Cómo meditar

APRENDIENDO A MEDITAR

Meditar consiste en aquel autocontrol que impide el surgimiento de fluctuaciones en el interno mental. La mente como objeto sumergida en No Pensamiento permite el estado de Conciencia Pura (Chit) absorbida en Existencia Pura (Ser).

Cuando la mente está enfocada hacia el exterior se identifica con las modificaciones de los sentidos y con el ego (identidad con el cuerpo físico y sus limitaciones). Se llama práctica el continuo esfuerzo para mantener perfectamente refrenadas las modificaciones mentales.

Obtienen resultados más rápidos los que son más intensos en sus prácticas. El objetivo de meditar es la perfecta relajación de la mente y la auto observación de la conciencia en cualquier momento y en cualquier lugar.

Debe elegirse un ambiente tranquilo y silencioso para la práctica, aislado de las perturbaciones externas. La meditación puede ser acompañada por música suave y relajante y aromas perfumados.

Si hay sonidos externos se debe lograr la total abstracción de concentración y superar toda distracción. Para practicar debe usarse ropa cómoda, no ajustada al cuerpo y quitarse los zapatos, relojes, collares, aros, pulseras y artefactos electrónicos.

Si meditas en un lugar frío ponte un jersey o chaqueta para no ser perturbado. Fija un horario de meditación y cúmplelo.

Puedes iniciar tu practica con 5 minutos dos veces por día al levantarte y a eso de las 19 horas o antes de acostarte. Al progresar,

la práctica debe prolongarse a 30 minutos por sesión dos veces por día, siempre a la misma hora y en el mismo lugar.

Al avanzar en la práctica se podrán realizar meditaciones de 2 horas los días domingos. Puedes programar una alarma suave que te avise cuando tu práctica tenga que acabar.

Realiza estiramientos. La meditación implica sentarse en cierto lugar durante un periodo de tiempo, así que es importante minimizar la tensión o presión antes de comenzar. Estirarse correctamente aumentará tu flexibilidad y reducirá el riesgo de heridas causadas por lesiones de los tejidos conectivos.

Siéntate en una posición cómoda. Elige una postura que te permita tener el equilibrio necesario para que permanezcas derecho. Puedes sentarte sin cruzar las piernas, sobre un cojín, una silla o una banca de meditación.

Lo más importante es que estés cómodo, relajado y que tu torso esté equilibrado de modo que tu columna soporte todo tu peso desde la cintura. Inclina la pelvis hacia adelante. Luego, comenzando desde la parte baja, coloca las vértebras de tu columna de forma que descansen una sobre otra y soporten todo el peso de tu torso, cuello y cabeza.

Cuando sientas tensión, relaja esa zona. Si no puedes relajarla sin dejar la postura, verifica la alineación de tu postura e intenta retomar el balance de tu torso de modo que el área afectada se relaje. La posición tradicional de las manos consiste en colocar las manos sobre tu regazo, con las palmas hacia arriba, con la mano izquierda encima de la derecha.

Cierra los ojos. La meditación puede realizarse con los ojos abiertos o cerrados, aunque como principiante lo mejor sería que intentes meditar con los ojos cerrados. Esto bloqueará cualquier estímulo visual externo y evitará que te distraigas, ya que estarás enfocado en la tranquilidad de tu mente.

Una vez que te acostumbres a la meditación, podrás probarla con los ojos abiertos. Cuando mantengas los ojos abiertos, deberás hacerlo “suavemente”, es decir, sin enfocarte en nada en particular.

No deberás entrar en trance o quedarte con la mirada pegada a algo. El objetivo es sentirse relajado, pero alerta. En ambos casos debes centrar tu atención sobre el entrecejo, sede del ojo espiritual y punto de concentración que facilita la sincronización coherente a onda alfa de ambos hemisferios cerebrales.

Sigue tu respiración. Lo más básico y universal de todas las técnicas de meditación es la respiración. Elige un punto sobre tu ombligo y enfócate en ese punto con la mente.

Siente cómo crece y se encoge tu abdomen al inhalar y exhalar. No hagas un esfuerzo consciente para cambiar tu patrón de respiración, solo respira normalmente.

Enfócate solamente en tu respiración, no la evalúes, solamente se plenamente consciente de ella. Utiliza la imaginación positiva para concentrarte, por ejemplo una boya flotando en el océano, una flor de loto abriendo sus pétalos sobre tu vientre.

Si tu mente divaga y tu atención es atrapada por pensamientos al tomar conciencia de esto vuelve a enfocarte sobre la respiración y no pienses en nada más. Elimina todo pensamiento y despeja tu mente. Repite un mantra (un sonido, palabra o frase) una y otra vez hasta que cree un silencio en tu mente y te permita entrar a un estado de meditación profunda.

El mantra puede ser cualquiera que elijas, siempre y cuando sea fácil de recordar. Puedes utilizar la palabra “Om”, que significa “Yo Soy” en sánscrito, o la frase “Sat, Chit, Ananda”, que significa “existencia, conciencia, gozo”.

Al meditar, repite una y otra vez el mantra en silencio y deja que la palabra o frase susurre en tu mente. No te preocupes si tu mente divaga, simplemente retoma la concentración y vuelve a repetir el mantra.

El sistema de Meditación Sináptica te aporta un mantra por fecha de nacimiento. No debes cambiar de mantra ni comunicarlo a terceros para que no pierda poder.

Concéntrate en un objeto visual simple. De modo similar al mantra, puedes utilizar un objeto visual simple para llenar tu mente y poder alcanzar un nivel de conciencia más profundo. El objeto visual puede ser el que desees, incluso a muchas personas les agrada mirar la llama de una vela.

Coloca el objeto a la altura de los ojos, de modo que no tengas que esforzar el cuello y la cabeza para verlo. Mira solo el objeto hasta que tu visión periférica comience a atenuarse y el objeto absorba tu visión.

Una vez que estés totalmente concentrado en el objeto, sin otro estímulo que llegue a tu cerebro, deberás sentir una sensación de profunda serenidad. Practica la visualización. Crea un lugar tranquilo en tu mente y explóralo hasta llegar a un estado de completa calma. Permite que se presente en tu mente. Cuando estés listo para concluir, respira profundamente unas cuantas veces y abre los ojos.

Explora tu cuerpo. Enfócate en cada parte del cuerpo individualmente y relájala de forma consciente.

Coloca tu mano derecha en el centro de tu pecho, sobre tu chakra del corazón, y coloca la mano izquierda encima. Respira profundamente y a medida que exhalas, di la palabra “Yam”, que es la vibración relacionada con el chakra del corazón. Mientras lo haces, imagina que tu pecho irradia una energía rosa brillante en la palma de tus manos. La energía rosa es el amor, la vida y todas las emociones positivas que sientas en ese momento. Cuando estés listo, aleja las manos de tu pecho y deja que la energía se libere de las palmas de tus manos, enviando tu amor a tus seres amados y al mundo.

Caminar sirve para una meditación alternada que consiste en observar el movimiento de los pies e ir tomando consciencia de la conexión entre tu cuerpo y la tierra. Mientras practiques la meditación caminando, intenta concentrarte únicamente en el movimiento de tus pies, del mismo modo que te concentraste en el movimiento de tu respiración durante la meditación con respiraciones.

Si deseas meditar y te sientes exhausto, cansado, adolorido o simplemente tenso, al punto que intentas meditar pero no puedes, intenta hacer algo relajante. Da un paseo o sal a correr, luego date un baño. Esto ayudará a que liberes las tensiones. Luego, vuelve a intentarlo.

Lleva un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable puede contribuir a que realices sesiones de meditación más efectivas y con mayores beneficios. Así que intenta comer sano, hacer ejercicio y dormir mejor.

Al lograr concentrar la mente sobre un solo objeto desaparecen las fluctuaciones mentales, cuando también se suprime esta última impresión se logra el estado de No Pensamiento denominado por los yoguis Samadhi sin semilla.

Debes aprender a hacer que tus pensamientos vibren en amor constantemente y en eso, descubrirás que Dios siempre está contigo, porque el amor es la fuerza de todo bien, y el Bien Supremo es sólo Dios.

Científicamente, meditar, consiste en detener el proceso de los pensamientos. Parar la máquina del cerebro y ponerla a descansar en una profunda como reparadora relajación, con un descanso más intenso que durante el sueño profundo.

Meditar permite desalojar el estrés del sistema nervioso y habilitar nuevas redes sinápticas. Deshacer los quistes emocionales y los bucles de memoria disfuncionales.

Sólo en el silencio de la meditación es posible percibir las huellas del Amante Divino y descubrir en nuestro propio Ser el reflejo del Infinito. Es entonces cuando descubrimos que nuestra esencia es Eterna, en igualdad con Él y que a nivel de nuestra Alma, gozamos de la misma Omnipotencia y Omnipresencia.

Meditar, es identificar hasta lograr la unión completa de nuestra alma individual con Dios, con el Espíritu Absoluto. Es el cese de la

mente y la percepción en Conciencia Pura, donde nuestra esencia se muestra indiferenciada del Plano Divino.

Por medio de la concentración constante, podemos identificar nuestra sustancia con lo Absoluto y recordar que somos Imperecederos, más allá de toda dualidad, tiempo, espacio y causalidad. Espíritu Puro es lo que somos, sin nombre. Verdadera causa de todo el acontecer. La realidad detrás de todo el Universo visto e invisible.

Cuando somos capaces de sostener esta Divina Unidad en nuestro interior, se expande la voluntad y se convierte en poder de Dios sobre el plano relativo, siendo capaz su expresión de modificar la realidad material. Esta es la secreta virtud que poseían los santos para operar sus milagros. Simplemente amplificaban su conciencia individual hacia la Conciencia Cósmica en armonía con Dios.

Es necesario amar, hay que amar a Dios, para recibir amor de Dios. Esta es la Ley Divina. La meditación nunca debe reducirse a una mera gimnasia mecanicista. Su propósito sagrado es permitirnos desarrollar amor por Dios, entregando nuestra Alma en comunión de servicio a Él.

Ver a Dios en el prójimo, vivir en armonía con la Naturaleza, son maneras de ensanchar la Conciencia del Amor. Más vivamos el amor de Dios en todo, más vibraremos internamente en Su Presencia y más se sintonizará nuestra conciencia con su Bendita Existencia Eterna.

Al realizar personalmente a Dios, lo veremos luego en las personas, en la Naturaleza y en toda la existencia, logrando así una comunión permanente con Él. No necesitamos saber cómo es Dios, sólo necesitamos saber que existe para entregarle toda nuestra fe y amor.

Evita que la rutina se apodere de tus meditaciones, convierte a cada una de ellas en una cita de percepción extrasensorial con el Bien amado. Para hacer esto, une tu mente a la santa vibración de Om resonando en tu oído interno y reverberando por todo tu cuerpo sutil. Transfiere tu atención desde el consciente hacia el superconsciente y enciende el motor de la Conciencia Cósmica.

Deshaz el espejismo de carne, sangre y hueso, despierta a la realidad de pura esencia de Existencia, Voluntad y Dicha… Todos tus problemas se han desvanecido, eres Uno con el Padre del Universo. El Ser de Todo es tu propio Ser. Eres la alegría Infinita. La potencia ilimitada de la Vida. Expande tu amor por todas y cada una de tus células, hacia cada uno de todos los seres que habitan el cosmos. La sagrada unión con Dios es la misma que existe entre tú y todos los demás.

Toda vida es preciosa. Amala y recíbela en Dios. Desde este elevado estado de Gracia contemplativa, ora por la Paz en beneficio de todos, por la salud de todos y para que todos alcancen plena felicidad. Y por último, pide por tus legítimas necesidades y deseos, confiando en la sabiduría de Dios, que siempre nos concederá aquello que sea para nuestro mayor bienestar.

Al volver a tu conciencia transitoria, conserva el estado interno de Bienaventuranza, no permitas que los deseos y pensamientos inquietos roben nuevamente tu paz. Mantén tu mente en reposo y en gozo sereno a los pies de Dios, confiando en que la Providencia actuará para ayudar a solucionar todos los problemas y conflictos del día. Estás cargado de voluntad y dicha divinas… Confía en el poder de la santa meditación en Dios.

Dios es la fuente de la verdadera dicha suprema y de todo conocimiento, en su propia naturaleza es Omnipresente y la causa eficiente y material del universo. El ego o Yo individual debe su característica a la identificación con el cuerpo físico, la mente y la ley causal.

Cuando el Alma logra la unificación final con el Infinito, se produce la destrucción y liberación del ego. Se desconoce el momento en que tuvo origen el ego, pero se sabe que éste depende de la identificación con el cuerpo físico, la mente y la ley causal.

De esta forma surge el “Yo” psicológico y a su vez éste se mantiene fijo sobre la conciencia mediante el fluir de los pensamientos. Al concentrar la mente sobre un único pensamiento sobre Dios, ésta se absorbe en estado de Conciencia Pura y se produce el cese de pensamientos. En ese momento el ego se encuentra ausente.

Es posible así la percepción de propia existencia sin presencia del “Yo” psicológico, libre de las limitaciones propias de esta condición de conciencia. La conciencia ausente de pensamientos y de percepción de los sentidos no es el estado propio de la mente en blanco sino de una intensa Conciencia de Sí Mismo, es la condición de la conciencia revertida sobre sí, libre de toda distracción. El reflejo del Alma Pura.

Este es el estado propio de unión con Dios, en la naturaleza fundamental de la esencia de nuestra existencia.