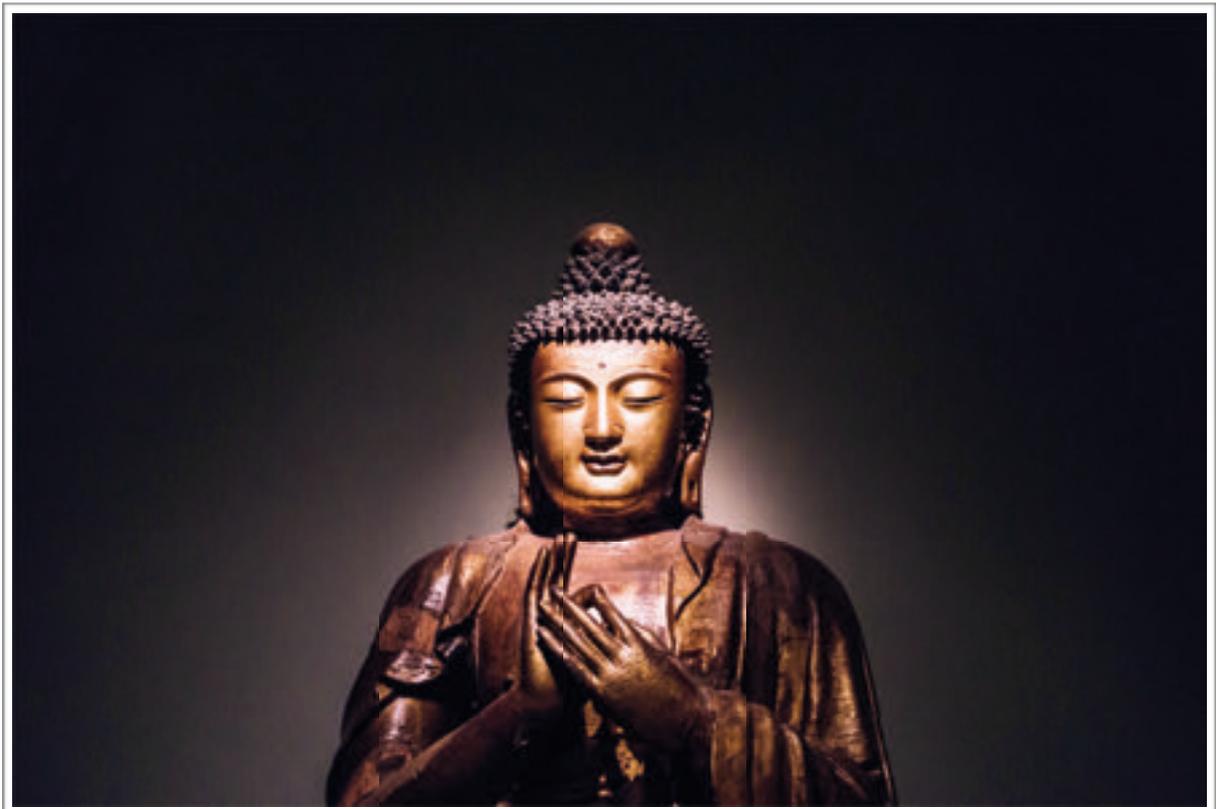


# EL REENCUENTRO CONTIGO MISMO

*Guía práctica de introducción a la meditación*



Almudena Migueláñez

2020

*¡Deja de buscar flores!*

*En tu casa crece un jardín entero. Mientras buscas baratijas, el cofre del tesoro  
aguarda en tu interior.*

*Rumi*

Hace años, cuando me preguntaba o me preguntaban sobre cuáles eran mis verdaderos deseos, me sentía completamente capaz de enumerarlos con detalle, lo hacía desde la distancia, como si esos anhelos fuesen algo a lo que llegar, un objetivo externo que alcanzar. Cuanto más me relacionaba con lo de fuera, más me alejaba de mí misma y menos comprendía lo que significaba esa famosa frase de: “el Universo está dentro de ti”. Recuerdo que, cuando escuché a Deepak Chopra decir que no nos hacíamos una idea del poder tan inmenso que los seres humanos teníamos dentro, sentí una gran necesidad de descubrir y de encontrar ese poder dentro de mí.

Solo cuando comencé a soltar lo de fuera, y a abrir espacio dentro de mí, solo cuando me permití observar sin intervenir, solo en ese momento, pude descubrir, sentir y ser ese poder tan ilimitado, tan transformador y mágico del que todos estamos hechos y del que todos formamos parte: el amor.

Esa conexión, ese reencuentro con nosotros mismos, sin duda, nos lo da la práctica de la meditación.

A través de esta breve guía, quiero compartir contigo algunas pautas que te puedan servir para introducirte en la práctica de la meditación:

≡ MEDITAR NO ES:

Reflexionar.

Relajarse.

Concentrarse.

Dejar la mente en blanco.

*Para estar presente en la vida cotidiana conviene tener buenas raíces internas, es decir, mantener una relación profunda con nuestro interior; de otro modo, la mente que funciona a velocidad vertiginosa, nos arrastra como un torrente salvaje.*

*Eckhart Tolle*

#### ≡ MEDITAR ES:

Observar sin intervenir. Meditar es permitir que todo lo que es sea.

#### ≡ CLAVES DE LA MEDITACIÓN:

Los seres humanos estamos acostumbrados a hacer, producir, fabricar e intervenir. Estamos acostumbrados a pensar, y lo hacemos, en la mayoría de las ocasiones, sin darnos cuenta de que son los pensamientos los que, por enfocarse en el pasado y en el futuro, nos sacan del momento presente, de la quietud y de la paz interna. Cuando medites, tendrás pensamientos. Tu mente no va a dejar de enviártelos. Lo que va a cambiar es que, cuando hagas tu práctica, con el tiempo, conseguirás no engancharte a tus pensamientos, los vas a observar y de nuevo vas a retomar tu atención a lo que, previamente, hayas decidido que sea tu punto de atención.

A través de la práctica de la meditación, vamos a convertirnos en observadores de nosotros mismos, de todo lo que somos, incluidos nuestros pensamientos. Podemos observar nuestra respiración, una parte de nuestro cuerpo, un mantra, una sensación, etc. La clave es que comencemos a relacionarnos con todo desde la no intervención. Se trata de mirar, dejando que todo lo que está siendo en el presente, sea tal y como es. Miramos lo que ocurre en nuestra mano y lo hacemos sin intervenir, miramos una sensación física y nos mantenemos presentes en esa sensación, observándola sin poner intención de modificar nada. Miramos cómo entra el aire por nuestra nariz, y cómo sale y no buscamos dirigir el ritmo de nuestra respiración.

La meditación es una práctica, por eso, debemos ser cariñosos y compasivos con nosotros mismos, y aceptar que habrá días en los que nos resulte más difícil soltar los pensamientos, o dedicarle el tiempo que nos habíamos propuesto. No debemos olvidar que no tenemos un objetivo, no queremos lograr nada, no buscamos alcanzar nada. La propia práctica ya nos va a aportar sus beneficios sin que nosotros necesitemos intervenir.

Dicen que la meditación comienza cuando comienza la incomodidad, cuando nos queremos salir de la práctica. Con el tiempo, cada vez serás más capaz de mantenerte presente en la incomodidad. Por ahora, puedes comenzar a realizar tu práctica entre 5 y 10 minutos al día. El mejor momento para meditar es antes de la salida del sol (es el periodo denominado Brahmamuhurta- el tiempo de Brahma) o antes del inicio de tus actividades, pero lo más conveniente es que adaptes tu momento de meditación a tu estilo de vida. Yo medito media hora antes de desayunar y media hora por la tarde-noche al terminar mi jornada de trabajo.

Es recomendable que destines un lugar específico en tu casa para realizar la práctica. Un espacio que te resulte cómodo y donde sepas que no vas a ser molestado. Es conveniente también que te habitúes a realizar tu práctica siempre en el mismo lugar, así tu mente irá, progresivamente, haciéndose a la idea de que toca meditar.

En cuanto la posición de tu cuerpo, puedes meditar sentado con la espalda recta (no rígida) y los pies tocando el suelo, tu cabeza ligeramente inclinada y tus manos apoyadas en tu regazo. Si te interesa saber más sobre el poder y la energía que activan cada una de las diferentes posiciones de las manos o mudras, te recomiendo que leas Mudras de Gertrud Hirschi. Yo suelo colocar mis manos abiertas con las palmas hacia arriba (es una posición que me conecta con la apertura y la receptividad), o uniendo los dedos pulgar y anular de cada mano.

También puedes meditar sentado en un banco de meditación, en un cojín de meditación o zafu, o en el suelo en posición de loto o medio loto (es importante que tus isquiotibiales estén elevados para que no se te cargue el sacro)

En cuanto a la práctica, encontrarás que existen diferentes y variadas formas de meditar. Yo te invito a que utilices la meditación trascendental que se basa en la repetición de mantras.

Mi propuesta es que tú mismo crees tu propio mantra, esa palabra o frase corta que eleva tu vibración y que te ayuda a abrir tus chakras superiores. Es importante que sea una frase breve, presente, positiva y que te vincule con Yo Soy. Por ejemplo: Yo Soy amor, Yo Soy la salud perfecta, Yo soy prosperidad, Yo descanso en Dios, Yo Soy paz y serenidad, Yo estoy seguro y a salvo, Yo confío en el proceso de la vida, Yo soy la creatividad.

Utiliza el mantra que hayas elegido como herramienta para estar presente, recítalo sin pensar, sin querer entender. Simplemente, recítalo mentalmente y cuando aparezcan pensamientos, únicamente, míralos y, de nuevo, retoma tu atención al mantra elegido. Si lo deseas, puedes coordinar la atención en tu respiración con tu mantra.

Feliz práctica,

AM.