

TÉCNICA FORMAL DE MEDITACIÓN 1: CONCENTRACIÓN

Antes de comenzar con las instrucciones y sentarnos a practicar es importante aclarar para qué practicar y cómo hacerlo adecuadamente.

Con esta herramienta vamos a trabajar sobre nuestra capacidad de **atención sostenida** y **atención focalizada**.

La atención es la capacidad de la mente para generar, dirigir, seleccionar o mantener nuestra consciencia en un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.

Es decir, la atención nos ayuda a estar más despiertos cuando tenemos que atender algo que nos interesa y nos permite seleccionar o buscar la información relevante en un entorno más o menos caótico.

Entonces, *la atención sostenida* es la que nos permite permanecer enfocados o concentrados en un estímulo (por ejemplo, leyendo) por más tiempo antes que nuestra mente se canse o se disperse.

Y *la atención focalizada* es la que nos permite permanecer atentos a un estímulo (por ejemplo, un profesor) y focalizarnos en él sin distraernos de los demás objetos del entorno (el resto de alumnos con sus bromas etc.).

¿Qué implicaciones tiene para nuestro bienestar?

Cuando comenzamos a trabajar con la atención sostenida y focalizada, nos damos cuenta de que, en general, la naturaleza de la mente es estar distraída.

Un ejemplo que pongo habitualmente en los grupos es que tratemos de **no imaginarnos un elefante rosa volando** tras la ventana. Por mucho que haya dicho que no imaginemos el elefante rosa volando, resulta tan inverosímil y tan evocador, que nuestra mente, lo proyecta inconscientemente.

Nuestra mente, es como un resorte que continuamente nos proyecta fantasías, conceptos o imágenes coherentes con nuestro estado emocional.

La investigación ha determinado que de media tenemos unos 60.000 pensamientos al día. ¿Podrías enumerarlos todos los del día anterior? ¿O al menos 1.000 de los que hayas tenido las últimas 24 horas?

Así, empezamos a comprender el poco o nulo control que tenemos sobre nuestra mente, y lo triste es que, en gran medida esos 59.000 pensamientos (siendo optimista) que caen por debajo del umbral de la consciencia, intervienen en la modulación de nuestro estado emocional.

Por lo tanto, potenciando nuestra capacidad de atención, vamos a disminuir la distracción de nuestra mente, porque cada vez que se vaya a pensamientos, fantasías y distracciones del pasado o proyecciones del futuro de manera mecánica, podremos darnos cuenta más rápido y volver a focalizarla en lo que estemos haciendo.

Por ejemplo, puede que una persona esté en el cine viendo una película y esté muy preocupada por una discusión laboral que le impida seguir el hilo de la película. Por mucho que quiera, en ese momento, ya le es imposible resolver nada de lo sucedido en la discusión. Podría estar toda la tarde sufriendo por ello, castigándose, sin enterarse de la película y sin el posterior disfrute de compartirla con sus amigas en una cena agradable, pero ni aun así cambiaría las cosas.

Con esta práctica formal, lo que se fomenta es poder hacer en cada momento lo que se requiere. Efectivamente, no podemos controlar la mente (ni con la meditación), pero si podemos **fomentar nuestras capacidades atencionales** que nos permiten atender a cada momento lo que se requiere.

Recordatorio: No se puede controlar la mente ni los pensamientos, pero si se puede controlar nuestra capacidad de atención para dejar de realimentar o echar más fuego sobre los pensamientos o contenidos mentales que aumentan nuestro malestar.

En el ejemplo anterior, más tarde, la persona descubrió que su jefa, con la que había discutido, fue mucho más comprensible de lo que imaginó y no hubo consecuencias.

Y aquí está el quid de la cuestión; en nuestra vida, podemos estar sufriendo horas y horas (o días...), habitualmente por adversidades que van a transcurrir unos minutos (como un examen), las cuales tampoco tenemos la certeza de que vayan a ser tan adversas.

Por otra parte, ¿no te ha pasado nunca, haber discutido acaloradamente con un amigo, tras lo cual, al llegar a casa, repasas ininterrumpidamente las diferentes hipótesis de lo ocurrido, lo que le podías haber dicho, en lo que se equivoca etc.?

¿No te ha pasado también, que después de la discusión acalorada, te sentías muy enfadado con esa persona, valorándola muy negativamente, pero que, al pasar las semanas o los meses, de repente, te das cuenta de que no tenía ninguna importancia, y que seguís igual de amigos que siempre?

Entonces, esta técnica formal de meditación, potencia que, a largo plazo, seas capaz de adquirir la perspectiva necesaria para no dejarte arrastrar por emociones o pensamientos que no son relevantes o proporcionales a los hechos, permitiéndote de esa manera vivir momento a momento de manera más equilibrada y en calma.

Un último apunte, **todas las emociones son necesarias**, incluso las que nos resultan desagradables:

- El miedo nos avisa del peligro.
- El asco de los alimentos en mal estado o personas que nos pueden perjudicar.
- La tristeza nos permite comunicar que necesitamos ayuda y nos ofrece tiempo para digerir los acontecimientos.
- La alegría nos permite disfrutar de la vida.
- El enfado comunica a los otros que nos desagrada algo que han hecho y nos permite poner límites ante las demandas de los demás.

Teniendo esto en cuenta, la meditación **no reprime ninguna emoción**. Las emociones **tampoco se pueden controlar**, lo único que controlas es como respondes ante ellas.

Y efectivamente, gran parte de nuestro sufrimiento viene determinado por la manera en la que gestionamos los disgustos y los deseos no satisfechos.

Para realizar la siguiente práctica, ten en cuenta el apartado “consideraciones para la práctica”.

Durante las dos primeras semanas practica únicamente la técnica formal de meditación 1: Concentración.

Esta primera semana puedes empezar practicando 15 o 20 minutos, pero si lo ves necesario, puedes reducir el tiempo de la práctica. También puedes aumentarlo, pero ten en cuenta que, si lo aumentas demasiado, tu mente podría revelarse, y ello podría llevarte a dejarlo.

Al principio recomiendo poner el audio de la meditación correspondiente y seguir la guía, pero a medida que vayáis adquiriendo experiencia, lo ideal es poder meditar en silencio.

Cuando vayas a practicar, intenta no moverte demasiado (en los inicios o durante estas 8 semanas no hace falta que seas muy estricto con esto), pero cuando lo hagas, hazlo completamente atento a cada movimiento. Recuerda que esto no es una competición en haber si aguantas más tiempo sin moverte, si lo necesitas primero siente la sensación, trata de permanecer con ella, y luego muévete. Deja que tu intuición te guíe, y **escucha a tu cuerpo**.

En las meditaciones formales practicamos con los **ojos cerrados**. Si tuvieras dificultades con este punto, puedes empezar a meditar con los ojos entreabiertos, con una luz tenue y a medida que sientas que puedes cerrar los ojos, los vas cerrando. Pero tómate el tiempo que necesites, la cuestión no es forzar nada. Empezar un curso como este sin un instructor, en solitario, siguiendo únicamente las indicaciones que se dan aquí, bastante esfuerzo es, como para forzar.

Algunas dudas y consideraciones generales

Hay personas a las que les surge esta duda: Si, en la vida cotidiana tenemos que enfrentarnos a las vicisitudes con los ojos abiertos, en una ciudad llena de ruidos y molestias, ¿por qué meditamos en silencio, aislados del mundo, con los ojos cerrados y alejados de las molestias y el mundanal ruido?

Es una buena pregunta, pero la respuesta es sencilla: Es como cuando aprendes a conducir. Primero empiezas a conducir en un parking, sin coches alrededor, donde, además, tu profesor de autoescuela quizá no te deje ni meter más allá de segunda marcha, y poco a poco vas añadiendo dificultad.

Sin la quietud necesaria, será difícil desarrollar la concentración adecuada. Cuando las vas desarrollando, poco a poco, te das cuenta, de que, aunque estas capacidades están lejos de ser infalibles en la vida

cotidiana, tienen un efecto positivo, lo cual realimenta la propia práctica formal.

Otra característica es que **elegimos la respiración natural como objeto** en el que concentrarnos (concretamente la conciencia del aire que entra y el aire que sale, y las sensaciones que surgen alrededor de las ventanas de la nariz).

Se elige la **respiración porque está conectada tanto con la mente inconsciente como con la mente consciente** (date cuenta que el sistema respiratorio puede funcionar tanto de manera autónoma como a voluntad). Además, el aire que entra y sale es tan sutil que al concentrarse en ello es muy fácil que la mente se distraiga. Esto permite que a la larga la concentración que se desarrolla sea más profunda.

En todo caso, si tienes problemas para respirar por la nariz, respira por la boca y observa las sensaciones de los labios. Si aun así necesitas elegir otra zona para concentrarte, observa las sensaciones en tu ombligo y alrededor durante la respiración, mientras se expande y contrae esta zona.

En esta meditación podrían utilizarse mantras asociados a la respiración y al principio sería mucho más fácil concentrarse con ellos, pero al final, de ese modo, incluso el proceso de utilizar mantras se automatiza en la mente y uno se distrae incluso al recitarlos, lo que impide a la larga profundizar. Por eso, aunque los mantras pueden ser útiles y tienen otros beneficios, no se utilizan con las técnicas de meditación que se muestran aquí.

Una última duda que la gente pregunta habitualmente es la de si se puede meditar con música. Soy consciente de que meditar con música es mucho más agradable y puede resultar más placentero. La cuestión es que practicamos para salir del viejo hábito de reaccionar con apetencia o rechazo (inconscientemente) y de ese modo profundizar en las raíces de nuestros condicionamientos. Es decir, no se practica específicamente para relajarse, la relajación puede llegar como subproducto, pero no es el objetivo final, por lo que, para meditar, se practica sin música.

Diferencias entre una relajación y una meditación

El objetivo de la **meditación** es cambiar los patrones habituales de la mente a través de nuestra capacidad de atención y nuestra actitud. Con ello, además, desarrollamos nuestra ecuanimidad o equilibrio interno. Es una práctica cuyos resultados se observan a medio o largo plazo. Durante esta práctica nosotros **realizamos un esfuerzo consciente en mantener y/o mover la atención**. Se trata simplemente de permanecer atentos y observar, tratando de mantenernos imparciales ante lo que sucede. El estado de calma aparecerá como subproducto de una práctica continuada.

El objetivo de la **relajación** es experimentar un estado de calma y relajación. La relajación se realiza a través de una guía que nos dirige a través de las sensaciones la imaginación etc. Es una práctica cuyos resultados se experimentan a corto o medio plazo. **En la relajación nos dejamos guiar** por quien la conduce o nos autodirigimos directamente enfocando nuestra mente hacia estados de calma.

La diferencia principal es que el objetivo de la relajación es inducir a la persona a un estado de relajación durante la misma y los momentos posteriores, y el objetivo de la meditación es aliviar el sufrimiento mediante la comprensión experiencial del funcionamiento de la mente.

Otra diferencia entre ambas es la manera en la que la atención se focaliza. En la relajación nuestra atención va remolcada (por quien la dirige, por la música o algún estímulo que induce nuestra relajación) y en la meditación se potencia que cada uno trabaje de forma activa con ella, para desarrollarla.

Se comienza meditando con las guías de los audios, pero se anima poco a poco a que se trabaje en silencio desarrollando la capacidad de atención.

Por otro lado, la relajación es una técnica muy útil para aliviar tensiones, la cuestión es saber qué estamos practicando y para qué.

PRACTICA DE MEDITACIÓN EN CONCENTRACIÓN (instrucciones)

(formato escrito correspondiente al audio)

Nos sentamos en una postura cómoda, con la espalda recta y cerramos los ojos.

Observamos la sensación del aire que entra y el aire que sale y **tratamos de mantener la continuidad de la atención.**

Prestamos atención a las sensaciones de la respiración alrededor de las ventanas de la nariz, dentro de las ventanas de la nariz, debajo de la nariz y por encima del labio superior y permanecemos con la atención enfocada en esa zona.

Si encontramos que nos hemos distraído en pensamientos del pasado, fantasías del futuro o preocupaciones etc., nos sonreímos, **no nos juzgamos**, y retornamos la atención a la parte indicada.

Trataremos de **no juzgar** nada de lo que suceda, **aceptando la realidad** de la mente, ocurra lo que ocurra.

Observamos las sensaciones como un científico: “ahora el aire entra, se detiene un momento, ahora sale, siento un cosquilleo, percibo el frescor del aire entrando y el calor del aire saliendo...” Las sensaciones son percepciones físicas reales, y pueden ser cualquier cosa física que suceda en esa zona que estamos observando; puede ser calor, frío, cosquilleo, hormigueo, tensión, presión, humedad, o puede que no sepas describirla, no importa, solo siéntela o siente simplemente el aire entrando y saliendo en esa zona.

Si necesitamos hacer algún movimiento, lo hacemos despacio, prestando atención plena a cada movimiento. Si necesitamos toser u otra cosa, lo haremos sin reprimirlo, manteniendo la atención, si surgen molestias del exterior o ruidos, tendremos que aceptar los hechos tal cual son y continuar practicando.

Si necesitamos, cambiamos de postura manteniendo la atención en la respiración y continuamos (no se trata de martirizarnos, ¡escuchemos a nuestro cuerpo!).

Y así continuamos con paciencia y persistencia, simplemente observando y tratando de mantener la continuidad, **sin juzgar la experiencia como positiva o negativa**, puede que surja aburrimiento, tranquilidad, sopor etc. Simplemente nos sonreímos y podemos decirnos “ha surgido sopor y me he distraído” y continúo observando.

En esta práctica surgirán imágenes, fantasías deseos u otros contenidos mentales, los aceptamos y volvemos a la respiración, pero **no utilizamos la imaginación de forma voluntaria**. Puede que te encuentres imaginando en multitud de ocasiones, no pasa nada, pero cuando te des cuenta, vuelves a la respiración.

Si estamos lo suficientemente enfocados en la práctica, podemos simplemente darnos cuenta del tipo de pensamientos en los que estábamos inmersos: quizá eran pensamientos de enfado, o pasionales, tristes, quizá tenían una carga neutra etc. Así, poco a poco, vamos dándonos cuenta de la relación entre nuestros pensamientos y nuestro estado emocional. La cuestión **es conseguir percibirlos sin dejarse arrastrar por ellos** (poco a poco).

Esos momentos en los que te das cuenta y vuelves a la respiración son muy importantes.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.