

CÓMO SER HUMANO MEDITANDO.

por Francisco-Manuel Nácher

El pensamiento, la facultad de razonar, es lo que distingue esencialmente al hombre del animal. El animal nace, se alimenta, crece, se reproduce, percibe estímulos del mundo físico y, como consecuencia de ellos, siente, más o menos rudimentariamente, y actúa, en uno u otro sentido, para beneficiarse lo más posible, bien acudiendo a lo que le gusta, bien alejándose de lo que no. Pero no piensa, no reflexiona, no engendra ideas ni juicios ni éstos, por tanto, le impulsan a la acción de un modo racional.

Sabido esto, lo lógico es que nos demos cuenta de que, en tanto pensemos, en tanto estemos utilizando esa característica humana que es razonar, es decir, crear ideas, relacionarlas y sacar conclusiones en base a una lógica y, tras ello, actuar a tenor de ese juicio o conclusión, estamos "ejerciendo de hombres" en el más exacto sentido del término.

Y, consecuentemente, es lógico también que, sabido que disponemos para manejarnos en este mundo, de un instrumento tan valioso y tan privativo de nuestra especie, tratemos de desarrollarlo todo lo que podamos, con el fin de ser "lo más humanos posible" o, lo que es lo mismo, "lo menos animales posible".

Decididos, pues, a pensar, tendremos que determinar la mejor manera de hacerlo.

Como el pensamiento es algo que no nos viene de fuera, del mundo sensible, sino de dentro de nosotros mismos, y que no es detectable por los sentidos, para pensar conscientemente, es decir, sabiendo que pensamos, con el fin de estudiar el pensamiento y hacernos maestros en ese arte, es necesario que nos encontremos lo más libres posible de esos estímulos exteriores que nos llegan del mundo que nos rodea y que, recogidos conscientemente en nosotros mismos, pongamos en marcha el mecanismo correspondiente.

Para ello son precisas varias etapas:

Primera: RELAJACIÓN

Existen numerosos sistemas para explicar el mejor modo de relajarse, cosa que a muchas personas les resulta poco menos que imposible, con gran daño para su salud física y mental. En nuestra opinión, el más fácil es el siguiente:

Una mañana, al despertarnos, en ese momento en que nos encontramos más en el mundo de los sueños que en éste, cuando aún no hemos hecho ningún movimiento físico, cuando estamos dudando entre despertarnos definitivamente y comenzar nuestra jornada, o seguir unos minutos más en ese estado de beatitud en el que parece que no tengamos cuerpo y los sonidos exteriores nos llegan mitigados o sin trascendencia o no nos llegan en absoluto, acordémonos de fijarnos en qué estado se encuentran nuestros músculos, los de todo el cuerpo. Sin despertarnos, es decir, continuando en plena "modorra", repasemos, uno a uno, nuestros miembros: Las manos, los brazos, los pies, las piernas, el tronco, el cuello, la cara...todo, y démonos cuenta de que ninguno de nuestros órganos está realizando esfuerzo alguno pero, sin embargo, podemos pensar con toda lucidez si nos lo proponemos... Nuestra mente, por su parte, se encuentra también en un estado especial. Tan especial que cualquier ruido fuera de lo normal, nos produce en el cerebro como una sacudida, un "romperse algo", un "salir de algo", a veces hasta doloroso y que, si ha sido muy violento, no se va hasta que nos dormimos la próxima vez. Ése es, precisamente, el estado que deberemos buscar cuando, en el futuro, deseemos relajarnos. Si repetimos este sencillo ejercicio de observación durante dos o tres días al despertarnos, nuestra memoria muscular nos capacitará para, luego, durante la jornada, cuando pretendamos la relajación, alcanzarla fácilmente con sólo recordar y reproducir ese estado de abandono de todos nuestros órganos. Una vez "memorizado" ese estado, es facilísimo volver a él y, cuanto más lo practiquemos, más fácil nos resultará.

Dominado el sistema para relajarnos, deberemos tratar de mantener, durante el estado de vigilia, totalmente relajada, aquella parte de nuestro cuerpo que no haya de actuar en ese momento. Por ejemplo, si estamos sentados, podemos mantener las piernas y pies completamente relajados, lo cual favorece la salud, elimina tensiones innecesarias y prepara los músculos y órganos para actuar debidamente cuando su trabajo sea requerido. Esto deberá ir extendiéndose a todas las partes del cuerpo. De este modo tan sencillo, habremos eliminado una gran parte del cansancio que nos abruma muchas veces, avanzada la jornada, y habremos hecho casi

imposible el nerviosismo, el stress y sus consecuencias más o menos directas, como las dolencias cardíacas, intestinales, etc.

Segunda: SOLEDAD

Una vez lograda la relajación a voluntad, deberemos elegir unos minutos cada día para aprovechar su mejor ventaja: Pensar.

Mientras permanecemos relajados, como hemos dicho y como todos sabemos, los estímulos exteriores, ruidos, luz, olores, sensaciones táctiles, etc. no nos llegan o lo hacen muy tenuemente. Es la ocasión para zambullirnos en nosotros mismos, en nuestro interior y, antes que nada, darnos cuenta conscientemente de que podemos pensar con toda claridad mientras nuestro cuerpo "yace", simplemente existe, está ahí sin decir nada. Es una sensación maravillosa que jamás se olvida, el comprobar que, sin cuerpo, es decir, sin contar con él, sin moverlo, sin recibir sus mensajes ni reaccionar con él a ellos, somos los mismos de siempre, incluso más despiertos, más agudos, más inteligentes, más concentrados, más analíticos, más profundos, más...humanos, porque nuestro pensamiento, libre del cuerpo, puede funcionar a su gusto, es decir, a nuestro gusto.

Es ése un momento crucial en nuestro camino hacia la "humanización". Por un momento, somos perfectamente conscientes de que estamos solos con nosotros mismos; por un instante comprobamos la posibilidad de nuestra existencia al margen de lo material y experimentamos lo que significa tener conciencia de sí mismo frente al mundo y a los demás. Nos situamos frente a nosotros mismos y, sin embargo, ese encuentro y esa soledad no nos asustan.

Si nos habituamos a dedicar cada día unos minutos a este ejercicio, pronto nos sentiremos más seguros de nosotros mismos, nos enfrentaremos a los problemas con más resolución, perderemos el miedo a la vida y, allá en el fondo de nuestro corazón, empezaremos a adquirir la prueba y la certeza de que somos inmortales, de que sin cuerpo somos los mismos, de que, por tanto, nada debe amedrentarnos, y de que acabamos de descubrir un mundo que nos invita a que lo exploremos porque es un mundo sugestivo, atractivo, vital, encantado y es sólo y todo nuestro y está a nuestra disposición siempre que lo deseemos...

Tercera: CONCENTRACION

El tercer paso, una vez dominadas la Relajación y la Soledad, nos conduce a la Concentración.

La concentración no es más que el hecho de, en estado de relajación, cuando nos sentimos libres del cuerpo y del mundo y de los demás, traer a la mente una imagen cualquiera y mantener el pensamiento fijo en ella tanto tiempo como podamos.

El tema objeto de la concentración no es relevante. Puede serlo un lápiz, una vaca o una flor y, en un período más avanzado, una cualidad (por ejemplo, la blancura), una virtud (por ejemplo, la paciencia), o un sentimiento (por ejemplo, el amor).

Lo que, en todo caso, hay que procurar - y conseguir - es que nuestro pensamiento no se desvíe, no se salga del objeto estudiado.

No es aconsejable, por sus efectos negativos sobre nosotros mismos, tomar como tema de concentración vicios, defectos, errores, etc.

Antes de seguir, es preciso hacer una aclaración fundamental y es ésta: Aunque todos tendemos a creer que nuestro pensamiento es nuestro propio yo, hemos de convencernos de que no es así. Más adelante nos convenceremos por nosotros mismos pero, en este momento, es conveniente aceptar esta verdad como tal verdad: Que el pensamiento, la mente, la facultad de razonar es tan sólo un utensilio que poseemos, lo mismo que tenemos las manos o los pies o las orejas o los ojos. Cada uno tiene su utilidad y su finalidad; pero nuestro pensamiento es sólo un instrumento que podemos y debemos aprender a manejar, igual que hemos aprendido a manejar los otros. Y, como ellos, lo usamos cuando queremos y no lo usamos cuando no queremos.

Cuando somos niños e intentamos andar, nuestro paso es vacilante, caemos con frecuencia, tropezamos, incluso nos lastimamos; pero, al final, con el tiempo y con la práctica, logramos andar de un modo aceptable, bien que unos lo logran más que otros y hay quien llega a atleta y a bailarín, y quien se queda en un dominio discreto de sus miembros. Y, curiosamente, ninguno recuerda de adulto todos los golpes, testarazos y magulladuras que ese aprendizaje para el manejo de sus miembros le costó.

Otro tanto ocurre con la vista (el recién nacido pretende, desde la cuna, alcanzar con las manos el rostro de su madre porque no calcula aún las distancias), del lenguaje (¡cuántos errores, cuántos ceceos, cuántas correcciones de nuestros mayores hasta lograr hablar aceptablemente!), de

la escritura (¡cuántos garabatos, cuántas líneas torcidas, cuántos cuadernos, cuántos esfuerzos hasta lograr escribir decentemente!)..

Y siempre el mismo fenómeno: Cuando ya sabemos manejar nuestro instrumento, todos los esfuerzos realizados para llegar a ello se nos han olvidado...pero poseemos el dominio de la nueva facultad. Es el precio que hay que pagar por aprender, porque en la naturaleza no hay nada, nada, gratis. Y, el que desea una facultad, un don o una habilidad, ha de pagar necesariamente su precio porque nadie, absolutamente nadie, puede adquirirla en su lugar, por muchos esfuerzos que realice, por mucho que pague o por mucho que lo desee.

Como mantener la atención en un objeto o motivo de los antes descritos no resulta nada fácil al principio, ya que nuestra mente, nuestra "máquina de pensar", es inquieta e inestable por naturaleza y le gusta ir de un objeto a otro, es aconsejable seguir en nuestro ejercicio una especie de guión que podemos aplicar prácticamente a todos los objetos de nuestro estudio (el lápiz, la vaca, la flor o cualquier otro) y que podría, más o menos, ser del siguiente tenor:

- qué es
- de qué es
- cómo es
- para qué sirve
- clases
- historia
- experiencias propias

Suponiendo que hayamos escogido el lápiz como objeto de concentración, empezaremos preguntándonos: “¿qué es un lápiz?” y, a continuación trataremos de encontrar la mejor definición que podamos de un lápiz, bien entendido que una definición debe comprender todos los elementos esenciales de la cosa definida y ninguno accesorio. Una vez obtenida una definición satisfactoria, nos preguntaremos: “¿de qué es?” y empezaremos a enumerar todas las materias con las que se puede construir un lápiz. Luego seguiremos con la pregunta “¿cómo es?”, y así sucesivamente, hasta completar la lista, en la que “historia” quiere decir la del objeto de estudio y “experiencias propias” se refiere a las vivencias que recordemos como más interesantes en relación con el objeto de concentración, o sea, del lápiz o los lápices en general. Y recordaremos,

quizás, un lápiz de nuestra infancia o el de un conocido o el o los que nos hayan llamado la atención.

Si, durante el ejercicio, la mente se nos va a otro tema deberemos, inmediatamente, hacerla volver al que nos interesa. Y obligarla, siempre y cada vez, a que piense lo que nosotros queremos.

Nos asombrará la cantidad de cosas que sabíamos sobre nuestro objeto y que, debidamente ordenadas en nuestra memoria por el ejercicio que antecede, quedarán en ella de modo fácilmente accesible.

Este ejercicio de concentración ha de practicarse diariamente, bien entendido que para practicarlo deberemos estar relajados. De otro modo, la concentración resultará imposible. Y bien entendido también que, si dejamos de practicar un día, habremos perdido el esfuerzo de muchos. La mente se ha de acostumbrar a ser dominada y a aceptar que tiene un dueño.

Cuarta: MEDITACION.

Es el paso siguiente. Consiste sencillamente en, dominado que ha sido el anterior ejercicio y capaces ya de conseguir que nuestra mente se fije en lo que queramos y se mantenga allí, elegir un motivo y, manteniendo el dominio sobre nuestro instrumento, sin dejar las riendas de nuestra mente, hacerla incidir sobre el tema, y dejar que ella, libremente, nos vaya mostrando el por qué, el cómo y el para qué, y relaciones ideas y juicios, y extraiga conclusiones, y pondere, y distinga lo importante de lo accesorio, y deduzca las leyes, los procesos, los devenires, las sendas por las que discurre la realidad, externa e interna...en una palabra, piensa, pero piense con todo lo que el término supone, siendo nosotros los observadores silenciosos de nuestro pensamiento pero, eso sí, evitando que la mente, siguiendo su natural inclinación, se traslade de Herodes a Pilatos, sin ton ni son, echando a perder todo el posible fruto de nuestro ejercicio.

Para consuelo del lector diremos que, evitando los pensamientos ajenos y tratando, por tanto, de descubrir nuestras propias verdades, ese dominio de la mente es posible; y se puede llegar a obtener tal grado de concentración que se nos borre todo vestigio de todo lo que no sea el objeto de estudio o meditación; y que eso lo han conseguido y lo están consiguiendo diariamente millones de personas. Es sólo cuestión de ponerse a la tarea, porque es una actividad tan gratificante que ella misma

nos pide más y más, y la propia satisfacción es tanta, que el aprendizaje, una vez pasados los primeros días, es rápido y fructífero.

Es conveniente, sin embargo, llegados a este punto, distinguir entre "pensar" o "discurrir" y "meditar". Lo primero lo solemos hacer plenamente conscientes y durante el estado de vigilia, que es en el que nos encontramos desde que nos despertamos hasta que nos volvemos a dormir. En él nuestra conciencia está en el mundo físico.

Una vez adquirida la facultad de dirigir nuestro pensamiento a voluntad, de fijarlo sobre el tema que deseemos y de concentrar nuestra mente sobre él, no habrá obstáculo que se nos resista porque la mente, bien dirigida, bien gobernada, puede resolver cualquier problema. Hemos de adquirir el hábito de decirle interiormente algo así como "hala, vamos" y que eso signifique - y que ella lo sepa - que no va a poderse zafar de nuestra orden y que va a tener que trabajar como y hasta cuando nosotros queramos. Llegados a ese punto, resulta ya fácil la meditación.

En la meditación, sin embargo, no actuamos conscientemente o, mejor dicho, no debemos actuar conscientemente. Debemos, una vez planteado el tema, y sin salir de la relajación profunda, dejar poco a poco que se relaje también la mente y que sea el espíritu, nuestro verdadero yo, el Yo Superior el que actúe. Él conoce todo lo que la conciencia de vigilia no sabe, todo lo que ignora. Él puede imaginar, puede visualizar lo que desee, puede viajar adonde quiera, puede sanar, puede hacer milagros, puede crear. Sí, porque la mente, en ese estado subconsciente, es creadora y sus mandatos son obedecidos por la naturaleza. Todos los grandes pensadores, inventores, artistas, etc. han logrado sus creaciones inmortales en ese estado subconsciente que unos llaman inspiración, otros genio y otros estado exaltado de la conciencia, y que no es otra cosa que el ejercicio de nuestro poder creador.

Y entonces, ¿qué podría decirse para dar una idea de lo maravillosa, lo potente, lo gratificante, lo edificante, lo positiva, lo evolucionante, lo asombrosa que resulta la meditación? La persona que medita se distingue fácilmente de la que no lo hace, porque su juicio es más certero, sus ideas más claras, conoce el por qué de lo que hace y dice, argumenta con claridad y sus palabras son firmes, convincentes, rotundas, aureoladas de autoridad...Por todos conceptos, pues, vale la pena intentarlo y, haciéndolo, ser más "humanos".

* * *