

# PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

Para meditar no hace falta saber nada previamente. Cualquier persona lo puede llegar a hacer. De hecho, muchas personas meditan de modo espontáneo sin que nadie les haya dado ningún tipo de instrucción previa.

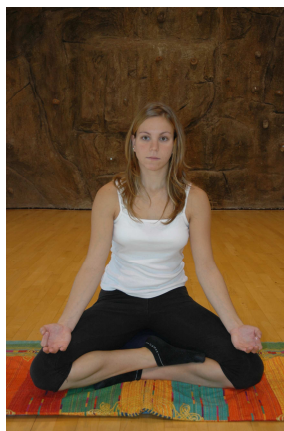
La meditación es desde tiempo inmemorial el modo más sencillo y accesible de aquietar la mente y contemplarse a sí mismo de la forma más nítida posible, sin juicio alguno. Pero a la vez, resulta un camino que requiere de constancia y disciplina diaria para que surta los efectos deseados.

La mente es una gran consumidora de energía, pues está presente en cualquier parte del cuerpo. Tiene la capacidad de mirar hacia adentro y hacia fuera, de constatar la realidad pero también de inventársela. Tiene tanto poder sobre nuestra vida que es necesario entrenarla para que nos sirva de manera adecuada y beneficiosa.

El cerebro es nuestra gran central procesadora de información, de dentro del cuerpo (propioceptiva) y del entorno que lo acoge (externoceptiva), de crearla, de combinarla, de guardarla y sobre todo tiene el poder de generar pensamientos sin cesar. De hecho tener consciencia implica un alto coste, como es el ruido constante que genera el cerebro para poner en función la mente productora de una erupción continuada de pensamientos.



*postura zazen*



*postura del medio loto*

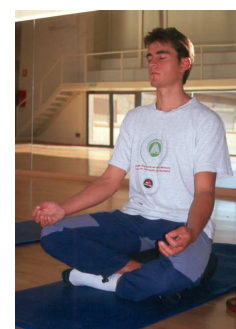
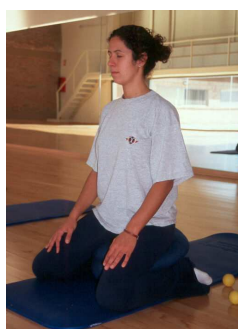


*postura del guerrero*

Cuando la mente está agitada esta excitación nerviosa es transmitida casi instantáneamente a todos los rincones del cuerpo a través de los neurotransmisores e impulsos bioeléctricos que se desplazan a gran velocidad navegando por los fluidos acuosos que configuran casi el 80% del organismo humano. La meditación tiene un efecto balsámico en la agitación mental y por ende en la pacificación de todo el organismo. Cuando las aguas del cuerpo están tranquilas puede contemplarse el fondo de uno mismo, al verdadero ser, al yo soy.

La meditación implica siempre la focalización de la atención plena. Se trata de utilizar la energía psíquica que está constantemente produciendo pensamientos, para dirigirla a algún lugar concreto del cuerpo sensible. Se puede dirigir a los pies, a las manos, a los ojos o a cualquier otro órgano, pero en la meditación la atención se centra en la respiración, en el abrir-llenar y soltar-vaciar constante del flujo respiratorio, la marea continuada que nos acompaña a lo largo de la vida.

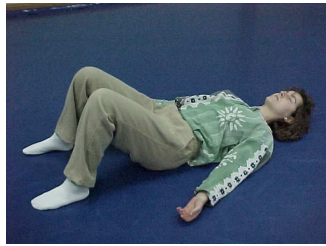
La práctica de la meditación exige atención, quietud y silencio. Puede realizarse en solitario y también en compañía. La meditación grupal crea siempre un entorno acogedor y tranquilo, ya que la intención de todos los practicantes al orientarse en una misma dirección logra crear un ambiente muy propicio.



Para practicar la meditación lo habitual es adoptar la postura sentada en el suelo ayudado por un cojín duro o por una banqueta, porque es el modo de mantener la columna vertebral alineada (cuando el punto más bajo, el sacro, está ubicado en la misma línea perpendicular que el punto más alto, la fontanela) durante un tiempo relativamente largo con la suficiente estabilidad general del cuerpo que permita un excelente confort.

Puede adoptarse cualquier tipo de postura que permita al practicante permanecer un mínimo de diez minutos confortablemente instalado y

completamente inmóvil. Pero lo más importante es que se adopte una postura estable, estática y equilibrada que permita la alineación de la columna vertebral. Se puede permanecer en la *postura base de restauración*, con el riesgo de dormirse, incluso de pie de manera estática, lo que el Tao denomina *wu-chi*, pero lo usual y aconsejable es hacerlo desde la postura sentada, con estabilidad y plena consciencia.



También se puede adoptar la postura sentada sobre una silla, una banqueta, una silla hara o en cualquier otro lugar, procurando que las rodillas estén situadas ligeramente más bajas que la pelvis. La base de sustentación del asiento tiene que estar ligeramente inclinada hacia delante para respetar la pendiente natural de la pelvis que permita una adecuada alineación de la columna vertebral y el descanso de toda la espalda.



Se pueden hacer sentadas de veinte y hasta de treinta minutos, pero cuando se permanece más de diez minutos sentado es muy importante llevar a cabo estiramientos de las cadenas musculares y liberación de las articulaciones después de cada sentada, al menos con la misma duración que cada una de las sentadas realizadas. No hacerlo así puede provocar problemas articulares y vasculares de importancia.