

MEDITACIÓN

por Martha Guidici

Bienvenidos al mundo de la meditación, un mundo fascinante y tan diverso como la gente que medita.

Charles Fillmore, cofundador del movimiento Unity, recalcó que el descubrir los aspectos comunes entre las personas es más importante que concentrarnos en sus diferencias.

Desde la oración formal del católico y protestante hasta las disciplinas del yoga e hindú, encontramos que, por todas partes, la gente medita. Los métodos que usan son diferentes; las palabras son diferentes; los sonidos, por supuesto, son muy diferentes, pero todos tienen una meta, la unidad con Dios. En el sentido de que la oración es la actividad de integrar la mente con la mente de Dios y la meditación es un modo de realizar la unidad con Dios, podríamos decir que la oración y meditación son idénticas.

El propósito esencial de la meditación es la unión, la unión o la unidad con Dios. La palabra *meditación* deriva de la palabra *meditari*, que tiene la misma raíz que *mederi* o *medical*, que significa curar. De eso podemos observar que la palabra *meditación* contiene la idea esencial de curación o integridad, el acto de llegar a ser entero en mente y cuerpo y de expresar perfección en nuestras vidas.

Es ese aspecto de llegar a ser una persona completa, mental y físicamente, lo que atrae a tantas personas a la meditación. Logramos nuestra perfección al cambiar la dirección de nuestro pensamiento de *afuera* hacia *adentro*, y de esa forma volver a una conciencia de nuestra unidad o unión con Dios.

Por mucho tiempo, nos hemos orientado hacia lo exterior, tan envueltos en el mundo, que hemos llegado a creer que debemos responder solamente a los asuntos que ocurren en el lado exterior de la vida. Es fácil creer que éstos son la realidad. Parece que hemos perdido de vista la fuente verdadera, la realidad verdadera, que se halla en nosotros en el lugar donde nos volvemos uno con el espíritu de Dios.

Calmar la mente y el cuerpo, acudir a nuestro interior, encontrar nuestro centro espiritual, lograr un sentido de unidad y llevar ese sentido de unidad al mundo exterior, ésta es la manera de meditar. Éste es el método que puede ponernos nuevamente en contacto con el espíritu de Dios.

La meditación guiada y la no guiada

Hay básicamente dos maneras principales de meditar, la guiada y la no guiada. La manera más común para muchos es la meditación guiada. En ésta, el guiador habla palabras positivas e inspiradoras, o entona sonidos. Como los que meditan, permitimos que nuestras mentes, en reposo tranquilo, fluyan con el sonido o la palabra hacia la única fuente, Dios.

La otra manera general de meditar es la meditación no guiada. En ésta, permitimos que nuestros pensamientos fluyan libremente con una idea particular a fin de lograr nuevos niveles de conciencia. Esta contemplación es un estado en que recibimos nueva información acerca de la palabra o idea, sin sentido de dirección alguna.

Otra clase de meditación no dirigida es permitir que nuestras mentes fluyan libremente sin interponer primero un pensamiento o una idea. Después de relajarnos, dejamos que todo pensamiento, idea, impresión, color, sonido —lo que surja— fluya libremente sin interrupción. No nos preocupamos por el caudal; observamos el fluir y dejamos que nos lleve al lugar callado en el centro de nuestro ser, el Lugar Sagrado del Altísimo. Según meditamos más y más, encontramos que la acción natural de nuestras mentes es fluir al centro de nuestro ser cuando no son dirigidas específicamente.

En las meditaciones no guiadas, empleamos frecuentemente símbolos —palabras, ideas, imágenes mentales, o frases— como puntos de partida para dirigir nuestras mentes. Cuando fluimos con tales símbolos, nuestras mentes revelan nueva colaboración de las fuentes profundas en nosotros.

Los pasos de la meditación

Todos los que meditan usan algún paso esencial en preparación para el proceso meditativo. Los métodos pueden variar, pero son iguales en el pensamiento esencial.

El primer paso es relajación, luego concentración, meditación, realización y, por último, acción de gracias.

Hay varias formas de *relajación* —respiración, ejercicio, imágenes y ejercicios preparatorios para la meditación. La *concentración* es enfocar la mente. Para concentrarnos, podemos emplear palabras o usar imágenes mentales, o imágenes ilustradas. Durante la *meditación*, cuando dejamos que nuestras mentes fluyan libremente, podemos permitir que ellas hagan eso en diferentes ideas, símbolos, colores, o palabras habladas. Hasta podemos cantar pensamientos afirmativos. El próximo paso es *realización*, o unidad en la quietud, el silencio. Éste es el momento de unidad con el Espíritu en nosotros. En Unity, llamamos este tiempo *el silencio*, pero también hemos llamado el proceso que realiza el silencio, *el silencio*.

Una vez, yo quería saber cómo podría determinar que había logrado entrar al Silencio, y mi maestro de oración dijo que cuando están sólo tú y Dios y los mosquitos, habías empezado. Cuando están sólo tú y Dios, entonces te has calmado. Pero cuando está sólo Dios, has entrado al Silencio.

Finalmente, después de cada experiencia meditativa, hay un tiempo de *acción de gracias*, o aceptación, por lo que ha ocurrido en el Silencio. Al terminar cada ejercicio, tomamos unos momentos para dar gracias por lo que nos ha llegado en renovación, en curación, en guía y en una nueva conciencia.

Ayuda práctica

En toda meditación, no nos esforzamos intensamente; hacemos lo que nos es fácil y natural. Permitimos que surjan pensamientos, que surjan sentimientos.

No te inquietes o preocupes por lo que viene mientras meditas. Si las imágenes vienen, no las reprimas. Obsérvalas y libéralas. Si te es difícil concentrar, no te esfuerces o critiques, sino busca tus pensamientos errantes hasta traerlos nuevamente a tu centro espiritual.

Es bueno pasar por lo menos veinte minutos cada día en meditación. Puede que desees comenzar tu día con una meditación corta y más tarde pasar más tiempo en el silencio.

No intentes meditar cerca de las horas de comer o después de comer, porque el proceso meditativo y el proceso digestivo interfieren el uno con el otro.

Cuando medites, busca un lugar callado donde sentarte en una posición cómoda. Tu espina dorsal debe estar erguida pero no rígida.

Si te sientas en una silla, pon los dos pies en el piso. Es mejor no cruzar las piernas, porque si lo haces, después de un rato, puedes encontrar que te sientes incómodo.

Donde pones tus manos es un asunto personal. Por ejemplo, hay gente a quien le gusta sentarse con las manos vueltas para arriba para sentirse en un estado de receptividad. Sin embargo, hay personas a quienes les gusta sentarse con sus manos vueltas hacia abajo en las rodillas. Otros ponen las manos en el brazo de la silla. A otros les gusta sentarse con la mano izquierda en la derecha con los pulgares tocándose.

Cierra los ojos. Es más fácil concentrarte cuando has calmado tus pensamientos, y esto lo haces más fácilmente cerrando los ojos. Después de haber tenido práctica en la meditación, lo mismo da tener los ojos cerrados o abiertos.

Ahora que estás sentado con la espina dorsal erguida pero no rígida, los pies en el suelo, las manos en la posición más cómoda para ti, los ojos cerrados, respira profundamente y, entonces, exhala lentamente.

Siente toda tensión irse con tu aliento, luego vuelve a respirar normalmente. Deja que tu respiración entre y salga muy naturalmente, muy lentamente. Vuélvete consciente de tu respiración, y siente tranquilidad con ella.

Inhala profundamente otra vez. Con este aliento, cálmate aún más mientras exhalas. Deja que toda tensión y toda preocupación se aleje de ti, entonces vuelve a respirar normalmente mientras continúas relajando tu cuerpo. Usa el proceso que más ayude a lograr tu relajación y a empezar tu experiencia meditativa.

Tu meditación debe ser una experiencia creativa. Puede que lo que ayude a una persona, no ayude a otra; y solamente tú encontrarás lo que es mejor para ti.

Hay mucho por lograr y aprender en el mundo de la meditación, y esto incluye paz interior, libertad de tensión y nuevo gozo de vivir. Prepárate ahora para el viaje a un mundo que puede ser totalmente nuevo, pero que es creativo y provechoso en muchos modos.