

# COMENTARIOS INICIALES ACERCA DE LA MEDITACIÓN



**Por Patricia Schiavone**

@ser\_sentir\_y\_hacer

<https://patriciaschiavone.com>

Mayo 2024

# Índice

Objetivo y proceso de la meditación .....	3
Confusiones comunes acerca de la meditación .....	5
Ingredientes imprescindibles .....	8
Ingredientes que en verdad no son necesarios .....	10
Tu guía de meditación.....	12
Una nota personal para ti .....	13
Taller de Introducción a la Meditación .....	13
Taller on-line .....	14
Otras lecturas .....	15



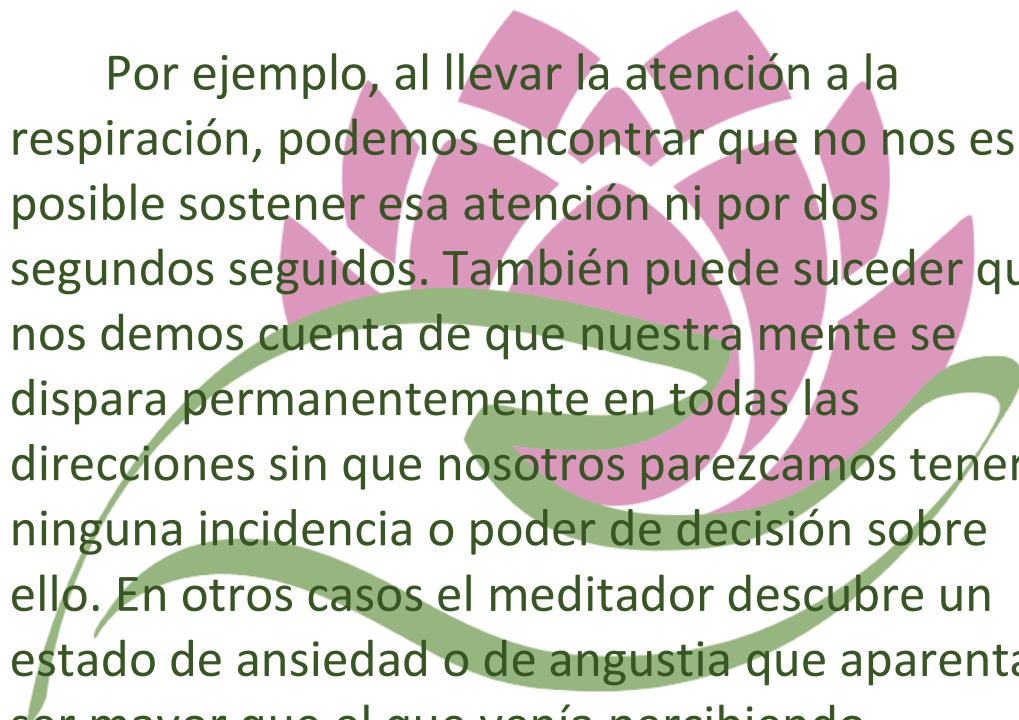
## Objetivo y proceso de la meditación

El objetivo del meditador es **conocerse mejor a sí mismo y al mundo que lo rodea.**

Es fácil adivinar que esto no necesariamente implica sentirse súper bien durante toda la práctica. Especialmente al principio, en la práctica de meditación, podemos encontrarnos con una situación interna incómoda.

Por ejemplo, al llevar la atención a la respiración, podemos encontrar que no nos es posible sostener esa atención ni por dos segundos seguidos. También puede suceder que nos demos cuenta de que nuestra mente se dispara permanentemente en todas las direcciones sin que nosotros parezcamos tener ninguna incidencia o poder de decisión sobre ello. En otros casos el meditador descubre un estado de ansiedad o de angustia que aparenta ser mayor que el que venía percibiendo anteriormente. La lista es larga... pero la historia tiene un final feliz.

Si la meditación está dirigida al objetivo de conocer(se) mejor, si se medita con un método eficaz y comprobado, el proceso es muy sanador, muy liberador, y se encuentra lo que en realidad somos: amor, paz y felicidad.



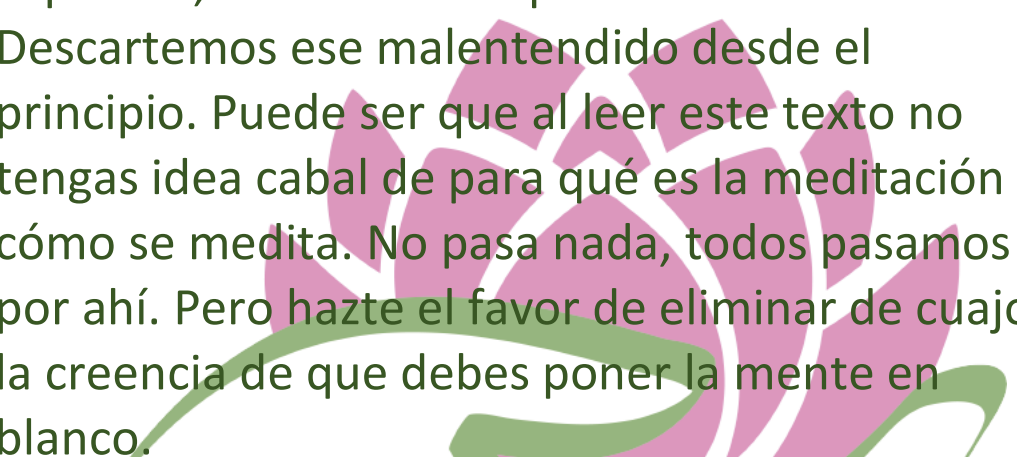
A partir de ese descubrimiento, que según el caso se puede dar gradual o abruptamente, la curiosidad del practicante por encontrar la verdad se sostendrá por si sola.

Por un lado, es real que el meditador precisa contar con un grado de madurez que le permita sostener su curiosidad y su voluntad a través de los momentos desagradables o difíciles que puedan surgir. Por otro, conviene saber de antemano que la nueva comprensión que iremos ganando a medida que practiquemos nos retribuirá una felicidad auténtica, que superará largamente cualquier incomodidad que vaya apareciendo por el camino. También sirve saber que los beneficios de la práctica se empiezan a ver desde el comienzo de la misma y la motivación se sostiene por los hallazgos.

¡Lo más común es que las personas encuentren un aumento de bienestar más o menos notorio en algún aspecto de su vida dentro de los primeros 5 días de práctica! Me refiero a mejoras en áreas tales como el sueño, la concentración y el ánimo.

## Confusiones comunes acerca de la meditación

En primer lugar, es importante descartar la creencia, tan común, de que meditar es poner la mente en blanco. Me ha impresionado que una gran cantidad de personas ni siquiera intentan meditar pues creen que el objetivo de la meditación es poner la mente en blanco y, por supuesto, no se creen capaces de hacerlo. Descartemos ese malentendido desde el principio. Puede ser que al leer este texto no tengas idea cabal de para qué es la meditación ni cómo se medita. No pasa nada, todos pasamos por ahí. Pero hazte el favor de eliminar de cuajo la creencia de que debes poner la mente en blanco.



En segundo lugar, tenemos que tener en cuenta que la relajación física es necesaria para la meditación, pero no es el objetivo de la meditación. Como dijimos antes, el objetivo es conocerse mejor. El estado adecuado para indagar en nosotros mismos es un cuerpo suficientemente relajado y suficientemente alerta, así como una mente clara (no apagada por el sueño ni por una relajación excesiva).

De lo dicho antes se desprende que no nos conviene practicar meditación en posición

acostada. A quienes no tengan impedimento para sentarse, no les sugiero meditar acostados. La razón es que acostados la mente tiende a adormecerse y perder claridad. La excepción a esta sugerencia son las personas que por alguna razón solo pueden estar acostadas.

Es posible hacer prácticas de meditación sentado en un zafu (almohadón de meditación), con las piernas cruzadas, pero también se pueden hacer prácticas sentado en el borde de una silla con los pies bien apoyados sobre el suelo. Otras prácticas se hacen caminando. Para el meditador con más experiencia hay más formas de meditar, pero al principio quizás convenga limitarse a las ya expresadas en este párrafo.

¿Con ojos cerrados o con ojos abiertos? Esta pregunta surge mucho al principio. Mi sugerencia es: ambas formas son importantes. Cerrar los ojos y soltar los estímulos visuales ayuda a la concentración y a la mirada interna, pero puede empujar a la ensoñación. Abrir los ojos nos mantendrá con la mente más clara, pero los estímulos visuales pueden incidir en la distracción. Como nuestro objetivo es conocernos mejor a nosotros y al mundo, entiendo que debemos practicar de ambas maneras, como para poder ahondar con ojos

cerrados y como para poder relacionarnos con los demás de manera consciente.

Otra confusión reinante es creer que uno de los objetivos de la práctica de meditación es tener experiencias místicas excepcionales. Estas pueden suceder o no; si llegaran a suceder, es importante no apegarse a ellas, pues querer retenerlas o repetirlas puede ser causa de un estancamiento.

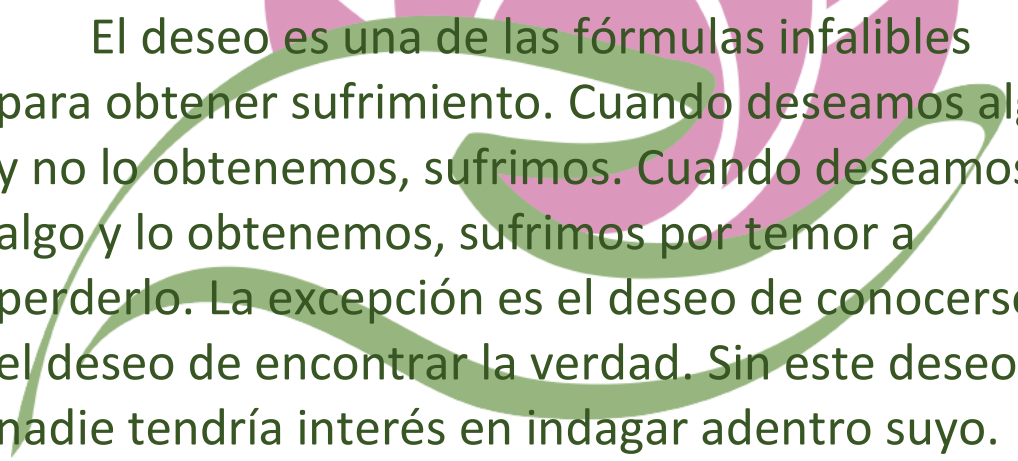
La verdad no es ni extraordinaria ni excepcional. La verdad es simple, común a todos y, por supuesto, todos tenemos acceso a ella.

Notemos que, en la mayoría de los casos, decidimos comenzar a meditar a través de la actividad de la mente a la que llamamos ego. Una de las bondades del camino meditativo es que comienza con una elección desde el ego, luego evoluciona identificando qué es ego y qué es conciencia, y finalmente crea las condiciones para la eliminación del ego. Pero atención, la eliminación del ego no se da por ningún proceso agresivo sino por el aumento gradual de claridad acerca de lo que es verdad y lo que no es verdad.

## Ingredientes imprescindibles

Los ingredientes imprescindibles, que no pueden faltar en tu práctica de meditación son:

- El deseo auténtico de conocerte mejor
- La curiosidad de saber qué o quién eres en verdad
- La voluntad de no tirar la toalla con el primer o vigésimo obstáculo que se te presente
- La decisión de insistir con la práctica todos los días



El deseo es una de las fórmulas infalibles para obtener sufrimiento. Cuando deseamos algo y no lo obtenemos, sufrimos. Cuando deseamos algo y lo obtenemos, sufrimos por temor a perderlo. La excepción es el deseo de conocerse, el deseo de encontrar la verdad. Sin este deseo, nadie tendría interés en indagar adentro suyo. Por lo tanto, no solo le damos la bienvenida a este deseo de conocernos mejor, sino que entendemos que es esencial para el camino que estamos decidiendo transitar.

La práctica de todos los días es más importante de lo que muchos adivinan al principio. Te cuento por qué:



Habrá días que al terminar tu práctica te quedarás con la impresión de que fue una excelente práctica. Quizás tuviste esos días una claridad especial y comprendiste algún aspecto muy importante. Pero, déjame avisarte, habrá otros días en que sentirás que la práctica no tuvo beneficio ninguno o, peor, que volviste casi al punto de partida en un aspecto u otro.

Entonces, si practicamos todos los días, no le damos chance a los días de frustración a que nos tienten a dejar de practicar. Según mi experiencia, no hay tres días seguidos en que la práctica sea frustrante. Puede haber dos, no tres.

Somos humanos. Cuando le ponemos dedicación a algo, queremos ver resultados. Cuando los vemos, nos motivamos y continuamos con entusiasmo. Cuando no los vemos, muchas veces nos tentamos a desistir.

Sin embargo, si definimos de antemano (o volvemos a definirlo cuando sea necesario) que sí o s  practicaremos todos los días, el éxito está asegurado.

La “tip” más simple y más efectiva para lograr una práctica de todos los días es la siguiente: ponerse un horario del estilo “antes de o después de” alguna acción que sí o s  hagamos

todos los días. Por ejemplo, en lugar de elegir las 7 am, podemos elegir “antes de desayunar”. En lugar de elegir las 20 horas, “antes de cenar”. Esto hará que asociemos nuestra práctica a otra actividad cotidiana, con la genial consecuencia de que lograremos la constancia que tanto se necesita.

Admitimos que todos los días puede llegar a ser muy difícil. Habrá días excepcionales en que realmente será imposible ponernos a meditar. Pero si nos ponemos el objetivo de practicar el 100% de los días, entonces las excepciones serán solo excepciones. Eso es lo que necesitamos.

### **Ingredientes que en verdad no son necesarios**

- No se necesita silencio
- No se necesita música
- No se necesita luz baja
- No se necesita alguien que nos guíe
- No se necesita incienso

Como dijimos, el objetivo de la meditación es conocernos mejor a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Por otro lado, comentamos la importancia de la práctica cotidiana.

Cuanto más condiciones le pongamos a nuestra práctica, más chances hay de que no la hagamos. Si solo podemos meditar en un espacio a solas, silencioso, con determinada música, un incienso particular y en un horario concreto, ¿cuántas posibilidades hay de que mantengamos la práctica todos los días?

Si tienes hijos pequeños y juegan en el living, puedes meditar en el living mientras ellos juegan a tu alrededor. Si vives, como yo, cerca del cuartel de bomberos, puedes meditar sintiendo su sirena cada tanto. Por supuesto disfrutarás muchísimo de las instancias de práctica que puedas tener en un ambiente silencioso, pero si estás decidiendo caminar tu autodescubrimiento a través de la meditación, ¡hazlo fácil y no lo hagas complicado!

Con respecto a meditar con música, te invito a que observes que la música incide en nuestras emociones. Con todo lo que me gusta escuchar música, debo decirte que la música puede ser una buena compañera de meditación muy al principio, pero prontamente querremos descartarla. Meditamos para conocernos tal cual somos. No meditamos para conocernos en un estado pasajero, generado por sonidos elegidos para generarnos un estado de calma y placidez.

De alguna manera ese estado podríamos decir que es un estado artificial, que no nos contribuye a la indagación de qué o quién somos.

## **Tu guía de meditación**

La persona que elijas para que sea tu guía de meditación es un ser humano, que está lejos de ser perfecto. Lo mejor que tiene es el deseo de guiar a otros a descubrir lo que él o ella ha descubierto y que considera valioso. En lo demás, esa persona está haciendo el mismo camino que tú, de volver a él mismo con las herramientas de las que dispone. A menudo, o muy a menudo, se encuentra actuando a través de su ego, tiene dificultades personales de diferente índole para sus prácticas personales, y demás.

Por lo tanto, no idolatres a quien esté acompañándote en el proceso meditativo. Siempre ten en cuenta que es un amigo, no alguien superior a ti. Quizá pueda tener más experiencia que tú en este proceso, pero eso es todo.

Prestarle atención a tu intuición es importante para elegir a tu guía de meditación. Una vez elegido, siempre recuerda que tu propia

conciencia tiene todo el conocimiento y que ese guía que eliges solo te acompaña en el descubrimiento. Seguramente te acompañará por un tiempo, tampoco para siempre.

## **Una nota personal para ti**

Me hace feliz que estés eligiendo comenzar a practicar meditación. Te deseo compasión, comprensión, paciencia, amor y sabiduría en tu camino hacia ti misma o hacia ti mismo a través de la meditación.

## **Taller de Introducción a la Meditación**

Si estás buscando generar una práctica meditativa consciente, te recomiendo el Taller de Introducción a la Meditación.

Te aclaro que es muy práctico, pensado para principiantes o para quien aún no tenga una práctica meditativa cotidiana.

Desde el año 2015 doy este taller. Ha ido cambiando con mi propia evolución, pero además cambia según el grupo humano que se reúne para hacerlo. Si bien siempre tengo un plan

trazado, lo adapto a través de la presencia y escucha de lo que trae el grupo.

Consta de 1 encuentro semanal, durante 4 semanas, y tu práctica diaria. Alcanza que cuentes con 10 minutos por día para que puedas sacarle mucho provecho a este taller.

Armamos un grupo de Whatsapp (opcional) en el que cada día nos reportamos luego de hacer la práctica. Eso tiene un efecto motivador y sostenedor que resulta excelente.

Al día siguiente de cada encuentro, recibes un resumen de lo hecho y visto en el mismo.

Recibes también materiales extra que pueden ser grabaciones u otros materiales que voy considerando que les aportan.

Si deseas conocer el precio y cómo inscribirte, mándame un mensaje al 099708674.

## **Taller on-line**

Si no estás en Montevideo, o por cualquier razón prefieres un taller on-line, ten en cuenta que suelo tener grupos on-line.

## Otras lecturas

Por último, te invito a que visites [mi web](#). Ahí puedes encontrar textos que te interesen bajo las pestañas “Meditación”, “Del silencio” y “Momento presente”.

Un abrazo,

Patricia

