiento.

Es decir que nuestro modelo de realidad se basa en:

1. Que las cosas existen
2. Que somos un yo separado
3. Que la felicidad proviene de la interacción entre ambas realidades

El pensar así nos lleva al sufrimiento.

La meditación poco a poco va disolviendo estas premisas y nos va permitiendo ir conociendo la REALIDAD tal cual es, nos va llevando al despertar de la Conciencia. Pero es un proceso que requiere tiempo para que las mentes inconscientes asimilen los potentes Insights que veremos luego. Cuando se empiezan a producir esos Insights, el inconsciente puede crear desesperación y ansiedad durante la meditación o durante la noche. Cuando las mentes del inconsciente profundo se aperciben de estas realidades, la experiencia es profundamente perturbadora.

La comprensión intelectual de lo que está sucediendo como la que estás adquiriendo en este libro puede proporcionar algún alivio pues sabes que estás avanzando en el despertar de tu Conciencia y necesitas pasar por esa ansiedad y esa agitación para romper con tus viejos patrones mentales subconscientes.

También el gozo meditativo te ayudará a seguir meditando y seguir avanzando en el proceso de unificar la mente y tener la Sabiduría de cómo es la REALIDAD.

A medida que los Insights maduran, las submentes individuales reorganizan sus modelos internos para dar cabida a la nueva información. La persona que pasa por esta transformación con éxito acaba por tener una visión del mundo totalmente diferente. La vida adquiere un significado y un propósito nuevos y más profundos que nunca, hay una sensación de tranquilidad, independientemente de lo que pueda suceder en el exterior. De esta forma se termina consiguiendo el fin del sufrimiento y la verdadera felicidad.

Los cinco Insights que conducen al despertar de la Conciencia son:

La impermanencia del mundo material

Un Insight que aparece durante la meditación es la ley de impermanencia, que dice que nada es permanente, que todo se deteriora o desaparece. Este Insight viene de ver que los pensamientos que nos llevan años atormentando se disuelven por si solos si no nos resistimos a ellos, así como en el proceso de integración de toda nuestra vida pasada.

Este Insight nos permite desapegarnos de las cosas, de las personas, de los objetivos, etc. Nos permite ser libres de apegos tóxicos que nos esclavizan haciéndonos pensar que la felicidad está en cosas fuera de nosotros y nos hace libres en todos los sentidos.

Este Insight nos permite ver que la vida es continuo cambio, continuo movimiento y por tanto no podemos aferrarnos con apego a nada, pues si lo hacemos antes o después nos traerá sufrimiento. Bien por miedo a perderlo o bien cuando lo perdamos.

También te ayuda a gestionar la incertidumbre y la falta de control sobre el futuro, pues te das cuenta asociado al Insight que no tienes control, que la vida viene como viene y simplemente debes aceptarla como es e irte adaptando según esta va viniendo.

La naturaleza del sufrimiento

En el libro “Mente y Conciencia” explico que causas del sufrimiento son: el apego, la resistencia al dolor y el deseo y anhelo que se traducen en una falta de aceptación del mundo como es. Queremos que las cosas sean de una forma, cuando la realidad es otra y eso nos hace sufrir. Sufrimos por falta de aceptación del pasado, del presente y del futuro.

Como dijo Buda, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Conociendo las causas de tu sufrimiento y aceptándolas con la meditación tu sufrimiento de forma natural irá descendiendo.

Con la meditación te irás dando cuenta de las causas profundas de las cosas que te hacen sufrir, así como te irás desidentificando de tus pensamientos y tus sentimientos.

Pero la causa última del sufrimiento es nuestra identificación con la mente, creemos que somos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos y eso inevitablemente nos lleva a sufrir. Ese es el Insight de “¿Quién soy yo?” que veremos más adelante.

Los Insights que se producen a este respecto te ayudarán a entenderte mejor y superar todo aquello que te hace daño, creciendo personal y espiritualmente.

Te darás cuenta de que el mundo no puede nunca ser la fuente de nuestra felicidad, pues es impermanente, está en continuo cambio y no es estable.

Lo único estable en nuestra vida es nuestra esencia, nuestra Conciencia, es allí donde encontraremos paz insondable, bienaventuranza y amor. Este Insight te llevará a seguir meditando, seguir indagando y seguir creciendo.

¿Quién soy yo?

Una de las preguntas que surgen cuando empiezas a ser meditador experto es “¿Quién soy yo?”. Esta surge porque ves tus pensamientos, te desidentificas de ellos y te das cuenta de que no eres ellos y que éstos no tienen efecto en tu verdadera esencia.

Lo único que puedes tener claro es que eres el observador de esos pensamientos, pues es previo a los mismos, pero en las primeras etapas de la meditación esto no se ve tan claro.

Eres el observador de tus pensamientos y sentimientos, esa es tu verdadera esencia, tu SER, es tu Conciencia.

Es decir que, de una forma racional, es decir, aún mental, entendemos que somos ese observador, sin embargo, no somos capaces de vivir la vida desde su punto de vista pues aún estamos atrapados por la mente.

El Insight se produce cuando de forma profunda de verdad te das cuenta eres la Conciencia, es un entendimiento más allá de la mente. Aunque esto no tiene por qué modificar tu perspectiva de la vida, es un gran salto espiritual, pues entonces tienes claro que tienes que conectar con tu esencia, con la Conciencia y tienes que aprender a vivir desde ese estado y no desde la mente.

Con ese Insight viene otro muy poderoso y es que no estamos separados del mundo, sino que todo es parte de una misma cosa, como veremos luego, todo es Brahman.

Es un escalón muy grande que se sube en el proceso de crecimiento espiritual, pues ya el camino no lo andas porque otros te lo han dicho, sino lo andas porque tú sabes sin lugar a duda que eso es así.

Humildad. Ausencia de duda

La meditación también aporta humildad, pues en el proceso de adquirir Sabiduría te das cuenta de que la REALIDAD es otra cosa distinta a lo que todo el mundo piensa que es real, pones en duda todos tus prejuicios y te das cuenta de que todo lo que viene de la mente está filtrado por el ego, y no le puedes hacer caso.

Esto te hace ser humilde, te hace comprender que no sabes sobre los temas profundos de la vida, te hace ser abierto a las circunstancias sin juzgarlas, pues no sabes nunca qué va a salir de ellas. Dejas de tener discusiones acaloradas con las personas con temas como la política o la religión, pues, aunque tienes un gran crecimiento espiritual y tienes sabiduría, sabes que esas discusiones son sólo fruto del ego y además tú no sabes nada.

Pero el ser consciente que no sabes nada tiene una maravillosa paradoja. Cuando interiorizas que no sabes nada, tienes la certeza de que sabes que no sabes, esto produce que haya ausencia de duda en tu mente pues y por tanto quietud mental.

Al contrario de lo que parece lógico, el creer que sabes genera dudas, genera pensamientos, genera conflictos. Sin embargo, asumir que no sabes elimina la duda, pues tienes la certeza de que no sabes, y por tanto los pensamientos como los conflictos desaparecen, es decir vives en paz.

Lo Absoluto, la Unidad, la Fuente o Brahman

Cuando llegas a altos estados de conciencia aparecerán en algunas meditaciones la conexión con lo Absoluto, con la Unidad, con la Fuente o con Brahman.

Es una experiencia indescriptible, en la que tu mente y tus sentidos se expanden. Aparecen un sinnúmero de Insights y te das cuenta de que todo es no diferente a Brahman, todo es parte de una misma cosa.

Es como experimentar y conocer a lo que los occidentales llamamos Dios, pero experimentarlo de forma no dual, es decir, experimentar que nuestra Conciencia (Atman) no es diferente a Brahman. Todo está conectado, todo es parte de lo mismo, todo es uno. La dualidad con la que percibimos es una ilusión provocada por nuestra mente y por el ego.

Cuando ese estado de meditación se queda anclado en tu vida, y la vives desde ese estado, es cuando se dice que te has iluminado.

Llegar a ese estado te colma de una paz insondable, amor verdadero por todas las cosas y una bienaventuranza que tiene más fuerza que la felicidad.

En ese momento todo es perfecto en el Aquí y Ahora, todo tiene sentido, todo se ve directamente con la mirada de la Conciencia y no con la mirada de la mente. Se experimenta la REALIDAD y no lo que consideramos como lo real.

Propósito en la vida

La meditación trae consigo el conocimiento de nosotros mismos, así como la Sabiduría sobre los principales temas metafísicos de nuestra existencia.

Es durante el silencio de la meditación donde reconocemos nuestras pasiones y nuestras habilidades. Todo aquello que nos hace únicos y nos hace felices.

Pero va mucho más allá. En ese entendimiento de la vida, en esa Sabiduría que proporciona la meditación, encontramos el propósito a nuestra propia vida, a nuestra propia existencia.

El tener propósito en la vida es fundamental para tanto avanzar en la misma creciendo con las experiencias como para afrontar las circunstancias adversas. El propósito nos da un sentido a la vida que está por encima de nosotros, que es independiente de nuestro ego y de nuestra mente y por tanto siempre está.

Es como el mástil de un barco al que nos podemos agarrar cuando viene una tempestad o es la brújula que guía el barco hacia determinado puerto.

El propósito tira de nosotros, tanto en los tiempos buenos como en los tiempos malos. Saca lo mejor de nosotros, hace que no tengamos la vida que otros quieren que tengamos, sino la vida que nosotros queremos de acuerdo con dicho propósito.

La experiencia es similar a la que tienen muchos fervientes religiosos que les mueve algo por encima de ellos. Pero con una gran diferencia, ese propósito no es un acto de fe, viene por la Sabiduría, el entendimiento y por la propia experiencia. Es decir, que es un propósito que viene de nuestra propia naturaleza, de nuestra propia Conciencia y no viene de unos escritos y unas convicciones religiosas.

Atención Plena y Mindfulness

La meditación no puede separarse de la vida cotidiana. Si bien el control de la atención, la conciencia metacognitiva, la consciencia en general se ven aumentadas y también en nuestro día a día, tenemos que ir aprendiendo a llevar la práctica meditativa a nuestras vidas.

La meditación formal es mucho más eficaz si nos mantenemos en un estado de atención durante la vida cotidiana.

La traducción del término inglés mindfulness al castellano es atención plena, así que ambas palabras en general son sinónimos. Sin embargo, la palabra mindfulness tiene otra acepción y es todo el proceso de entrenamiento de la atención para conseguir una atención plena, entre la que incluye la meditación. Es decir que cuando hablamos de mindfulness o atención plena en un contexto cotidiano son sinónimos, pero cuando hablamos del mindfulness como proceso para incrementar la atención plena, incluye la meditación y otras técnicas para poder estar atento el momento presente.

La meditación es como un gimnasio, una zona segura, sin distracciones donde te entrenas la atención y entrenas estar presente Aquí y Ahora. Pero el verdadero terreno de juego es en nuestra propia vida. El objetivo que debemos tener con la meditación es llevar todos los conceptos de la meditación a nuestra vida diaria y así expandir nuestra consciencia con el objetivo de desprendernos del sufrimiento y ser más felices.

El Mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es plena consciencia.

El tener atención plena significa tener como foco de atención lo que estemos haciendo en cualquier momento (cocinar, andar, escribir a alguien, vestirnos, etc), además de ser conscientes de nuestros sentimientos y pensamientos. Es decir, a diferencia de la meditación nuestro foco de atención es aquello que estemos haciendo o prestando atención y en la conciencia periférica tendremos todo aquello que esté aconteciendo a su vez (conciencia extrospectiva), mientras la conciencia metacognitiva estará observando cómo nuestra mente está pensando mientras estamos presentes en el Aquí y Ahora.

Es decir, que una total atención plena requiere de mucho tiempo de entrenamiento con la meditación para haber entrenado la atención, expandido la conciencia extrospectiva, la conciencia introspectiva y haber desarrollado la conciencia metacognitiva.

Cuando se consigue todo esto, no surgen pensamientos del pasado, del presente o del futuro que como vimos son constructos mentales, estamos en estado de no-mente, sólo existe el Aquí y Ahora, sólo hay Conciencia. Si surge algún pensamiento estará relacionado con lo que estemos haciendo o con lo que estemos prestando atención, pero al igual que con cualquier otro pensamiento lo dejaremos estar e ir, sin prestarle atención volviendo nuestro foco de atención a lo que estemos haciendo.

Cuando una persona que tiene un grado de insatisfacción alta en su vida o un grado de estrés alto descubre la meditación cree encontrar en ella la cura a su enfermedad porque alivia sus síntomas. Con la meditación consigue acallar su mente, rebajar su estrés y sentirse bien.

Esto es un buen comienzo, pero es fácil caer en la trampa de pensar que el camino está hecho o que esa es la cura a nuestro mal. Cuando las circunstancias externas e internas son muy complejas, es fácil que la meditación se convierta en un fin en sí misma porque nos aísla de los problemas y nos permite durante unos instantes aislarnos de nuestra vida y nos permite afrontarla de mejor forma.

Cuando ocurre esto, tenemos que ser consciente que hemos cambiado unas válvulas de escape como pueden ser los vicios, las actividades que nos distraen, el alcohol o incluso las drogas por otra válvula de escape, la meditación. Hemos convertido en este momento la meditación en un analgésico de nuestra vida y como tal es bueno porque nos permite tomar perspectiva para afrontar nuestros problemas con más perspectiva y de forma más calmada. Pero no debemos de perder de vista que es un medio para el autoconocimiento, un medio para la liberación de nuestro Alma y no es la solución a todos nuestros problemas.

La meditación, al igual que los ansiolíticos o los antidepresivos nos permite calmar el dolor y tomar fuerzas para reajustar nuestras vidas. Pero el trabajo de autoindagación no termina con el simple hecho de dedicar unos minutos o unas horas al día a meditar. Lo que tenemos que conseguir es entrenar nuestras mentes a no reaccionar ante los pensamientos para después hacer lo mismo durante el resto del día. Es en ese momento cuando la meditación tiene unos beneficios exponenciales y desarrolla unas potentes habilidades como hemos visto antes. Es en ese momento cuando podemos empezar a dejar de sufrir y a ser felices sean cuales sean nuestras circunstancias externas.

Por un lado, cuando estamos haciendo la práctica meditativa nos calmamos y nos da una cierta distancia de nuestros sentimientos y pensamientos, que nos permitirá afrontar nuestro día a día con más perspectiva y más tranquilidad. También se convierte en una potente herramienta de autoconocimiento permitiéndonos integrar nuestros traumas, nuestros miedos y nuestras creencias limitantes.

Por otro lado, cuando conseguimos llevar la práctica meditativa a nuestro día a día es cuando se produce la magia porque nos permite estar presentes en lo que hacemos sin pensamientos que nos distraen y es entonces cuando comenzamos a vivir la VIDA en el presente del Aquí y Ahora y es cuando empezamos a dar saltos agigantados en nuestro crecimiento interior. Estamos en un estado de no-mente y nos dejamos guiar por la Conciencia que es una inteligencia superior a la mente.

Para conseguir esto tenemos que centrar nuestra atención en lo que esté ocurriendo en este preciso momento y cuando surjan pensamientos sobre el pasado, presente o sobre el futuro, tenemos que dejar que los pensamientos vengan y se disuelvan exactamente y volver la atención a lo que estábamos haciendo, igual que cuando estamos con los ojos cerrados. Si lo

hacemos siendo conscientes de lo que está ocurriendo en el mundo exterior y lo que está ocurriendo en el mundo interior, empezaremos a ver las leyes de causa y efecto y empezaremos a ver cómo nuestra mente interfiere continuamente en nuestro florecimiento. Es en este momento cuando empezamos la carrera del autoconocimiento, porque conseguimos estando presentes identificar qué pasa dentro y fuera de nosotros y poco a poco por un lado integramos mejor las cosas y por otro vamos desvelando las causas que hacen que suframos, las causas que hacen que nos limitemos y vamos encontrando la felicidad.

Estar con la mente tranquila con los ojos cerrados al principio no es tarea fácil, pero lo es mucho más complicado cuando se está haciendo cualquier tipo de actividad. Nuestra mente está acostumbrada a vagar libremente distrayéndose del momento presente saltando de un pensamiento a otro. Y este proceso ocurre sin que nos demos cuenta.

Cuántas veces no te habrá pasado estar conduciendo y tras muchos minutos te das cuenta de que has estado dando vueltas a un solo tema de forma compulsiva o has estado saltando de tema en tema sin tener control sobre ello. O directamente, que has estado conduciendo durante mucho tiempo sin haber sido consciente de ello.

La meditación lo que hace es entrenar la mente para poder parar ese proceso inconsciente, primero identificando que ocurre y luego pudiéndolo parar. Por eso es importante ser constantes con la práctica meditativa, porque la mente tiene una gran inercia y cuesta mucho calmarla cuando estamos continuamente impactados por estímulos externos que estimulan nuestro pensamiento. Es un proceso lento, pues tenemos que desaprender la forma en que hemos interactuado con el mundo para volver a trabajar de la misma forma que lo hacíamos cuando éramos niños pequeños.

No estamos aprendiendo algo nuevo o una nueva forma de actuar, sino que estamos recordando cómo interactuábamos con la VIDA cuando aún nuestro Ego no había tomado el control de nuestras vidas y aún teníamos pocas creencias limitantes, así como poca necesidad de estar viviendo en el pasado o en el futuro.

La meditación es el entrenamiento de la mente para vivir la vida de forma presencial y poder salir del sojuzgamiento de la mente y el ego que tienen una enorme fuerza y que continuamente recurren a películas que nos montamos en nuestro subconsciente. La meditación es la salida a nuestro sufrimiento y la entrada hacia nuestra felicidad.

En el momento que somos capaces de parar la mente y ser conscientes de lo que ocurre en el mundo exterior y en el interior, hemos dado un paso de gigante en nuestro crecimiento y hemos abierto la puerta a la liberación.

La liberación no ocurre en general de forma espontánea, sino que es un proceso largo en el cual luchamos con nuestros demonios que nos son otros que las creencias limitantes que se instauraron en nuestro subconsciente y que el Ego usa continuamente durante el día.

Nuestras circunstancias, generadas por nuestro Karma no lo pondrán fácil y nos dará distracciones continuas que nos sacarán de nuestro estado de conexión con la Conciencia. Tampoco lo pondrá fácil el instinto de supervivencia del Ego, que sacará todos los miedos que tiene almacenados en el subconsciente para distraernos del momento presente, para de esta forma poder seguir teniendo el control.

Por eso es necesario ser determinados y tener claro que lo más importante en la vida es la VIDA misma y que el único momento en el que ocurre es en el Aquí y Ahora. No hay nada más

importante que estar trabajando para tener una percepción correcta de la REALIDAD, pues este es el propósito de nuestra vida terrenal y cualquier otro propósito solo estará basado en nuestro ego, nuestros miedos y nuestras creencias limitantes. Y eso sólo traerá sufrimiento y falta de felicidad.

Meditación caminando

El meditar caminando es un paso intermedio entre la meditación formal y la atención plena en tu día a día, porque los estímulos sensoriales son grandes y aprendes a seguir manteniendo la atención, así como seguir desarrollando la consciencia introspectiva metacognitiva.

La meditación caminando es tan eficaz como sentarse para desarrollar la atención estable y el mindfulness potente. La mejor manera de progresar con rapidez en el ámbito de la meditación es combinar ambas.

Las prácticas de la meditación sentada y caminando son esencialmente iguales, se trata de estabilizar la atención mientras se sostiene o incluso se incrementa, la conciencia periférica. La única diferencia reside en los objetos de atención. En la meditación sentada el objeto de atención era la respiración, mientras que **en la meditación caminando nos enfocamos en las sensaciones que tienen lugar en las plantas de los pies**. Caminar, como respirar, es una actividad que ocurre en el Aquí y Ahora, y que proporciona sensaciones cambiantes en cada paso de forma que son un gran estímulo como objeto de atención.

La conciencia periférica permanece abierta a lo que está sucediendo en el mundo externo y en el mundo interno. En la meditación sentada permites que la conciencia extrospectiva se mitigue y que la conciencia metacognitiva se vuelva sobre todo introspectiva. En la meditación caminando, sin embargo, la conciencia extrospectiva se conserva siempre fuerte. Esto significa que la experiencia metacognitiva consiste en observar la mente mientras esta, al mismo tiempo, presta atención a las sensaciones de los pies y permanece consciente de su entorno.

Lo ideal es hacer la meditación caminando al aire libre y si es posible en la naturaleza, pues facilita el gozo meditativo. Cuando meditamos en una ciudad lo que tendremos claro antes de empezar a andar es el trayecto que vamos a seguir, así no tenemos que pensar que ruta tenemos que tomar. Si no podemos meditar caminando en la calle, lo podemos hacer en casa en un pasillo.

Elige un ritmo al andar cómodo que sea lo bastante lento para que puedas observar fácilmente la sucesión de sensaciones en las plantas de los pies, pero lo bastante rápido para que sea automático.

El esquema es el mismo que con la meditación sentada cambiando el foco de atención:



- La atención se posa sobre las sensaciones de las plantas de los pies
- Cuando nos tomemos conciencia de que ha ocurrido distracción que nos ha sacado la atención de la planta de los pies, redirigimos de forma natural la atención a la planta de los pies y celebramos esa toma de conciencia

Así durante todo el tiempo que decidamos hacer la meditación caminando al igual que hacías con la meditación formal.

La meditación caminando debería experimentarse como agradable, relajante y fácil. La práctica sentado, sin embargo puede fácilmente llegar a ser demasiado intensa.

Con la meditación caminando, es mucho más fácil sostener la conciencia periférica que estando sentado. Esto es así por el mero hecho de que hay más estímulos que tener en cuenta. Sin embargo, por la misma razón, también es mucho más fácil perder el enfoque de la atención de los pies en favor del olvido y la divagación mental.

Tu actitud general durante la práctica de caminar debe ser siempre de interés y de disfrute.

Atención al presente

El objetivo principal de la meditación caminando es estar presente en el Aquí y Ahora. Permite que tu atención se desplace libremente por los estímulos que tengas en tu entorno conservando también la atención a las sensaciones de las plantas de los pies. Tienes que respetar que permaneces siempre presente, en el Aquí y Ahora.

Date cuenta de que puedes ser consciente de todo lo que hay a tu alrededor, impresiones visuales, sonidos y otras sensaciones; mientras sostienes la atención en los pies.

Tu objetivo principal es permanecer en el presente mientras caminas. Esto significa **que tu atención puede pasar de los pies a cualquier cosa que ocurra en el momento que te parezca interesante. Sin embargo, estos movimientos de la atención deben ser siempre conscientes.**

Pero con los pensamientos, sin embargo, debes de actuar igual que en la práctica formal o sentada, debes dejar que nazcan, no reaccionar ante ellos y dejar que se disuelvan naturalmente. Cada vez que te des cuenta de que los pensamientos han absorbido tu atención, vuelve la atención a las sensaciones que experimentas en las plantas de los pies.

Mientras aprendes a evitar que la atención se vea atrapada por los pensamientos, también descubrirás cómo observar pensamientos en la conciencia periférica. Cuando te des cuenta de

que has estado pensando, vuelve al presente volviendo la atención al andar, pero deja que el pensamiento siga desplegándose en segundo plano en la conciencia periférica.

Cuando sabes que estás pensando en algo y eres consciente de que ese pensamiento surge en segundo plano, esto forma parte de la conciencia del momento presente.

La pausa intencional y comprobar

Al comienzo de la práctica de meditar caminando, cuando un objeto externo atraiga fuertemente tu atención, en lugar de volver a enfocarte de inmediato en los pies, dedica un poco de tiempo a explorar la atención. Acuérdate que el objetivo principal es el de estar presente en el Aquí y Ahora.

Detente donde te encuentras y dirige la atención deliberadamente al objeto distractor y haz que éste sea el nuevo foco de atención. Tómate tu tiempo para estudiarlo y disfrutar plenamente de él. Cuando tu interés decrezca, vuelve a dirigir la atención a los pies y comienza de nuevo a caminar.

La idea es que **conserves el control intencional sobre los movimientos de la atención** mientras acoges la totalidad de la experiencia.

Si la distracción es un pensamiento, un recuerdo o cualquier objeto mental, recuerda que no debes quedarte enganchado a él, simplemente lo dejas que esté y se disuelva naturalmente. Para que el proceso se natural y evitar engancharte, presta atención especial en ese momento en los pies.

Cuando ya camines durante varios minutos entre interrupción e interrupción, empieza a realizar la práctica de comprobar. La próxima vez que te detengas para investigar una distracción, en lugar de volver a caminar inmediatamente, comprueba todo lo demás que se halle presente en el mismo campo sensorial al que pertenezca la distracción. Si te has detenido por ejemplo por el ladrido de un perro, cuando hayas terminado de ocuparte de él, investiga todo el paisaje sonoro antes de volver a caminar.

Cuando las distracciones capaces de atrapar tu atención disminuyan, no esperes a que surja alguna antes de detenerte para comprobar. Por ejemplo, después de varios minutos de prestar atención las sensaciones al caminar, párate adrede y comprueba todas las sensaciones corporales presentes además de lo que sientes en los pies y en las piernas. Medita en ellas durante un minuto a aproximadamente y a continuación reanuda la marcha con la atención puesta en los pies. Después de repetir esto varias veces con las sensaciones corporales pasa a otros sentidos. Medita en los sonidos ambientales durante un tiempo. Repite esto varias veces y después pasa a las sensaciones visuales. También haz un escaneo a tu estado mental, a tus pensamientos y sentimientos. Descubre cómo estás en ese momento.

Cuando tengas más experiencia con la meditación caminando, cuando haya un estímulo interesante, podrás prestarle atención conscientemente, pero ya no te pararás, ya no dejarás de caminar. A partir de ese momento, cuando conviertas alguna otra sensación en el nuevo foco de atención, sigue caminando y conserva a conciencia de las sensaciones del caminar en segundo plano. Eso sí, siéntete libre de hacer una pausa cuando quieras y hacer la acción de comprobar intencionadamente. Es decir, no te detengas a causa de las distracciones que reclaman tu atención, pero si tu atención es estable, puedes parar en cualquier momento para investigar el entorno o tu mundo interior.

En resumen, en la meditación sentada, permites que la conciencia extrospectiva se mitigue y la conciencia metacognitiva se vuelve sobre todo introspectiva. En la meditación caminando, sin embargo, la conciencia extrospectiva se conserva siempre fuerte. Esto significa que la experiencia metacognitiva consiste en observar la mente mientras esta, al mismo tiempo, presta atención a las sensaciones presente en los pies y permanece consciente del entorno.

Meditación caminando durante el día a día

Cuando ya adquieras práctica meditando caminando y tu atención sea estable en las plantas de los pies es hora de que incorpores la meditación en tu día a día.

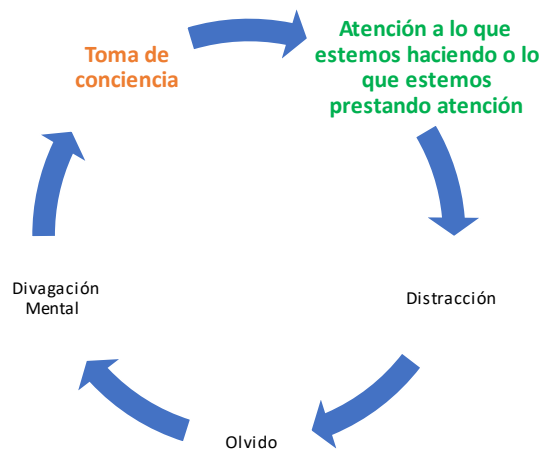
Cada vez que camines, intenta poner la atención en los pies. Inicialmente te será fácil recordar hacerlo cuando camines durante un rato como al ir al trabajo, al gimnasio o a recoger a los niños.

Siempre que camines, intenta prestar atención a la planta de los pies, estás entrenando a estar en el Aquí y Ahora.

Cuando en caminos largos ya tengas el hábito de prestar atención en las plantas de los pies, lo siguiente es prestar atención a los mismos siempre que camines, es decir incluso dentro de tu casa cuando vas de una habitación a otra.

Proceso de Atención Plena

El proceso de la atención plena es el mismo que el de meditación según el siguiente esquema:



- La atención se posa sobre lo que estemos haciendo o lo que estemos atendiendo
- Cuando nos tomemos conciencia de que ha ocurrido distracción que nos ha sacado la atención a lo que estemos haciendo, redirigimos de forma natural la atención al Aquí y Ahora y celebramos esa toma de conciencia

Así durante todo el tiempo.

Hemos visto antes del proceso de atención plena la meditación caminando porque es un punto intermedio entre la atención sentado o atención formal y la atención plena durante el día a día.

Durante el día a día entramos en piloto automático y hacemos la mayor parte de las cosas sin ser conscientes de por qué o cómo las hacemos. Desde conducir, comer, hablar, ducharnos, etc. La mayoría de las cosas que hacemos son inconscientes.

La idea es que, con la meditación formal, la meditación caminando y trabajando la atención plena, cada vez seas más consciente de las cosas que haces y estés menos tiempo en piloto automático llevado por tus mentes inconscientes que están erróneamente programadas y está programadas de forma que te harán sufrir y te evitarán la felicidad.

Además, durante el día a día, como no tenemos las mentes entrenadas, nuestra atención va saltando sin darnos cuenta de un sitio a otro, a un email, a un WhatsApp, a un ruido, a una conversación, a un pensamiento, etc.

La atención plena nos traerá al único momento que existe, el Aquí y Ahora. Evitará que tengamos pensamientos sobre los constructos mentales que son el pasado, el presente y el futuro. Pero también nos hará más eficientes en lo que hagamos, pues le pondremos una atención más estable y continua, sin distracciones y lo haremos no de una forma inconsciente, sino de una forma consciente, pudiendo decidir en cada momento cómo actuar.

Alimentación Consciente o Mindful Eating

Comer es una parte muy importante de nuestra vida cotidiana, sin embargo, es muy fácil de desconectarse de ella. En un momento, nuestros platos están llenos, y en otro, completamente vacíos. ¿Que pasó? Casi no probamos o conscientemente disfrutamos ni un bocado.

Podemos cambiar esta forma mecánica de la alimentación mediante el establecimiento de una práctica de comer consciente todos los días. El hecho de comer se puede plantear como un momento de conexión con el mundo, de gratitud a la vida y de tomar conciencia de lo que sucede en nuestro cuerpo, las emociones y los sentimientos que se encuentran presentes en el momento que vamos a comer.

Para introducir una práctica de comer mindful o comer con atención consciente es interesante plantearse realizar un compromiso con la práctica. Podemos dedicar unos minutos cada día para practicar comer de forma consciente. Una forma sencilla puede ser comenzar con el compromiso de realizar una comida, el almuerzo o la merienda de forma consciente, tal vez incluso los primeros bocados de la comida o de un aperitivo pueden ser una forma muy interesante de introducir la práctica a diario. Poco a poco podemos aumentar la cantidad de tiempo cada semana o dos, hasta que encontremos que es fácil realizar una merienda completa o incluso una comida.

Es aprender a disfrutar la comida con todos los sentidos, sin hacer juicios y escuchando en todo momento al cuerpo. Consiste en aplicar las técnicas del Mindfulness al momento que estamos comiendo.

Prestaremos atención en todo momento a lo que comemos, prestando atención a todo el proceso de la comida desde cuándo vamos a comprar, cocinamos y comemos. También dedicaremos un tiempo a pensar de cómo esta comida llegó al supermercado y cómo esos alimentos salen de la tierra, de la naturaleza y todo ello iluminado por el sol.

Con el mindful eating intentamos apagar el piloto automático y ser más consciente de lo que comemos, cómo lo comemos y sobre todo cómo nos hace sentir. A veces las prisas, el estrés o la rutina nos hacen engullir la comida sin apenas darnos cuenta de lo que hemos comido, la idea es romper esa rutina.

Cuando queramos practicar la atención plena con la comida seguiremos las siguientes etapas:

1. Siéntate delante de la comida y respira profundamente varias veces. Fíjate en el color, la forma y su textura. ¿Te parece apetecible? Sientas lo que sientas sobre tu comida, percíbelo
2. Sé consciente de tu intención de empezar a comer. Extiende la mano con lentitud hacia tu sándwich, tenedor o cuchara, mientras prestas atención a cómo lo haces.
3. Contempla tu mano mientras te acercas el sándwich a la boca. Cuando lo tengas delante, tómate un instante para inhalar y captar su olor. ¿Qué olores reconoces? ¿Cómo reacciona tu cuerpo a ese olor? ¿Se te hace la boca agua? Repara en las sensaciones de tu cuerpo ante el deseo de la comida.
4. Mientras das el primer mordisco o tomas la primera cucharada o tenedor, siente cómo penetran los dientes en el pan o cómo el tenedor o la cuchara entran en tu boca. Cuando terminas de morder, ¿en qué posición está la comida en la boca? ¿De qué forma la lengua coloca la comida para que quede entre sus dientes? Empieza a masticar despacio. ¿Qué sensaciones notas en los dientes? ¿Y en la lengua? ¿Qué sabores detectas? ¿Dónde tienes el brazo? ¿Lo has vuelto a poner en la mesa? De ser así, ¿has notado el movimiento?
5. Cuando tragues, intenta ser consciente de cómo se contraen y relajan los músculos del esófago a medida que empujan la comida hacia el estómago. ¿Dónde está la comida cuando terminas de tragar? ¿Percibes las sensaciones de tu estómago? ¿Está tu estómago vacío, lleno o en un término medio?
6. Mientras sigues comiendo, intenta estar atenta al máximo número de sensaciones que puedas. Ponle nombre mentalmente a cada movimiento si eso te ayuda. Intenta comer con la mano que no usas normalmente, porque esa novedad puede ayudarte a prestar atención. Como ocurre con la meditación básica, cuando aparezcan los pensamientos, repara en ellos y, después, vuelve a centrar la atención en la comida.

Comer con atención plena nos centra en el Aquí y Ahora y nos permite que algo tan rutinario como comer se pueda llegar a convertir en una experiencia maravillosa y única. Al comer mindfully, detectas sabores, olores, texturas, sensaciones, etc que antes no reparabas en ellas. Cada comida aporta las suyas, así que cada comida es única.

Como estás atento a los sabores, olores y sensaciones, éstos son más intensos y la experiencia es mucho más agradable que cuando comes en piloto automático.

Meditación con la uva pasa

Para los principiantes, quizás lo mejor es empezar con una práctica más formal que siga todo el proceso, una técnica muy común es la meditación de la uva pasa.

Coges dos uvas pasas con las que trabajarás durante toda la meditación.

Primero haces meditación en la respiración y prestando atención a la respiración. También prestaremos atención a la posición que tenemos, las sensaciones que tenemos con la silla, es decir que nos hacemos consciente de todo nuestro entorno.

En segundo lugar, coges una de las pasas como si nunca hubieras una en tu vida. Te fijas con tranquilidad en el color, la textura, el olor, intentaremos ver si suena algo al apretarla. Examinamos con curiosidad para explorarla con la mente abierta y con la mayor curiosidad.

Comparas las dos pasas y te das cuenta de que por un lado son distintitas y por otro lado son iguales. Quédate con esa idea y recuerda las nociones que vimos de Nombre y Forma. Piensa que, si la etiquetamos uvas pasas como tales, perdemos esa individualidad de cada una, ya no nos fijamos en los detalles, pierde el interés para nosotros. Dedícale un tiempo para observar las diferencias, las similitudes, pero no etiquetes nada del proceso, sólo observa con atención.

La metemos en la boca, y en vez de masticarla y tragarla, la saboreamos, la movemos por el paladar. Cuando ya hemos dedicado un tiempo la mordemos para romper la piel para que los sabores salgan con más intensidad. Volvemos a hacer el mismo proceso.

Cuando estés preparado, dale pequeños mordiscos y nota cómo tus dientes la muerden, cómo cambian los sabores, cómo son las texturas, qué sonidos se producen. Así hasta que la vamos haciendo cada vez más pequeña sin tragar.

Así hasta que la pasa nos la hemos comido y experimentamos el sabor residual y bebemos un poco de agua prestando atención a lo que ocurre.

Con la segunda pasa exploraremos de dónde vino. Estaba plantada y necesitaba agua para crecer. Nos fijamos en el palito que la tenía unida a la planta y cómo la uva, la parra y el suelo están unidas y necesita agua para crecer.

Luego alguien la recogió y se llevó a una empresa de tratamiento, que luego fue empaquetado hasta que llegó al supermercado. Lo que estamos es viendo el proceso.

Estamos viendo que todo está conectado, la parra, el suelo, el sol, la lluvia.

Y luego repetimos la misma experiencia que hicimos con la primera uva pasa.

Fumar con Atención plena o Mindfully

Si eres fumador, los momentos en que fumas sin estar con gente pueden ser buenos momentos para practicar la atención plena o el mindfulness.

Antes de fumar nos tomaremos unos minutos para calmar la mente y estar más atentos, prestando atención a nuestra respiración. Cuando notemos que nuestro estado mental ha bajado y nos encontremos más relajados, cogemos el cigarrillo, lo observamos, lo miramos. Pensamos qué nos lleva a fumar sin juzgarlo, sólo se trata de ser conscientes de todo el proceso de fumar. Cogemos también el mechero.

Antes de encenderlo, vemos las sensaciones que tenemos en el cuerpo, por qué tenemos ganas de fumarlo sin juzgarlo, qué nos lleva a fumarlo, nos relajamos.

Lo encendemos y damos una primera bocanada profunda notando como entra en nuestros pulmones y sale lentamente. Nos percatamos qué sensaciones nos produce en nuestros pulmones y cómo sale por los pulmones. Notamos qué ha cambiado en nuestras sensaciones y nuestro estado mental respecto a antes de encenderlo.

Nos lo tomamos con calma, nos lo fumamos lentamente, es un momento mindfully, donde lo que importa es tener atención plena y estar en el Aquí y Ahora. Lo único que importa ahora es el cigarrillo, cómo lo fumamos, cómo nos relacionamos con él y cómo interactúa con nosotros.

Con la segunda bocanada prestamos más atención a las sensaciones que nos produce el tabaco al introducirse en nuestros pulmones, cómo inspiramos, cómo entra, cómo entra más caliente, qué textura tiene respecto al aire normal, la diferencia de inspirar por la boca en vez de por la nariz...

Entre inspiración y expiración y expiración llenos de humo los pulmones observaremos cómo el tabaco está en nuestros pulmones y qué sensaciones produce.

Entre calada y calada observamos cómo nos sentimos, cómo esas inspiraciones grandes unidas al tabaco nos calman, cómo nos sentimos entre inspiración y expiración.

En la tercera bocanada prestaremos atención a las sensaciones en la boca, en la garganta, sobre todo al inspirar, pero también al expirar.

Cuando estemos a mitad de cigarro haremos un escaneo de cómo nos encontramos, cómo nos sentimos, qué estamos pensando. Nos haremos conscientes de cómo la mitad del cigarro nos ha hecho cambiar algo y cómo han podido cambiar de cuando hemos empezado a fumar y cómo el tabaco ha podido cambiar nuestro estado mental.

Cuando se nos vaya terminando observaremos los pensamientos de si le damos una última calada o lo apagamos. Apagaremos el cigarrillo intencionalmente, es decir, cuando nosotros decidamos y no de forma automática como solemos hacer. Somos conscientes en qué momento lo apagamos, lo apagamos conscientemente.

Cuando lo apagamos volvemos a escanear nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestro estado mental, nuestros pensamientos y cómo todo esto ha podido cambiar respecto a antes de encender el cigarrillo.

Después nos tomaremos unos minutos para prestar atención a la respiración y observaremos las sensaciones, sentimientos y pensamientos que se produzcan.

Han sido unos minutos de descanso, que no sólo hemos disfrutado del cigarrillo, sino que hemos trabajado la atención plena.

Shokens

Los Shoken consisten en un breve destello de conciencia sobre el momento presente, pueden ser espontáneos o pueden ser intencionados.

Durante la semana debes permanecer tanto tiempo como puedas consciente de tus sensaciones, sentimientos y pensamientos.

Cuando tengas momentos de conciencia espontáneos y te des cuenta de que ya no estás en piloto automático, da gracias por tenerlos y aprovecha el momento para hacer un escaneo interior para observar tus sensaciones, sentimientos y pensamientos. También aprovecha para

hacer un escaneo de tu entorno y tus circunstancias. De esta forma desarrollarás más conciencia introspectiva, extrospectiva y metacognitiva.

Tomamos normalmente cualquier actividad habitual como un medio para un fin. La idea es que le prestes toda tu atención a alguna actividad cotidiana para que se convierta en un fin en sí misma.

También tienes que ir introduciendo momentos a lo largo de tu día donde intencionalmente prestarás atención plena. Comienza con cosas sencillas como ducharte, lavarte los dientes, lavarte las manos, ir al baño, vestirte, caminar hacia el trabajo, las esperas, etc.

La idea es que vayas tomando el hábito, primero con pocas cosas y gradualmente con más, de tener atención plena a actividades rutinarias que normalmente harías de forma automática. Cuando establezcas el hábito con 2-3 momentos del día y siempre que los hagas estás con atención plena, entonces ve introduciendo más momentos. Así poco a poco, con cosas sencillas, irás siendo más veces consciente a lo largo del día trabajando así el mindfulness.

Unos momentos que son muy buenos para tener estos Shoken son las cosas que nos molestan tipo el tráfico o esperar para algo. Si tomamos conciencia en ellos, la experiencia nos reportará un gran crecimiento y potenciará de forma rápida nuestra atención plena y nuestro crecimiento espiritual.

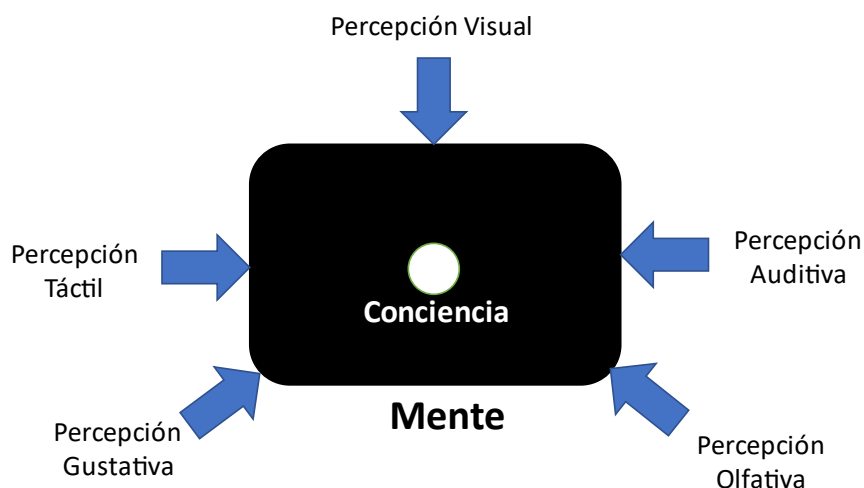
La meditación Advita

La meditación Advita no es muy diferente a la meditación que hemos descrito que es la más extendida, la meditación Budista o la del Mindfulness. La única diferencia para un inexperto sería el foco de atención, que en vez de ser la atención en la respiración es en el vacío o vacuidad que hay entre pensamiento y pensamiento que describiremos más adelante.

Esto puede parecer una diferencia pequeña, pero tiene grandes consecuencias a nivel metafísico y tiene un gran impacto en el de crecimiento espiritual.

Para explicarlo veamos el cerebro y la mente como lo que son, una caja negra y vacía a la que le llegan impulsos eléctricos de los sentidos. Esta caja negra tiene por así decirlo un elemento profundo que ilumina la mente y que es la Conciencia. Sin la Conciencia no podría haber conciencia, ni pensamientos, ni raciocinio, pero la Conciencia está en un nivel más profundo a la mente o en un estado más elevado, es decir que no se ve afectada por la mente como ya hemos.

Por simplificar el gráfico y no hacerlo en tres dimensiones pondremos a la conciencia dentro de la mente, pero te recuerdo que está en otro plano, superior o más profundo, como prefieras verlo, que ilumina la mente para darle conciencia y permitirle pensar como lo hace el sol al darle luz a la luna, pero que no está dentro de ella. Entonces el esquema quedaría así.



Cuando estemos prestando atención a las percepciones de los sentidos lo llamaremos práctica externa, es decir que viene de fuera de la mente y de la Conciencia, viene de fuera de la caja negra.

Cuando estemos prestando atención a las percepciones del mundo interior y a la Conciencia, lo llamaremos práctica interna, pues está aislada del mundo exterior, en ella no hay cabida para percepciones que vengan por los sentidos.

La meditación Budista hace un camino que no es el más eficiente de todos. Pues hace una práctica externa, prestando atención a las sensaciones de la respiración, para que cuando seas meditador experto, te vayas enfocando como hemos visto en el mundo interior, en la práctica interna. La gran ventaja de hacerlo así es que en las primeras fases de la meditación es más fácil prestar atención a la respiración que al vacío entre los pensamientos. Pero hace el proceso mucho más largo e ineficiente. Te acostumbras durante años a prestar atención a la respiración, para en las últimas etapas tener que dejar este hábito y concentrarte en el mundo interior.

Hacer este largo camino de aprendizaje y desaprendizaje no tiene sentido pues se puede hacer directamente el camino hacia el mundo interior como veremos a continuación.

Hay una meditación intermedia entre ambas que es la meditación en los canales energéticos del cuerpo. Esta meditación consiste en prestar atención a las sensaciones energéticas del cuerpo que está por debajo de las sensaciones táctiles, es una meditación entre el mundo externo y el mundo interno. Es la meditación que promueve el conocido gurú Edgart Tolle. Esta meditación va directamente a uno de los estadios de meditador experto que vimos con anterioridad.

La meditación Advita va un paso más allá, va directamente a un estadio de meditación experto todavía más avanzado.

El objeto de meditación en la meditación Advita es la vacuidad.

La vacuidad o espacio entre pensamiento y pensamiento

¿Qué es eso de la vacuidad?

Cierra los ojos y medita durante unos minutos enfocando tu atención en la respiración para calmar tu mente. Una vez pasados estos minutos cambia tu foco de atención a atender sólo a los pensamientos, mira cómo aparecen, cómo permanecen y cómo se van. No hagas con ellos nada, déjalos estar, no los juzgues, no los energetices, deja que sea un proceso natural.

Fíjate cómo los pensamientos no vienen juntos, sino uno detrás de otro. Si has conseguido antes calmar tu mente lo suficiente, te darás cuenta de que entre cada pensamiento y pensamiento hay un pequeño espacio donde no hay nada, hay vacío, hay no-mente, esta es la vacuidad.

Si no eres capaz de verlo no te preocupes, ya podrás observarlo según seas un meditador más experto.

También toma consciencia de que por un lado hay alguien que observa desde cierta distancia a los pensamientos. Es decir que por un lado hay observador y por otro hay pensamientos que no son lo mismo. Ese observador es tu verdadero YO, tu esencia, tu SER, es tu Conciencia.

Desde el momento uno de la meditación Advita trabajamos con ser conscientes de la Conciencia, de desarrollarla y de desarrollar el estado de no-mente. El estado de no-mente es el estado donde no hay pensamientos, el vacío o vacuidad entre pensamiento y pensamiento. En ese estado sólo existe Conciencia, sólo está tu ser puro.

En el estado de no-mente estás alerta, estás presente en el Aquí y Ahora y en cualquier momento puedes usar a voluntad la mente, pero ésta ha dejado de controlarte a ti. Te has desidentificado de ella, ya no te crees ella, pues sabes que eres el observador que está ahí observándola.

Lo que hacemos desde el primer momento es desarrollar la conciencia introspectiva metacognitiva, observando directamente a la mente, sin tener que pasar por prestar atención a la respiración.

¿Qué implicaciones tiene? ¿Qué estoy observando? ¿Quién es el observador?

Si no estoy observando pensamientos y estoy observando o prestando atención a un vacío, entonces, ¿qué es lo que estoy observando?.

La vacuidad es sobre lo que nacen y mueren los pensamientos, es lo que se queda cuando hay ausencia de ellos. En el mundo físico es como el silencio donde surgen los sonidos y donde mueren para volver a haber silencio.

Te darás cuenta de que hay un observador que está “atrás” observando a cierta distancia la vacuidad. Ese observador es tu esencia, es tu yo elevado, tu SER, es tu Conciencia.

Según te vayas convirtiendo en meditador experto ese espacio entre la vacuidad y el observador desaparece, hasta que llega un punto que el observador y la vacuidad se entrelazan y se experimentan simultáneamente. Este es el estado de conciencia no dual durante la meditación.

Es decir, que tanto vacuidad como observador son no diferentes, son tu esencia, son tu Conciencia.

Cuando estás meditando estás atendiendo al propio observador, es decir que la Conciencia se está conociendo a sí misma. Esto es lo que te da un gran desarrollo espiritual y hace que vayas adquiriendo estados de conciencia más elevados de forma más rápida que con otras meditaciones.

¿Cómo llego a prestar atención a la vacuidad?

Lo único que tienes que hacer es prestar atención a tus pensamientos, a ver cómo surgen, como están y luego cómo se disuelven. En ese momento ya has entrado en el mundo interior, el espacio entre pensamiento y pensamiento se irá aumentando según avances con el tiempo con la práctica meditativa.

No tienes que hacer nada, no tienes que forzar ver un vacío o una negritud, simplemente cierra los ojos y observa tu mente. Relájate y deja que acontezca lo que tenga que acontecer.

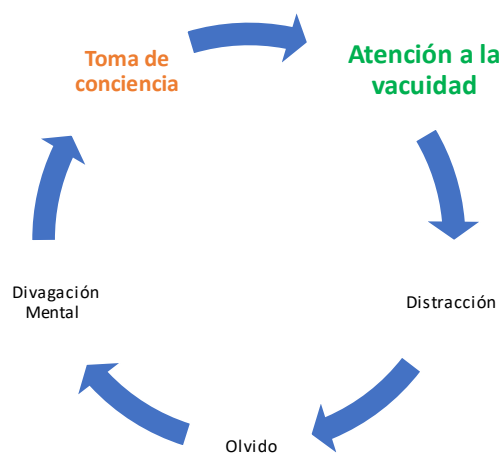
Hazlo con interés e ilusión de ver a ver qué pasa. Sin juzgar, sin forzar, sin hacer nada.

Los pensamientos son secuenciales, uno viene detrás de otro, no vienen todos juntos. Un pensamiento se acorta cuando es detectado. Cuando nos vayamos fijando en esos espacios entre pensamientos y pensamientos, la actividad de la mente irá cesando y el espacio entre pensamientos será cada vez mayor.

Llega un punto que la mente se acalla completamente y ya no surgen pensamientos y durante la meditación sólo existe la vacuidad, ese es el estado de no-mente del que tanto hemos hablado.

El proceso de meditación Advita

El proceso de la meditación Advita es exactamente igual que el proceso de la meditación formal o la meditación caminando como ves en el siguiente esquema:



- Prestamos atención al vacío o la vacuidad.

- Cuando nos distraigamos y tengamos divagación mental, habrá un momento que tomemos conciencia de eso. En ese momento, sin juzgarlos, con suavidad, volvemos la atención a la vacuidad. Cuando tengamos ese momento de conciencia agradeceremos haberlo tenido para reforzar positivamente el hecho.
- Repetiremos este proceso durante todo el proceso de meditación hasta

Si aparecen pensamientos o sentimientos los dejaremos estar en segundo plano, dejaremos que surjan, que estén y se disuelvan de forma natural, sin juzgarlos, sin prestarles atención. Si son foco de nuestra atención y nos damos cuenta volveremos la atención a la vacuidad.

Con los sonidos o percepciones de otros sentidos haremos lo mismo, con una pequeña diferencia respecto a la meditación budista, es no interesa que se queden en la consciencia periférica, sino que lo que interesa es que desaparezcan. Es por eso por lo que cuando los percibamos y nos demos cuenta pongamos la intención de atender a la vacuidad. Con el tiempo las distracciones sensoriales, sobre todo sonoras irán desapareciendo poco a poco y las meditaciones serán exclusivamente dentro del estado mental y la Conciencia.

Si un sonido u otra percepción es tan fuerte que atrapa la atención y no podemos mantener la atención en la vacuidad, no pasa nada. Pasaremos de hacer práctica interna de atender a la vacuidad y pasaremos a hacer práctica externa y poner nuestro foco de atención a esa percepción. Cuando esa percepción, normalmente sonido, cese o el interés cese, entonces volveremos la atención a la vacuidad.

Para el Advaita durante la meditación sólo es posible que ocurran una de las siguientes situaciones a la vez:

1. **Aparición del mundo externo**. La atención pasa en gran medida con el foco en las percepciones sensoriales del mundo externo.
2. **Fantasía e Imaginación**. La atención está absorta con los pensamientos y recuerdos, de forma que no nos damos cuenta de que estamos metidos en el mundo de la mente.
3. **Sueño**. El cansancio físico o simplemente la fantasía mental recurrente llevan a una ralentización de la respiración que acompaña a la aparición del estado onírico.
4. **Observación interior**. Prestamos atención a la actividad de la mente, a los pensamientos y a la vacuidad que hay entre pensamiento y pensamiento. Estamos ejercitando la consciencia introspectiva metacognitiva.

La conciencia es completamente continua, por lo que podemos mantener la conciencia del Ser entre pensamiento y pensamiento, pues perdura siempre entre la inexistencia de pensamientos o también mientras estos existen.

Debemos tener al meditar una actitud de atención sin esfuerzo y estar atentos al presente interior.

No hay que forzar nada, como tampoco se fuerza el intentar dormir. Poco a poco, los sentidos a causa de su no uso lentamente se desvanecerán. No hay que preocuparse de que los ruidos o demás sensaciones sensorias estén allí. Con seguridad, después de unos minutos de caos de los pensamientos, éstos serán más fuertes que los sonidos o las sensaciones táctiles.

Si la atención sobre los pensamientos es firme y presencial, notarás que no piensas, pues todo contenido mental que intenta aparecer se diluye.

La actitud mental correcta con la cual deben ser observados los pensamientos es parecida a la sorpresa. En el instante mismo de la sorpresa la mente se aquieta, no surge pensamiento alguno. La sorpresa corta el encadenamiento mental de forma sencilla.

Ten en cuenta que pensar en no pensar es un pensamiento más, es por eso por lo que debes tener la mente abierta a observar con atención y presencialmente a lo que ocurra en la mente, sin juzgar, sin esperar nada, sin querer dar nombres a los contenidos mentales.

Cuando alguna vez ya has experimentado el silencio interior y tratas en la siguiente ocasión de buscarlo a través de los recuerdos, ten en cuenta que el recuerdo del vacío entre pensamiento y pensamiento es un pensamiento más. Por eso no tienes que hacer nada, cada práctica interior es única y novedosa. Observa tu mente cada vez con la novedad de lo que te vas a encontrar.

Si logras detectar la aparición de un contenido mental notarás cómo inmediatamente se desvanece. Aflorará con seguridad otro pensamiento rápidamente, pero si lo adviertes de nuevo su nacimiento notarás cómo otra vez se deshace, así una y otra vez.

Es importante que observes los contenidos mentales desde la distancia, que no te identifiques con ellos, que seas capaz de distinguir entre el observador y el contenido mental. Debes aprender a observar que el observador siempre está, mientras que los contenidos mentales nacen y mueren continuamente.

El observador está siempre presente, haya contenidos mentales o no. La Conciencia siempre nos acompaña en nuestro día, pero todo el ruido mental que tenemos la oculta.

Debes ser consciente de que estás pensando, sólo eso. Darse cuenta de que estás pensando es una manera de estar en el Aquí y Ahora. Ser conscientes de un contenido mental lo detiene y lo destruye porque es iluminado por la luz de la Conciencia.

Al poner la atención entre pensamientos, cuando uno se deshace y antes de que el nuevo surja, permite que evidenciamos la vacuidad y la ausencia de todo contenido mental, sin embargo, somos conscientes, estamos totalmente alerta y podemos usar la mente a voluntad.

Al estar dirigida la atención a la espera de los pensamientos que acontecen en el interior, los sentidos, a falta de uso, se irán apagando lentamente. No debes forzar el dejar de escuchar o mirar. Cualquier intención de desconexión sensoria es absurda, pues no los puedes apagar. Relájate y simplemente presta atención a tus movimientos mentales.

Según avanzas con la práctica meditativa encontrarás una quietud absoluta y una experiencia interior que puede describirse como bienaventuranza, como una alegría plena que no puede traducirse en forma de sentimiento, emoción o pensamiento. No es posible de describir si no se vive.

Según se avance todavía más en la práctica meditativa, finalmente el inconsciente se abre si e empieza a hacer consciente. El meditador entonces sentirá un miedo extraño, un temor exacerbado. Normalmente la mente se resistirá a diluirse por completo y buscará a toda costa su supervivencia como unidad independiente. Entonces se advertirá miedo a dejar de ser, a dejar de existir, pero como ya vimos en la meditación budista esto es normal y es parte del proceso del crecimiento espiritual.

El meditador deberá saltar al vacío insondable de la pérdida de control. Sus rasgos más instintivos, que protegen la permanencia de la individualidad, harán saltar las alarmas

interiores y tratará a toda costa de impedir el suceso. No pasa nada, estás en un entorno controlado. Hay personas que cuando transitan este periodo sufren de ansiedad en su vida diaria que incluso les lleva a acudir a un especialista. No te preocupes, es parte del proceso y si persistes todos esos miedos, toda esa intranquilidad será sustituida por paz y dicha. Es la mente y el ego que tratan por subsistir, pero si consigues transitar esta etapa te podrás librar del sufrimiento mundano, así como conseguir la felicidad con independencia de tus circunstancias.

Cuando has conseguido pasar esta etapa tu conciencia se expande y todo se percibe simultáneamente. Deja de haber una diferenciación entre el yo y el mundo exterior, y acontece el estado de conciencia no dual.

En ese momento te das cuenta de que eres un ser completo, no sobra nada, ni falta nada, la vida es perfecta tal cual es.

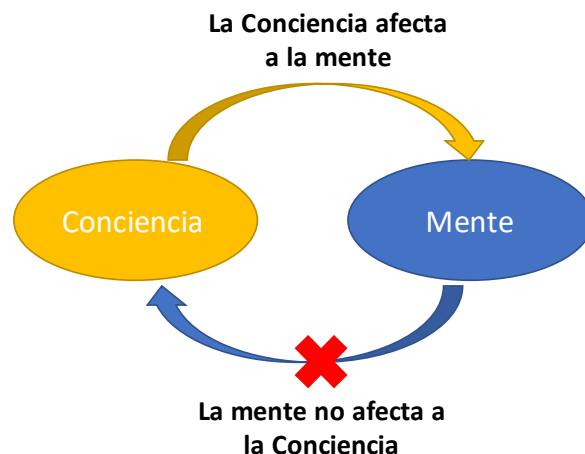
El último paso sería la iluminación o Nirvikalpa Samadhi, la cual es una experiencia sin límite de amor y conciencia absolutos. Esto tiende a reprogramar la mente para que permanezcas en estado de no dualidad constantemente, sin embargo, se pueden tener experiencias cercanas al Nirvikalpa Shamadi sin que hagan una transformación total de la mente.

Proceso de Cognición

Antes de hablar del proceso de cognición tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

- La Conciencia afecta a la mente
- La mente no afecta a la conciencia

Como podemos ver en el siguiente esquema:



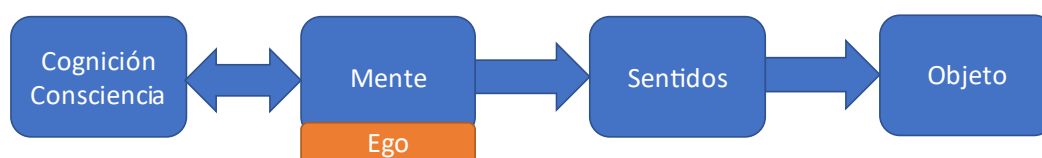
Esto que significa, que la Conciencia cuando ilumina la mente, cuando observa los pensamientos y los sentimientos por un lado hace que seamos conscientes de ellos y por tanto podamos decidir cómo actuar y por otro lado el proceso de observación hace que la mente integre dichos pensamientos y sentimientos y hace que se disuelvan.

Es por eso por lo que la meditación es tan potente, porque es una herramienta que nos permite reconfigurar nuestra mente ayudándonos a aceptar el pasado, el presente y el futuro, hace que seamos más ecuanimes y hace que los programas automáticos del subconsciente se bloqueen y las reacciones a las situaciones pasen por la consciencia.

Sin embargo, todo lo que ocurre en la mente no afecta a la Conciencia. Es como si la mente fuese las olas del océano que siempre están en movimiento, que siempre están cambiando, sin embargo, en las profundidades del océano nada cambia, todo está tranquilo y en paz.

La Conciencia está más allá de la mente y por tanto no se ve afectada por ella. Es como si estuviera en otra dimensión, en la cual lo que ocurre en el mundo Material no le afecta, porque pertenece al mundo No Manifestado.

Hecha esta introducción, según el modelo cognitivo occidental, conocemos los objetos del mundo a través de los sentidos. Esa información es procesada por la mente y se hace consciente. Una vez se hace consciente, como vimos en el modelo de funcionamiento de la mente, todas las submentes la analizan hasta que finalmente queda almacenada en la mente.



Este modelo plantea dos problemas, uno fácil de entender que es que toda información es filtrada por nuestro ego y por tanto no vemos las cosas tal cual son, sino según nuestras vivencias pasadas y nuestro ego nos dicen que son. Es decir, percibimos los objetos y circunstancias con unas gafas del color del ego que deforman las cosas para que encaje dentro de su funcionamiento.

Dejando de lado el ego, la mente humana está diseñada para trabajar con Nombres y Formas. Las Formas son los objetos materiales que existen el mundo y el Nombre es el constructo mental que hacemos de ellas, que normalmente coincide con una etiqueta o palabra que previamente tenemos registrada en la memoria.

Este modelo de cognición que tenemos por defecto los humanos hace que seamos muy rápidos interpretando la información exterior, pero plantea dos problemas metafísicos importantes.

El primero es que conceptualizar todo lo que observamos en Nombres lo que hace es dividir todo lo que conocemos a través de los sentidos en infinitud de Nombres (cosas diferentes), que además son diferentes a nosotros. No vemos el escenario completo, sino que vemos los Nombres y Formas que están en él. Un ejemplo para ver esto, cuando miramos cualquier entorno, vemos que hay objetos en él (Formas), pero no estamos viendo el espacio que los contiene y que permite que los objetos puedan tener una realidad. Vemos las cosas encasilladas en Nombres y no las observamos como en realidad son.

Es decir que fragmenta la información que contiene el mundo material. Es como si viéramos el mundo como agrupación de cosas que previamente conocíamos y para las cuales tenemos ya una etiqueta puesta. Por ejemplo, vemos un perro, lo catalogamos como perro y a lo mejor

como galgo gris, pero no nos permite ver su verdadera esencia, no nos permite conocerle tal cual es y lo vemos distinto e independiente del resto de Nombres y Formas, así como de nosotros mismos.

La mente genera las fronteras de los Nombres para funcionar y entiende el mundo en base a la comparación. La comparación es origen del sufrimiento, pues todo es perfecto como es.

Construimos una realidad basada en fragmentos, cosas separadas por fragmentos, por eso la Atención no es sostenida. Con estados de Conciencia más elevados la Atención es sostenida y aparecen piezas más grandes y todo es un proceso continuo de cognición.

Cuando hay agitación mental sólo somos capaces de captar los Nombres y las Formas, no nos da tiempo a captar más salvo que lleguemos a niveles de Conciencia más altos y a una mayor atención en el Ahora.

En la cognición mental se basa en la memoria y en ese proceso se pierde la simultaneidad de observador y observado creando la dualidad en la cognición. Hay dualidad (lo que observa, lo conocido y lo observado, lo que conoces), añade un intermediario que une con la memoria y lo justifica. Pero ese intermediario no es necesario como todos hemos experimentado cuando estamos concentrados. Estando concentrados no existe un Yo, sin embargo, si necesitamos tirar de la mente podemos hacerlo.

Al aparecer la dualidad, también se pierde el único tiempo que existe, el Ahora y aparece el espacio y el tiempo, la diferencia del espacio y la diferencia del tiempo y por eso el mundo es impermanente.

La distinción entre sujeto y objeto produce sufrimiento porque coloca al sujeto en conflicto con los objetos. La persona se cree que es limitada e incompleta y se considera aislada. Se considera aislada de la felicidad y la satisfacción. Necesita objetos y hace estrategias para obtenerlo y no tener los no deseados. Esto provoca sufrimiento

El segundo es que la cognición a través de la mente no es REAL, sino un constructo de la mente basada en la programación de las submentes del pasado y del ego. Por ejemplo, si vemos a alguien dar una palmada, las señales visuales y las auditivas se procesan a distinta velocidad, sin embargo, las percibimos a la vez. Cuando las percibimos en la consciencia no sólo han sido unificadas, sino que han sido tratadas por todas las submentes a las que le fueran relevantes y la interpretación de esa palmada puede ser diferente según la situación, nuestra experiencia pasada o nuestro ego.

Por ejemplo, si se nos cae algo y alguien da un par de palmadas, lo podemos interpretar como una broma o por el contrario nuestro ego se puede sentir contrariado porque se puede sentir amenazado. La diferencia vendrá de las circunstancias en que se haya dado, de quién de esa palmada, de nuestro estado de ánimo en ese momento, etc. Pero el único hecho cierto es que se han producido unas palmadas, la interpretación de su significado es exclusivo de la mente y hay miles de factores que pueden hacer que se interprete de una forma u otra con los correspondientes matices.

La REALIDAD es no dual, es decir no hay una diferenciación entre nosotros y los demás objetos y no hay una diferenciación entre los objetos. La cognición no dual que introduciremos más adelante y ahondaremos en los estados de conciencia, es continua, no separa las cosas en Nombres y Formas, sino que todo es no diferenciado. Ahora no hace falta lo entiendas, ya lo entenderás más adelante.

Y ahora introduciremos el otro concepto del que quería hablar aquí. Lo Manifestado, es el mundo material que conocemos, el mundo de los conceptos, el mundo de las Formas y que lo conocemos mentalmente gracias a las etiquetas de los Nombres.

Pero la Conciencia va más allá del mundo material, se escapa a él y es como si estuviera en otra dimensión. La esencia de las cosas no es lo que vemos, no es lo que pensamos, sino algo que está más allá de las apariencias, a esto se le llama lo No Manifestado. Se le llama No Manifestado porque no lo podemos conocer con la mente, sin embargo, es la esencia de todas las cosas, pues todas las cosas son Conciencia.

La Conciencia es lo No Manifestado, que se expresa a través de la negación de las cosas, pues no puede ser dicho, pensado o imaginado. Sólo se puede llegar a ella diciendo lo que no es (neti neti).

Animales, plantas y materia, tienen su propia esencia, su propia Conciencia. Los animales nacen, crecen, se reproducen y mueren y en todo ese proceso hay algo que les guía a lo largo de la vida. Las plantas desde que son semillas hay una inteligencia que las lleva a crear raíces, luego tallos y luego flores o frutos y también nacen, crecen y se reproducen.

Donde me argumentarás que no hay Conciencia o esencia es en los objetos inanimados. Pero también hay un cierto grado de Conciencia, todo material, por ejemplo, el agua, cuando es calentado a una determinada temperatura se convierte en gas o si baja de una temperatura se convierte en sólido. Hay algo que llamamos leyes físicas que rigurosamente cumplen los materiales, pero ¿qué hace que existan esas leyes y se cumplan siempre?.

A donde quiero llegar es a una primera introducción a que todo lo que vemos en el mundo material es lo Manifestado, pero todo ello tiene una componente en la dimensión de la Conciencia, en la dimensión de lo No Manifestado. Pero ya ahondaremos en esto más adelante.

Aunque nos cueste creerlo a los occidentales, hay un modelo de cognición en el que se conoce el mundo sin intervención de la mente, sin el fraccionamiento de los Nombres y Formas, que es la cognición no dual que veremos más adelante.

En la cognición no dual es la propia Conciencia quien conoce el mundo sin intervención de la mente y sin el fraccionamiento que esta produce. Eso hace que se conozca el mundo como realmente es, conociendo lo Manifestado y lo No Manifestado sin separación alguna. Se ve el mundo sin etiquetas, sin juicios, tal cual es. La Conciencia conoce el mundo como no diferente a ella, es decir que cuando está conociendo el mundo se está conociendo así misma.

Es un sistema de cognición donde el sujeto que conoce y el objeto conocido son no diferentes y se conocen simultáneamente.



La mente queda relegada para almacenar información y usarse cuando se necesite, pero no contamina la percepción con el ego, ni fractura la percepción.

Con la cognición no dual no hay fronteras (separación) entre las cosas, todo se ve de forma homogénea, como si fuéramos capaces de mirar a nuestro alrededor viendo también el vacío que envuelve todo de forma que todo es un continuo.

La mente no puede conocer realmente el árbol, solo puede tener datos o informaciones sobre el árbol. Como por ejemplo el tronco, las ramas, las hojas, los colores, etc. Pero no conoce su esencia.

La mente no puede conocer a otra persona, sólo puede tener etiquetas, juicios, datos y opiniones sobre ella. Sólo la Conciencia conoce directamente.

La mente y el conocimiento mental tienen su papel práctico para desenvolvernos por el mundo, pero no nos permite conocer la REALIDAD.

Si te mantienes en conexión con la Conciencia, con lo No Manifestado, entonces valoras, amas y respetas profundamente lo manifestado y cada forma de vida que contiene como expresión de la Vida Una más allá de la forma. También sabes que cada forma está destinada a disolverse, y que, en último término, nada de lo que hay aquí tiene una importancia decisiva.

El acto de conocer acontece en todo momento. Conocer nace de un proceso volitivo consciente, consciente involuntario, inconsciente o instintivo. Conocer ocurre a través de tu mente-cerebro y sucede independiente de tu voluntad. Sin embargo, tu voluntad puede restringir la cognición e impedir que la Atención se exprese como un continuo. La intromisión del yo fractura la percepción erróneamente y asimila la cognición a un espejo roto que refleja múltiples imágenes de una sola. (Aquí o donde la atención)

En las filosofías y religiones orientales se busca tener atención sin intervención del ego, sin intervención de alguien que conoce, de esta forma lo que conoce no está separado de lo conocido. Esto produce una atención presencial en el Ahora, donde todo es un flujo continuo de Atención y Conocimiento, a esto se le llama Atención eficiente.

El Yo (el ego) en la percepción crea información delimitante y fraccionada. Es como una roca grande en un río, crea ruido, burbujas y torbellinos. De esta forma se cambia la cognición a una cognición intencionada. El YO es un subproducto de la cognición como vimos en el funcionamiento de la mente, pertenece a la mente narrativa, no es la causa de la cognición, por eso al quitarlo es más eficiente la cognición.

Cuando estamos concentrados no hay YO, pero seguimos sabiendo y conociendo, luego el Yo no es el que sabe.

Es por esto que en las culturas orientales buscan quitar a voluntad intencionada de la acción, quitando el propietario de la acción (yo, nosotros, ellos) y quitando el sentido de resultado de la acción.

Cuando la Atención es eficiente, es una Atención en el Ahora, las acciones fluyen, se percibe lo que se necesita para ese momento, pero si la atención es intencional desaparece.

Estar en el Ahora, quita de la cognición todo lo que no es necesario como el sujeto, atendemos lo que merece la pena conocer, como ocurre cuando estamos concentrados

Cuando hay dueño de la acción la percepción no es limpia, es causal y genera karma, sin embargo, cuando la percepción es no dual, es limpia y es acausal, a eso se llama Dharma.

Atención intencionada, atención eficiente, hábito y habilidad

La Atención eficiente es hacer las cosas sin estar presente Yo que las hace, simplemente se hacen porque es lo que reclama el Ahora. Es una Atención presencial, donde se Conoce más y en más profundidad que en la Atención intencionada.

En la atención intencionada hay un Yo que desarrolla la acción y que se siente responsable de las acciones de estas. Esto fractura como hemos visto la cognición en Nombres y Formas y nos permite ver la esencia de las cosas ni la REALIDAD.

El Advita Vedanta trata de transformar la atención intencionada en atención eficiente y con esto tener una cognición directa de la Conciencia, una cognición no dual, una cognición continua y estar presentes en el Ahora.

Podemos decir que:

Atención Intencionada = Atención eficiente + Yo

El Advita Vedanta busca una atención eficiente para tener conocimiento continuo. El interés distorsiona la atención, hace que sea atención intencionada y por lo tanto no sea eficiente y no sea continua.

Relacionado con esto tenemos los Hábitos y las Habilidades de las personas.

Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos. El problema de los hábitos es que están condicionados por nuestro pasado y por nuestro ego, por lo tanto, perpetuamos el pasado en el futuro y no prestamos atención al único momento que existe que es el Ahora. Los hábitos se forjan por refuerzo y por asociación.

La personalidad son los hábitos más frecuentes que tenemos, que constituyen una cognición equivocada de la REALIDAD.

Sin embargo, las Habilidades son aquellas cosas que hacemos de forma natural fluyendo con el Ahora. Los ejemplos más fáciles de ver es un pintor cuando pinta su obra o un bailarín cuando baila. Ellos fluyen con el presente, sin intervención de la mente, sin intervención del ego, se limitan a dejarse llevar por su inspiración interna.

Podemos decir que:

Hábito = Habilidad + YO

Cuando se desarrolla una habilidad la percepción es limpia, no está contaminada por la mente ni por el ego. La actividad surge de forma natural sin impulsos volitivos.

La Habilidad sirve para reestructurar la cognición y da más capacidad de aprendizaje:

- Modifica comportamiento
- Tiene menos estrés
- Cognición es más terapéutica.

Estados de la conciencia

Según la filosofía Advita Vedanta existen distintos estados de conciencia según la relación que tiene el sujeto que percibe y el objeto que es percibido, así como cómo es el campo de información y la causalidad de la acción que realiza el sujeto (Karma).

El sujeto es la persona y el objeto aquello que observa o que hace.

El mundo es información, es energía, es Conciencia. Un campo cerrado es un campo limitado a lo que percibimos por los sentidos, mientras un campo abierto es un campo donde la información que llega a la persona no tiene límites espaciales o temporales.

Mientras exista ego, las acciones realizadas por el sujeto son causales, hay alguien que las hace y por lo tanto generan Karma. Sólo cuando se diluye el ego y se actúa con la Conciencia en el Aquí y Ahora, desaparece la causalidad, pues no hay quien haga las cosas y entonces se desvanece el Karma.

Los estados de Conciencia del Vedanta Advita los he simplificado en los 6 siguientes:

1. Sueño
2. Pensamiento
3. Atención Total
4. No dualidad
5. Meditación
6. Iluminación

Debemos tener en cuenta que los estados de conciencia no es algo que se elija tener, es algo que ocurre de forma natural. Por ejemplo, si queremos dormirnos, por pensar en dormirnos no haremos más que estar despiertos, tenemos que seguir el proceso natural de entrar en el sueño.

Lo mismo que si queremos concentrarnos (Atención Total), podemos intentarlo, podemos huir de las distracciones, pero la verdadera concentración ocurre de forma natural.

Los estados de conciencia más elevados van surgiendo según la mente esté preparada para ellos, y son consecuencia del trabajo del buscador de la REALIDAD y de su capacidad de disolver el ego y dejar de identificarse con la mente.

El Sueño

En el sueño el sujeto onírico es por un lado observador de lo que acontece en el sueño y es el que crea el mundo en el que vive. Ni lo percibido ni el perceptor son estables, ni tienen entidad real.

El campo es cerrado, pues está acotado por el mundo que se despliega en el sueño.

Tiene la característica de ser una momentánea realidad o lo que es lo mismo, es una fantasía.

La información de este estado de conciencia es cambiante y momentánea, pues no existe sentido de causalidad entre la información que conforma el mundo y perceptor, por lo que no se genera Karma.

El mundo que se despliega cada noche no es igual y el sujeto onírico no tiene continuidad. Si tus sueños tuvieran una continuidad coherente, trayendo cada noche el mismo entorno y la misma gente, no podrías saber cuál es la vigilia y cuál el sueño.

El sujeto onírico no tiene ninguna relación con los sujetos de los otros estados de conciencia.

Fraccionamos tanto la realidad que solo podemos construir Nombres y representar la cognición mediante Formas delimitadas, por lo que acabamos interpretando el mundo como algo impermanente y carente de estabilidad.

La Atención en el sueño se mueve alternativamente de objeto a sujeto todo el tiempo, como en el estado de vigilia.

Pensamiento

Es el estado de conciencia en el que viven la mayoría de las personas del planeta, lo que llamarían los psicólogos la vigilia.

La conciencia asociada a la mente percibe los objetos (lo percibido) e introduce en la cognición información proveniente de la memoria, es decir introduce en la cognición la historia (el pasado y el ego) superponiéndose a aquello que está ocurriendo en el presente.

El mundo en el que vive el sujeto está regido por la impermanencia, todo cambia y nada permanece. Por eso sujeto jamás descansa, su naturaleza es el cambio, la actividad y el movimiento. La realidad se ve evolucionando hacia el futuro.

Percibe la información basada en el espacio y el tiempo y elaborada por sus patrones mentales basados en el pasado y en el ego.

El sujeto se percibe como diferente y separado de los objetos, hay una diferenciación clara entre el “yo” y “el mundo”.

El sujeto cree que nace, que crece, que se reproduce y que finalmente muere. Es presa del sufrimiento, jamás encuentra algo percibido que seas estable y que dependa de sí mismo. Vive de sus fantasías futuras, de recordar el pasado y teme lo que no conoce de sí mismo. Tiene miedo a morir y está siempre en búsqueda de una momentánea felicidad.

Este perceptor cree que es inteligente y que puede racionalizar todo, sin embargo, es incapaz de escapar de su sufrimiento, no consigue la calma y no alcanza la felicidad.

El sujeto cambia a cada instante dependiendo de cuál de sus submentes tome el control, en un momento es un jefe despiadado, al otro un proveedor cálido y luego un padre mediocre.

El sujeto está identificado con su ego y con su mente y está alejado de su Conciencia. Al actuar dirigido por su ego y su mente proyecta el pasado en el futuro repitiendo las mismas situaciones de las que le gustaría huir.

La Atención no es estable, y está continuamente saltando entre objetos y el sujeto. La Atención se direcciona mediante la voluntad, es decir movida por el ego: anhelos, deseos,

intenciones, control y sentido de posesión. La fuerza volitiva está siempre con la consecución de una meta y es por esto por lo que este estado de conciencia genera Karma.

Atención Total. Concentración

Sigue siendo un estado de conciencia donde sigue existiendo la dualidad entre perceptor y percibido. La diferencia con el estado de pensamiento es que la percepción está carente de la historia personal, se percibe directamente, sin intervención de la mente y por tanto la percepción es más limpia.

Este estado de conciencia lo hemos experimentado todos en una de sus modalidades y es cuando vamos al cine o cuando estamos muy concentrados en algo. Cuando estamos absortos viendo una película, simplemente nuestro yo, nuestra historia se desvanece y nos fundimos con la película de forma que pasan dos horas en unos pocos instantes.

Igual ocurre cuando estamos concentrados en algo, desaparece nuestra historia mental y en ese momento sólo existe lo que estemos haciendo. Si necesitamos tirar de la mente vendrá la información que requiramos de forma natural, pero salvo en esos pequeños momentos, es como si no existiésemos, como si se hiciera aquello en lo que estamos por sí sólo.

La concentración implica una focalización de la Atención y por tanto a mayor eficiencia cognitiva que produce una comprensión más firme, mejorando el aprendizaje y el entendimiento.

La concentración desecha las informaciones innecesarias del campo y resalta la presencia de algunas otras.

La concentración permite que la Atención se pose ya sea de manera exclusiva y permanente en los objetos de percepción o permanentemente en el sujeto que conoce, por eso se llama atención total.

Poner al sujeto como fuente exclusiva de la Atención lleva a la desaparición de todo objeto mental. Por eso estar concentrados es tan importante, pues en caso de Atender a los objetos externos desaloja del campo de cognición al sujeto, y en el caso de Atender permanentemente al sujeto, inhibe la aparición de todo contenido mental.

Las acciones se realizan sin apetencia por el resultado de la acción, es decir se realiza por la acción misma y no por sus posibles resultados. También son carentes de egoísmo, ya que no hay un sentido volitivo, adueñamiento o control individual, las acciones fluyen sin sentido de ego.

A esto se la llama Acción Recta o Dharma, la acción que se realiza sin ego en el Aquí y Ahora. Es por esto por lo que no se genera Karma durante la acción, pero si puede generarse por la voluntad de iniciar la acción.

El estado de Atención Total permanece cuando se cambia la Atención del Objeto al Sujeto. Por lo que permite un gran crecimiento espiritual al poder estar atento primero a los objetos sin que haya sujeto, y luego al mundo interior, a la Conciencia, sin que haya pensamientos.

Si el estado de Atención Total aún no es completo, cuando se vuelve la atención sobre uno mismo, se ven los pensamientos sin identificarse con ellos y se disuelven muy rápidamente sin tener efecto sobre uno mismo.

- No dualidad

Es difícil explicar el estado de conciencia de la no dualidad, pues es un estado en el que no opera la mente salvo que sea necesitada y la mente no puede entenderlo pues no tiene experiencia de ello. Es un estado de conciencia y de cognición que va más allá de la mente, por eso es tan difícil de describir.

Te paso algunos videos y enlaces donde se describe la no dualidad o la iluminación.

- Buda: https://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment_in_Buddhism
- Santa Teresa de Jesús: https://www.youtube.com/watch?v=SVYN_MJ-8MU
- Kirshna Murti: <https://www.youtube.com/watch?v=WhVkmmlw6Nw>
- Ramana Maharsi: https://www.youtube.com/watch?v=NFzI_ofV4c8
- Nisagardata Maharaj: https://www.youtube.com/watch?v=NFzI_ofV4c8
- Y actuales como:
- Moji <https://www.youtube.com/watch?v=iF-CRUnkw6M>
- Edgar Tolle: <https://www.youtube.com/watch?v=sIFQfLJR534>
- Budismo: <https://www.youtube.com/watch?v=U1e7MT1gy6E>
- Francis Lusille: <https://www.youtube.com/watch?v=ggioCHCGlNg>
- Borja Villaseca: que lo enfoca desde un lado más material <https://www.youtube.com/watch?v=to3MIP7M9BM>
- Sergi Torres: no hay técnica <https://www.youtube.com/watch?v=yEtF-iqDeTg>, o un video no te puedes perder <https://www.youtube.com/watch?v=M30q2wMD8Ag>
- Jeff Foster. En cómo se percibe la iluminación <https://www.youtube.com/watch?v=156ttMm99FU>
- Rupert Spira: https://www.youtube.com/watch?v=rrulfc_ru7Y

Lo primero que debemos saber es que, al no operar la mente, la percepción del mundo se hace como un continuo, sin fronteras entre las cosas. Dejan de existir los Nombres y las Formas, es como si percibiésemos el espacio que contiene las cosas que es un continuo que no se ve alterado por los objetos materiales. Todas las divisiones que vemos con la mente son ilusorias. La dualidad es una ilusión producida por la imperfección de la psique.

Los objetos se siguen distinguiendo, pero sin las etiquetas y encasillamiento de la mente, por tanto, cada percepción es como un instante donde todo es nuevo, es un instante único y maravilloso.

Tampoco existe diferenciación entre el sujeto (la persona) y los objetos (el mundo exterior). Es por eso por lo que se llama estado no dual, pues son no diferentes y están entrelazados entre ellos. Todo es parte de lo mismo, todo es parte de la Conciencia y todo ocurre en el Aquí y Ahora. En la Conciencia sujeto y objeto se funden en uno.

El tiempo se desvanece, y se vive en el eterno presente, se vive en el Aquí y Ahora. No se puede tener la percepción no dual si no se vive en el Ahora, pues en cuanto entra el tiempo, entra la mente.

En el estado de conciencia del pensamiento, ves movimiento y tu atención va saltando de un lado a otro porque asumes que cada cosa es diferente una de otra y tú mismo diferente a ellas. Con la no dualidad advertirás movimiento, pero no agitación, advertirás un continuo de cosas no diferenciadas y notarás que el universo se mueve mientras tú permaneces inmóvil.

Como vimos en el primer capítulo de la Conciencia, la cognición no se produce a través de la mente, sino que se produce directamente desde la Conciencia. La Conciencia se reconoce así misma en el mundo exterior, por eso es una percepción no diferente, no dual.

El objeto y el sujeto se perciben simultáneamente y el sujeto no se percibe en ningún sitio específico del campo como la cabeza o el cuerpo o no se localiza en ninguna parte del campo.

A diferencia del estado de Pensamiento es una percepción donde la Atención es estable, no va saltando de un sitio a otro, por eso trae paz y calma. Cuando una persona está en el estado de no dualidad, se le nota al hablar pues suele hablar más calmado, y se le nota que cuando habla lo hace desde lo profundo de su Ser.

La Atención es relajante y no está dirigida por la voluntad del ego, sino que está dirigida por lo que requiera el Aquí y Ahora. En el Vedanta Advita se trabaja el con las enseñanzas metafísicas, así como prácticas para que la persona vaya adquiriendo discernimiento o Viveka, es decir, que se vaya preparando para soltar el control de su atención y su vida al Ahora y al propio flujo natural de la VIDA.

Se pierde el sentido de dualidad de las cosas como bueno/malo, grande/pequeño, bonito/feo y se percibe el mundo directamente por la Conciencia, sin poner etiquetas de la mente. Es decir, se empieza a percibir la REALIDAD.

La Conciencia ilumina la cognición y es la que promueve la acción. La mente está acallada y se usa sólo cuando se requiere de ella en el Aquí y Ahora.

En la no dualidad la persona ha soltado todo el control y se ha entregado totalmente a la VIDA, a la Conciencia. Está en contacto con el mundo No Manifestado y empieza a tener comprensiones sobre la REALIDAD. Pero aún la información que se percibe es de un campo cerrado proveniente de los sentidos, aún no se ha fracturado el subconsciente y no se ha llegado a tener el total contacto con lo Absoluto o con la Unidad.

La vida se convierte en un fluir en el Aquí y Ahora, sin esfuerzo, sin sufrimiento, en paz, en bienaventuranza y con amor. No ofrecer resistencia a la vida es estar en un estado de tranquilidad y ligereza. Y este estado no depende de que las cosas sean de una cierta forma, buenas o malas.

A este estado de Conciencia llegan muchas personas que han trabajado el mundo espiritual. Yo he conocido algunas de ellas y he tenido días en que he estado en este estado.

Pero como todo estado de Conciencia superior, este no se busca, este acontece cuando la mente está preparada para ello. Si se busca, entonces hay ego, y es precisamente el deseo de que ese estado de conciencia aparezca lo que hace que no lleguemos a él.

En el capítulo de los caminos para llegar a la Conciencia veremos las distintas formas de poder ir teniendo estados de conciencia superiores.

A este estado de no dualidad también acceden de forma natural algunos artistas cuando están creando su obra. Algunos artistas expresan que cuando están creando su obra viven un momento en el que se funden con su obra, su obra es ellos y ellos son su obra. Es decir, tanto obra como artista son no diferentes. En estos estados los artistas son profundamente creativos y tienen la capacidad de crear cosas con gran belleza, pues no es su mente la que les mueve, sino es su Conciencia.

Cuando te haces consciente de la Conciencia o del Ser, lo que ocurre es que el Conciencia toma consciencia de sí misma. Estar presente en el Ahora implica la Conciencia se está conociendo a sí misma.

Todo lo que existe tiene Conciencia, tiene algún grado de Conciencia. Por ejemplo, el carbono es una piedra que sometido a altas presiones y temperaturas se convierte en un diamante. Se ilumina

Los seres humanos se identifican con su forma, con su cuerpo y su mente. Solo se reconocen así mismo como forma y por tanto viven con miedo por la ley de la impermanencia a la muerte física y psicológica

La no dualidad es descubrir qué somos más allá de Nombre y la Forma

Podemos disfrutar de lo manifestado y permanecer activos creando nuevas circunstancias, pero y ya no te identificarás con ellas, ya no sufrirás por ellas.

No busques la paz ni ningún otro estado de conciencia diferente al que tienes, si no lo haces producirás resistencia. En el momento que aceptas completamente tu falta de paz, la no paz se transforma en paz.

La no dualidad significa elevarse por encima del pensamiento. En el estado de Meditación sigues usando la mente cuando la necesitas, pero de un modo mucho más enfocado y eficaz que antes. Las empleas principalmente con fines prácticos, pero eres libre del diálogo interno involuntario y vives en la quietud interior. Cuando empleas la mente, y en particular la necesitas para dar una solución creativa a algo, vas oscilando cada pocos minutos entre la mente y la quietud, entre la mente y la no mente. La no mente es la Conciencia sin pensamiento. Sólo la no-mente permite pensar creativamente.

Meditación

La Meditación es un estado no-dual de conciencia donde se produce una expansión de conciencia. El campo de cognición ya no está cerrado, sino es abierto a todo lo potencialmente cognoscible.

Al igual que el resto de los estados puede durar unos minutos, unas horas o unos días. Cuando finalmente se establece como estado permanente es cuando decimos que una persona se ha iluminado.

Todo lo cognoscible se percibe como no-diferente de Sí Mismo. Se rompe la barrera de los sentidos y del espacio tiempo y se puede acceder a información que muchos dirían es imposible de acceder.

La situación es como una gota que cae al océano, allí pierde cualquier frontera que induzca sentido de diferenciación con cualquier otra gota; la gota se identifica con el océano y a su vez es no diferente de los innumerables constituyentes Comprender que nunca existió dualidad, que maya es ilusión y que la REALIDAD siempre permaneció.

La Conciencia del estado de conciencia no-dual, se funde con la Conciencia Universal y se obtiene Viveka. Viveka es la certeza que provee la conciencia cuando no existe la más mínima duda respecto a lo que realmente es lo REAL.

Se conoce el mundo No-Manifestado y se sabe que eso es lo REAL, por tanto, el mundo de los Nombres y las Formas pierde su importancia.

Finaliza el sufrimiento y desaparecen los anhelos y los apegos.

En la Meditación el Sujeto, Atman conoce a la Unidad o la Totalidad, Brahman y se ve no diferente de él. Es por esto por lo que se alcanza la dicha del ser, la paz insondable y se conoce el verdadero amor.

Iluminación

Cuando el estado de Conciencia de Meditación se hace estable durante todo el día, consideramos que la persona se ha iluminado.

Para terminar la quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.menteconcienciaymeditacion.com a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para pueda llegar a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro o la web distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

También si necesitas ayuda para afrontar tu situación actual ponte en contacto conmigo porque te podré ser de gran ayuda. He hecho coaching, cursos de formación y he dado conferencias.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web.

Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo :

- Paypal luisarimany@gmail.com
- Bizum al (+34) 699305423
- o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Referencias y Bibliografía

- Meditación. Teoría y Práctica. Sessa.
- Mente iluminada. Culadassa
- Cursos de meditación Anapana y Vipasana. www.elobservatorio.org
- Cursos de meditación Vedanta Advaita de Sessa. <https://www.vedantaadvaita.com/>
- Curso de Mindfulness MBSR <https://palousemindfulness.com/>
- Curso de Mindfulness Basado en la Tradición Budista. <https://dokushovillalba.com/>
- <https://conciencia.com/posturas-meditacion/>

- https://www.cuerpomente.com/salud-natural/yoga/mejores-posturas-para-concentrarse-y-meditar_2643
- https://www.programapresencia.com/wp-content/uploads/2020/10/030_Meditacion-de-la-monta%C3%B1a.pdf
- <https://beaire.com/es/aire-magazine/meditacion-con-velas-trataka>
- <https://blog.mindvalley.com/es/meditacion-con-mantras/>
- <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-meditar-con-mantras-mejora-tu-dia-a-dia-47011.html>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/5-mantras-meditar/>
- <https://www.psiquion.com/blog/que-es-psicologo-definicion-tipos>
- <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/ayudan>
- <https://www.psiquion.com/blog/diferencias-couching-psicologia>
- <https://psicologiyamente.com/psicologia/diferencias-entre-psicologia-y-coaching>
- https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/03/08/fortunas/1520537752_254842.html
- <https://www.hola.com/estar-bien/20180409122598/necesito-un-psicologo-o-un-coach/>
- <https://medicoplus.com/psicologia/diferencias-psicologia-coaching>
- <https://www.hacerfamilia.com/psicologia/psicologo-coach-quien-necesitas-20181128135311.html>
- <https://coraops.com/blog/diferencias-coach-psicologo/>
- <https://psybilbo.com/psicologo-y-coach-diferencias-importantes/>
- <https://befullness.com/diferencias-entre-coaching-y-psicologia/>
- <https://www.generali.es/blog/tuasesorsalud/beneficios-de-la-meditacion/>
- <https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/323-beneficios-meditacion-diaria.html>
- https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/beneficios-meditacion_5685
- <https://www.significados.com/espiritualidad/>
- <https://psicologiyamente.com/meditacion/beneficios-meditacion-ciencia>
- <https://habitosexitosos.com/habitos-exitosos/meditar-beneficios/>
- <https://lifehacker.com/what-happens-to-the-brain-when-you-meditate-and-how-it-1202533314>
- <https://www.respiravida.net/meditaciones-para-comer-con-atencion-consciente>
- <https://elefantezen.com/mindfulness-comiendo-como-practicar-la-alimentacion-consciente/>
- <https://www.mujerhoy.com/vivir/psicologia/202002/19/tecnicas-meditacion-mientras-comes-control-estres-20200219093753.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YmYlvfmCa94&list=PLbiVpU59JkVYaGo6inwVeObfBAyxl2y7&index=5>
- <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/mental-health/tools-resources/mindfulness/how-to-learn>