

La meditación como herramienta para el crecimiento



*Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.
Si siembras una acción cosecharás un hábito.
Si siembras un hábito cosecharás un carácter.
Si siembras un carácter cosecharás un destino.*

El Tibetano

Cristina Martínez Casanova

AGRADECIMIENTOS

Agradezco mi humilde aportación en el amplísimo campo de la meditación en primer lugar a Jose María Doria; gracias por ver en mí lo que yo nunca había visto y por abrirme a un camino de descubrimiento de mí misma. Mis agradecimientos también a Maite Artiaga, la mejor compañera de viaje para descubrir y atravesar mis sombras y su ayuda para sacar adelante este trabajo.

Mi agradecimiento especial va para Oscar, mi pareja a día de hoy. Gracias a él y nuestros conflictos me han permitido comenzar una nueva etapa de crecimiento personal y conocerme a mí misma como el Ser de Amor que soy.

Gracias compañeros de Kay Zen, por estar ahí y por haberme dejado aprender algo de cada uno de vosotros sin excepción. Con vosotros he practicado y compartido mis primeras experiencias en meditación Zen.

Mayo 2008, *Aquí y Ahora*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
- El poder de nuestra mente	4
- ¿Cuáles son los factores que no permiten al ser humano ver claramente la realidad?	4
¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?	6
- Algunos tipos de meditación	6
- La meditación y la psicología transpersonal	7
LA MEDITACIÓN ZEN	9
- Estudio del DR. Tomío Hirai	12
OBJETIVOS DE LA MEDITACIÓN ZEN	19
- Como se practica	19
- Práctica del Zen en la vida cotidiana	21
BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN	23
- La meditación y la mejora de la salud	24
Origen de los trastornos funcionales	
Los trastornos funcionales	
Los hábitos perjudiciales	
- Indicaciones específicas de la meditación en el tratamiento de enfermedades	25
- La meditación y el cambio de carácter	26
- Influencia de los patrones mentales sobre los hábitos	27
- Cómo aparecen los rasgos negativos del carácter	28
- La meditación, puerta de entrada para el descubrimiento del sí mismo	30
- Incremento de la capacidad creadora	31
ENFOQUE TERAPÉUTICO DE LA MEDITACIÓN	33
EXPERIENCIA PERSONAL	35
CONCLUSIÓN / RESUMEN	39
“EL APRENDIZ DE ARQUERÍA”	40
BIBLIOGRAFÍA	49

INTRODUCCIÓN

Este trabajo más de experiencia personal que de investigación, nace como vía para acompañar a nuestros futuros pacientes en el largo crecimiento personal, de ellos y de nosotros mismos.

Tanto forma parte esencial de la vida la actividad como el reposo. Ambos son inseparables: la una determina y es preparación para el otro, y viceversa, formando un ciclo completo e ininterrumpido.

La máquina humana funciona de tal modo que siempre hay algo en movimiento: cuando un nivel está en reposo, otros están activos. Con frecuencia, la actividad de unos niveles exige el reposo de otros. Así, cuando se está haciendo gran esfuerzo físico, no se puede pensar con profundidad; cuando se vive un intenso estado emocional, no es posible descansar físicamente ni se puede regular el pensamiento reflexivo, etc.

El hombre de las ciudades modernas debido al ritmo de vida actual, se ve obligado a dar más de sí a cada momento, a vivir cada vez más deprisa, a sacar más rendimiento, a producir y abarcar más y más dejando a un lado la necesidad de descansar, de distenderse, de equilibrar su ritmo de vida.

Aumenta así la velocidad de acción y la rapidez de reacción, pero lo que gana en rapidez lo pierde en profundidad y lo que aumenta en acción lo disminuye en descanso. Altera artificialmente su ciclo natural de actividad-reposo obsesionado por el deseo o la necesidad de una incesante acción, de una continua expansión, con detrimento evidente de los otros aspectos de su ritmo vital; el recogimiento o concentración y el descanso. Este estado produce importantes y definidos efectos perjudiciales en el funcionamiento total de la persona tanto a nivel físico como a nivel psíquico.

Este ritmo de vida nos lleva a crear de forma inconsciente una serie de actitudes de rechazo. Cuando una actitud de rechazo o de protesta se establece dentro de un modo permanente, entonces no solo la mente consciente se pone tensa y crispada, sino que el mismo cuerpo expresa este rechazo crispando ciertos grupos de músculos, que producen alteraciones en determinadas funciones fisiológicas. La mente aprende a aparentar que todo sigue igual, pero interiormente se mantiene aquella oposición, el cuerpo mantiene esa crispación. El resultado es que aunque la persona siga funcionando con apariencias de normalidad, la contraparte orgánica sigue protestando, sigue en actitud de cierre. Y esta crispación muscular y nerviosa acaba produciendo un bloqueo en determinadas funciones o secreciones orgánicas, dando así origen a trastornos funcionales que inicialmente no obedecen a ninguna lesión concreta, sino son simple manifestación

de una actitud de disconformidad y de protesta profunda ante situaciones de la vida. Lo más tremendo de todo esto es que esta actitud puede mantenerse durante años.

Seguro que conocéis o habéis oído hablar de alguien que lleva meses o incluso hasta años visitando médicos y más médicos con algún dolor que no cesa y a pesar de no parar de tomar medicinas el dolor continua y la postura del médico sigue siendo la de mandar más medicinas para algo que no sabe qué es, porque las pruebas no dan señas de problemas.

Os puedo contar el caso de mi padre; tras pasar muchos meses con diarrea, tomando medicamentos de todo tipo y haciéndose un montón de pruebas porque no encuentran el motivo concreto, terminaron por diagnosticarle colon irritable. Mi padre es una persona que interioriza todo y sufre de mucha tensión y estrés en el trabajo, así que el médico llegó a la conclusión (acertada) de que el problema de las diarreas se debía a los nervios, así que le atiborró de medicinas para *aliviar* el problema, porque como era un problema de nervios, no había solución posible para eso. A pesar del tratamiento, el hombre continua con sus diarreas, pero curiosamente, cuando se va de vacaciones o de fin de semana, "por arte de magia", su aparato digestivo se regula y funciona como un reloj. ¿No os resulta familiar un caso así?, ¿Está la medicina preparada para ir más allá?

El poder de nuestra mente

Todo ser humano necesita una cierta percepción de la realidad, tanto interna como externa, con el fin de poder desarrollar comportamientos adaptados a la misma que le permitan sobrevivir. La capacidad de adaptación está indisolublemente unida a la capacidad cognitiva, es decir, al conocimiento que dicho ser humano tiene de la realidad en la que vive. Pero en la actual sociedad el ser humano no percibe claramente su realidad interna y externa y, por lo tanto, no puede generar comportamientos adaptados a dicha realidad.

¿Cuáles son los factores que no permiten al ser humano ver claramente la realidad?

En primer lugar, por el pensamiento dualista. El error de percepción básico de la mente humana ordinaria viene dado por un exceso de análisis y una carencia de síntesis, es decir, por un exceso de parcelización y una falta de totalidad.

En segundo lugar, por la negación de la transitoriedad. La vida no es un estado estático, es un proceso, es decir, cambio, transformación, evolución e involución, condensación, mantenimiento y disolución. La vida humana individual tampoco es un estado inmutable sino un proceso de transformación en el que todo, absolutamente todo en el organismo humano, tanto a nivel corporal como mental, está cambiando continuamente.

En tercer lugar, por la negación de la ausencia de yo. Este es el origen de esa gran neurosis colectiva que llamamos egocentrismo, causa última de tanto dolor y sufrimiento. Lo que la realidad nos dice, cuando la percibimos más allá del condicionamiento egocéntrico, es que ningún yo puede sobrevivir sin eso que llamamos no-yo. Es decir, ningún yo tiene autonomía para sobrevivir por sí mismo sin la interconexión estrecha con lo no-yo. La división mental de la realidad en yo y Otro es la principal causa de la ansiedad crónica que padecemos los seres humanos. Ansiedad que, posteriormente, se manifiesta en una amplia gama de patologías mentales, emocionales y corporales.

Todo esto nos lleva a darnos cuenta de que hay muchas personas que viven muy descontentas tanto de sí mismas como de la sociedad que les rodea. Y este descontento no es fruto de problemas personales o de una incapacidad de adaptación al medio ambiente (en algunos casos), sino de una aspiración sincera a vivir algo fundamental, real y definitivo que no saben como satisfacer porque no logran verlo en ninguna parte.

Es por ello que la meditación la podemos usar como herramienta para romper con todas esas ansiedades, luchas internas y para poder llevar una vida desde el aquí y ahora.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Son muchas las definiciones de meditación. Algunos ejemplos que podemos encontrar son:

La meditación es un sendero que la persona abre para sí misma mientras trata de llegar más allá de las limitaciones de la mente.

La meditación es considerada un recurso para eliminar las preocupaciones y llegar, sin el uso de medicamentos, a un estado de tranquilidad que despeja la mente y relaja el cuerpo. Dicho recurso, al que se puede acudir con la frecuencia que se desee, tiene el propósito de restaurar la seguridad perdida y la capacidad de afrontar las vicisitudes.

Las prácticas meditativas llevan a las "experiencias o estados culminantes"; que desbloquean y despiertan los grandes valores humanos y espirituales.

Es un entrenamiento sobre la conciencia y un trabajo de la atención para afrontar el sufrimiento mental, las frustraciones del presente y el pasado, y las preocupaciones por el futuro.

Aunque sean diferentes definiciones, todas nos llevan hacia el mismo objetivo, la meditación como herramienta para crecer y mejorar nuestra vida.

Algunos tipos de meditación

Existen distintos tipos de meditación y podríamos catalogarlos según múltiples sistemas. Los más frecuentes pudiéndonos encontrar formas de meditación en las que se agrupan diferentes tipos de los que aquí cito, son:

Meditación libre: En este tipo de meditación damos libertad a la mente para que elabore las imágenes o pensamientos que desee. En esta meditación uno se limita a observar como surgen y como pasan y desaparecen los pensamientos, sin aferrarnos a ellos ni permitirles que formen cadenas completas de pensamientos.

Meditación dirigida: a diferencia de la meditación libre, aquí alguien conduce a través de una serie de imágenes que debemos provocar en nuestra mente a orden de la persona que dirija, y que en determinados momentos variará libremente.

Meditación transcendental: es un tipo de meditación libre en la cual permitimos las cadenas de pensamientos pero sin implicarnos en ellas ni dejar de emitir ningún tipo de señal a las emociones.

Meditación en solitario: es la práctica en privado de la meditación, por una sola persona.

Meditación en grupo: es la que se practica por varias personas a un mismo tiempo, meditando todos con el mismo tipo de meditación y en determinadas ocasiones puede ir dirigida sobre el mismo "objeto de meditación". Normalmente es dirigida.

Meditación con visualización: es aquella en que las imágenes iniciales de la meditación (o la totalidad de ellas), son provocadas voluntariamente por el meditador y no son fruto del capricho espontáneo de la mente. Así, de este tipo suelen ser las meditaciones grupales.

Meditación Shamadi: es un tipo de meditación basada en la observación de ciclos mínimos vitales sin provocación de imágenes. Así, centrados en la respiración, los latidos del corazón, o el entrecejo, es deseable que no aparezcan imágenes ni pensamientos. El meditador va poco a poco, deteniendo la mente en un punto de "quietud" instaurado entre un pensamiento y otro. Si aparecen imágenes o pensamientos estos son disculpados y se les deja marchar, sin aferrarse a ellos.

Meditación Vipassana: es en la que se concentra la mente en un objeto único de meditación para analizarlo (dejando fluir la conciencia) en todos sus aspectos. Los temas suelen ser abstractos, teniendo por objeto el amor, la compasión, la unidad de las cosas, la transitoriedad, la irrealidad de la esencia independiente de las cosas del mundo o cualquier otro.

La meditación y la psicología transpersonal

La meditación dentro de la psicología transpersonal es, como mínimo, un camino instrumental mantenido hacia la trascendencia, es decir, desarrollo o crecimiento mantenido.

Es un modo de llevar las cosas hacia delante. Es lo que un individuo, en estado actual de evolución humana, debe hacer para desarrollarse más allá de dicho estado y avanzar hacia ese único Dios, meta de toda creación. Hacia la totalidad, hacia la evolución, admitiendo los cambios como etapas en el camino de nuestro crecimiento y vivir desde nuestro ser esencial.

El ego

Dentro del automatismo de nuestra vida, aparece la idea de sentirnos los autores, los poseedores, los dueños de muchas de las cosas que nos ocurren en el vivir. Nos viene una idea luminosa, y de inmediato nos apropiamos de ella y decimos frases como: *Que inteligente que soy!, Que importante que soy, que he conseguido esto!*. Pues bien, esta función del YO personal, que está actuando siempre en nuestras vida diaria, es la que debemos aprender a silenciar. Es decir, que debemos vivir muy despiertos, muy presentes, en toda situación pero con un silencio completo de nuestra mente; y esto lo podemos conseguir con la meditación.

Con la práctica de la meditación, la vida sigue exactamente igual, podemos seguir haciendo las mismas cosas que nos son pedidas a cada momento, por estímulos externos o internos, pero sin necesidad de atribuirnoslo a nosotros mismos, sin necesidad de juicios o comparación. *Es un aprender a vivir en el silencio, en el silencio de nuestra mente, de nuestro "yo"*.

No solo se trata de meditar en un momento del día y buscar el silencio en ese espacio de tiempo. Se trata de vivir ese silencio y ese darse cuenta en cualquier momento del día. Cuando lo hacemos así descubrimos que estamos en movimiento en la medida en la que hay movimiento; cuando este deja de existir, porque se ha completado la acción, permanece en nosotros una quietud total, consciente. Y, tanto en el movimiento como en su concluir, en nosotros persiste una conciencia profunda de paz, de fuerza, de silencio, de presencia de Dios.

Es cuando nuestra mente está constantemente pensando al servicio de nuestro ego cuando no nos enteramos de nada de estas cosas. Pero cuando aprendemos a vivir presentes, con la mente en silencio, descubrimos permanentemente esta presencia detrás de todo. Y la acción no es obstáculo para vivir esta presencia, es un modo activo de la presencia. Esto es realmente vivir en meditación y en silencio, vivir en plenitud.

LA MEDITACIÓN ZEN

¿Qué es el Zen?, Vivir el AHORA.

Es una práctica y una concepción de la vida plenamente consciente donde lo fundamental es la experiencia personal a través de la meditación y el silencio.

¿Por qué fijarnos en la meditación Zen?

El Zen nos abre una puerta para entrar en contacto con las fuerzas más profundas de uno mismo y poder romper con las ataduras, suposiciones y prejuicios que condicionan nuestra mente.

No hay que esperar entender qué es el Zen; la causa de los problemas que nos aquejan, y de la distorsión interior es la ignorancia que padece nuestra mente. La mente se detiene en los medios y olvida el objeto primordial, alejándose de la percepción directa de nuestra propia realidad. Todas las operaciones de la mente son, por definición, transitorias, fenoménicas, vienen y se van, se diluyen en el tiempo. Lo único real es lo que está de todo fenómeno. Si buscamos algo sólido donde asirnos, donde acogernos, es porque la experiencia de la vida diaria nos ha acostumbrado a depender de las ideas e intentamos hallar la realidad en las ideas. Ahora bien, la realidad, nuestra naturaleza esencial, no es ninguna idea, como no es ningún sentimiento, ni nada de lo que va y viene.

Si queremos llegar a descubrir esta realidad que hay detrás de las formas, no tenemos mas remedio que prescindir temporalmente pero por completo de razonamiento, de nuestro sistema lógico de las ideas. Lo que hay que superar en el proceso de investigación de la realidad esencial es el pensamiento; lo que ha de subsistir en todo momento, en cambio, es la atención lo más lúcida y amplia posible. Sólo así tenemos la oportunidad de desvanecer nuestra ignorancia.

Estamos tan acostumbrados a manejar las realidades de nuestro mundo gracias a las ideas que de ellas podemos obtener, que nos parece que todo conocimiento posible lo hemos de adquirir sólo y exclusivamente mediante las ideas pertinentes. En otras palabras, hemos llegado a la íntima convicción de que únicamente con nuestras ideas y juicios podemos conocer la realidad. El Zen nos afirma que es precisamente este hábito nuestro de apoyarnos exclusivamente en las ideas lo que nos impide percibir la realidad que está detrás de ellas y que, en definitiva, es la única Realidad. Nos agarramos a cada presentación mental creyendo que es ella misma realidad, cuando no es más que una forma de la Realidad. Por lo tanto, en la medida en que sigamos con esta adhesión a cualquier forma mental particular seguiremos estando incapacitados para percibir nuestra Realidad esencial. Y lo mismo que decimos respecto a las ideas puede decirle

de todos nuestros fenómenos psíquicos personales: sensaciones, emociones, sentimientos.

La mayoría de las cosas que nos proporcionan alegría o pena durante el día y veremos que , en efecto, casi siempre nuestras alegrías y nuestras penas dependen de lo que nos dicen o de las cosas que nosotros pensamos que ocurren. En una palabra: que siempre se deben a representaciones de la mente, a ideas. Nos dicen algo que va a favor de nuestros deseos, y automáticamente nos sentimos más tranquilos, más felices, más seguros, como si fuéramos más nosotros mismos. Nos dicen algo que va en contra de nuestros deseos o que aumenta nuestros temores y, automáticamente también, nos sentimos inquietos, tristes, irritados. Por qué nos ocurre esto? Porque no vivimos directamente en nuestra realidad, sino que estamos siempre cogidos, agarrados a una idea básica que tenemos de nosotros mismos.

A medida que hemos ido creciendo, se ha formado en nosotros una imagen mental, una representación de nosotros mismos: *"yo soy fulano de tal, y tengo estas cualidades, y estos defectos; determinado tipo de gente me acepta, me admira y me considera importante, otras personas me son hostiles"*. Así hemos ido construyendo una imagen de nosotros mismos con toda una serie de datos a favor y otros en contra. Al mismo tiempo, mientras se amplía esta imagen mental o yo-idea, la vamos también proyectando en el futuro, forjándonos así un ideal de nosotros mismos que esperábamos realizar algún día: es el yo-idealizado, sueño dorado de nuestro "yo" que hemos compuesto reuniendo en él las cosas que no tenemos y ansiando tener en ese futuro que jamás llega.

Zen es evidente, que está delante de nuestros ojos en todos los momentos del día, esto no habrá de llevarnos muy lejos. No parece que los acontecimientos del día tengan algo de notable; no parece que haya nada en eso de vestirse, comer la comida o lavarse las manos que pueda indicar estado de meditación.

La vida, tomada como la serie común de acontecimientos diarios variados, es algo esencialmente evasivo e indefinible; jamás permanece igual ni por un momento; nunca podemos hacer que se quede quieta para analizarla y definirla. Si tratamos de pensar sobre la rapidez con que pasa el tiempo o cambian las cosas, la mente se nos transforma en un torbellino. Mientras más nos esforcemos por aferrar el momento, de apoderarnos de una sensación placentera o de definir algo en forma tal que resulte satisfactorio en cualquier momento para todos, más evasivo resulta.

Si el viento se detuviera por un segundo para que pudiéramos apoderarnos de él, dejaría de ser viento. La misma cosa ocurre con la

vida. Las cosas y los acontecimientos están moviéndose y cambiando perpetuamente; no podemos apoderarnos del momento presente y obligarlo a que se quede con nosotros; no podemos traer de vuelta el tiempo pasado, ni conservar para siempre una sensación pasajera. Cuando tratamos de hacerlo, todo lo que conseguimos es un recuerdo muerto; la realidad no está allí, y no puede derivarse de ello satisfacción alguna. Si repentinamente nos damos cuenta de que somos felices, mientras más tratemos de pensar en algún medio para conservar nuestra felicidad, más rápidamente se nos escapará. Tratamos de definir la felicidad con el fin de poder saber cómo hallarla cuando nos sintamos desgraciados. Un hombre piensa: *"Soy feliz ahora por poder permanecer en este lugar. Por lo tanto la felicidad, para mí, es venir y quedarme en este lugar"*. Y la próxima vez que se sienta desgraciado tratará de aplicar esta definición; irá de nuevo a ese lugar, y descubrirá que no lo hace feliz. Sólo existirá el recuerdo muerto de la felicidad, y la definición ya no sirve.

El comienzo del universo se produce ahora, pues todas las cosas se están creando en este momento, y el fin del universo es ahora, pues todas las cosas están muriendo en este momento.

Lo que podría denominarse una actitud mental de "no interferencia" constituye el elemento más vital dentro del Zen. Si pudiésemos poner un ejemplo práctico, uno muy visual por la disciplina en su práctica lo podemos encontrar en el arte de la esgrima.

Durante la práctica de la esgrima, si queda lugar para que quepa aunque sea un pelo entre dos acciones, esto es interrupción. En este caso, llevado a nuestra vida cotidiana, lo que nos quiere decir es que el contacto entre un acontecimiento y la reacción ante el mismo no debiera de ser roto por el pensamiento discursivo. Ya que estamos más que acostumbrados a actuar con el piloto automático puesto y no paramos sino de recurrir a patrones de conducta que han sido adquiridos a lo largo de nuestra vida.

Siguiendo con la esgrima, cuando dos espadachines se golpean las espadas, el sonido se produce sin pensarlo ni por un instante. El sonido no espera ni piensa antes de salir. No existe interrupción; un movimiento sigue al otro sin ser interrumpido por la mente consciente. Si el "espadachín" se siente molesto y medita sobre qué hacer, frente al adversario que está a punto de derribarlo, da lugar a una feliz oportunidad para su mortífero golpe. Si deja que su defensa siga al ataque sin la menor interrupción, no habrá entonces dos movimientos separados conocidos como ataque y defensa.

Si "ataque" representa al mundo exterior, o la vida, y "defensa" la reacción de uno ante la vida, debe aceptarse que esto significa que la

distinción entre "yo" y "la vida" queda destruida; el egoísmo desaparece cuando el contacto entre los dos es tan inmediato que se mueven juntos, manteniendo el mismo ritmo.

Un punto científico. Estudio del Dr. Tomio Hirai

No tengo por objetivo la explicación exacta del estudio del Dr. Tomio Hirai. Lo que sí me gustaría es hacer un pequeño resumen de las cosas que más me han llamado la atención de este estudio y de los anteriores a este que sirvieron de base.

La investigación en el campo de la consciencia tiene una gran deuda con el científico alemán Hans Berger quien, en la década de 1920, descubrió las ondas cerebrales y su relación con diferentes estados de consciencia. Gracias a su trabajo pionero, ahora sabemos que el cerebro emite tenues impulsos eléctricos que pueden ser medidos en microvoltios mediante un electroencefalograma. Concretamente, los investigadores adhieren electrodos al cuero cabelludo de los sujetos que se examinarán y los conectan al electroencefalograma, el cual tiene un amplificador. Este amplifica los pequeños potenciales eléctricos hasta diez millones de veces. Entonces se trazan las ondas o ritmos cerebrales con plumas de tinta automáticas sobre un rollo de papel giratorio; puesto que hay varios tipos de ondas cerebrales, el electroencefalograma puede ser equipado para filtrar el tipo particular de onda cerebral que se desea registrar.

Hay cuatro ondas cerebrales principales, medidas según la frecuencia o la velocidad del impulso y la amplitud o el voltaje del impulso. Los investigadores solicitan a los sujetos examinados que describan sus estados internos mientras están produciendo determinadas ondas cerebrales. De esta forma han verificado que ciertos estados psicológicos internos están asociados con una determinada actividad cerebral.

Los cuatro grupos de ondas cerebrales son los siguientes:

Beta.- Es la más común en nuestras horas de vigilia. La beta-consciencia, cuya medida es de 13 o más ciclos por segundo, está asociada con la atención enfocada y el pensamiento activo de una mente vuelta hacia el mundo externo. En este ritmo se manifiesta el más alto grado de excitabilidad cortical. El que esté ahora leyendo estas páginas, está ahora produciendo una buena cantidad de ondas beta.

Alfa.- Son más tranquilas. En ellas la frecuencia baja de 8 a 12 ciclos por segundo, y el estado interno se describe como de lucidez relajada, desplazándose hacia la interioridad o lo que se llama

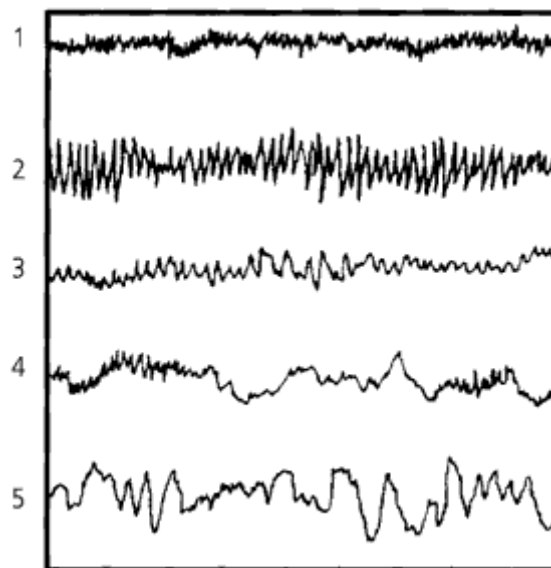
«estados internamente enfocados». Aunque alrededor del 10% de la población de los E.E.U.U. no son productores de ondas alfa, la mayoría de la gente las produce cuando cierra sus ojos y se relaja. Pero, continuar en consciencia alfa en forma estable con los ojos abiertos no es fácil. En verdad, sólo difícilmente puede ser logrado sin entrenamiento especial, y es una de las características de los practicantes de Zen.

La onda alfa puede ser de alta o baja amplitud según la producción de microvoltios por el cerebro. Las ondas alfa de alta amplitud indican que el sujeto está en un estado de concentración más profundo. Este ritmo está asociado con la meditación más avanzada y con el misticismo.

Theta.- Su frecuencia es de 4 a 7 ciclos por segundo. Está asociada a la somnolencia. Es el ritmo que aparece cuando nos deslizamos hacia la inconsciencia o hacia el sueño, y, a menudo, están acompañadas por imaginación hipnagógica como la de los sueños.

Delta.- Su frecuencia es de 0 a 4 ciclos por segundo. Es el ritmo que se encuentra en el sueño profundo, sin ensueños.

Para más claridad, ver el siguiente diagrama:



1.- Estado de excitación: ondas beta.

2.- Estado de relajación: ondas alfa,

3.- Estado de somnolencia: ondas irregulares theta.

4.- Sueño moderado: ondas en forma de huso y delta.

5.- Sueño profundo: ondas delta.

¿Por qué interesan las ondas Alfa?

Cuando funcionamos en estado Alfa, nos situamos entre la frontera de lo consciente y lo inconsciente. Es la puerta entre ambos estados de conciencia y esto hace al "estado alfa" un estado muy especial porque nos permite, por un lado seguir teniendo una actividad consciente de nuestro pensamiento y cuerpo, es decir, nos damos cuenta de lo que pensamos y sucede a nuestro alrededor. Pero por otro lado, al estar el "ascensor" de la consciencia en los "pisos bajos" de la mente, nos permite acceder a la información y estados propios del subconsciente, pudiendo aprovechar todo el caudal de ese 90% de "potencia" mental que reside en el subconsciente.

Es un "estar a gusto" en paz y felicidad interior, en relajación profunda. Aumenta mucho la capacidad de sugestión y autosugestión, esto es, cualquier cosa que nos sugieran en alfa, será más fácilmente admitida y con menos "filtros" por parte de nuestra racionalidad consciente.

La música es un efficacísimo instrumento de sugestión y de producción de estado alfa, de hecho muchos instrumentos producen vibraciones próximas a dicha frecuencia. De ahí que con relativa facilidad, muchas personas se queden dormidas en los conciertos o simplemente se sienten "trasladadas" por la música a otra dimensión. Si se les conectara a un electroencefalograma, la mayoría de los asistentes a un concierto en un auditorium estarían funcionando en alfa o Theta. La contemplación del mar, el vaivén de las olas y el sonido que estás producen, son un buen inductor del estado alfa.

Después del descubrimiento de las ondas cerebrales, se avanzó más allá aún con el descubrimiento de la bio-retroalimentación. Esta es una técnica para el autocontrol del ser humano, en el cual una persona se hace consciente de sus ondas cerebrales a la vez que se da cuenta de su estado mental interno. En otras palabras, es un dispositivo mecánico para presentar exteriormente la información de lo que está pasando internamente.

Nuestro estado de consciencia es proyectado hacia afuera de manera que podamos mirarlo objetivamente. Esto se hace equipando al electroencefalograma con instrumentos, los que mediante un sonido o el destello de una luz, le dicen al sujeto que está produciendo ondas alfa, o theta, o lo que sea. Al escuchar o ver la señal y asociarla con determinados estados internos, el sujeto puede entrenarse

gradualmente para entrar en estados internos de consciencia accesibles sólo a meditantes experimentados, usuarios de drogas alucinógenas o místicos.

La bio-retroalimentación está aún en sus comienzos. Pero puede perfectamente apuntar hacia una nueva forma de control mental y hacia nuevos horizontes en la educación. Sus posibilidades son enormes.

El ritmo que ha despertado el mayor interés entre los investigadores es alfa. Parece, además, que un tipo particular de personalidad tiende a ser productora de ondas alfa en forma más o menos natural. El Dr. Joseph Kamiya del Instituto Langley Porter de San Francisco dice:

«He encontrado que cierta clase de individuos hace un mejor aprendizaje de cómo controlar las ondas alfa, aprendiendo especialmente a incrementar alfa, y estos individuos parecen lejos de ser quienes tengan algún interés en practicar meditación. No pertenecen a una escuela Yoga o Zen, o cualquier otra escuela formal de meditación. Si el individuo tiene un largo historial de introspección de sí mismo, parece ser especialmente bueno para mejorar el ritmo alfa. También es preferentemente un individuo que usa palabras tales como «imágenes», «sueños», «anhelos» y «sensaciones». He llegado a la conclusión que, por otra parte, hay un gran número de gente que no sabe exactamente a qué nos referimos cuando hablamos acerca de imágenes y sensaciones. Para esta gente, las palabras describen algo que alguien más debe tener, pero ellos no parecen tener ningún grado de sensibilidad propia a tales cosas. No lo hacen bien en mis experimentos, ni logran un alto control sobre sus ritmos alfa.»

Así el Dr. Kamiya concluye en que la gente que medita entra fácilmente en alfa y que lo inverso es también verdad. Los alfa productores se inclinan hacia la meditación y la vida contemplativa. Esta tesis es confirmada por experimentos sobre Zen hechos en la Universidad de Tokio y sobre Meditación Transcendental en Harvard. En ambos casos se encontró que los meditantes se movían rápidamente hacia alfa y los meditantes experimentados, hacia alta amplitud alfa, mostrando así que la frecuencia de los ritmos baja a medida que se profundiza la meditación. Otro punto interesante es la forma para suprimir las ondas alfa, lo que técnicamente se conoce como «bloqueo alfa». He aquí nuevamente al Dr. Kamiya:

“A menudo escucharía que la respuesta al problema de como suprimir las ondas alfa es la imaginería visual. Todo lo que tendría que hacerse es visualizar la imagen del rostro de una persona, sostenerla y mirarla muy cuidadosamente, como si realmente se estuviera examinando los rasgos de ese rostro.”

De esto se desprende claramente que la atención enfocada bloquea alfa, y también se produce bloqueo por cualquier clase de agitación o excitación.

Se puede entender entonces porqué los viejos maestros espirituales desalentaban la conceptualización y el pensamiento discursivo en el momento de la contemplación. Lo que ellos desalentaban era la atención enfocada o la visualización superficial que caracteriza al pensamiento conceptual. Esto, como lo ha demostrado el Dr. Kamiya, bloquea las ondas alfa y conduce a las ondas beta, destruyendo las condiciones más favorables para la experiencia contemplativa. Puesto en términos científicos, lo que los maestros espirituales querían era llevar a sus discípulos a un estado alfa y mantenerlos allí, dándose cuenta intuitivamente del valor de este condicionamiento neurológico.

Los principales experimentos fueron efectuados con practicantes de Zen, algunos con décadas de experiencia, otros con poca experiencia y algunos que practicaban por primera vez. Se les conectaron electrodos sobre las áreas frontal, parietal y occipital del cráneo. También se les examinó el pulso, la respiración, la relajación muscular y la resistencia eléctrica superficial de la piel, pero no necesitamos detenernos en eso.

Los resultados mostraron que en aquellos sin experiencia Zen, se registraron ondas beta con estallidos de alfa cuando los ojos estaban cerrados. En cambio, los maestros Zen entraron en alfa casi inmediatamente, inclusive aunque sus ojos estuvieran abiertos. Estas ondas alfa comenzaron en la zona frontal, desplazándose luego a las áreas parietal y occipital del cerebro, disminuyendo su frecuencia y aumentando su amplitud a medida que la meditación progresaba. En algunos casos se transformaron en rítmicas series theta. Después de la meditación, las ondas alfa continuaron por algún tiempo.

Además se observó que aquellos discípulos elegidos por el maestro como más adelantados concordaron más ajustadamente con este patrón. Había una clara correlación entre el gráfico del electroencefalograma y los años ocupados en ZaZen, lo que parece confirmar la correlación entre las ondas cerebrales y los estados psicológicos internos. Todos estuvieron de acuerdo en que uno de los más interesantes aspectos del experimento fue la aparición de largas series de ondas theta después de treinta o cuarenta minutos de meditación en los más adelantados. Esto parece ser un fenómeno cuyo exacto significado aun no es totalmente comprendido.

Un segundo experimento fue el llamado "experimento del click" por el Dr. Hirai. El electroencefalograma muestra que si una persona en alfa escucha un click o un ruido, el sobresalto causará bloqueo alfa y lo llevará de vuelta a beta. Pero si el click es repetido constantemente,

la persona se acostumbrará y simplemente dejará de reaccionar. De acuerdo a esto, se podría esperar que los adelantados en zen estuvieran tan absortos en su práctica como para no escuchar el click en absoluto, o que se acostumbrarían a él inmediatamente. Pero la verdad es todo lo contrario. El practicante adelantado jamás se habitúa. El electroencefalograma muestra que su reacción al click es exactamente la misma cada vez que lo escucha. El extremadamente breve bloqueo alfa permanece por una fracción de segundo cada vez. Esto dice algo importante acerca de la consciencia Zen: muestra que el maestro siempre oye y ve con la misma frescura como si estuviera oyendo y viendo por primera vez. Para mí esto es hermoso y fascinante. Tenemos aquí una consciencia como la del niño, una consciencia llena de maravillas y que nunca pierde su asombro por la belleza del amanecer o por la caída de la flor de durazno. Ver la vida con la visión del principiante.

Otro interesante experimento del Dr. Hirai es el que denomina "llamar por nombre". Cuando el sujeto conectado al electroencefalograma entra en meditación Zen, el Dr. Hirai, o uno de sus colegas, pronuncia un nombre y observa las repercusiones en el electroencefalograma. En total tiene 131 nombres: el propio nombre del maestro, de su esposa e hijos, los nombres de Nixon, Cleopatra, Stalin, famosas estrellas de cine japonesas, personalidades de la TV, etc. La persona inexperta en Zen reaccionará de manera muy diferente según el nombre que escuche. El nombre de su esposa o seres queridos puede causar considerables vibraciones del electroencefalograma, mientras que los nombres de personajes pueden despertar una reacción muy pequeña. Pero en el caso de los experimentados e iluminados maestros Zen la reacción a cada nombre es exactamente la misma. Cualquiera que sea el nombre causa un infinitesimal bloqueo, seguido por el regreso a un profundo alfa. De esto el Dr. Hirai deduce que el maestro Zen no reacciona en absoluto con el contenido de la palabra escuchada, sino solamente con el sonido que choca en sus oídos.

Para una persona no familiarizada con la meditación, puede parecer que un hombre de carne y hueso debería reaccionar de forma diferente ante su esposa que frente a Stalin o Cleopatra. ¿Es este hombre capaz de amar o es indiferente al afecto humano? No obstante, creo que no es un asunto tan simple. No se trata que el maestro Zen no ame a nadie, sino más bien que no está apegado a nadie ni a nada. Está en un profundo estado de desapego a intereses personales, un estado de contemplación pura que no sólo es compatible sino necesario para el más elevado amor. En el trabajo contemplativo en sí, él no distingue entre amigo y enemigo, hermano y extraño. No quiero decir que vaya a cesar de sentir un afecto espontáneo hacia aquellos pocos que están especialmente cerca de él. Por supuesto que sí y con frecuencia también. Esto es

perfectamente natural y legítimo. Lo que viene a decirnos esto es que durante la contemplación todos son igualmente queridos para él, puesto que es Dios únicamente quien lo incita a amar. Ama a todos los hombres definida y desapegadamente en Dios, y los ama como se ama a sí mismo.

Después de lo ya dicho, nadie podría suponer que el Zen y el misticismo no son sino formas de autohipnosis. La persona en trance hipnótico no necesariamente entra en dilatados períodos alfa. Sus ritmos cerebrales son más o menos como los de cualquier persona en vigilia o trabajando. Tampoco se puede decir que el Zen es solamente una forma de sueño liviano. Es obvio que el practicante de Zen, como cualquier meditante, podrá dormir de tiempo en tiempo; pero, si lo hace, habrá un cambio en el electroencefalograma.

Los experimentos con electroencefalograma han mostrado que, al producir un ruido el meditante Zen lo oye, si se hace destellar una luz, la ve, si se le clava un alfiler, lo siente. Esto es porque su meditación está mucho más conectada con el aquí y el ahora, con una total presencia en la realidad.

OBJETIVOS DE LA MEDITACIÓN ZEN

El Zen es un camino de liberación interior; como ya he ido citando anteriormente se trata de que nos liberemos de las ataduras a las suposiciones y prejuicios que condicionan nuestra mente ordinaria. Se trata de que veamos la vida directamente con espontaneidad.

No hay un objetivo premeditado con la práctica del Zen. El Zen nos presenta un camino que lleva al despertar de la propia naturaleza esencial y por otro, a la profundidad del ser humano.

Gracias a la práctica del Zen, seremos capaces de ver la realidad que nos rodea liberados de los conflictos que ocasionan los juicios y las ataduras de lo bueno-malo, mejor-peor. Para el Zen, las cosas suceden en un presente continuo, desde donde todo es tal cual es, sin adjetivaciones o anticipaciones condicionadas por una memoria que roba la novedad en cada instante.

La vida Zen no se mueve dentro de carriles; es la libertad del espíritu, libre de las trabas de las circunstancias externas y las ilusiones internas.

Es como el viento que se mueve sobre la superficie de la tierra, sin detenerse jamás en ningún lugar determinado, no apegándose nunca a ningún objeto particular, adaptándose siempre a los progresos y retrocesos de la tierra.

El Zen es con bastante frecuencia una ráfaga violenta que barre implacablemente todo lo que encuentra a su paso, un ventarrón de hielo que penetra hasta el corazón de todo y lo atraviesa de lado a lado. La libertad y pobreza del Zen es abandonar todo y "seguir adelante", pues esto es lo que la vida misma hace, y el Zen es la religión de la vida.

Cómo se practica

El Za Zen es el nombre que se le da a la práctica de la meditación Zen.

Para la práctica solo tenemos que sentarnos y mantener la inmovilidad durante el tiempo que dure la práctica, controlar la respiración y mantener la actitud.

El momento más adecuado para su práctica lo debe encontrar cada persona, y lo que es recomendable es practicarlo siempre a la misma hora.

Es también recomendable el uso de ropas cómodas que no aprieten excesivamente al cuerpo y estar descalzos.

La posición más común es la conocida como posición de loto, con la espalda un poco inclinada hacia delante para encontrar la verticalidad

del cuerpo. Las nalgas hacia detrás, el mentón hacia adentro, las orejas en línea con los hombros y los hombros con las caderas. Las manos se colocan en forma de cuenco (como si entre ambas estuviésemos sujetando un huevo), a la altura del segundo chakra.

Durante la práctica de Za Zen, los ojos se mantienen entreabiertos, de esta forma el meditador se mantiene despierto y capaz de alejar el sueño. La mirada se enfoca hacia el suelo, aproximadamente a un metro o metro y medio hacia delante de su cuerpo.

Una vez colocados en la postura adecuada, básicamente no hay que hacer nada. Cualquier movimiento o alteración que suceda durante la práctica del ejercicio se percibe con nítida consciencia. De la misma forma se perciben los pensamientos, las sensaciones y las emociones que circulan por la corriente de la consciencia.

La respiración es uno de los puntos más importantes no solo en el Za Zen sino en cualquier práctica de la meditación. La técnica comienza con una exhalación como si una gran bola pesada bajara por el tórax y el abdomen apoyando suavemente la salida del aire. En el momento de inhalar, el aire llega a los pulmones y cuando estos se encuentran cómodamente llenos, se lo deja salir nuevamente de acuerdo con la imagen de la bola que cae sin ser empujada.

Es frecuente que los practicantes de Za Zen cuenten sus respiraciones, aspecto que favorece el enfoque de la atención y a menudo evita distracciones.

La forma de contar las respiraciones también la elige el practicante, lo único que hay que tener en cuenta es que la mente no se acostumbre y proceda a contar automática e inconscientemente; se precisa de la máxima atención al momento presente de todas las sensaciones y aspectos inherentes a cada respiración. Son diferentes métodos los que podemos emplear; contar en tandas de 1 a 40, en tandas de 1 a 10 o para evitar que se active el piloto automático en la cuenta la que yo empleo es contar de 1 a 5 y a partir de ahí hacer incrementos de 1, es decir, contar de 1 a 5, la siguiente vez de 1 a 6, la siguiente de 1 a 7, y así hasta llegar a 10. Una vez llegado a 10, vuelvo a comenzar a contar de 1 a 5, así sucesivamente hasta el final de la meditación.

La actitud ante la práctica es importante que sea con una mente abierta. Se trata de vivir el presente, vivir lo que ocurre sin pensar a cerca de ello. Cada pensamiento que aparece ni se rechaza ni se estimula. Cada pensamiento dura lo que tiene que durar. Cada estado mental en forma de pensamiento, emoción o sensación es vivido de forma plenamente consciente sin el hecho de pensar o reflexionar a cerca del mismo.

Es frecuente que durante el proceso de meditación se puedan sentir desde pequeñas tensiones hasta dolores insoportables, picazones, ganas de tragar saliva, etc, y que como consecuencia generemos impulsos para que desaparezcan, moviéndonos.

Lo que hay que hacer es, o bien mantener esas sensaciones a distancia, sin dejar que entren en uno mismo, o bien, conscientemente entrar en el dolor, instalarse en el sitio doloroso, abandonarse en él; pues la mitad de los sufrimientos de las molestias físicas tienen origen en la resistencia que surge de nuestro inconsciente.

Cuando el sufrimiento es psíquico y no deja de atormentar durante el ejercicio, lo mejor es situarse frente a él y sufrirlo pura y simplemente.

Resumiendo, podemos decir que no hay que pelear con la mente, no hay que controlarla; observación, simplemente presencia, sin juicios. Disfruta, sé paciente porque la verdad es obtenida a través de la entrega, no de la lucha. Y sobre todo, no busques resultados.

Práctica del Zen en la vida cotidiana

Para la práctica del Zen no siempre es necesario realizar los ejercicios anteriormente descritos.

Uno de los puntos más importantes del zen es que su práctica se puede trasladar a cualquier momento del día, y en cualquier situación. Recuerda que de lo que se trata es de vivir en el presente y en pleno estado de observación y atención.

Cuando escuchamos música, si uno se detiene a considerar sus reacciones intelectuales o emotivas ante una sinfonía que se está ejecutando, a analizar la construcción de un acorde o detenerse en una frase determinada, se pierde la melodía. Para escuchar la sinfonía completa uno debe concentrarse en el flujo de las notas y las armonías mientras se va produciendo, manteniendo la mente sujeta continuamente al mismo ritmo. Reflexionar sobre lo que ha ocurrido, pensar sobre lo que habrá de venir, o analizar el efecto que tiene sobre nosotros, equivale a interrumpir la sinfonía y dejar escapar la realidad. Toda la atención debe ser dirigida hacia la sinfonía, olvidándonos de nosotros mismos; si se hace conscientemente la tentativa de concentrarnos sobre la sinfonía, la mente se desvía por causa del pensamiento de que estamos tratando de concentrarnos. Por lo tanto el Zen hizo, más que limitarse a decirle al hombre que escuchara la sinfonía sin ponerse a pensar sobre las reacciones que en él provocaba; pues hasta el simple hecho de decirle a alguien que no piense sobre sus reacciones independientes, ya significa hacerlo

pensar que no piense en ellas! Por lo tanto el Zen adoptó el método positivo de destacar la sinfonía de la vida en sí misma.

No hace mucho, mientras estaba en clase de ingles, el profesor nos propuso hablar sobre la libertad del hombre. Todos mis compañeros entendían que todos éramos libres porque podíamos hacer las cosas que queremos. El profesor empezó a citar frases de autores que venían a decir que el hombre no era dueño de sus actos y decisiones porque siempre se encontraba condicionado.

Entrados en pleno debate, uno de los compañeros comentó que si él quería comer una paella, se la preparaba y se la comía, porque él era libre, y decidía que quería hacer eso. Entonces yo le comenté que eso no era libertad porque mientras prepara su paella o se la está comiendo, el no está disfrutando de su preparación, ni de sus sabores mientras la está comiendo. Cuando él se come esa paella está pensando en lo que ha hecho anteriormente, acordándose de algo, o pensando en lo que va a hacer cuando termine de comer. Lo que no hace es disfrutar del momento de la comida, degustar los alimentos, notar sus sabores,.... eso sí es libertad.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

De forma general, los beneficios inmediatos de la práctica de la meditación, y de forma indirecta de la práctica de la respiración consciente pueden ser:

- El consumo de energía para el sostenimiento físico y psíquico se reduce al mínimo durante todo el ejercicio.
- La liberación de la energía implicada en la contractura inconsciente, disminuye la carga energética de la resistencia y se incorpora al yo consciente, todo lo cual se registra como una verdadera liberación y fortalecimiento general de la personalidad, que mantienen ya para siempre.
- Creación de nueva energía, mediante la liberación de la reprimida y mediante la constante respiración rítmica incrementando la vitalidad general de la persona.
- El cese del gasto de energía favorece todo el proceso de recuperación y revitalización orgánica.
- Perfecto descanso del cuerpo.
- Recuperación rápida de toda clase de fatiga.
- Mejora el funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.
- Aumenta la energía física, psíquica y mental.
- Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.
- Descanso de la mente a voluntad.
- Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.
- Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: intuición, sentimientos estéticos,...
- Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.
- Facilita, debido a quitar los obstáculos, la eclosión de una conciencia espiritual.

La meditación y la mejora de la salud

Origen de los trastornos funcionales

Cuando una actitud de rechazo o de protesta se establece dentro de un modo permanente, entonces no solo la mente consciente se pone tensa y crispada, sino que el mismo cuerpo expresa este rechazo crispando ciertos grupos de músculos, que producen alteraciones en determinadas funciones fisiológicas. La mente aprende a aparentar que todo sigue igual, pero interiormente se mantiene aquella oposición, el cuerpo mantiene esa crispación. El resultado es que aunque la persona siga funcionando con apariencias de normalidad, la contraparte orgánica sigue protestando, sigue en actitud de cierre. Y esta crispación muscular y nerviosa acaba produciendo un bloqueo en determinadas funciones o secreciones orgánicas, dando así origen a trastornos funcionales que inicialmente no obedecen a ninguna lesión concreta, sino son simple manifestación de una actitud de disconformidad y de protesta profunda ante situaciones de la vida. Y esta actitud puede mantenerse durante años.

Los trastornos funcionales

Hay un cuadro enorme de ellos. Los más típicos son quizás los del aparato digestivo, con digestiones difíciles, con acidez de estómago, que si no se resuelven bien acaban por convertirse en muchos casos en una úlcera.

Todo se puede solucionar completamente. Al fin y al cabo cuando la persona tiene estreñimiento se ha comprobado que siempre responde a una actitud psíquica; hay un paralelismo entre funciones fisiológicas y psicológicas. El estreñimiento corresponde a la persona que se retiene por dentro, que tiene miedo de salir, que se encuentra en situaciones que vive como peligrosas, y ante esta situación peligrosa se inhibe, se repliega dentro. Esta persona la mayoría de las veces reacciona orgánicamente, según su lenguaje orgánico digestivo, mediante una inhibición de lo que es el movimiento peristáltico normal que estimula la eliminación.

El estado de relajación profunda que se alcanza en meditación casi siempre suele ya de por sí aliviar esto automáticamente, porque por unos instantes permite que haya una tranquilidad profunda y entonces las capacidades naturales que hay en nuestro organismo regularizan las funciones.

Lo que es imposible, es curar los trastornos funcionales sin curar al mismo tiempo la actitud psicológica, porque el trastorno funcional no es nada más que un reflejo orgánico de la actitud psíquica.

Los hábitos perjudiciales

Hay muchos, desde las drogas hasta los más inofensivos de morderse las uñas, de comer excesivamente, o comer determinados alimentos que son perjudiciales para uno.

Muchas veces estos hábitos son la expresión de una compensación, es decir hacen el papel de una compensación; compensación por el fracaso que la persona tiene en otras cosas en las que buscaba satisfacción. Problemas por ejemplo de frustración afectiva, problemas de fracaso profesional o social, problemas de inferioridad. Esto hace que la persona busque entonces una satisfacción sea a través de lo sexual, sea a través del alcohol, sea a través de las drogas. Luego las drogas o los hábitos ejercen ya su propia función de condicionamiento. La raíz de todo esto es inicialmente un disgusto o un displacer que uno ha tratado de compensar mediante un placer.

Cuando meditamos se ve con claridad que el sujeto en cuestión rechaza por completo aquel acto y que el hecho de rechazarlo le produce una gran euforia. Esta euforia será la que le permitirá de hecho pasarse sin aquello.

Es mejor este procedimiento que no simplemente lo que tendería a formular nuestra mente racional: "no, porque es malo; no conviene; es perjudicial". No es este el camino. Nuestro mecanismo vegetativo funciona a través de la ley del placer de acuerdo con una mentalidad muy elemental: tiende a hacer todo aquello que le da satisfacción, rehuye todo lo que le significa dolor. Por lo tanto, la clave está en asociar lo que queremos hacer a una sensación viva de satisfacción, no al sentido o a la noción del deber.

Indicaciones específicas de la meditación en el tratamiento de enfermedades

Algunos diagnósticos clínicos que podemos solventar o para los que es recomendable la meditación son:

Sistema Nervioso: Insomnio, sueño inquieto y superficial. Disonías neurovegetativas. Depresiones ciclotímicas. Alcoholismo leve. Toxicomanías. Ciertos tipos de cefaleas y neurálgias. Irritabilidad y excitabilidad nerviosa. Trastornos de la motilidad, como tics, tartamudeo, espasmos profesionales.

Aparato Digestivo: Espasmos de esófago, de píloro e intestinales, colitis mucosa, estreñimiento espástico. Hiperomotilidad e hipersecreción gástrica. Ulcus grastro-duodenal. Espasmos y disquinesias de las vías biliares.

Aparato Circulatorio: Trastornos cardíacos orgánicos y funcionales. Neurosis cárdica. Angor pectoris. Hipertensión arterial esencial.

Aparato Respiratorio: Taquipnea, disnea suspirosa, asma neurógena.

Aparato Locomotor: Estados de fatiga y agotamiento. Estados de debilidad muscular, incluyendo la convalecencia de enfermedades infecciosas y agotadoras. Reumatismo psicógeno.

Aparato Genital Femenino: Tensión premenstrual. Dismenorrea. Dispareunia, vaginismo. Frigidez sexual. Esterilidad. Hiperemesis gravídica. Dolores del parto. Trastornos del climaterio.

Aparato Genital Masculino: Debilidad e impotencia sexuales. Hipererotismo.

Aparato Urinario: Vejiga neurógena funcional.

Sistema Endocrino: Hipertiroidismo, bocio tóxico.

Enfermedades del Metabolismo: Delgadez. Obesidad. Diabetes.

Enfermedades Alérgicas: Todas en general.

La meditación y el cambio de carácter

Nuestro carácter se va formando a través de unos modos habituales de reaccionar ante las situaciones. Nosotros necesitamos satisfacer nuestras necesidades, y al satisfacer un impulso interior, una necesidad interior, tratamos de hacerlo siempre del modo que nos resulte más económico, que nos exija menos esfuerzo. Así, si me considero una persona con fuerza, pero que me cuesta razonar, tendré tendencia a exigir las cosas, o a ponerme en ambientes donde exigiendo las cosas me sea más fácil obtenerlas, y esto me acostumbra a un modo de actuar imperativo y directo.

Si, en cambio, tengo poca sensación de energía pero tengo una gran sensibilidad o una gran inteligencia, entonces utilizaré más bien la habilidad, la astucia, la diplomacia, y no los métodos violentos, para conseguir los mismos fines.

Así nos acostumbramos a satisfacer nuestras necesidades según los recursos de que disponemos, y según el modo de ser de los demás. En un ambiente favorable, nos acostumbramos a considerarnos seguros porque aquello que nos hace falta nos es dado con relativa facilidad. En cambio, en ambientes hostiles sabemos que tendremos que luchar para conseguir lo que necesitamos. Así vamos adquiriendo

unos modos de acción, unas tácticas, y esto crea en nosotros unos hábitos.

Influencia de los patrones mentales sobre los hábitos

Es mi mente la que registra los modos de hacer. Por tanto, los modos de conducta son la consecuencia de un patrón que hay en mi mente. Si yo vivo conscientemente una situación y veo que me va bien, en la próxima ocasión volveré a hacer algo igual, según me ha enseñado la experiencia anterior. De este modo tiendo a reafirmar lo que he hecho y como consecuencia se va reforzando en mi mente un patrón de conducta ante tal situación tipo.

Esto nos condiciona de tal manera que cuando queremos actuar de una manera diferente no podemos, o nos cuesta un esfuerzo tan extraordinario, que nos resulta más cómodo, más fácil seguir haciendo como hemos venido haciendo hasta ahora.

Estos patrones de conducta que se instauran en la mente pasan a un nivel subconsciente. Todo cuanto hacemos dos veces seguidas pasa a automatizarse y esta automatización queda relegada a una función más elemental de nuestro psiquismo. "Aprendemos a hacer las cosas sin darnos cuenta".

Siempre que queramos modificar algo de nuestra conducta no bastará con que queramos, sino que tendremos que buscar la manera de actuar sobre estos patrones de conducta automáticos para que se produzca la modificación. Si no se logra actuar en estos niveles del inconsciente, no se conseguirá ninguna modificación real y estable.

Como aparecen los rasgos negativos del carácter

Tenemos por una lado la sensación de fracaso, a la que se reacciona con protesta e irritabilidad; las situaciones de conflicto también pueden dar origen a otro tipo de reacción: la de inhibición, replegamiento o huida interior de la situación. Esta reacción negativa se manifiesta luego por un estado de inseguridad, de temor o hasta de angustia. También es frecuente encontrar a personas en quienes se presentan simultáneamente y con la misma fuerza ambos tipos de reacción.

Estos tres tipos de reacciones negativas: reactivos, inhibidos y mixtos, hacen que aparezcan en la persona, tanto en su vida interior como en su modo de conducta unos rasgos completamente inarmónicos, que le hacen infeliz y que le impiden al mismo tiempo adaptarse a la situación-ambiente.

Como algunos de estos rasgos negativos los arrastramos desde muchos años atrás, han influido en nuestra mente dando origen a una serie de prejuicios, y de ideas equivocadas sobre las posibilidades de cambiar el carácter. Por eso es muy frecuente que cuando se habla de corregir la violencia, la impulsividad, la timidez, uno piense enseguida que no se puede hacer nada, que cada uno es como es: "Yo he nacido nervioso, soy tímido no puedo hacer nada, no puedo cambiar, es mi modo de ser..." Y esto es falso. Solamente los rasgos básicos del temperamento, que son siempre todos ellos positivos, no se pueden cambiar. Pero el carácter, que es la resultante del temperamento y de las innumerables experiencias vividas, es evidente que puede ser profundamente modificado precisamente modificando el tipo de las presentes y futuras experiencias mediante las diversas técnicas y procedimientos de formación y reeducación personal que se consigue con la meditación ya que el estado de plena atención y la observación atenta a todo lo que nos ocurre ayuda a darnos cuenta de lo que pasa, y en consecuencia comenzar a trabajarlo.

Todos los defectos son nada más que el producto de unas ideas y de unos patrones negativos de conducta, que la persona tiene dentro de su mente. Cuando a uno le sale mal una cosa, o cuando se ríen de uno, entonces se forma dentro de la persona no solo la idea de que "he fracasado, he quedado mal", sino que además, instantáneamente reacciona contra los demás juzgándoles peyorativamente: "todos estos son unos tontos, todos son unos incapaces". Entonces queda dentro registrada tanto esta idea, esta experiencia de fracaso, como la sentencia dada contra los demás, y cada vez que se va repitiendo una nueva experiencia de fracaso, grande o pequeña, se reafirma en mí la idea de que he fracasado como este apelativo que doy a los demás. Proyectamos en los demás, lo que llevamos dentro de nosotros.

Estos patrones que hay en nosotros son los que hacen que luego sin darnos cuenta, actuemos con recelo y desconfianza y no podamos ser francos, no podamos sentirnos realmente armónicos, sintónicos con los demás.

Todos los rasgos negativos si queremos eliminarlos los hemos de eliminar desde la mente, los hemos de eliminar modificando esos patrones mentales. Y estos patrones mentales, que están en el nivel subconsciente de la mente, pueden ser perfectísimamente eliminados, de la misma manera que han venido. Del mismo modo podemos hacer entrar otros patrones distintos en el mismo nivel, ahora deliberadamente, para que se produzcan las transformaciones deseadas. Así es que el carácter puede ser totalmente transformado en lo que son componentes negativos; los componentes positivos no

hace falta, ni uno desea modificarlos, porque ya los vive como positivos.

El defecto no es nada de por sí, es simplemente la ausencia de la cualidad correspondiente, esa cualidad que no se ha desarrollado suficientemente.

Por ejemplo, cuando en mí se ha desarrollado un sentimiento de recelo, de hostilidad contra los demás, y esto ha quedado como un patrón en mi mente subconsciente, esto no es nada más que una falta de confianza en mi mismo y de confianza o aceptación hacia los demás. De tal modo queda esto instaurado en mí de una manera automática que aunque luego yo quiera, voluntariamente, ser amable con los demás, al menor contratiempo saldrá mi reacción hostil, porque es a la que yo estoy condicionada.

Se trata de no negar lo negativo, sino aumentar lo positivo. La negación no tiene por sí sentido, lo único que hace es poner de manifiesto que falta lo positivo; por tanto si hemos de modificar el carácter será siempre aumentando nuestra conciencia de lo positivo, permitiendo que ese potencial básico que hay en nosotros, estas tres cualidades básicas puedan expresarse de un modo mayor, más pleno, y esto hará que automáticamente los defectos correspondientes se eliminen por si solos.

Si en mi interior hay la idea de que no valgo nada, yo me sentiré obligado a sentirme y a actuar de acuerdo con tal idea y no funcionar de otra manera. Es como si mi máquina automática, mi cerebro electrónico, estuviera programado para funcionar de acuerdo con esa fórmula; por más que mi mente consciente se esfuerce, a la larga, siempre saldrá ganando la programación de este condicionamiento inconsciente que obra en mí. Podré influir una vez, dos veces conscientemente en mi conducta, pero en cuanto se afloje un poco este control, fuerte y violento, se producirá lo que es automatización, lo que es el mecanismo que sale sin esfuerzo alguno. Por eso, toda modificación seria de la personalidad, del carácter, ha de hacerse a través de la modificación de nuestros patrones mentales del subconsciente.

Para llegar a estos niveles del subconsciente donde están las ideas y los patrones que automatizan nuestras actitudes y nuestra conducta es preciso que nuestra mente consciente esté en un estado de tranquilización, de relajación, de descanso. Solo entonces nuestro foco mental puede ahondar, y ponerse en contacto con estos niveles más profundos. Por eso, el estado de relajación profunda que se alcanza con la meditación, es un estado óptimo para llegar al nivel del subconsciente en el que se inscriben los patrones mentales. Se trata de que la persona aprenda a producir ella misma el estado de interiorización, de conciencia profunda, lúcida, de sí misma.

Es preciso que la relajación profunda se domine bien, que se consiga un estado auténtico de relajación integral, con verdadera tranquilidad de ánimo y con la mente serena y en silencio.

La meditación, puerta de entrada para el descubrimiento del sí mismo

Una de las ventajas primordiales de la meditación es poder establecer un paréntesis en el que la persona se libera de esa actividad febril, mecánica, automática. Es un soltar todo por unos instantes y aprender simplemente a estar él allí, respirando, sintiéndose uno mismo en su sensación de descanso, en su sensación de estar presente al simple hecho de vivir. Por esto la práctica de la meditación tiende a aclarar ideas, tiende a purificar, a rectificar valoraciones, tiende a dar una perspectiva mucho más profunda, más serena, más amplia, más auténtica. Este es un efecto automático de la meditación cuando se practica de una manera regular. Al quitar los impedimentos, al conseguir durante unos minutos que desaparezca la tensión y la agitación, entonces si la persona se mantiene lúcida puede empezar a sentir una exigencia, una voz, una fuerza interior que le está señalando e indicando lo que tiene auténtico valor, lo que es la fuerza del verdadero valor.

La meditación puede ser una puerta de entrada a un trabajo sistemático de autodescubrimiento, porque por un lado consigue este aislamiento del exterior, y por otro le pone a uno más cerca de sí mismo, desarrollando la capacidad de evidencia y de visión interior. Entonces uno va descubriendo las actitudes artificiales que adopta en la vida, en las diversas situaciones, y las va descubriendo porque tiene ahora un punto de contraste con la conciencia de sí mismo cuando es simplemente él sin hacer ningún papel.

El hombre solamente encontrará la plenitud, cuando sea él mismo, auténticamente él del todo, cuando viva, cuando realice lo que es él con independencia de lo que le ha venido del exterior con independencia de su función externa; en una palabra cuando realice lo que él es en esencia.

El hombre, por un lado solamente encontrará la plenitud cuando haya dado todo lo que tiene en sí mismo, cuando haya dado todas sus capacidades de un modo inteligente, de un modo constructivo en la sociedad en la que vive. Pero paralelamente a esta función social tiene el hombre una función interna, subjetiva, individual, y esta función interna consiste en llegar a descubrir la auténtica fuente de sí mismo, descubrir su naturaleza intrínseca, su realidad espiritual. Todos los trastornos, todos los desequilibrios tanto de las sociedades como de los individuos, vienen siempre de que nos olvidamos de todo esto.

El hombre paralelamente a su actividad exterior diaria, necesita dedicar un tiempo al trabajo de encuentro consigo mismo, al trabajo de desprendimiento de su papel, de su función social, para quedar desnudo frente así mismo y tratar de acercarse más y más a su ser íntimo, esencial.

El acercamiento al sí mismo para realizar su dimensión central es el mejor medio de prepararse y equilibrarse respecto a su función social. Cuanto más fuerte sea el hombre en sí mismo, cuanto más se acerque a esta realidad central, más fuerte será también a la hora de actuar, más sólido, más independiente, más libre. Entonces manejará mejor todas sus capacidades, que vendrán multiplicadas, porque ya no dependerá de convenciones, ni de artificios. Dispondrá de una solidez íntima que le permitirá desenvolverse con una mayor soltura y dominio de la situación que la persona que aún está identificada con los papeles, con las funciones y con las situaciones exteriores en general.

Incremento de la capacidad creadora

La capacidad creadora es el arte de poder expresar de un modo directo o inmediato nuestra esencia, la vida profunda que hay en nosotros. La capacidad creadora surge cuando somos capaces de expresar algo más allá de nuestros automatismos, más allá de toda la máquina que está funcionando en nosotros.

Cada vez que sale algo inmediato, directo, desde nuestra fuente de vida, desde nuestro yo profundo, aquello siempre tiene un carácter creador cien por cien. Es lo que encontramos en los niños, cuando todavía no están demasiado preocupados por su yo-idea, y expresan de una manera espontánea sus impulsos y sus primeras ideas. Se ve allí no solo una ingenuidad, sino una fuerza, una grandeza, un mundo maravilloso que está detrás de aquellos pequeños gestos, detrás de aquella expresión. Lo vemos también en el mundo de los animales en los que no hay el yo-idea; ellos expresan su reacción, dentro de una gama limitada de posibilidades, pero con una autenticidad que son extraordinaria.

La capacidad creadora es algo que tenemos potencialmente todos. Esencialmente consiste en el hecho de poder vivir cada instante y poder responder cada situación de un modo totalmente auténtico, totalmente fresco, totalmente nuevo, con la mirada del principiante; sin anticipaciones a recuerdos grabados en nuestro inconsciente. No consiste en hacer cosas nuevas, sino hacerlas desde una perspectiva nueva; no es el objeto lo que constituye la creación sino el sujeto, el sujeto que se vive así mismo de una manera nueva, y que como consecuencia puede vivir cada cosa de una manera también nueva.

La persona disfruta de lo que tiene que hacer, sea lo que sea, y disfruta simplemente por el hecho de hacerlo. Es como el niño que está gozoso y disfruta enormemente jugando con lo primero que se le presenta; lo importante no está en si el juguete es bueno o malo, técnicamente perfecto o no, caro o barato, lo importante es la expresión misma, su alma que se expresa a través de aquel juego, jugando quizás con muñecos de trapos, papeles o cualquier otra cosa. La creación transforma nuestra vida en un proceso constantemente viviente, en algo lleno de fuerza, lleno de sentido, lleno de riqueza. Este aspecto creativo se manifiesta y se desarrolla porque el sujeto se vive así mismo de una manera nueva. Esta es una de las cualidades de la persona cuando se va acercando a esta realidad, a esta intimidad, a esta autenticidad suya que nos ofrece la práctica de la meditación. El yo es una fuente de renovación constante, el yo no es un punto estático sino que es un punto de donde surge todo dinamismo, el yo en sí mismo es constantemente nuevo.

Por el hecho de estar situado en una perspectiva distinta de los automatismos, la persona ya no se limita a funcionar de una manera convencional, de esa manera en que los problemas se enfocan siempre de la misma forma, de modo que para cada tipo de situación se tiene un solo tipo de respuesta. Nosotros no nos damos cuenta pero estamos funcionando normalmente dentro de círculos completamente cerrados, dentro de patrones rutinarios. El vivir más cerca de ese yo hace que uno improvise las cosas cada vez con más frecuencia. Ya existe la experiencia y uno puede echar mano a los aprendizajes anteriores si quiere, pero también existe la posibilidad de no utilizarlos o utilizarlos de una manera nueva.

ENFOQUE TERAPÉUTICO DE LA MEDITACIÓN

La práctica de la meditación dentro del ámbito de la terapia es indicado para una progresiva liberación de patrones soterrados en nuestro subconsciente. Desde ahí podemos ampliar la consciencia que disuelve esquemas reactivos y conductas de carácter neurótico. Personas con fobias, brotes de ira, personas con una alta actividad cerebral y que necesitan saber observar esa actividad febril.

La meditación no es una práctica recomendada el primer día de consulta. Ese primer encuentro está cargado de una gran necesidad de desahogo por parte del paciente. Este está deseando poder expresarse y ser escuchado, y la carga emocional suele ser muy alta como para introducirles en la meditación.

También hay que tener en cuenta el tipo de paciente. No todos son capaces de poder entender en un primer encuentro (o incluso en meses) qué es la meditación y, que la meditación les va a ayudar para ver la realidad tal como es.

Antes de introducir a un paciente en la meditación, es recomendable empezar por enseñarle a respirar, y esto lo hacemos a través de la respiración consciente.

La respiración es el pilar más importante de la meditación, por eso es importante aprender a respirar. Con ello conseguimos algo tan importante como que el paciente aprenda a reconocerse, a reconocer su cuerpo y empezar a notar donde se encuentran las tensiones dentro de su cuerpo. Esto que parece tan evidente, para muchos pacientes es una novedad, porque muchos de ellos no se han parado a reconocerse así mismos y ni mucho menos se han parado a ver donde se concentran las tensiones que van acumulando día tras día.

La respiración consciente tiene un alto valor terapéutico no solo como una forma de equilibrar las funciones neurofisiológicas del organismo sino que además actúa sobre el inconsciente del paciente, purificando la mente y disolviendo bolsas de ansiedad.

Una vez que nuestro paciente se va familiarizando con la respiración y con su cuerpo como un todo, es cuando podemos empezar a hablarles de la meditación y sus beneficios no solo en el plano físico, sino también para su crecimiento personal.

Como he dicho anteriormente, no todo el mundo es capaz de poder comprender ideas tan abstractas como la que se citan o utilizan en meditación, y menos ya de meternos con la meditación Zen. Es por eso que para determinados pacientes sea más aconsejable quedarse en algún tipo de meditación como la meditación grupal,

visualizaciones, meditaciones dirigidas,... que le aportarán muchos beneficios y les resultará más fácil de comprender. Por ejemplo, para aquellos pacientes que se distraigan fácilmente o que se dejen vencer por el sopor al meditar, pueden optar por las visualizaciones, la meditación dirigida o la trascendental. Aquellos que necesiten vaciar la mente de contenidos se les puede recomendar la meditación en grupo. Pero aun así, esto no es concluyente. No podemos olvidar que en la sociedad actual los temas relacionados con la espiritualidad, el crecimiento personal, la meditación,... son temas que nos son bien acogidos del todo por determinadas personas. Tienen que ir poco a poco viendo y comprendiendo qué es exactamente. No todo el mundo es capaz de entender que tu no eres el dolor que sientes, no comprenden el concepto del desapego, es por ello que conviene saber hasta qué punto pueden entender nuestros pacientes.

Una vez que tengamos pacientes meditadores, o que practiquen la meditación, podremos introducirles en la meditación Zen, que es la que nosotros más conocemos. Podremos enseñarles que meditación no solo es el momento en el que se sientan y practican y no vuelven a acordarse hasta que no vuelven a sentarse a meditar en otro momento; podemos abrirles más su visión de la meditación e indicarles que el Zen es una filosofía de vida; es meditación en todo momento.

Podremos explicarles el grado de observación al que pueden llegar y como pueden darse cuenta de la cantidad de patrones de comportamiento almacenados en su inconsciente y como parar ese piloto automático con el que todos vamos durante toda nuestra vida en muchos casos.

EXPERIENCIA PERSONAL

Es poco el tiempo que llevo meditando, pero ya he podido comprobar de muy diversas formas todo lo que me ha aportado su práctica.

La primera experiencia en meditación fue en grupo, con los compañeros de curso en Kay Zen.

La meditación es algo de lo que todos oímos hablar pero que nadie sabe muy bien a qué se refiere; es muy común escuchar frases como tengo que meditar esto, deberías meditar tu decisión,... pero no más allá de eso.

Mi primera meditación estaba impregnada de multitud de inquietudes por saber qué era eso, y saber qué es lo que me iba a aportar.

Una vez sentados en nuestros correspondientes safús y safutones, la primera lección. Como se debe entrar en el "templo", como saludar al entrar y antes de sentarnos en nuestro sitio.

La segunda lección se titulaba postura. Cómo se debe uno sentar, como colocar las piernas, la espalda, la cabeza los brazos, las manos,... no eran muchos los detalles a tener en cuenta ya que de lo que se trataba era de mantener una vertical lo más sólida posible.

Antes de comenzar el ejercicio unas breves descripciones a cerca de la respiración, como contar la respiración y lo más sorprendente: No hay que pensar en nada, solo dejarse fluir, pendiente de los pensamientos que nos asaltan. Eso sí que me sorprendió!

Comencé el ejercicio con una respiración profunda, y a continuación me puse a contar mis respiraciones. La sensación de relajación era estupenda, pero pronto empezaron las primeras interferencias. Pensamientos, y más pensamientos sin cesar. No dejaban de aparecer mientras contaba respiraciones. Esa fue la primera enseñanza; me di cuenta de la velocidad a la que van mis pensamientos y mis ideas por la cabeza. Me di cuenta de lo acostumbrada que estoy a hacer las cosas, dando vueltas a cincuenta cosas a la vez sin prestar atención a lo que realmente estaba haciendo en ese momento.

Lo que me ayudó a centrarme en el ejercicio fue pensar en la primera frase que aprendí nada más comenzar el curso: "Vivir en el Aquí y Ahora". Eso fue clave para alcanzar centrarme en lo que estaba haciendo.

Pero ahí no acabó todo, a nivel físico comencé a notar mucho dolor en las piernas, el típico hormigueo que comienza cuando se te duermen las piernas; dolor lumbar, de intentar mantener la posición; también me di cuenta de lo que estaban influyendo tantos años sin

hacer ejercicio, me sentía como una anciana entumecida que no puede moverse. Y sobre todo calor; muchísimo calor. Hasta el punto de tener la necesidad de quitarme ropa para poder continuar.

A pesar de las resistencias físicas, y del incesante trasiego de pensamientos, me quedó un gusanillo que me llamaba a gritos para volver a estar en ese estado tan pleno de observación. Y eso fue lo que hizo que me lo llevara conmigo para empezar a practicarlo en casa.

A medida que aumentaba mi práctica, rápidamente noté la carga energética que hay cuando se medita en grupo. Esa energía se palpa y fluye como si todos nos encontráramos dentro de una misma red energética.

Mis primeras meditaciones en solitario fueron un poco igual que en grupo. El calor tan abrumador de las meditaciones en grupo no era de la misma intensidad, pero sí me sentía con demasiado calor para ser un ejercicio en reposo.

La velocidad de los pensamientos giraba y continúa girando a gran velocidad, pero cada vez consigo disfrutar más siguiendo el paso de las respiraciones; dejándome llevar. Y lo que más me ayuda desde la primera vez que medité hasta ahora es recurrir al Vivir en el aquí y ahora. El recordar esas palabras es algo que me ayuda no solo en meditación sino en cualquier circunstancia de mi vida.

Durante estos meses he conseguido practicar la meditación por lo menos una vez al día. Aún son muchas las resistencias físicas las que me siguen persiguiendo y la velocidad de mis pensamientos me sigue asaltando, pero cada vez me siento mejor cuando termino de practicarla.

Me ayuda a descargar tensiones que voy acumulando a lo largo del día, pero lo más impresionante es que fuera, en mi vida cotidiana de trabajo, problemas, prisas,... también me ha ayudado, porque me ha permitido ver muchas cosas que hasta ahora no me había dado ni cuenta.

Por el trabajo que tenemos, no paro de coger llamadas, ir de un lado a otro, saltar de un tema a otro,... eso me genera muchísimo estrés y mucha ansiedad. La meditación me ha permitido alcanzar un punto de observación a la hora de hacer las cosas que antes pasaba totalmente desapercibido.

Cuando estoy corriendo de un lado a otro, comienzo a pensar en lo que he hecho anteriormente, en lo que me queda por hacer, entre medias se pueden mezclar recuerdos de la conversación del día

anterior con mis padres o mi pareja,..... pero ahora soy capaz de darme cuenta de cuando mi cabeza se empieza a descontrolar. En ese momento me paro, respiro profundamente y me centro en lo que tengo que hacer en ese momento. Recorro al Aquí y Ahora, y no solo me libero de tensión que no me corresponde, sino que lo que hago en ese momento lo hago más tranquila, más centrada en lo que tengo que hacer, me fluyen mejor las ideas y las soluciones porque estoy plenamente centrada en lo que hago, y los resultados son mejores.

También he podido quitarme la costumbre de estar al teléfono y hacer mientras otra cosa a la vez. Haciendo esto ni me enteraba de la conversación, ni hacía bien lo que estaba haciendo. Ahora cuando me suena el teléfono es para hablar con la persona que está al otro lado y nada más.

Otra cosa muy curiosa de la que me dí cuenta con la práctica de la meditación fue lo acostumbrada que estaba al ruido, ya no solo interno por los pensamientos, sino al ruido de fuera.

Para mí llegar a casa era cambiarme de ropa, ponerme cómoda y para ponerme a cocinar o hacer cualquier otra cosa, lo primero era encender todas las luces de la casa y poner la televisión. Siempre he tenido miedo cuando he estado sola y cuando es de noche. No me gusta mucho la oscuridad, y la televisión me hacía sentir acompañada.

Desde que medito, todo eso se ha terminado. Cuando llego a casa sigo poniéndome cómoda, pero ni necesito ir dando todas las luces de la casa, ni necesito encender la televisión, es más, ahora me molesta. Disfruto mucho mas del silencio, y me encanta estar a solas en silencio disfrutando y viviendo lo que tenga que hacer.

Desde que empecé a practicar meditación en Kay Zen, he procurado mantener mis meditaciones diarias, salvo algunos día que por trabajo u otras circunstancias no me permitían hacerlo; todo ha ido así hasta que empezamos el curso de los cuarenta días.

Durante ese periodo comencé a dejar de practicarlo por temas de tiempo. Yo meditaba por las mañanas y para eso madrugaba bastante, así que el tiempo que dedicaba a la meditación, lo dejé para hacer los ejercicios de la mañana que requería el curso; todo ello sin pensar en cuales iban a ser las consecuencias de como iba a repercutirme.

La primera semana sin practicarlo me sentí rara. Eran muchas las cosas a tener en cuenta durante el proceso del curso, y no di importancia a pequeñas tensiones que empezaban a brotar.

La segunda semana fue creciendo esa tensión, pero continué sin practicar. Lo único que veía era que cada vez me sentía más tensa con todo lo que me rodeaba, pero no quise ver que se debía a no haber seguido con mis meditaciones.

La tercera semana ya fue tremendo. En el trabajo todo me molestaba, tanto lo que tenía que hacer, como lo que la gente me decía. Algunos compañeros me veían y sin entrar en conversación con ellos, nada más verme me preguntaban si me pasaba algo, si me encontraba bien,.... Como si llevara una nube negra sobre la cabeza advirtiéndome de mi negatividad.

Todo me parecía mal, sin saber muy bien por qué, pero me convertí en la persona más borde que os podáis imaginar. Los niveles de tensión no se acababan en el trabajo; cuando llegaba a casa me encontraba agotada y enfadada con el mundo. Cualquier comentario de mi pareja era para sacarme de quicio o para hundirme en la peor de las miserias.

Era tan grande la tensión que justo en la zona del diafragma (junto al estómago), empecé a notar una bola, como si se me estuviera desarrollando un músculo a base de darle hormonas.

Después de todo esto, algo desde dentro me gritaba que quería meditar; que lo necesitaba. Y me dejé llevar por eso. Es como cuando llevas mucho camino andado, llevas horas sin beber y a gritos pides algo de agua. Pues la sensación era la misma.

Sin perder más tiempo y haciendo oídos sordos a las excusas de falta de tiempo, eché mano de mis aperos y me puse a meditar. Cuando terminé era otra persona. Parecía que me hubiesen hecho una liposucción y me hubieran quitado kilos de encima. La bola de ansiedad casi no la notaba. Quedaba mucho que disolver, pero me encontraba mucho mejor y podía respirar sin sentir esa presión que a veces ni me dejaba coger aire.

Esa misma noche, ya pude hablar con mi pareja como una persona normal. Y al día siguiente en el trabajo las cosas comenzaron a colocarse en su sitio. Se acabaron las malas contestaciones, y el mal humor a todas horas. A modo de curiosidad, justo la carta que me tocó de la habitación el fin de semana siguiente del curso, fue HUMOR.

Desde entonces mis meditaciones han vuelto a la normalidad. Sigo con un montón de resistencias físicas que no me dejan continuar más tiempo, pero tampoco me castigo por ello.

En mi vida cotidiana, me permite estar alerta y en estado de observación ante comentarios, juicios, interpretaciones,....

Me queda mucho que aprender y por practicar, pero para mí las palabras mágicas son Vivir Aquí y Ahora; eso es meditación para mí. ¿Eso no es crecer?; ¿Poder darte cuenta de todos esos patrones?

CONCLUSIÓN / RESUMEN

La práctica de la meditación no es solo un momento de desconexión en un determinado momento del día; va un paso más allá. Se trata de una filosofía de vida que nos permita reconocer los automatismos adquiridos a lo largo de los años y que no forman parte de nuestro ser.

Se trata de poder liberarnos de las ataduras a las que nosotros mismos nos aferramos, sometiéndonos a limitaciones que no nos permiten vivir de forma auténtica.

Nosotros, que nos encontramos en el camino del crecimiento, estamos en la obligación de dar a conocer lo libre que podemos llegar a ser y cuanto es lo que podemos llegar a crecer gracias al altísimo grado de observación y atención para darnos cuenta de todos los patrones que nos apresan.

Con la práctica de la meditación como búsqueda de lo que somos, llegará un día en el que se produzca un gran silencio, un silencio de todo el ser, no solo de un sector de la mente. Uno descubre que todo está silencioso, que todo tiene un clima especial, como si todo hubiera cambiado por unos momentos, como si todo estuviera cargado de una electricidad especial. Este proceso lleva a descubrir lo que es cada uno, descubre lo que siempre ha sido, descubre que su ser es potencia, luz y amor; que es presencia y realidad permanente. Descubre que han desaparecido todos los problemas que en su vida ha tenido, que desaparece por completo toda posibilidad de temor, de dudas, de perplejidad, porque ha desaparecido toda dualidad. Vive ya su conciencia de sujeto, de ser uno mismo, y este ser uno mismo tiene tal autenticidad, una totalidad que le sitúa junto, con, y en el centro de todas las personas y todo cuanto existe.

No se trata de que nos convirtamos en monjes meditadores, no; exteriormente seguiremos siendo personas con todas las limitaciones humanas, sujetos a enfermedades, a defectos, a todas las contingencias; necesitaremos de los demás para comer, para vestir, para convivir. Pero interiormente brillaremos como un foco positivo que no dependerá absolutamente de nada y porque no dependeremos de nada exterior, podremos irradiar, podremos dar, tendremos libertad, tendremos fuerza. Seremos un elemento realmente positivo que podrá dar un rendimiento del cien por cien en todas nuestras capacidades, que ahora iremos desarrollando sin problemas, porque ya no necesitaremos subordinarnos a la apreciación de los demás, a sentirnos aceptados, estimulados, halagados, a sentirnos compensados. No necesitamos ya compensaciones, porque todo cuanto tenemos y todo cuanto somos, lo es y lo tenemos para expresarlo, para darlo.

“EL APRENDIZ DE ARQUERÍA”

Para finalizar este trabajo, voy a transcribir una historia Zen con un mensaje muy claro de los que nos ocurre a todos nosotros en el día a día cuando nos enfrentamos ante toma de decisiones y responsabilidades, y del papel de las sombras.

El viento soplaba fuerte y frío, creando pequeños remolinos de hojas a la par que erizaba la piel del joven muchacho esparciendo el olor de su esfuerzo muscular al tensar el enorme arco. El cielo gris tampoco ayudaba mucho.

Por que no podrán apartarse esas nubes del cielo ?.

Con tan poca luz casi no podía ver a su blanco. En su opinión habían escogido muy mal donde situar la pista de practicas, ese cerro era escalofriante y parecía que el viento gustaba de burlarse del aprendiz de arquero. Además estaba convencido de que la diana estaba torcida.

Como pretendían que aprendiese así ? No era posible acertar en ese blanco!

La flecha zumbo velozmente por entre los árboles, bella como un águila surco el cielo para... fallar por casi una braza entera!

- AgghhM - rugió de rabia Tao Tseng - En estas condiciones no hay quien acierte! Es imposible!

La bella entrenadora Lin Piu, miro sonriente al muchacho; sus negros cabellos estaban recogidos en una hermosa tiara dorada mientras que unos amplios ropajes parecían bailar ante la silenciosa música que el travieso viento tocaba contra sus delicadas líneas femeninas.

- ¿De verdad crees que es imposible Tao Tseng ? - y antes de que el aprendiz pudiera responder, agrego - ¿Por que lo crees así?

- Lin Piu, es obvio, creo yo -contestó el aprendiz, feliz de poder ser útil al marcar todos los defectos de la pista de entrenamiento, y poder ayudar así a solucionarlos y facilitar el adiestramiento de todos los arqueros que fueran detrás de él.

Quien construyó esto no se dio cuenta de que este cerro no es precisamente el mejor lugar para una pista de entrenamiento de arqueros. Aquí el viento es irregular y caprichoso, te despista de tu objetivo. Además hay poca luz, con lo que el blanco se ve mal.

Y, ¿ a quien se le ocurrió poner la diana entre los árboles ?.

El movimiento de las ramas distrae mucho. Creo que si alguien los podara, seria todo mucho mas sencillo.

Ahl - agrego suspirando - y la diana no esta recta del todo, sino que esta un poco torcida a la derecha, eso hace que una flecha que le diese pudiera fallar el blanco. Si alguien lo corrigiese, entonces si podría dar en la diana. Si no es imposible!! A quien se le ocurrió poner esta pista aquí? Sin duda no sabia mucho de arquería!

Lin Piu rió dulcemente; su risa era como una hermosa melodía al son de la cual bailaba todo su hermoso cuerpo. Tao Tseng habría jurado ver danzar el espíritu de la bella arquero debajo de los amplios pliegues de su blanco kimono.

- *De verdad crees que quien puso esto aquí no sabía nada de Arquería ?* -pregunto casi como para si misma-. *Pues quizás tengas algo de razón, pero sin duda sabía mucho del corazón humano.*

Y acto seguido Lin Piu arrebató el gran arco de las manos del sorprendido joven y tomando una de las flechas clavadas en el suelo delante de él, la tensó y apuntó con una rapidez y destreza sin igual.

La mujer solo apuntó un momento, pero Tao Tseng jamás olvidaría la expresión de esos ojos, normalmente vivarachos, seductores, y casi traviosos. Ahora estaban impresionantes, parecían absorber la esencia de todo lo que les rodeaba... a la par que se centraban en un solo y único punto.

Todo tardó menos de lo que Tao Tseng podía usar en tomar aire, y entonces la flecha ya estaba ahí, perfecta, precisa, en el justo centro de su diana, tal y como si siempre hubiera pertenecido a ese lugar.

- *Te das cuenta ahora Tao Tseng ?* -dijo la Entrenadora-. *Los fallos exteriores no importan, las circunstancias son irrelevantes, solo lo que hay en interior importa.*

Tao Tseng se quedó maravillado con -literalmente- la boca abierta, jamás habría esperado ver tanta destreza ni una sabiduría semejante en una mujer tan joven y hermosa.

- *¿Que quieres decir ?* -balbuceo finalmente.
- *Pues simplemente que todas esas cosas que me has dicho no importan.* -dijo Lin Piu sonriendo con picardía-.
- *Como que no importan?* -se rebeló desde lo más hondo Tao Tseng- *Que es eso de que no importan?*

Todo lo que yo he dicho son problemas gravísimos y reales que existen! ¿Acaso no sabes mirar a tu alrededor y verlos? - dijo ofendido y con su amor propio tocado.

- *Claro que los veo!* -Contesto la Maestra en Arquería divertida- *Esos y mil* -ante la sorprendida mirada del joven, continuo:

Tu no me has mencionado que las flechas están mal equilibradas, ni que el arco es demasiado duro pues ya es viejo y está gastado.

Tampoco has visto que el blanco está más abajo que nosotros, lo que siempre es incómodo, ni que las hojas que revolotean con el viento pasan frecuentemente por delante de nosotros y la diana entorpeciendo la visión... ni unas cuantas cositas más que nos hacen... como era? - y tras fingir ponerse seria para recordar con precisión, agregó: -*Que hacen "Imposible" dar en el Blanco.*

Tao Tseng miraba fijamente la flecha, perfectamente clavada en su diana, debatiéndose internamente entre su joven orgullo masculino herido, y su admiración e increíbles ansias de aprender.

Finalmente sus ansias de mejora pudieron sobre el rencor y repleto de una total admiración y aprecio, acepto la lección de humildad y se preparo para aprender lo verdaderamente importante de la experiencia.

- *Me estas diciendo que conoces todos los fallos!* -pregunto con sencillez.

La Hermosa Mujer, viendo la total sinceridad en los ojos del joven, respondió en el mismo tono franco que el.

- *Todos... o casi todos* -sonríó- *aunque siempre hay algún aprendiz que me indica uno nuevo* -su risa era como el dulce cantar de una paloma- *no se como son capaces de dispersarse tanto, de esperar tanto!*

- *¿De Esperar? ¿De Dispersarse?¿ Que significa todo eso?* -pregunto intrigado.

- *Esta todo relacionado* -explico ella- *cuando la gente espera que las cosas sean de cierta forma, y no lo son, dispersa su concentración y sus energías en centrar inútilmente sus pensamientos en todos los fallos que no le gustan, y el desagrado que le crean; esa dlspersión de sus recursos Internos, les hace fracasar.*

Tao Tseng tragó saliva, aun no lo entendía del todo, pero aquello había tocado una fibra sensible dentro de su ser.

- *No entiendo bien lo que me dices* -farfallo finalmente Tao Tseng- *¿Que quiere decir "Esperar"?*

La mujer dudo unos momentos antes de contestar.

¿Como podría explicarlo para que lo entendiera lo mejor posible?. Lo que le estaba explicando llegaba justo hasta el fondo de las mas importantes hebras de la naturaleza humana... ¿Como poder llegar hasta ahí sin chocar con los muros de los prejuicios y orgullo que sin duda habitaban en el joven igual que habitan en cada ser humano que respira y camina ?

- *¿Quién decide si una persona Triunfa o no?* -Pregunto finalmente la Entrenadora dando un sabio rodeo para poder traer la mas intensa luz de la comprensión en la mente y el corazón del joven.

Tao Tseng dudó durante unos momentos, su mente le decía varias cosas contradictorias, pero su naturaleza era de arquero, así que acalló sus pensamientos y se centro totalmente en escuchar a su corazón.

- *Ella misma* -dijo al final-. *Solo una persona decide si triunfa o no.- ¿Como podría ser de otro modo?*

Lin Piu aplaudió literalmente la sabiduría y el acierto del joven; pocos eran tan sabios e inteligentes como para dar una respuesta tan precisa y verdadera!

- *Así es!* -Dijo tan contenta que le espetó un beso de recompensa en la mejilla del joven y, posando su brazo como si fuera un camarada de batalla y agrego
- *Eres muy inteligente e intuitivo Tao Tseng, pues has sabido ver y aceptar la mayor de las verdades de esta vida, que solo uno mismo decide si triunfa o no.*

La mujer hizo un silencio y luego continuo.

- *Hagamos un juego, mi joven amigo, vamos a hablar rápido, yo te hago una pregunta y tu me respondes rápido. ¿De acuerdo?*

- *De acuerdo!* -Contestó el joven.

- *¿Quién decide si una persona triunfa o no"?*

- *Ella misma* -Respondió Tao Tseng con una sonrisa de triunfo.

- *¿Quién decide si yo triunfo o no?*

- *Tu misma* -respondió Tao Tseng orgulloso de sus buenas respuestas.

- *¿Quién decide si tu triunfas o no?*

- *Yo mismo* -contesto, aunque, en este caso le tembló un poco la voz. No es que dudara de la respuesta, Tao Tseng sabía que esa ERA la respuesta correcta y verdadera, lo que pasaba es que realmente le daba un poco de miedo la importancia que tal significado acarrearía sobre su vida.

- *¿Quién decide pues, si tu triunfas y das en la diana o no?*

- *Yo mismo* -contesto el Joven arquero alargando cada una de las palabras, sabía que estaba diciendo lo correcto, pero no podía evitar sentirse como si hubiera caído en una trampa.

La mujer sabía mucho más sobre el corazón humano de lo que nadie habría considerado "cómodo" estando en su presencia, así que el aprendiz no pudo evitar temblar cuando Lin Piu sencillamente le espetó.

- *¿No te sientes ahora mismo como si hubieras caído en una trampa?* -Pregunto sonriente.

- *Ciertamente sí* -contesto balbuceando el.

- *Esta, mi Joven amigo, es la "Trampa de la Vida".*

Tao Tseng encontró ahora algo más poderoso en su interior que esa sensación que parecía fascinarle y revolverle el estómago a la vez, y fue la fuerte necesidad de aprendizaje que siempre le dominaba.

- *La Trampa de la Vida* -repitió el- *Fascinante... ¿Que quieres decir exactamente con eso?*

- *Es mas sencillo de lo que parece - dijo ella - de pequeños se nos explica que la vida es dura, y es cierto, no sabes cuanto lo es! -explico ella seria y feliz al mismo tiempo- La vida es inmensamente dura porque nos ha dado a todos y cada uno de nosotros la mayor de las cargas, la carga de la "Responsabilidad de Nuestras Propias Vidas".*

- *Honor -murmuró el joven identificado con el sentimiento.*

- *Puede ser -dijo ella- y si no es eso, si algo muy parecido y quizás hasta mas poderoso -el joven escuchaba extasiado-.*

- *Cuando a la gente le dicen que la vida es dura, se echan a temblar y a pensar que las mayores desgracias se abatirán sobre ellos -su hermosa cara tenia una peculiar sonrisa.*

No se dan cuenta de que la dureza de la vida es algo aun mayor que todo eso, es la Responsabilidad.

El saber dentro nuestro que en realidad, y después de apartar todas las telarañas de excusas que queramos poner para no poder ver lo que es cierto, solo existe una

verdad, y es.. Que cada Persona, es la única que decide si Triunfa... o no.

Tao Tseng estaba entendiendo mas de lo que quizás desearía, así que cerró los ojos para poder asumir mejor la enorme carga sobre sus hombros y preguntó.

- *¿Quieres decir que el éxito en la vida es una cuestión de Decisión y Responsabilidad ?*

- *Así es, mi pequeño amigo. Fíjate en el tamaño de esta verdad y comprenderás por qué, en su inmensidad, aun las mas grandes culturas solo pudieron aceptar y comprender pequeñas partes de su totalidad.*

Quizás pueda parecer que esas pequeñas partes se contradicen, pero igual que una pata de un Elefante es una parte, de la misma forma que lo es su trompa o su cola, todas son parte de la figura total, y no podemos juzgar la Gran Verdad solo por una de las partes, solo por la Totalidad de la misma.

- *Dime, antes me respondiste bien y me dijiste que Solo "Tu" decides si Triunfas... o no. -Dijo ella recalcando los hechos-*

Así pues, solo tu decides si acertarás en la diana... o no. O si amas... o no. O si ganas dinero... o no. Cualquier cosa!

Pero no nos distraigamos de lo que nos interesa, la cuestión es que el único decide si acertaras o no en la diana... ¿Quien es?

- *Yo mismo -contesto Tao Tseng, el aprendiz de arquero.*

- *Así es. -y agregó- así pues, dado que solo tu decides si aciertas o no aciertas en la diana, eso quiere decir que Las Circunstancias son Irrelevantes! ¿Te das cuenta de eso?*

Tao Tseng dudo antes de contestar.

- Si eso que me dices es cierto... entonces tu acertaste en la diana porque decidiste hacerlo así, ¿verdad?

- Así es -Contesto ella
- Pero eso también quiere decir que yo fracasé, no le di a la diana, porque así lo decidí y no por el viento, las sombras o las flechas mal construidas -dijo torciendo la cara en una mueca de disgusto.
- Así es -confirmo la chica - Pero... ¿Por que lo hiciste?

Tao Tseng no lo sabía, no dudaba ahora que había fracasado porque así lo había decidido, cierto es que con todo su ser deseaba echarle la culpa a otra cosa, pero sobre todo era un arquero de Honor, y eso quería decir que reconocía sus propios fallos.

Así que intento descubrir por qué.

- Te ayudaré -dijo la joven-

El Problema no esta en tus pensamientos conscientes, sino en esa parte de tu mente que trabaja sin que tu seas consciente de que lo hace; como cuando respiras, haces que tu corazón lata, o mueves una mano rápidamente por reflejo.

-Hizo una pausa para que el aprendiz entendiera sobre que estaba hablando y continuó.

La cuestión es que tu tienes una costumbre que todos tenemos, y es la de hacer Juicios y Prejuicios. Los Prejuicios son opiniones sobre lo que deberían ser las cosas antes de tener datos suficientes para tomar una opinión bien fundamentada. Pues bien, cuando tu entraste en la zona de practicas, te habías creado en tu mente una idea de como seria todo. Tu "esperabas" que todo fuese de cierta manera... pero resulto que las cosas no eran tal y como esperabas.

Así que acto seguido te pusiste a identificar como "malo" todo lo que no coincidía con tu opinión de cómo deberían ser las cosas y lo marcabas mentalmente como un "error" que debería ser corregido.

¿Por que?... Sencillamente porque tu querías que las cosas fueran tal y como tu te las imaginabas, como esperabas que fueran. Así que ese descontento que tenías dentro de ti identificó un montón de errores y emitió un Juicio, un Juicio que quizás no fuiste consciente de ello mas que con un simple sentimiento interno, un pensamiento tan rápido que no puedes identificar con palabras, sino con un movimiento rápido de la mente, una sensación de disgusto, quizás como un malestar escondido en un músculo, fuera como fuera, ese Juicio era "Esta Arquería está mal, nadie puede aprender aquí".

Tú, al "esperar" que las cosas fueran de una manera, y al ver que eran de otra, te NEGASTE A ACEPTAR como son en realidad

Esa negativa provoco ese Juicio en tu Interior. Y ese Juicio creo una DECISIÓN interna. La Decisión de Fracasas, de errar el tiro, para demostrarte internamente que tu Juicio era el correcto, autoanfianzarte en tu interior de esta manera y quizás hasta llamar la atención sobre los demás para que corrigieran todos los errores.

¿Te das cuenta ahora de que todo sucedió en tu interior tal y como te digo?

Tao Tseng asintió avergonzado.

- *Pero no te preocupes mi amigo, esto ocurre en el interior de todas las personas y normalmente este proceso es el causante de todos los fracasos, simplemente la persona se convence de que las situaciones que le rodean solo le pueden conducir al fracaso, y entonces internamente decide que va a fracasar.*

Después, hace inconscientemente todo lo que está en su mano para hacerse fracasar a sí misma, pues -sonríó- necesita saber que tenía razón.

- *En cierta ocasión -comento el joven tímidamente- escuche a dos Maestros arqueros hablando de términos parecidos... y lo llamaron... ¿Cómo era? Ah, sí! ENTUSIASMO!*
- *Exacto! -Exclamo complacida la hermosa Entrenadora- El Entusiasmo no es otra cosa que cómo te hablas a ti mismo, el cómo te relacionas contigo mismo en tu interior, el cómo funcionan tus pensamientos para formar las decisiones oportunas. Los que se hablan mal a sí mismos, marcando los "errores" y los "fallos", sin duda lo que están haciendo es convenciéndose a sí mismos de que tienen que fracasar, y entonces se hacen fracasar. Se frenan a sí mismos con sus palabras al causarse decisiones negativas para sí mismos.*
- *Pero -añadió el muchacho aun a riesgo de ser improcedente- pero esos errores realmente existían. Acaso si los dejo de ver no estaré errando en mi apreciación? ¿No estaré faltando a la realidad?*

Las carcajadas de la mujer jamás podían haber sido mayores.

- *Esa es la excusa más vieja de los fracasados mi joven amigo -al verlo ofendido añadió- perdona, no quería ofenderte; sin duda tu tienes talento de arquero, pero alguien en el pasado te metió esa idea, digna de un fracasado, en tu hermosa cabecita.*

En seguida comprenderás lo que quiero decirte.

Imagínate que estás en un camino en medio del bosque, llamemos a ese camino "Vida", es de noche, está oscuro y supongamos que enciendes una vela entre tus manos. ¿Qué ocurrirá?

- *Que se creara una luz, y podré ver mejor -respondió el joven.*
- *¿Seguro? -sonrió la Entrenadora- ¿Sólo generarás una luz?*
- *Yo creo que sí -dijo el joven.*
- *De acuerdo pues, ahora estás ESPERANDO, así que acompáñame -Y rápidamente le condujo hasta el almacén de los arcos, una pequeña caseta de madera bien cuidada; una vez dentro cerró todas las ventanas con sus postigos y atranco la puerta creando una oscuridad casi absoluta.*
- *Ahora Tao Tseng, enciende esta vela.*

El muchacho así lo hizo, aunque no fue fácil en la oscuridad. En cuanto pudo encenderla, comprendió lo que la mujer había querido expresarle.

- *Ahora lo veo -dijo al fin- la vela genera luz, pero al generar esa luz, también estoy causando sombras.*

- *La vida es "dura" -sonrió ella- con cada vela no solo creamos una luz, sino que también generamos sombras, eso es así por definición, es la pura y dura realidad.*

Ahora imagínate que estas en tu camino de la "vida" y que decides encender esta vela.

Bien, ahora tienes una luz que te puede iluminar el camino. Si usas esa luz, podrás llegar al final de tu camino con éxito. Pero... ¿que ocurriría si te fijaras en las Sombras? ¿ Que verías?

- *Supongo que Oscuridad -dijo el joven*

- *Así es; y que" ocurre si cuando estas caminando vas mirando la oscuridad?*

- *Pues que veré Sombras y Oscuridad... es decir, que no veré... y si no veo.. — pensó dubitativo- Tropezare y caeré".*

- *Así es. Si te fijas en las sombras de la vela, Fracasaras.*

Tao Tseng estuvo en silencio durante mas de diez minutos dejando que tamaña enseñanza penetrara hasta en lo mas profundo de su mente.

- *Así pues -dijo al fin- Para triunfar he de Ignorar las sombras, y fijarme en la Luz, y usar la luz que tengo para alcanzar el éxito en ml vida. ¿Verdad?*

- *Así es -dijo orgullosa la Maestra de su aventajado discípulo- Así es mi arquero. Un arquero se fija en la Luz, mientras que los fracasados, se centran en las sombras. Por eso mientras los arqueros alcanzan el éxito y obtienen todo lo que desean en la vida... los fracasados se dan con las espinillas contra las duras rocas y se comen el barro mezclado con la furia y la rabia de su fracaso.*

El joven meditó durante mucho tiempo sobre estas palabras.

- *Pero yo sé de personas que han fracasado en sus vidas y que no son malas personas, sino buenas. Por que les ocurre esto?*

- *No amigo mío -dijo Lin Piu maternal- son solo personas que no han tomado la decisión de controlar sus vidas.*

Pero esa también es una decisión, la decisión de que otros controlen tu vida, y eso es algo que suele conducir al fracaso, pues... ¿A donde puede conducir la irresponsabilidad?

El éxito no llega por casualidad, hay que decidir alcanzarlo y aplicar esa decisión con nuestro trabajo para triunfar.

Tao Tseng estaba ansioso por saber mas sobre este tema, pues sentía que era una revelación suprema para él, sus intereses y su vida. Pero la información y la

La meditación como herramienta para el crecimiento

revelación estaba siendo tan enorme, que decidió guardar silencio durante casi cuarenta minutos para dejar que sus hombros se adaptaran a la nueva carga que portaban, una que siempre habían llevado pero que solo ahora reconocía como suya.

Lin Piu era Paciente, además de hermosa, y mientras el joven aceptaba el control de su vida e internalizaba el secreto del éxito, ella decidió disfrutar del momento y fue feliz simplemente mirando cómo se ponía el sol y sintiendo la suave textura de la fresca hierba bajo su piel.

BIBLIOGRAFÍA

Daniel Goleman; *“Los caminos de la Meditación”*, Ed. Kairós.

Antonio Blay; *“Relajación y Energía”*, Ediciones Indigo.

Antonio Blay; *“Tensión, Miedo y Liberación Interior”*, Ediciones Indigo.

Juan Manzanera; *“El placer de meditar”*, Ed. Dharma.

Internet

Allan Watts; “Textos Zen”.

“La meditación Zen de foco abierto”.

Francisco Mesa Suárez; “¿Qué es la meditación Zen”

Otras fuentes web.