

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, POR ANTONIO BLAY

*El texto de esta página está extraído del libro **EL TRABAJO INTERIOR. Técnicas de meditación** de Antonio Blay, publicado por la Editorial **Índigo**. Para comprender en su totalidad las indicaciones que el autor realiza sobre la práctica de la meditación es muy recomendable, por no decir necesario, leer la primera parte del libro antes citado. En ella se abordan temas como:*

Necesidad de trabajo interior
La mente, instrumento esencial
Modalidades de trabajo interior
Dificultades en el trabajo
Trabajo interior y vida cotidiana
La ayuda de lo Superior en el trabajo interior
Los efectos del trabajo interior
Ampliando el tema de la concentración
Vida espiritual, oración, Dios
El silencio
El progreso en el trabajo interior
El arte de vivir en paz consigo mismo

Práctica de la meditación

Se trata de ver cómo se desarrolla una sesión práctica de unos treinta minutos, adecuada a la persona que se inicia en un trabajo interior sistemático.

La planificaremos en tres fases:

la preparación previa a la práctica;

el trabajo propiamente dicho; y

la salida del trabajo, su conclusión o final. Mantener el estado interior.

LA PREPARACIÓN PREVIA A LA PRÁCTICA

En la preparación estudiaremos la postura, la respiración, el centramiento y la tranquilización. Éstas son cosas esenciales; son sencillas cuando se han aprendido pero no hay que olvidarlas, porque si uno de estos pasos previos se realiza de una manera deficiente es casi seguro que el resto del ejercicio no se desarrollará correctamente. Por eso vale la pena prestar atención a la preparación, pues aunque parezca que tratamos de detalles sin importancia, hemos de entender que en nuestro trabajo interno no hay nada que no tenga importancia. Nuestro trabajo se produce a través del funcionamiento conjunto de varias piezas, y si una de estas piezas está un poco desajustada, o está un poco fuera de su sitio, esto es suficiente para desorganizarnos, para producirnos un malestar que nos impedirá un trabajo interior provechoso.

La postura

El requisito fundamental es que uno esté cómodo, simplemente cómodo, pero no me refiero a una comodidad hedonista sino a una comodidad básica, natural. ¿Por qué necesitamos estar cómodos en el trabajo? Porque sólo cuando el cuerpo está cómodo podemos olvidarlo; pues si hemos de estar pendientes de unas molestias corporales, de una incomodidad, esto restará eficacia a nuestro trabajo mental. Ahora bien, dentro de la comodidad de la postura, es importante que el tronco y la cabeza estén en línea recta y ésta debe ser preferentemente vertical, por lo que conviene no estar inclinado hacia atrás excesivamente porque eso hace perder la línea vertical, y tampoco estar mirando hacia arriba o hacia abajo pues esto hace inclinar la cabeza.

El hecho de que la cabeza y el tronco estén en línea recta tiene su razón de ser, y es que el trabajo interior (entre otros aspectos) va dirigido a: 1) la libre circulación de las energías, y 2) conseguir establecer la conexión de la mente consciente con varios focos de conciencia que existen en nosotros. Y esta movilización y circulación de energías se realiza mucho mejor cuando estamos en posición vertical cuando la cabeza y el tronco están en la misma línea, en el mismo eje.

Otra razón de la preferencia por la postura vertical deriva de que uno de los efectos que se producen en el trabajo es el de una afluencia de energía que es a la vez un gran estímulo, que nos viene de lo que podemos llamar niveles superiores o espirituales. Pero además existe un objetivo a lograr, manifestado en una toma de conciencia localizada en una zona determinada donde uno despierta un día u otro, y esta zona está situada precisamente encima de la cabeza. Podemos decir que desde encima de la cabeza nos viene la vivencia de un polo de acción, de un centro del cual surge toda aspiración. De la misma manera que hay un polo que nos atrae hacia abajo, al que llamamos *fuerza de gravedad* , el cual ejerce una atracción material, existe también un polo espiritual de atracción al cual se ha llamado *la Gracia* . Nosotros vivimos entre esta contraposición o bipolaridad entre *gravedad* y *Gracia* . La Gracia es algo que nos viene de arriba para transformarnos y conducirnos hacia arriba; es algo que nos «aspira» desde arriba y que es la base de nuestra *aspiración* , así como la gravedad es la fuerza que nos viene de abajo, de lo que es la materia, que nos recuerda que somos materia y que tiende a atraernos hacia abajo tanto material como

psicológicamente.

En cuanto a lo que explicamos de las energías superiores, eso es algo que no debe aceptarse simplemente porque alguien lo dice, sino que es algo que todos pueden descubrir en la medida que se trabaje en la dirección correcta. Hay que evitar todo tipo de crispación, pues no por estar rectos hay que estar rígidos. Se trata sencillamente de mantener la postura vertical, con los hombros relajados, sin hacer fuerza ni con el cuello ni con la nuca, y encontrarnos tranquilos, calmados, dentro de esta verticalidad.

Lo ideal sería quizá estar sentados en la postura yóguica de Padmasana, que consiste en el intercruciamiento de piernas, de manera que el pie derecho viene sobre el muslo izquierdo junto a la ingle y el pie izquierdo sobre el derecho, también junto a la ingle. Esta posición cierra las piernas, cierra un circuito de energías y uno queda abierto solamente hacia arriba; por eso resulta una postura excelente para meditar, porque de un modo natural facilita la circulación ascensional de las energías. Pero esto no se puede pedir (en general) a los occidentales que no hayan dedicado un entrenamiento especial a las posturas yóguicas, pues más bien conduce a un estado de incomodidad que impide la concentración.

Pero puede hacerse también sentado, «estilo sastre» como se suele decir, o en Sukasana (como se conoce en la India), que significa «postura fácil». Pero entonces es necesario sentarse sobre unas almohadas para que uno quede algo elevado, pues si se está con las piernas entrecruzadas y las rodillas quedan más altas que la zona de los huesos ilíacos, entonces se dificulta la respiración abdominal. Por lo tanto, hay que procurar que las rodillas queden más bajas que la pelvis.

Todos éstos son detalles interesantes porque en la práctica todo cuenta. Cuando por cualquier motivo no se puede estar con las piernas cruzadas, entonces uno puede sentarse en un sillón o silla de respaldo vertical, donde uno pueda sentirse realmente derecho. Son muchos los que aconsejan sentarse en una silla sin respaldo para que uno no quede adosado, para que la espalda quede libre. A mi modo de ver éstos son detalles secundarios, lo importante es que se esté cómodo y que se mantenga la posición vertical sin rigidez.

Por último, también puede hacerse el trabajo interior estirado en la cama. Esto tiene la ventaja de que es muy cómodo; cuando se hace así hay que desechar la almohada para que no se doble la cabeza hacia adelante. Pero esta posición tiene el inconveniente de que en la cama estamos acostumbrados a dormir o a divagar, y muchas personas, al tenderse en la cama, automáticamente entran en un estado de divagación mental o, simplemente, se duermen; y, naturalmente, así es muy difícil hacer un trabajo serio, deliberado, con la actitud despierta requerida. Cuando nos disponemos a hacer un trabajo interior lo que hemos de hacer no es dormir sino realmente *despertar*, despertarnos más. Así, pues, para la persona que pueda hacerlo tendida en la cama sin problemas no existe inconveniente en que lo haga así, pero eso será la excepción; para la mayoría será mucho mejor practicarlo en posición vertical.

La respiración

Inicialmente es necesario hacer tres o cuatro respiraciones completas. Respiraciones que empezarán en el abdomen siguiendo luego por la parte media del pecho y después por la parte alta; esta inspiración completa luego se exhala con calma, con lentitud, y a medida que se exhala, que se saca el aire, entonces uno procura soltarse, tranquilizarse, relajarse en todos los aspectos. Esas respiraciones deben adaptarse al número necesario y deben ser hechas con más o menos intensidad, hasta que uno se sienta entonado. La respiración se hace para que uno se sienta *vivir* por encima de cualquier estado previo, para que, si se estaba emocionando o se estaba crispando, todo esto desaparezca y la persona vuelva a sentirse otra vez ella misma y todas las funciones se regularicen, se normalicen, y uno pueda situarse en un buen punto de partida. Por eso las respiraciones conviene hacerlas, tres, cuatro, cinco veces, hasta que la persona se sienta realmente bien presente, cómoda y tranquila. Una vez conseguido este objetivo entonces la persona tiene que despreocuparse de la respiración (a no ser que el ejercicio previsto a continuación consista precisamente en una concentración sobre la respiración); al despreocuparse de la respiración, el mismo estado mental de calma le irá conduciendo a la respiración necesaria, adecuada, mientras dure el ejercicio. Cada vez que note que se crispa, que se tensa, que se preocupa, es necesario detenerse interiormente y volver a hacer dos, tres o cuatro respiraciones muy largas y completas y esto volverá a normalizar el estado interior. O sea que la respiración completa es tanto un punto indispensable de partida como un recurso al que hay que volver cada vez que uno está tenso o que se encuentra mentalmente desviado o despistado respecto a la práctica.

El centramiento y la tranquilización

Aprovechando la respiración hemos de aprender a centrarnos. Centrarse significa tomar conciencia de sí mismo, sentir que uno está aquí, completamente presente. Debo traer la mente aquí, a mi estado y situación actual, pues soy yo el que está ahora aquí. Debo sentirme físicamente sentado, sentirme respirando, sentirme en esa conciencia física de mí mismo, todo yo, de arriba abajo; y después de esto, de sentirme físicamente aquí, entonces he de sentir que *soy yo que me siento ser yo*, que tengo el sentimiento de mí y que este sentimiento es tranquilo; y después veo que *soy yo* quien está aquí, quien me doy cuenta de que mi mente está aquí pensando en esto y que yo tranquilizo mi mente. O sea, las tres cosas: cuerpo, sentimiento y mente. *Yo soy* quien tomo conciencia de mi cuerpo y lo tranquilizo; de mi sentimiento o estado de ánimo (o estado emotivo) y lo tranquilizo; yo quien tomo conciencia de mi mente y la tranquilizo. *Yo*, que estoy aquí respirando en un estado de tranquilidad, de bienestar, de paz, yo que

mentalmente estoy sereno y voy a hacer mi ejercicio.

Esto es lo que conviene hacer para empezar, y debe hacerse durante dos o tres minutos. Al principio no hay inconveniente en que se dedique a esto todo el tiempo que haga falta, cinco, seis o siete minutos; lo importante es no pasar precipitadamente a lo siguiente, sino que se aprenda a hacer bien cada paso y esto redundará en el éxito del trabajo posterior. Cuidemos los detalles, pues no hay detalles pequeños en el trabajo interior; cada uno por sí mismo descubrirá que muchas veces el progreso depende de un pequeñísimo detalle de atención, de crispación, de mirar a un sitio o a otro, y que eso tan pequeño puede producir modificaciones sustanciales en cuanto a los resultados.

Aprendamos, pues, a manejar estas herramientas de trabajo que nos son propias: nuestra atención, nuestra respiración, nuestro cuerpo, nuestra conciencia de los estados de ánimo. Todo esto, por sí solo, ya representa todo un ejercicio de trabajo interior.

E L TRABAJO PROPIAMENTE DICHO

Ésta es la fase del trabajo propiamente dicho. Yo propondría a las personas que no tienen una experiencia prolongada y a las personas que aún no se han definido -porque no lo ven claro o porque no han podido encontrar una orientación suficientemente clara en este sentido- que hicieran un trabajo en varias etapas, un trabajo, podríamos decir, mixto. Yo les recomendaría hacer *oración, concentración, sugestión-visualización, y silencio*, y con esto repartiría todo el tiempo, dedicando un ratito para cada cosa; así el trabajo no se haría tan monótono y se evitaría el problema (que se presenta en los inicios) de que la mente empieza a divagar, la mente se va por las suyas, y cuando uno se da cuenta ya lleva mucho rato distraído. La idea del trabajo mixto se basa en que si uno tiene una serie de pasos concretos que dar, esto le ayudará a mantener una atención más fija, más controlada. Empezaremos con la *oración* que, como hemos dicho, debe ser completamente libre, personal, espontánea, pues no se trata de que demos una fórmula para que se repita, sino que cada uno debe hacerla en la dirección de su propia aspiración, con una actitud de completa sinceridad, dándose cuenta de qué es lo que uno realmente desea, busca o quiere y expresar esto y pedir ayuda para conseguirlo. Esta oración completamente espontánea, completamente personal, puede durar unos cinco minutos aproximadamente.

Después puede pasarse a la fase propiamente dicha de la *concentración*, aprendiendo a dirigir la atención sostenida sobre lo que uno haya elegido. Una buena cosa puede ser centrarse en la cualidad que a uno le gustaría llegar a tener del todo, y que uno considera más importante para sí mismo en todo momento; no sólo a veces, sino que la considera fundamental, básica. Esta cualidad, ya lo hemos dicho, se debe elegir entre lo que son atributos esenciales de nuestro ser. Desde el punto de vista de la *energía* tenemos toda la gama de fuerza, voluntad, decisión, perseverancia, seguridad, aplomo, etcétera; en relación a la *inteligencia*, tendremos las cualidades de comprensión, claridad, lucidez, penetración, profundidad, equilibrio; y desde el punto de vista del *amor*, la gama de cordialidad, alegría, afecto, amistad, sinceridad, etcétera. Debe elegirse una cualidad y trabajar sólo ésta. Hay que aprender a mirar esta cualidad, a sentirla y comprenderla, no razonándola sino contemplándola, saboreándola. He de tratar de ver esta cualidad y lo que se siente cuando se tiene o se vive esa cualidad desde dentro. Mediante esta práctica de mirar y contemplar la cualidad -la *atención contemplativa*-, se llega a incorporarla en uno mismo. Esta fase del trabajo debe durar de ocho a diez minutos. Después se pasará a la fase de *autosugestión*. Debemos aprender a condicionarnos, a utilizar las grandes posibilidades que ofrece el autocondicionamiento como ayuda en el trabajo de transformación para que nuestro inconsciente trabaje en la misma dirección, a favor de nuestro propósito. Si se trabaja, por ejemplo, el aspecto alegría, entonces puede utilizarse la fórmula «ser alegre», o «ser más alegre», o «ser cordialmente alegre», etcétera. Cada uno debe buscar la frase que le resulte más clara, más representativa, más expresiva, la que tenga más sentido para él. La frase debe ser positiva, afirmativa, concisa, y que no presente ninguna contraindicación racional. Hemos de entender que se trata de un mensaje dirigido a nuestro inconsciente, y debe ser simple, directo.

Junto con esto, la *visualización*. Al cabo de un rato de repetir la frase, se ha de utilizar esta misma cualidad pero ahora mirándose a sí mismo, visualizándose a sí mismo, viendo y sintiendo de qué modo, de qué manera se manifestará uno cuando esté viviendo totalmente esta cualidad; ha de tratar de ver cómo se sentirá y cómo se expresará. Por lo tanto, se trata de evocar el sentimiento y la imagen de sí mismo actuando desde este estado interior. Esta fase de autosugestión/visualización puede practicarse durante cinco o siete minutos.

Después de esto, el *silencio*. Manteniéndose centrado, apoyado en la respiración, permanecer en silencio; silencio interior, silencio tranquilo, de bienestar, con mucha serenidad, con mucha calma. Esta última fase puede durar cinco minutos.

Este silencio conviene aprovecharlo, pues no se trata de acabar del modo que sea, sino que se trata de una fase importantísima, podríamos decir que es la fase de recogida de la cosecha. Mientras las fases anteriores constituyen la labor de siembra -en forma de trabajo activo-, en el silencio estamos en la fase de recolección. Esto es así aunque al principio no notemos nada espectacular; con la práctica ya aparecerán los resultados.

Haciendo un repaso de los minutos dedicados para cada ejercicio, vemos que hemos indicado cinco minutos para

la preparación, la cual más adelante podrá hacerse de forma algo más rápida. En cuanto al trabajo propiamente dicho, hemos sugerido estos tiempos:

- *oración*: 5 minutos
- *concentración*: 8-10 minutos
- *sugestión-visualización*: 5-7 minutos
- *silencio*: 5 minutos

LA SALIDA DEL TRABAJO, SU CONCLUSIÓN O FINAL

Después del silencio debemos hacernos la idea clara de que vamos a terminar. Nunca se debe pasar de una manera abrupta de un estado de meditación o silencio a otro de movimiento, pues esto representaría un cambio demasiado brusco para nuestro sistema nervioso, para nuestros sentidos, y resultaría perjudicial. Procederemos, pues, así: todavía estando en silencio debemos hacernos primero la idea, «ya es suficiente; ahora voy a pasar a mi actividad externa». Entonces, una vez hecha claramente esta idea, deliberadamente, empezaremos a hacer unas respiraciones completas y profundas -también tres, cuatro o cinco-; con esto procuramos activar la circulación de la sangre. Después de estas respiraciones, moveremos las manos y los brazos y luego los pies y las piernas para activar la circulación en los miembros; también, si se sienten las ganas, puede uno desperezarse. Cuando el trabajo se hace correctamente, se produce una disminución de lo que son actividades periféricas, orgánicas, como si se estuviera en un sueño en el que la actividad nerviosa, muscular, circulatoria, disminuye. Así, no podemos pedirle al cuerpo que inmediatamente se ponga en acción porque esto sería violentarlo; hay que ir recuperando su funcionalismo progresivamente, y esto se logra de un modo correcto mediante este proceso de la *idea* clara de terminar la práctica, las *respiraciones* y el *movimiento* de los miembros. Luego se abrirán *los ojos*; pero sólo nos levantaremos después de estar un ratito con los *ojos* abiertos. No hay que levantarse enseguida, no hay que hacer las cosas con precipitación, pues se podrían sentir mareos o dolor de cabeza; es lo mismo que ocurre cuando uno está durmiendo y de pronto se levanta bruscamente, entonces uno anda como medio borracho porque su organismo no está totalmente despierto, aun suponiendo que lo esté su mente. Pero aunque esté despierto mentalmente, su organismo no lo está, pues éste necesita unas condiciones progresivas para irse despertando.

Mantener el estado interior

En este momento ya se habrá realizado la secuencia completa del trabajo interior, la cual habrá durado en total unos treinta minutos o poco más. Entonces empieza el trabajo de mantener esto durante todo el día; o sea, que se trata de alargar este estado de calma que uno ha obtenido, de tranquilidad, de serenidad, de conciencia de sí mismos, y de aprender a mantenerlo mientras uno se mueve, mientras come, mientras trabaja. Esto luego se pierde, pero durante el día se han de buscar unos instantes, tres o cuatro veces al día (a horas fijas si es posible) y aislarse durante unos momentos; y entonces realizar las fases de respiración, de silencio, de evocación de la cualidad positiva y de silencio. Cuando la práctica de la mañana se hace de un modo regular, esto se puede realizar en muy poco tiempo.

Cuando hagamos estos paréntesis de trabajo interior procuremos que aunque sean cortos sean *totales*, no los hagamos a medias. Si es un minuto, bien, pero que *esté todo uno* dentro de este minuto, que se haga con *toda la presencia de sí mismo*; no debe hacerse pensando en otra cosa porque sólo se trata de un momento. Así será un minuto *real*, un minuto macizo, lleno, completo; durante este minuto no debe existir nada más que aquello que se está haciendo. Luego, pasado este paréntesis, mantendremos el estado en lo posible mientras atendemos a nuestras obligaciones.

Debemos acostumbrarnos a mantener este estado interior mientras se están haciendo las cosas cotidianas; aunque se borre, ya se volverá a recuperar cuando llegue la hora del nuevo aislamiento, o a la mañana siguiente cuando hagamos la media hora de práctica. Al cabo de unos días de hacer esto, no muchos, se notará que los efectos de este trabajo se alargan durante todo el día y que ya en ningún momento se actúa o reacciona como antes. Se comprobará que uno está distraído, pero de repente aparece el recuerdo del estado interior y, automáticamente, se produce el gesto de situarse en él. Se verá que ante situaciones nuevas se reacciona con una mayor entereza, con una mayor fuerza que antes. En definitiva, e independientemente de que se consigan o no unos efectos concretos en el momento de hacer el trabajo, se irán manifestando unos resultados sorprendentes en relación a nuestra personalidad y a la vivencia y expresión de nuestro ser profundo, los cuales significarán un estímulo creciente en el camino del trabajo interior.