

La Meditación

Algunas Ideas en el contexto del taller del 27 de noviembre

Existen la meditación pasiva y la activa. Cuando nos sentamos y practicamos una técnica de introspección, esta es la meditación pasiva. A nivel físico, ésta modalidad de meditación nos proporciona descanso.

A nivel de la mente, en la meditación pasiva aprendemos a observar lo que pasa en nuestro mundo interno, con la práctica vamos haciendo más aguda la percepción y logramos observar con lucidez y con claridad el flujo de pensamientos. En la etapa inicial este reconocimiento lúcido de las actividades de la mente, las que realiza cuando la dejamos libre y la observamos, nos permite darnos cuenta de motivaciones que no necesariamente eran consientes, detectamos patrones de comportamiento y pensamientos recurrentes. Comenzamos a familiarizarnos con lo que nos pasa por la mente. Esto es algo que no es tan obvio: sin la disciplina de observar lo que nos pasa por la mente, ejercicio que se hace desde una distancia, con atención y considerándose a si mismo como el ente observador de los pensamientos, ocurre que pasa desapercibida la película constante que se proyecta en nuestro interior.

Vislumbrar con cierto grado de claridad lo que nos ocurre internamente es importante para conocernos mejor y así poder manejar nuestra vida de manera más sabia. Esto es algo que nos regala la meditación. Pero no se detiene ahí, hay un elemento que es aún más importante en esta primera etapa de la llamada meditación pasiva. Se trata del cultivo de una actitud específica, la actitud de evitar, cuando se quiera, engancharse en un pensamiento.



Fundación
kamadhenu

Esta actitud se desarrolla con la práctica, es una habilidad -Observo con atención lo que mi mente me presenta, tomo nota atenta del contenido mental y luego, a voluntad, dejo que ese contenido específico se vaya y vuelvo a observar con atención qué me trae mi mente-.

En nuestra tradición este ejercicio de la atenta conciencia que observa y que descarta los pensamientos a voluntad pertenece a la primera etapa de una técnica meditativa llamada *Antar Mouna* (que traduce el silencio interior). La técnica tiene varias etapas, en las intermedias tomamos un pensamiento y lo observamos con atención desde diferentes ángulos. La etapa final consiste en descartar cualquier pensamiento y así poder experimentar el estado de silencio interior.

Podemos llegar a este estado sin pensamientos, está dentro de nuestras posibilidades y estaría muy bien experimentarlo, pero algo que es inmensamente útil y que tiene un efecto directo en nuestra vida cotidiana es precisamente la actitud mencionada que desarrollamos en la primera etapa de *Antar Mouna*: la capacidad de observar con atención, de manera desapegada y descartando los pensamientos a voluntad. Si algo nos puede regalar la meditación que nos sirva para mejorar nuestra calidad de vida es precisamente esto.

La meditación pasiva nos regala salud, hidratación, calma, conocimiento de nuestro mundo interno y fluidez mental. También, si nos interesa, nos abre la puerta a la experiencia mística. Esto es algo muy personal pero es bien conocido que la meditación se vuelve una herramienta invaluable para los místicos de cualquier religión o de ninguna religión. Si uno quiere orar, la meditación hace que la experiencia sea profunda o si uno aspira a sentir la conexión con el universo, que ya reconoció intelectualmente, la respuesta puede estar en la meditación.



Fundación
kamadhenu

En cuanto a la meditación activa, ésta es el complemento de la pasiva. Descubrir el interés en lo que hacemos cuando estamos activos, aprovechar nuestros trabajos para expresar lo mejor de nosotros, participar en interacciones que nos elevan a todos y que nos hacen más felices, estos son indicadores de estar meditando activamente. Por supuesto, los momentos de meditación activa enriquecen los momentos de meditación pasiva y viceversa.

En nuestro taller vamos a practicar las dos clases de meditación. Pretendemos poner un material sobre la mesa, iniciar una conversación, sembrar una inquietud y proporcionar una experiencia. El que escogimos es un tema extenso y profundo, millones de personas a lo largo de decenas de miles de años han participado en la exploración del potencial humano, las tradiciones tienen mucho que decir, hay infinidad de técnicas, de estrategias y de escrituras, es un tema rico e interesante.

Vamos a recorrer algunos aspectos teóricos fundamentales con respecto a la meditación desde la experiencia de nuestra tradición yóguica que es la de la escuela de Yoga de Bihar. También vamos a enseñar algunas estrategias meditativas diferentes. Queremos compartir con el mayor número de personas un tesoro de conocimientos, un conjunto de herramientas, que han enriquecido la vida de muchos.

Anímense, no dejen pasar esta oportunidad. Si ya son meditadores experimentados es una buena oportunidad para tocar bases, para renovar el entusiasmo y, a demás, podrán enriquecer los foros con su participación.