

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**SOBRE LA MEDITACIÓN Y EL SILENCIO (II)
INDICACIONES PRÁCTICAS BÁSICAS**

DOSSIER 177

6 de diciembre de 2021

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Qué es y para qué sirve	5
3. Meditación: sólo un camino	5
4. Qué no es meditar	7
5. Meditar es recoger la mente	7
6. Pensamientos y emociones en meditación	9
7. Intervalos de pensamiento	11
8. Experiencias	11
9. Indicaciones básicas	12
a. Relajación previa	12
b. La postura	13
c. La clase de esfuerzo	13
d. Suavidad	14
e. Expectativas	15
f. Ir y volver	15
10. La práctica de la semana	16

UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma, así como un boletín con las dudas que enviáis.

El dossier no sustituye la sesión pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail udv@danielgabarro.com

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

INTRODUCCIÓN

Seguimos con el bloque de este mes sobre **la meditación y el silencio**. A mi modo de ver, un tema muy apropiado en estas fechas, cercanas a la celebración de la Navidad.

Metafóricamente hablando, y desde la óptica del Trabajo Interior, durante estas fechas celebramos **el nacimiento de la luz en nuestro interior**. Llega el invierno, y los días se hacen cada vez más largos, y las noches más cortas. Es decir, la luz empieza a crecer a expensas de la oscuridad.



La naturaleza nos da pistas sobre como promover este nacimiento. En invierno, la naturaleza se recoge en sí misma para iniciar un largo y silencioso trabajo que dará sus frutos al llegar la primavera.

La meditación es uno de los medios a través de los cuales podemos volver la mente hacia el interior para que repose en su naturaleza Real y esencial.

En la sesión de esta semana veremos algunas cuestiones básicas sobre la meditación y, lo más importante, empezaremos a abordar las indicaciones prácticas para que podamos empezar a experimentar con ella.

¡Vamos allá!

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

La meditación podría describirse como un conjunto de técnicas –algunas milenarias-, que **nos permiten conectarnos a nuestra esencia**.

Un camino para volver a nosotros mismos/as y experimentar y saborear al Ser, encarnando aquello que nos trasciende.



Es algo más que un mero ejercitamiento mental, a pesar de que la mayoría de las veces usaremos la atención, una capacidad gobernada por la mente. La meditación nos permitirá **ponernos ‘detrás’ de todas nuestras funciones**, mente incluida.

El objetivo principal es ver lo que somos en realidad: la base de todo lo existente, conciencia pura e inmutable.

MEDITACIÓN: SÓLO UN CAMINO

Como ya explicó Daniel en la sesión introductoria, el enfoque de Universidad de Vida está próximo al del cuarto camino. Proponemos un trabajo **que pueda aplicarse a la vida cotidiana**, sin tener que dedicar muchas horas a un trabajo específico (de meditación, por ejemplo), y sin tener que retirarse del mundo.

Decir que la meditación –llegando a dominarla con expertise- es el único camino para llegar al autoconocimiento, a la iluminación, a la autorrealización o a lo que se quiera, a mi modo de ver, es terrorismo espiritual.

Puede que un terrorismo bienintencionado, pero terrorismo al fin y al cabo. Es decir, es una idea que puede fácilmente derivar en miedo, frustración y culpa.

Hay muchos caminos para llegar al fondo de uno mismo, y no todos pasan por la meditación clásica: el *karma* yoga, el *jnana* yoga, la oración, la conexión con la naturaleza, la contemplación del arte, la meditación activa, las imágenes arquetípicas, el taichí, etc.



Probablemente, dependiendo de la naturaleza de nuestra personalidad (temperamento, carácter, la mochila que cargamos, etc.) nos sentiremos más cómodos y tendremos más facilidad para recorrer una u otra vía.

En mi caso, no fue hasta que descubrí el taichí, después de muchos años ejercitándome –toscamente, todo hay que decirlo–, en la meditación clásica, que abracé estados meditativos más profundos. La naturaleza de mi temperamento me empujaba a buscarme a mí mismo a través del movimiento, y no tanto de la inmovilidad de mi cuerpo.

Lo cierto es que deberíamos poder acceder a estados meditativos **en cualquier lugar**, ya sea un lugar inundado de calma, como en el campo del Barça o en un concierto de Lady Gaga.

El hecho de creer que solo a través de la meditación podemos alcanzarlos, en caso que no tengamos cierta facilidad natural para con las técnicas meditativas, tan solo nos generará frustración y, muy probablemente, sentimientos de culpa.

Ahora bien, **la meditación clásica puede ser una gran herramienta que nos ayude a acceder fácilmente a estados meditativos en la vida cotidiana**. De eso no hay duda. La meditación nos puede ayudar a reforzar, profundizar y consolidar la autoobservación y la presencia en nuestro día a día. Pero no es el único medio ni el único camino.

Como apuntaba Daniel la semana pasada, **la auténtica meditación empieza al levantarnos del cojín.**

QUÉ NO ES MEDITAR

Hay dos creencias erróneas muy habituales en torno a la meditación. Muchas personas –mayormente, las que no han meditado nunca o muy poco-, creen que meditar consiste en hacer una de estas dos cosas:

- a. **No pensar:** Esto es erróneo, como veremos, meditar no consiste en no pensar, sino en “ponerse detrás del pensamiento”.
- b. **Pensar sobre algo:** Tampoco consiste en pensar específicamente sobre nosotros mismos o sobre alguna cuestión profunda. Alguien podría estar pensando sobre sí mismo todo el día y no meditar ni un segundo.



MEDITAR ES RECOGER LA MENTE

Se entra en meditación a través de un ejercitamiento/entrenamiento mental. Sin embargo, **el objetivo es ir mucho más allá de la mente.**

Entrenar la mente no significa domesticarla por la fuerza ni someterse a un lavado de cerebro.

Para entrenar la mente se requiere, ante todo, conocer la forma concreta y directa de cómo funciona. Dicho conocimiento, se obtiene de la enseñanza que se reciba y sobre todo, de la experiencia personal en la práctica. Como se dice,

en meditación más vale un gramo de práctica que una tonelada de teoría.

Ahora bien, a efectos prácticos, **con unas breves y sencillas indicaciones, ya podemos empezar a practicar.**

Meditar es recoger la mente, llevarla a casa. Con el progresivo despertar de la consciencia, **la volvemos hacia el interior para que contemple y repose en su naturaleza real.**



Por lo general, nuestra mente reacciona automáticamente a todos los estímulos que se perciben del exterior y también va dando vueltas como una noria sobre sí misma, repitiendo una y otra vez, en un bucle interminable, los procesos mentales automatizados con los que estamos plenamente identificados.

A través de la meditación, podemos volver la mente hacia el interior y liberarla de la cárcel de la reacción automática.

Para entenderlo, Sogyal Rinpoché nos invita a imaginarnos a un hombre que llega a casa después de una jornada de duro trabajo en el campo y se acomoda en su sillón favorito, junto al fuego. Ha pasado todo el día trabajando y sabe que ha conseguido lo que se proponía; no hay nada más de lo que deba preocuparse, no queda nada más que hacer y puede desprenderse completamente de todos sus cuidados y preocupaciones, complacido de ser, simplemente.

Meditar es crear un entorno adecuado para que la mente se deje caer en el sillón. Siempre está activa (reactiva) y ahora la volveremos, de forma suave y delicada, pasiva (receptiva).

Todo el ajetreo (esfuerzos y luchas) procede de no estar holgado en uno

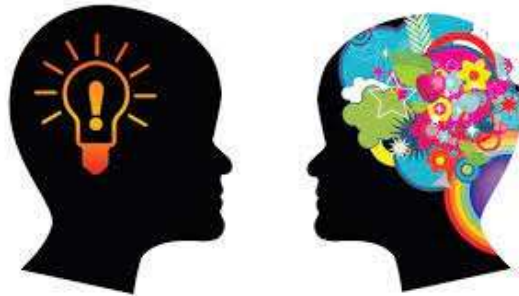
mismo. **Meditar es recrear un entorno ideal que evoque nuestra naturaleza esencial.**

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EN MEDITACIÓN

Hay un comentario muy típico entre personas que se inician en la meditación: “Los pensamientos se desmadran en mi mente y no los puedo controlar”. Eso, aunque suene paradójico, es muy buena señal.

No es que los pensamientos se hayan hecho más incontrolables, eres tú el que **estás más sereno y logras darte cuenta de lo ruidosos que han sido siempre.**

Simplemente, sigue presente y vuelve a la respiración o al objeto de la meditación escogido, a pesar de toda la algarabía.



Poco a poco, la mente dejará de parecerse a un río caudaloso y desbordado para asemejarse cada vez más al sereno y tranquilo mar.

Hay gente que cree que cuando medita no debería tener ningún pensamiento. Entonces, cuando surgen pensamientos o emociones se enfadan y creen que han fallado. No es cierto.

Mientras tengamos mente habrá pensamientos y emociones, eso es inevitable y no hay que hacer nada en absoluto con ello. Como reza un dicho tibetano: “Pedir carne sin huesos y té sin hojas es mucho pedir”.

Los pensamientos y emociones son el resplandor de la mente, como el oleaje lo es del mar o los rayos, del sol.

Los pensamientos son manifestación y expresión de la naturaleza misma de la mente. Brotan de la mente para desvanecerse de nuevo en ella, como las olas y el mar.

La respuesta no ha estado nunca en los pensamientos, está en nuestra naturaleza esencial, en el fondo, desde donde podemos contemplarlos sin juicio alguno.

Los pensamientos son tu familia, has convivido y convives con ellos de instante en instante. No son algo malo que hay que eliminar. La propuesta de la meditación es algo cercano a esto: abórdalos como un viejo sabio que observa jugar a un niño.

En meditación se nos invita a observar pensamientos y emociones con actitud imparcial. Si tú no tienes ningún problema con ellos, tampoco ellos lo tendrán contigo. De lo contrario, caerás en procesos de lucha, tensión y represión que solo te conducirán al sufrimiento (como hasta ahora, más de lo mismo).

Surjan los pensamientos que surjan, déjalos llegar e irse como las olas del mar. No intentes atraparlos, ni los alientes, ni te complazcas en ellos, ni te apegues, ni los niegues, ni los juzgues, ni los sigas, ni los provoques.

Sé cómo un mar que contempla sus olas, o como el cielo que contempla las nubes que lo cruzan, con total serenidad.

Descubrirás que los pensamientos son como el viento, **vienen y van**. El **“secreto” es no pensar en los pensamientos**. Déjalos fluir manteniendo la mente libre de consideraciones adicionales. Todo, con el fin de poder reconocerte en el testigo neutro que observa: tu esencia.

INTERVALOS DE PENSAMIENTO

En la mente ordinaria percibimos el flujo de los pensamientos como algo continuo, pero no lo es en realidad.

Hay un intervalo entre un pensamiento y otro.

Cuando ha pasado el último y el siguiente no ha llegado, comprobarás que siempre hay un espacio en el que se revela la naturaleza esencial de la mente. Los tibetanos la llaman *Rigpa*.



Con la meditación permitimos que los pensamientos aminoren su ritmo, **conseguimos que ese intervalo entre un pensamiento y el siguiente sea cada vez más manifiesto**. Y la puerta de lo esencial se abre de par en par...

EXPERIENCIAS

A medida que avances en tu práctica, **puedes tener experiencias de todo tipo**.

Igual que en una habitación con muchas puertas y ventanas entra el aire por muchas direcciones, es natural que al abrirse la mente penetren en ella todo tipo de experiencias.

Por ejemplo, estados de goce, claridad, serenidad, ausencia de pensamientos, etc. Todos ellos suelen ser indicios de progreso en la meditación.

Si hay goce, señal que se ha desvanecido temporalmente el deseo (el ansia, el *tanha* de los budistas).

Si hay claridad, ha desaparecido temporalmente la ignorancia.

Si hay ausencia de pensamiento y serenidad, ha desaparecido temporalmente la confusión y la agitación.

Pero **también pueden convertirse en obstáculos** si te apegas a ellas.



De hecho, las “experiencias negativas” suelen ser las más engañosas porque normalmente se consideran una mala señal. Pero son bendiciones disfrazadas. Acéptalas como lo que son: meras experiencias ilusorias e irreales (aunque muy instructivas todas ellas).

En realidad, plantean más obstáculos al meditador las experiencias llamadas “buenas”, que las llamadas “malas”. No obstante, debes recordar lo siguiente: **Tú estás detrás de la experiencia, no en la experiencia.**

Por eso, **la meditación es un vehículo de liberación del personaje** (des-identificación o des-sensibilización). Nos libera de sus deseos, miedos, preocupaciones, expectativas, angustias, ansias, ambiciones, etc.

Nos liberamos de la prisión en el espacio de la sencillez natural.

INDICACIONES BÁSICAS

A continuación, veremos algunas indicaciones elementales para poder empezar a practicar con la meditación.

Veremos que son indicaciones muy sencillas y casi obvias todas ellas. En realidad, meditar es muy sencillo, aunque a primera vista parezca algo muy complicado.

A. Relajación previa

Existe una **relación directa entre tensión muscular y agitación mental**. A mayor ajetreo mental, más difícil meditar. Por ello, una relajación muscular previa de todo el cuerpo, ayuda mucho a aquietar la mente y facilita la meditación.

Hay un **equilibrio delicado que conviene ejercitar en meditación, entre relajamiento y atención**. El mejor sonido en un instrumento de cuerda surge cuando las cuerdas no están muy tensas ni muy flojas. Como dice Ma Chik Lap Dron, una Maestra de meditación tibetana: “Alerta, alerta, pero relájate, relájate”.

En UdV dedicamos una sesión a la relajación, es la número 110. En los apuntes encontrarás los links de un programa de relajación consciente de 8 semanas (las relajaciones están en audio).



B. La postura

Mi opinión es que, al principio, la postura no es lo más importante. Recomiendo buscar **una postura en la que nos encontremos cómodos**, sea cual sea. Al principio, el cuerpo molesta mucho, y pretender llegar a una postura de las llamadas ‘ortodoxas’, no creo que contribuyera mucho a cogerle el gusto a la meditación. Estaríamos más pendientes del dolor y del reloj que de otra cosa.

Más adelante, una buena postura puede contribuir a profundizar en los estados meditativos. La mente y el cuerpo están interrelacionados y la meditación surge de forma más natural cuando la postura es más correcta.

C. La clase de esfuerzo

La meditación no consiste en esforzarse (de forzar) sino en **asimilarse naturalmente en ella**. Surge poco a poco con la práctica. No es algo que puedas ‘hacer’, sucederá espontáneamente con el perfeccionamiento de la práctica.

Tras el esfuerzo ‘forzado’ hay una intención (de acceder a estados profundos, de vivir el goce, o de lo que sea). Sin embargo, **cuanta menos presión ejerzamos en meditación, mucho mejor**. La mente actuando sobre la mente produce agitación. Nosotros no queremos eso.

Queremos situarnos suavemente detrás de la mente.



Igual que el agua es clara y transparente si no se agita. La mente en meditación es como una jarra de agua turbia. Cuanto menos la agites y la muevas, antes se asentarán las partículas de barro en el fondo, dejando que brille la claridad natural del agua.

No impongas nada a la mente, ni la agobies. No debe haber en meditación esfuerzos para controlar ni para conseguir sentirse en paz. Evita la solemnidad exagerada. No pienses que estás participando en un ritual especial. Despréndete hasta de la idea de que estás meditando.

D. Suavidad

La meditación es una maravillosa **oportunidad para relacionarse tierna, amorosa y suavemente con uno mismo/a.** Recuerda que en meditación eres una/a aprendiz. No estás meditando, en realidad estás aprendiendo a meditar, así que relájate en cuanto a tus expectativas.

Cuando te des cuenta que has perdido la atención en el objeto de meditación, simplemente **vuelve a poner tu atención en él, como quien toma un frágil pajarillo entre las manos, procurando no lastimarlo.**

Los reproches generan tensión y la tensión enturbia todavía más la mente.



E. Expectativas

Quien quiere tener éxito en la meditación es el personaje. Sin embargo, recuerda lo que dijo San Juan de la Cruz: “Para ir hacia donde no sabes, tienes que ir por donde no sabes”.

Por lo tanto, hacerse expectativas de lo que conseguiremos con la meditación, cuando no tenemos ni idea, es absurdo. **No puedes comprender lo que desconoces, partiendo de lo que conoces.**



En realidad nunca meditamos bien o mal. Tan solo existen esfuerzos cada vez más bien enfocados. Como un arquero que, al principio no acierta ni una diana, pero que a medida de ir practicando, cada vez se acerca más al centro. Por lo tanto, todos los ‘errores’ previos han sido necesarios –y, por lo tanto, perfectos- para llegar a acertar en la diana.

F. Ir y volver

Meditar es posarse suavemente en el objeto de meditación. Después, nos identificamos con la corriente de pensamientos y, cuando nos damos cuenta, simplemente volvemos al objeto.

Esto es meditar: Estar, marcharse, volver, marcharse, volver, y así sucesivamente.

Cada vez que nos damos cuenta que no estamos y volvemos, crecemos y despertamos a lo esencial.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Este mes te invito a ejercitarte en la meditación. Siempre que te apetezca, claro.

Para hacerlo muy sencillo, puedes acceder a mi canal de Youtube, donde a lo largo de este mes iré colgando audios de meditaciones guiadas. Te recomiendo seguir las sencillas indicaciones que te he explicado en este dossier.

Las habrá de todo tipo: contemplativas, de concentración, de visualización, de mantralización, etc. En la siguiente sesión veremos qué pretende cada tipo de meditación.

Te adjunto el link a la lista de reproducción de mi canal de Youtube, donde las hallarás (en el momento de acabar de escribir estos apuntes, hay 7 de colgadas, pero espero que a finales de enero, haya alrededor de 40).

Están en castellano, aunque también tengo intención de crear otra lista de reproducción con las mismas meditaciones en catalán.

Aquí va:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_60gbgKT6ISnNubOvVgP4evkM17yhT5o

Para cualquier duda que te surja durante tus prácticas, recuerda que puedes escribirnos a udv@danielgabarro.com y recibirás la respuesta en el boletín de los viernes.

Que tengáis una feliz semana.