

MEDITACIONES

cuándo, cómo, para qué y otras divagaciones sobre el meditar



En los grupos de trabajo del Cetepso, surgen con frecuencia preguntas orientadas a aclarar facetas de la práctica de la meditación.

Incluimos en este opúsculo algunas de las respuestas a esas preguntas (recordemos que el diccionario dice opúsculo: un trabajo menor, usualmente literario, del latín *opusculum*, diminutivo de *opus*, obra)

Son respuestas basadas en nuestra experiencia personal, en lo que nos enseñaron nuestros maestros a lo largo de los años, y en lo que leímos en libros con los que nos cruzamos y que nos merecieron respeto.

Como siempre, esto no tiene más valor que el de la opinión de alguien sobre el tema meditación. Para que se convierta en algo conveniente para vos, es necesario que lo leas, reflexiones sobre lo leído y una vez llevado a la práctica lo compares con tu propia experiencia. Si mediante tu vivencia comprobás que esta enseñanza te es beneficiosa, recién entonces la opinión de otro habrá despertado tu sabiduría. Lo constatarás observando la calidad de tu vivir. De otra manera, será tan sólo una información más de las tantas que recibís cada día. Y creemos que entonces te va a ser de poca utilidad real. ¡Buen trabajo!

MEDITAR

- | | |
|------------|----------------|
| ¿QUÉ ES? | ¿CUÁNDO? |
| ¿POR QUÉ? | ¿CUÁNTO? |
| ¿PARA QUÉ? | ¿SOBRE QUÉ? |
| ¿CÓMO? | ¿HASTA CUÁNDO? |
| ¿QUERÉS? | ¿CON QUIÉN? |
| ¿DÓNDE? | ¿EXPERIENCIAS? |

Y ASÍ SIGUIENDO...



Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria
para los participantes en nuestros trabajos grupales.
Se completará en forma oral durante las reuniones.



Si querés contactarnos:
cetepso@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2003



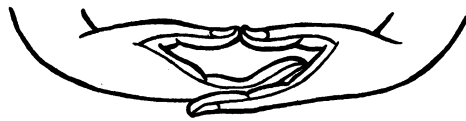
Dedicamos esta publicación a los integrantes
de los grupos del Cetepso, que a lo largo de nuestro proceso
han sabido inspirar admiración, cariño, irritación, entusiasmo,
aburrimiento, respeto, miedo, amor, desorientación, alegría,
dedicación, sorpresa, agradecimiento.
Ellos son los verdaderos autores de estas líneas.





ÍNDICE

¿Qué es meditar?	5
¿Por qué meditar?	5
¿Para qué meditar?	5
¿Cómo meditar?	6
¿Querés meditar?	6
¿Dónde meditar?	7
¿Cuándo meditar?	8
¿Cuánto meditar?	8
¿Sobre qué meditar?	9
¿Hasta cuándo meditar?	10
¿Con quién meditar?	10
¿Qué son las experiencias meditativas?	11





MEDITACIONES

Me preguntaron: '¿Para qué meditar? Y la respuesta comenzó con una pregunta: '¿Sabés qué es meditar?'

Porque antes de decidir *para qué meditar*, mejor ponernos de acuerdo sobre *qué* estamos hablando al decir 'meditación'. Parece obvio, pero no lo es.

¿QUÉ ES MEDITAR?

Dependiendo de la escuela y -dentro de una misma escuela-, del contexto en que se utilice, este término cubre muy variadas técnicas y objetivos. Se ha convertido en una palabra del lenguaje cotidiano. Y sin embargo es una expresión con un contenido técnico que es preciso definir para saber de qué estamos hablando.

Para nosotros, en el contexto de este ensayo, meditar es entrenar la mente. En otros contextos puede denotar cosas diferentes: reflexión analítica sobre un tema, unión devocional con un principio superior, contemplación, etc.

¿POR QUÉ MEDITAR?

En lo que sigue, frecuentemente usamos la expresión 'distracción' para indicar un estado habitual de la mente no entrenada, la mente que llamamos 'normal' porque es la de casi todo el mundo, y porque no conocemos otro tipo de mente.

Si bien nosotros sabemos que a veces nos distraemos, solemos creer que eso sucede exclusivamente de cuando en cuando, por ejemplo cuando nos cortamos un dedo al pelar una naranja o nos pasamos de la parada del colectivo en la que debíamos bajar. Es decir, creemos que sólo estamos desatentos en algunas situaciones.

Y sin embargo, muchas tradiciones de sabiduría hablan de este fenómeno como de algo que sucede la mayoría del tiempo, no en algunos momentos 'de distracción'. Y no sólo al clásico profesor distraído que se olvida su paraguas todo el tiempo, sino a la gran mayoría del género humano. ¿Qué es esto? ¿De qué hablan cuando dicen que vamos 'dormidos' por el mundo? Cuando afirman que esa distracción, ese sueño, está en la base de nuestros problemas, tanto los cotidianos como los trascendentes, ¿a qué se refieren?



EJERCICIO 1

Mirando la mente. Sentate en un lugar tranquilo, con unos minutos de tiempo, y revisá períodos de tu día habitual. Por ejemplo, cuando salís de tu casa camino al trabajo, o cuando esperás que empiece la película en el cine, o cuando estás hablando con alguien de 'bueyes perdidos'. Tratá de identificar el tipo y la calidad de la vivencia de **ese** presente que estás viviendo en **ese** momento. Por ejemplo, en el cine, ¿**ves** el asiento frente tuyo, **ois** los sonidos de la persona que habla en la fila de atrás, **sentís** el gusto del caramelo que compraste antes de entrar? ¿Te distraés de lo que percibís y dejás que tu mente **opine** acerca de lo que ve, oye, gusta, durante ese presente tuyo? ¿O tal vez tu mente se fue al pasado, o al futuro, o vaya a saberse adónde? A continuación, más sobre esto. ▀

¿PARA QUÉ MEDITAR?

Es un específico antidistracción, y por lo tanto está indicado desde ahora hasta la iluminación final. Útil para que al ama de casa no se le quemé la tarta y para que el ejecutivo que negocia un contrato multimillonario no se vea enredado en situaciones 'inesperadas'. Subproducto, el descenso de la frenética actividad mental, *ergo*, menos cansancio, ansiedad, opacidad. No tiene contraindicaciones conocidas.

En un nivel avanzado, la respuesta a esta pregunta (que un maestro podría dar si su alumno ya



tuviera el nivel de desarrollo interno para comprender y no espantarse o creer que su maestro es un extraterrestre), sería: '*Para nada*'. Esto está vinculado con un tipo de actuar muy especial. Recibe diversos nombres en diversas tradiciones: actuar sin actuar, hacer la obra sin esperar la obra, actuar sin expectativas ni miedos.

¿CÓMO MEDITAR?

Una lista no exhaustiva que recuerda el color y el sabor de las actitudes deseables en el contexto de la práctica meditativa es:

- ▶ Sin expectativas, sin miedos y con ganas.
- ▶ Todos los días, sin saltarse días.
- ▶ Sabiendo y recordando que quiero meditar porque así lo decidí libremente. No para cumplir con algo que supongo que el afuera (maestros, compañeros, libros) me reclama y me exige.
- ▶ Cuando decida saltarme o acortar una sesión, hacerlo, y darme cuenta que lo hago sin agregar explicaciones ni justificaciones. Dejar caer las auto-críticas y los auto-castigos que suelen aparecer después.

¿QUERÉS MEDITAR?

Es muy común oír: "Tengo dificultades para sentarme a meditar", "Tengo tan poco tiempo libre...", "En cuanto me libere un poco de todo esto, empiezo" y similares versiones del mismo problema: no medito, o lo hago menos de lo que dije que haría.

Y no me doy cuenta que tal vez lo que pasa es que la meditación está tan abajo en mi lista de prioridades que así no le va a llegar nunca el momento. Lo cual en sí mismo no es bueno ni malo. Lo que no es recomendable es decir que 'no puedo' cuando en realidad quiero hacer, y hago, otras cosas en lugar de meditar.

El día tiene veinticuatro horas para todos. De esas horas, algunas deben ser dedicadas a lo imprescindible para mantener la vida: comer, dormir, orinar, defecar, vincularme con mi entorno inmediato, y no mucho más. Digamos que eso, en términos generales me requiere la mitad del día, contando unas ocho horas de sueño, un par de horas para comer, y así siguiendo.

Las otras actividades que puedo imaginar son *optativas*. Las elijo yo a ellas, no ellas a mí. Pensar lo contrario es no darse cuenta que mi vida la vivo yo, aunque a veces, sobre todo cuando las cosas no van como quiero, le echo la culpa al afuera.

Entonces, la propuesta es: dado que dispongo de doce horas, y si deseo ubicar en ellas mis actividades optativas, empiezo haciendo una lista de todas las que quiero hacer y cuánto tiempo quiero dedicarle a cada una. Cuando me dé cuenta que ese análisis me lleva a un día de cuarenta y ocho horas mínimo, me quedan dos opciones.

- ▶ Trato de hacerlas a todas, con lo cual me encuentro en el habitual marasmo de cosas empujadas y no terminadas o hechas a las patadas o simplemente colgadas en su totalidad. Resultado: locura, disconformidad, malos ratos, maltrato, promesas incumplidas y similares caos.
- ▶ Reevalúo lo que quiero, asigno prioridades y decido hacer sólo aquello que quiero y puedo hacer en las horas que tengo disponibles. Si no me equivoco, da mejores resultados en términos de calidad de vida.

Como resultado, tal vez trabaje menos horas, o decida cancelar algunas llamadas telefónicas innecesarias, o me mude a otro lugar para viajar menos. O decida que comprar todo lo que quiero me exige matarme en un trabajo que me agota no vale la pena, o que dos nenes son suficientes y me cuido para no tener cuatro o me olvido del curso de inglés. Y entonces, hago los cursos de arreglos florales que siempre quise o disfruto del nuevo trabajo de 'pinche' y no el anterior de jefe, que entonces me deja tiempo para hacer gimnasia dos horas todas las mañanas, o leo esos libros que me interesan, o salgo a caminar y charlar con mi hijo/a, o incorporo media hora de meditación diaria, todo porque es lo que quiero y es lo que me gusta. No porque **tengo que hacerlo, '¿viste?'** Esto tal vez parezca demasiado teórico, pero la idea es que sea esencialmente práctico. Que sirva para ser aplicado ya, en esta vida de hoy. No el mes que viene o el año que viene o la vida que viene.

Si como fruto del anterior estudio de mi día, llego a la conclusión de que quiero meditar, y que a esta actividad le adjudico un nivel de prioridad suficientemente alto de manera que todos los días sea realizable por el tiempo que me haya propuesto, entonces y sólo entonces tiene sentido pasar a considerar la pregunta siguiente:



¿DÓNDE MEDITAR?

La respuesta a esta pregunta es función de la organización de la vida de cada uno. Idealmente, un lugar que sea:

Tranquilo. Durante el periodo que te hayas fijado para meditar utilizá un lugar tranquilo, y en el que no se produzcan situaciones que interrumpan la práctica. En el inicio, el pasaje de personas, los teléfonos, los ruidos súbitos o intensos, te van a dificultar la práctica. A medida que vayas avanzando, estas perturbaciones externas serán menos problemáticas. Y con más experiencia, las percibirás y no tendrán ninguna influencia sobre vos. Recordá que desde nuestro punto de vista la practica de la meditación no tiene por objeto irse del mundo y sus 'problemas', sino aprender a moverse en él de una forma más evolucionada de la que lo hacemos hoy. Es algo útil para mí y para los que se cruzan en mi camino.

Agradable. Esto es subjetivo, pero se busca un lugar que resulte una inspiración para hacer algo que he decidido hacer, y que a veces necesita todas las ayudas que pueda encontrar para que lo pueda realizar. Una alfombra, una imagen de un ser que me inspire, una vela, un incienso, alguna flor, todos son elementos posibles de ser usados y/o combinados para que el lugar sea atractivo para mí. Limpiarlo con frecuencia (se puede incorporar esta limpieza a la practica haciéndola sin distracción, lo menos mecánicamente posible). Como la mente se acostumbra a todo, de cuando en cuando, con los cinco sentidos, no en forma automática o guiado por 'cambiar porque me aburrí', modificar algo suele renovar la inspiración para practicar. Y tal como mencionamos antes, esta preparación ayuda al comienzo. Con experiencia, un cementerio o un basural no deberían ser lugares en los cuales mi práctica no fuera posible. Pero eso viene después, cuando ya conozca la naturaleza de la mente y las perturbaciones habituales.

Puede pensarse que es algo parecido a un ideal. No siempre lo puedo lograr. Entonces otras sugerencias a tener en cuenta son:

Si ese lugar y hora tranquilos no existen en mi casa, o no puedo combinarlos juntos, debo ceder algo. Cambiar la hora, establecer como mi lugar de práctica una iglesia o un parque o un café poco concurrido o algún espacio que vos descubras para vos...



EJERCICIO 2

La meditación del colectivo. Algunas veces te dirás que no tenés tiempo ni lugar ni nada para meditar. Entonces, dado que si no tenés tiempo es porque estas haciendo muchas otras cosas, y presumiblemente estés yendo de un lado a otro, podés ensayar la

'meditación del colectivo'. Puede ser en el tren, en el subte o durante una caminata. Adaptar a las circunstancias personales.

- ▶ Estas en la parada esperando el colectivo. Mirá tu mente sin distracciones, sin involucrarte con lo que surge. '¿Tardará mucho?' '¿Será el mío?' '¿Vendrá muy lleno?' Normalmente, hay una seguidilla de pensamientos. Todos son materia útil para meditar. O sea, no distraerse, solo observar cómo surgen, permanecen y cesan
- ▶ Cuando llega el colectivo, seguir mirando. ¿Me abalanzo? ¿Me apuro indebidamente? ¿Me salteo la cola? Recordar solamente mirar sin juicios. No juzgar, que eso es una de las distracciones más habituales de la vida... Y se nos va la vida en opiniones sobre nosotros y sobre los demás. Cuando me involucro con juicios tales como '¿Estará bien?' '¿Esto será así?' '¿No debería ser así?' Ya me distraje de la consigna. Dejar caer la distracción y retomar la meditación. Salió rimado, como un 'jingle'...
- ▶ Subir, saludar, pedir por favor, decir gracias, todo en un espíritu de aprendizaje, de no distraerse. No es un curso de buenas maneras o de cumplir con lo que nos decían cuando éramos chicos. Aunque ese ser amables no viene tampoco mal.
- ▶ Seguir mirando la mente. ¿Está muy ansiosa de encontrar un asiento? ¿Surge el deseo de ceder el que se obtiene, o el de apropiarse del que no se tiene?
- ▶ Una vez sentado, o ubicado en el lugar en el que estoy de pie, apoyo la mirada en algún punto que pueda ver con facilidad. Un tomillo, una letra en un cartel, una mancha en el vidrio. Y apoyo la mente en las sensaciones, tal como describimos en el ejercicio 1. Cada vez que me encuentre distraído, volver, sin juicios ni cansancio, a la consigna. Recordar que el instante en que me doy cuenta de que estaba a distraído de las sensaciones es cuando aprendo, en que revivo de la muerte distractiva. No es un momento para enojarse sino para alegrarse. Continuar tanto tiempo como pueda sin exigirme mas allá de lo que hoy me es factible.
- ▶ No pasarse del punto de destino, distracción suprema y posiblemente incómoda y/o cara. ■



¿CUÁNDO MEDITAR?

La respuesta depende de dos tipos de factores: los externos y los internos. Y es personal, válida para mí hoy. Y puede ir cambiando a medida que voy entrenando mi mente.

Factores externos.

Para meditar, inicialmente necesito crear ciertas condiciones mínimas alrededor mío: un período en el cual no sea interrumpido, un cierto nivel de silencio, en general una cierta separación de los factores que pueden contribuir a incrementar mi distracción. Cuando haya logrado un buen nivel de entrenamiento, esta necesidad disminuirá. Idealmente, podré llegar a mantener mi mente en meditación en todo momento de mi vida. Lo cual es el objetivo buscado.

Entonces, cada uno de nosotros debe comenzar por evaluar cuándo las circunstancias externas de mi día actual son más conducentes. ¿Cuándo puedo contar con un período en que no me interrumpan, en que haya un razonable nivel de silencio? A la mañana temprano, al mediodía o a la noche son todos momentos posibles. ¿Y en qué lugar lograré esas condiciones? Mi cuarto, el living, la plaza, la iglesia de la vuelta, son todos lugares posibles. Y si no encuentro momento ni lugar en mi organización actual, será preciso modificar cosas. Por ejemplo: no atender el teléfono por un tiempo o hacer comprender a los que viven alrededor de mí que durante el período en que he decidido practicar deben respetar mi necesidad de silencio. Hay decisiones que tomar, eventualmente hay modificaciones a introducir.

Factores internos.

Para meditar debo partir de condiciones internas mínimas. Necesito estar razonablemente despierto, razonablemente no agitado por pensamientos de los tres tiempos (pasado, presente y futuro), razonablemente convencido / inspirado para practicar. Y sucede que estas condiciones son variables durante el día. Por ejemplo, algunas personas necesitan, al despertar, un cierto tiempo antes de comenzar a funcionar. Un café, el baño matinal, leer el diario o lo que fuera, antes de poder salir del estado de zombi en que se despiertan. Entonces, para una persona con esas características, la recomendación habitual que se encuentra en textos de práctica "Comenzar a meditar en el momento mismo del despertar, y despertar muy temprano" no es algo que la ayude. Simplemente no puede. Otras personas están muy despiertas entre las diez de la noche y las cuatro de la madrugada. A las seis de la mañana, si pretenden hacer algo que no sea dormir, imposible. Cada uno tiene que determinar en que momento del día se dan las mejores condiciones internas para meditar.

Una vez analizado este conjunto de circunstancias internas y externas, recién entonces estaré en condiciones de responderme a la pregunta ¿Cuándo meditar? Y la respuesta es válida para mí, no para todo el mundo. Y es válida hoy, con el tiempo seguramente voy a ir encontrando diferentes condiciones que las que tengo hoy.

Ergo, reglas sólo podemos dar algunas de tipo general, que cada uno debe ajustar según lo dicho más arriba:

- ▶ Tratá de mantener todos los días los mismos períodos que hayas fijado para practicar. El cambiar de horarios y/o lugares y/o consignas frecuentemente no ayuda. Parte de la energía que debería ser usada para meditar se va en deliberaciones internas sobre si hoy practico a las 7 o las 8 o no practico porque es domingo.
- ▶ Tratá de mantener el mismo lugar siempre, por las mismas razones dadas en el punto anterior.
- ▶ Tratá de establecer períodos cortos, pero en los que la práctica sea de buena calidad. Más valen diez minutos de presencia que media hora navegando en la estratosfera mental.
- ▶ Teniendo en cuenta lo recomendado anteriormente, si querés establecer un esquema cuasi-óptimo, establecé una sesión en un horario lo más cercano al despertar (para empezar bien el día...) y otra sesión como última actividad antes de dormirte (para mejorar la calidad del tiempo de dormir y soñar).

¿CUÁNTO MEDITAR?

Pregunta muy occidental. Y que, tal como las respuestas a cuándo y dónde meditar no admite una respuesta única, clara y definitiva, expresada en minutos por día o por sesión. De nuevo, lo personal y lo posible priman sobre lo general.

Lo mejor es que pruebes meditar lo más posible en tanto se mantenga la claridad, la no distra-



ción, etc. Si te distraés demasiado porque comienza a doler el cuerpo o la mente se va y no quiere volver -o sea se deteriora la calidad de la práctica- es signo de que estás cerca de tu límite de hoy. Parar. No exigirse más allá de lo posible hoy. Te podés empachar de meditación y luego inevitablemente surge el desánimo, las pocas ganas y demás inconvenientes. Practicar menos de lo que podés hoy tampoco es recomendable. No aprendés todo lo que podrías aprender. El camino medio. Hacer lo más que puedas hacer manteniendo las consignas. Consultá este punto con tu guía / instructor / maestro de meditación.

¿SOBRE QUÉ MEDITAR?

Hay infinitas consignas y propuestas para 'meditar'. Según el objetivo buscado, el nivel del meditador, el estilo del maestro o guía de meditación, las escuelas y/o tradiciones espirituales, se proponen una u otras u otras u otras consignas.



EJERCICIO 3

Las percepciones sensoriales. En Occidente, hablamos de los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. En Oriente, se le suele agregar un sexto, la mente. Esto se basa en que no hay diferencia, en lo que a nuestro funcionamiento se refiere, entre, por ejemplo, el ver con los ojos u oír con los oídos, y el 'ver' u 'oír' una imagen mental. Todas son fuentes de información para procesamiento posterior.

La propuesta es sentarse en una postura cómoda, que se pueda mantener un cierto tiempo sin molestias, y mantenerse por el período que se haya decidido practicar con todos los sentidos en marcha. Esto quiere decir que, como primera medida, voy a tratar de no distraerme con pensamientos de los tres tiempos. No me entretengo con recuerdos del pasado ni anticipaciones del futuro ni elaboraciones conceptuales acerca del presente. Percibo todo: oigo los sonidos que se producen en el entorno o dentro de mi cuerpo, veo la luz o las formas alrededor mío, siento el peso en diferentes partes del cuerpo o el roce de la ropa. Huelo olores o siento gustos, percibo imágenes mentales. Me entreno así, lo mejor que pueda hoy. A algunos les puede parecer algo tonto como propuesta de trabajo. Y sin embargo, eso es tan sólo un *prejuicio*, es decir un juicio *antes* de saber de qué se trata y estudiar/comprobar los beneficios posibles. Es decir, que a esas personas le decimos que lo que es algo tonto no es la propuesta sino el tomar posiciones sobre algo que no se conoce. ■

Algunas cosas que pueden suceder y que habitualmente suceden:

La consigna es muy simple. Percibir. Pero la mente habitual no puede hacerlo. Está acostumbrada a elaborar, a involucrarse, a 'pensar' todo el tiempo. Esto es, luego de la fracción de segundo en que sólo se percibe, por ejemplo, un sonido al estado puro, observo una cadena de pensamientos que primero lo identifica ('avión'), luego lo evalúa ('ufa, qué fuerte'), luego lo sigue procesando (justo ahora que estoy meditando), y en pocos instantes más está a kilómetros de distancia de la percepción original (la ecología del medio ambiente, la capa de ozono y/o la abuela Josefina que está de viaje en Europa). Con lo cual dejé de percibir lo demás que pasa a mi alrededor y en lugar de eso me pasé una larga película. A eso lo llamamos 'el hábito de la distracción'.

Nos damos cuenta, ahora de manera más vívida que antes, que algunos sentidos están más desarrollados que otros. En el curso de la evolución de la especie homo sapiens sapiens hemos privilegiado, por ejemplo, la vista frente al olfato. Vemos mejor de lo que olemos. Y entonces debemos recurrir a los perros para seguir rastros de olores. Oímos mejor de lo que gustamos. Y entonces la industria de la alimentación nos ayuda con los realzadores de sabores, para que las cosas nos resulten con gusto, aunque sea artificial. La próxima vez que te cruces con una zanahoria, por ahí te podés entretener en masticar lentamente un pedazo y tratar de percibir (no de imaginar o negar) los diferentes sabores que observo. Claro, si fumás, o te comiste un pancito al ajo arriero, dejar pasar un rato, porque las percepciones de las papilas gustativas van a estar saturadas y necesitan tiempo para recuperarse y servir de nuevo para algo.

En esa línea todos sabemos que los sentidos se pueden entrenar. Los ciegos desarrollan el oído y el tacto como sustituto de la vista. ¿Y podés imaginar una vida donde el sentido del olfato fuera tan agudo como el de la vista? Donde hay paredes que no me dejan ver, olería a través de ellas. En la noche podría caminar casi como de día, oliendo las paredes y los árboles que se me crucen. O reconocer a la gente por la 'firma olorosa' que todos tenemos, tan personal como la firma de los cheques, y eso sin necesidad de verlos. ¿Y si en lugar de que surjan veinte pensamientos en cascada con imágenes de todo tipo mi mente pudiese percibir sin deformar ni apabullar a pensamien-



to limpio?

Si pudiese lograrlo, la vida sería distinta. Más completa por contar con más y mejor información de base, menos engañosa por contar con menos elucubraciones y divagaciones posteriores. Esta conclusión ayuda a soportar lo que una y otra vez repetimos:

*A través de la meditación no se busca una separación, un escape de la realidad,
Sino exactamente lo contrario.
Una más intensa y sana inserción en la vida.*

Pero no en la vida imaginada sino en la vida real, tal cual es y no tal cual la imaginamos o queremos que sea. Y este trabajo de no distraernos de la percepción del ahora provee bases para contactar con datos reales sin fantasías no creativas.

Esta práctica puede y conviene que sea repetida en otros ámbitos de tu vida: en el colectivo, en un café, en una iglesia o en una plaza. Como no requiere que adoptes ninguna postura especial ni que uses aparatos, nadie va a pensar que sos un 'rarito' haciendo vaya a saber qué. *Ergo*, buscá y encontrá lugar y tiempo y fijate qué diferentes son los resultados según dónde y cuándo practiques. Lo importante: no distraerse, no mandonearse para *hacer* algo, no autoengañarse. Sólo percibir lo que surja en cada instante de la manera más sincera posible.

¿HASTA CUÁNDO MEDITAR?

Hasta siempre. Dado que:

- ▶ El proceso de aprendizaje es gradual.
- ▶ A medida que aprendemos nos damos cuenta que se despierta nuestra inmensa capacidad y sensibilidad innatas.
- ▶ Entonces descubrimos que nuestros 'objetivos' van cambiando.
- ▶ Lo que ayer parecía el 'final' hoy reconocemos que no era así porque sabemos más de nosotros.

Entonces la sugerencia es que te olvides de distraerte con esto de los 'resultados' y los 'objetivos'.

Simplemente sentate a meditar una vez más...

¿CON QUIÉN MEDITAR?

La respuesta, clara e indubitable es: con alguien. Te aclaramos los varios sentidos de esta aparentemente simple respuesta.

¿Con otros compañeros de ruta? Depende de cada uno.

- ▶ Algunas personas pueden sentirse más inspiradas y motivadas si meditan junto con otras en un grupo que se reúne para eso. Es importante que el grupo se forme para meditar, y que no sea una excusa para reunirse como en un club, para *hablar* de la meditación, intercambiar '*experiencias*', conseguir amigos o pareja y demás actividades que poco tienen que ver con la práctica en sí. Ninguna de estas otras actividades está mal en sí misma, sólo que en ese caso la práctica se desvirtúa por completo, y pasa a ser una cosa más de las muchas otras que hago en mi vida y no un camino evolutivo. Estos grupos es conveniente que sean guiados/orientados por un maestro con larga y profunda experiencia personal del tema. La autorización del maestro de ese maestro para enseñar es uno de los prerequisites necesarios para guiar a otros, -la noción de linaje ininterrumpido de maestro a discípulo.
- ▶ A veces no es posible reunirse físicamente con otras personas en forma diaria. Algunos practicantes toman un compromiso mutuo de practicar los mismos días, a la misma hora, constituyendo de esa manera un grupo 'virtual'.
- ▶ A algunas personas el compromiso de trabajar en grupo, real o virtual, les ayuda a no saltarse días, o dejar caer los horarios, o a sentirse acompañados.
- ▶ Y recordar que aunque no haya compromisos explícitos, en cualquier momento que yo decida practicar, en ese mismo momento, en muchísimos otros lugares del planeta hay otros practicantes que están meditando también, con la misma aspiración que yo: despertar del sueño de la ignorancia.

¿Solo? Depende de cada uno.

Hay personas que claramente prefieren establecer sus horarios, lugares y consignas de práctica por sí mismos, de acuerdo a las instrucciones recibidas de sus maestros, y a quienes el trabajo



grupales resulta inconveniente, difícil o imposible.

¿Con un maestro o solo? Siempre con un maestro. El trabajo de desarrollo interno ha sido tradicionalmente comparado a caminar por el borde de un abismo, o por un sendero que atraviesa una ciénaga. Se quieren enfatizar las dificultades que surgen; las posibilidades de autoengaño, la realidad de la confusión y las dudas al recorrer el sendero. Un maestro genuino, realizado y compasivo, es el soporte imprescindible para evolucionar de la forma más adecuada para mí. Es una relación vital, que conduce a la liberación. No confundirse con los 'maestros internos' al comienzo del recorrido. Es probable que sean mensajes del ego amenazado en lugar de reales destellos de sabiduría.

Sensibilidad. Humildad. Sentido común.

¿QUÉ SON LAS EXPERIENCIAS MEDITATIVAS?

Forget them... Olvídalas... Oubliez les...

A veces, en el curso de su evolución algunos practicantes experimentan estados nuevos, con luces, colores, formas, sonidos. O desarrollan alguna capacidad que antes no tenían. Se ha popularizado el énfasis en esas novedades. Se las considera extraordinarias, un fin en sí mismas, una confirmación del propio éxito. No vincular con resultados. Son subproductos no buscados de una práctica exitosa.

Todos los maestros insisten que los 'logros' no son 'objetivos a buscar'. Y que si se los busca no se los encuentra, por la simple razón que la mente, al ocuparse de pensamientos conceptuales (¿Lo logré? ¿Será así? ¿Será permanente o volveré a los niveles inferiores? ¿Cuánto me falta para llegar a ser un ser sublime del máximo nivel?) vuelve al pantano de la distracción en lugar de seguir su camino hacia el espacio libre de conceptos que es la liberación.

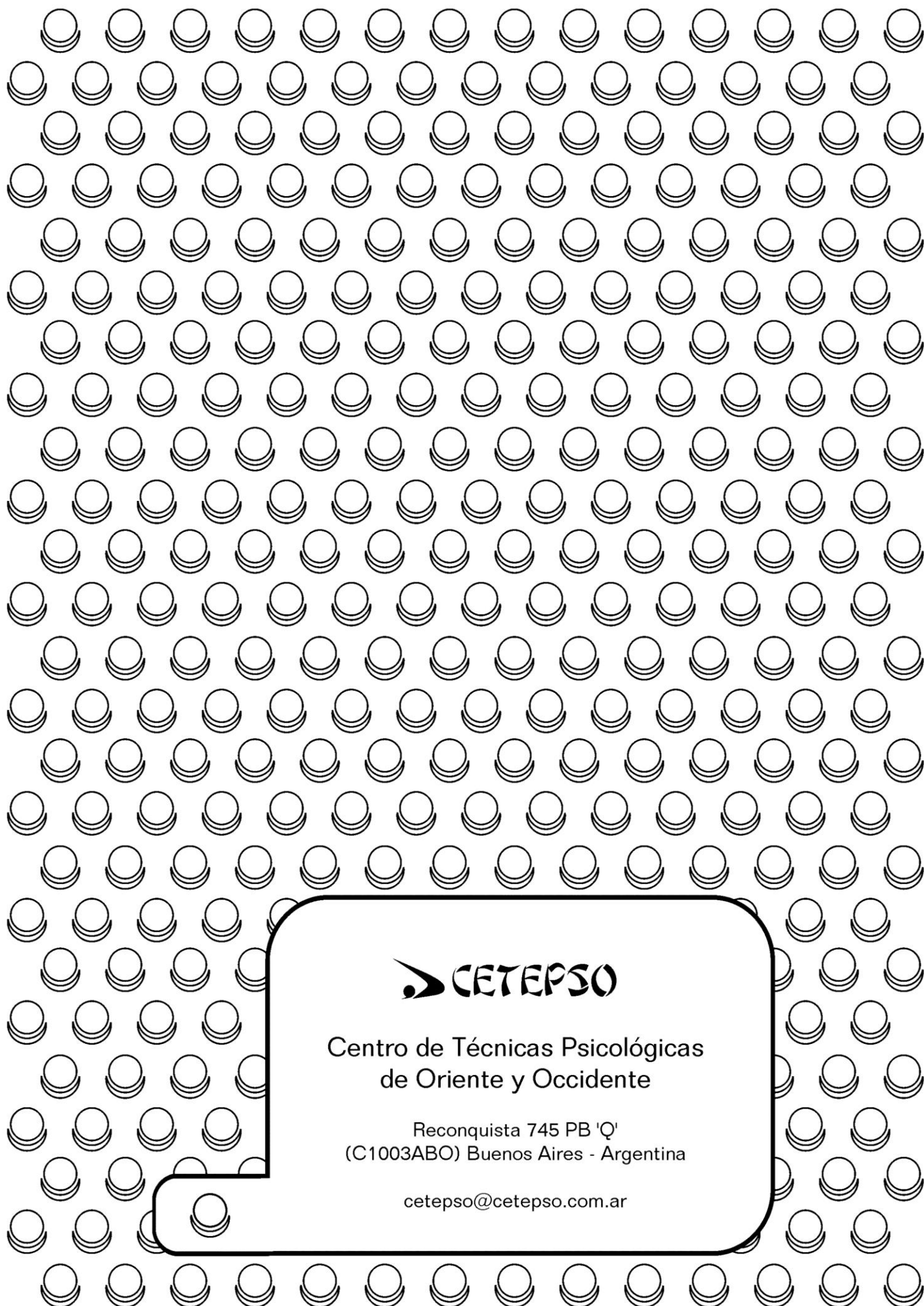
Si una vez experimentados surge la confusión que se aferra a ellos o se enorgullece de ellos o cualquier otro estado habitual de la mente condicionada, todos los maestros insisten que esos son grandes obstáculos en el proceso de evolución espiritual. Es estancarse. Por las mismas razones que si se trata de obtenerlos. Salgo de lo no-conceptual y caigo en la distracción conceptual.

La ferviente recomendación es soltar. Antes, durante y después de las 'experiencias meditativas' soltar todos los pensamientos y establecerse en la mente esencial.

Simplemente practicar, no aferrarse a los pensamientos, y ponerse contento de ser un buen practicante.

PUEDAN TODOS LOS SERES BENEFICIARSE

QUE LA PAZ Y LA SABIDURÍA PREVALEZCAN



Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente

Reconquista 745 PB 'Q'
(C1003ABO) Buenos Aires - Argentina

cetepso@cetepso.com.ar



PREGUNTAS PENDIENTES Y TEMAS POSIBLES.

¿Qué obstáculos aparecen?

La mente como película, ver el cuadro a cuadro y los bardos. Reacción automática vs. acción consciente.

Problemas y beneficios.

Cansancio de repetir siempre lo mismo vs. aprender a ver la hoja que cae en el otoño. Experiencia directa vs conceptualización.

Ver el libro de Goldstein Vipassana y Welwood (por ej. los 5 skandhas, cap. 3 in fine)