



Manual

Meditación Transpersonal en Red

**La Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y
La Fundación para la Educación y el Desarrollo
Transpersonal** te dan la bienvenida a la práctica

contemplativa. Una práctica que te permitirá un progresivo autodescubrimiento, así como una mayor presencia en tu vida de la lucidez y la serenidad.

¿Qué es la meditación?

En realidad, lo que comúnmente llamamos meditación, tiene que ver con el despertar de la atención plena, y con una neutra observación que permite vivenciar el *Aquí y el Ahora*.

Es por ello que se practica haciendo silencio interior, para desde ahí, desplegar una consciente atestiguación de la corriente de sensaciones, sentimientos y pensamientos que circulan en nuestro interior.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

Los beneficios de la meditación son tan innumerables que para abarcarlos todos se precisería elaborar un voluminoso apéndice. Sin embargo, se pueden apuntar varios pilares en los que se sustentan los mismos:

1. Mejora la salud física y emocional.
2. Rebaja el nivel de ansiedad, permitiendo aflorar la serenidad y la paz profunda que en realidad somos.
3. Alivia los procesos de duelo y resolución progresiva de los mismos.

4. Disuelve rencores y viejas heridas larvadas en el subconsciente con sus consiguientes procesos de negatividad.
5. Favorece el desapego y relativiza los extremos de la personalidad.
6. Favorece la maduración emocional de la persona y expande la autoconsciencia.
7. Aumenta la lucidez mental, despertando la creatividad y el autodescubrimiento.
8. Permite aflorar el amor universal expresado en perdón, respeto y compasión a todos los seres vivos.
9. Desidentifica la conciencia profunda del que en realidad observa, del personaje o máscara creada por el ego y que constituye la cara más relevante de nuestra personalidad.
10. Aumenta la concentración y la sensibilidad en la vida cotidiana, permitiendo un mayor disfrute de los detalles pequeños

¿En qué se diferencia la meditación transpersonal de otras meditaciones?

Todas las prácticas meditativas tienen un punto de unión común: la íntima vivencia de expansión de conciencia y experiencia de totalidad a la que todas conducen.

Los caminos para llegar a esta vivencia, es decir, a este estado de conciencia que trasciende la mente pensante, son variados, y dependiendo de las culturas se pone el acento en unos aspectos o en otros.

La meditación transpersonal es de una enorme sencillez y, aunque integra algunos aspectos claves de la práctica Zen, desarrolla fundamentalmente la atención a 3 puntos:

- La postura.
- La respiración
- La actitud.

La meditación transpersonal, se aprende de forma gozosa en un breve periodo de tiempo, refinándose conforme se practica y convirtiéndose en un saludable hábito cotidiano para toda la vida.

¿Qué características suele tener el lugar donde se practica meditación?

Toda persona que practica meditación suele elegir en su casa un espacio específico para ello. En ocasiones, es el dormitorio por su privacidad y porque además permite practicar la meditación al despertar como ejemplo de la primera acción del día.

En dicho espacio de meditación, es recomendable colocar junto a la silla o cojín de meditación, una vela en el suelo delante del meditador. El hecho de encender tal vela representa la metáfora de activar un estado acrecentado de consciencia que abre la puerta de la práctica. Al finalizar la meditación, que generalmente dura de 20 a 30 minutos, puede apagarse la vela sin necesidad de soplar, sino más bien usando un apagavelas o agitando suavemente la mano. Se diría que nuestro aliento está orientado tan solo a iluminar y encender.

Y quizás, cuando finaliza la meditación y se apaga la vela, uno siente que tiene puesta una llama permanente que se ha avivado durante la práctica, una llama, encendida en nuestro pecho y que a lo largo de toda la jornada tenderá a hacerse presente en los diferentes momentos en que así suceda.

En el espacio colectivo de la meditación grupal de cada martes alentado por La Escuela Transpersonal, será el propio coordinador de la misma, quien comience por encender la vela, generalmente situada en el centro del espacio.

¿Cómo suele ser el lugar colectivo de meditación?

En cualquier lugar se puede practicar meditación, por ruidoso o incómodo que éste sea. Sin embargo la decoración de este sagrado lugar buscará facilitar la interiorización, aspecto por el cual tenderá a tener las paredes vacías de imágenes o rostros, creando una atmósfera de colores suaves y claros, de forma que exprese vacuidad y quietud.

Además de la vela que es el símbolo base de nuestra meditación puede acompañarse de un símbolo de naturaleza como flores frescas bien conjuntadas que aludan al momento del año, una piedra especial, o incienso.

¿Cómo se practica?

En primer lugar con un pequeño rito de reconocimiento del lugar en el que se realiza la práctica. Es por ello que al entrar al lugar destinado, lugar que habitualmente suele ser rectangular o cuadrado, se comienza por hacer una pequeña

inclinación de cabeza y hombros, uniendo las palmas de las manos a la altura del pecho. Una inclinación que de alguna forma reverencia lo sagrado de este silencioso espacio (entendiendo como "sagrado" todo aquello que puede conducirnos a una verdad más profunda), al tiempo que permite sentir el desprendimiento de nuestra importancia personal en un territorio interno de sencillez y fraternidad.

Una vez dentro del lugar, nos dirigimos al sitio elegido para meditar, procediendo a caminar lentamente en dirección de izquierda a derecha como las agujas del reloj. Se camina en línea recta y al llegar a las esquinas para cambiar de dirección, se hará en ángulo recto, es decir, sin curvas. Una manera tradicional de señalar el predominio del paso consciente frente a lo inconsciente y automático, más bien propio de la precedente naturaleza original.

Al llegar a nuestra correspondiente silla o cojín de meditación, nos detendremos y mirando al interior del recinto, realizamos de nuevo una inclinación de cabeza, honrando silenciosamente a los allí presentes. A continuación nos sentamos y colocamos las manos sobre los muslos, esperando que comience la práctica propiamente dicha, práctica cuyo principio y fin es coordinado por la persona encargada para ello.

¿En qué momento comienza la práctica puramente contemplativa?

Cuando todos los asistentes están sentados en su correspondiente lugar, el coordinador de la meditación, hará sonar un gong tres veces a fin de reclamar atención total, de

esta forma cada meditador procederá a ajustar la postura, una postura definitiva que será mantenida durante todo el tiempo que dure el ejercicio. En este momento, la persona colocará sus manos en el *mudra* que haya elegido trabajar.

En este sentido, existen 2 variantes que la meditación transpersonal investiga. Variantes que van desde la que se realiza con las manos separadas y apoyadas en cada rodilla. Y por otro lado, las dos manos juntas y cercanas al ombligo (o *hara*), con la mano izquierda sobre la derecha con los dedos pulgares unidos, tal y como señalan las tradiciones.

A partir del sonido de estos tres gongs, el meditador mantendrá la quietud total, tratando de aceptar y abrazar las zonas corporales de incomodidad, y no sucumbir a la tentación de rascarse, balancearse, apoyar la espalda o moverse.

¿Qué hacemos mientras permanecemos en silencio?

Observar y observar.

Una observación de sensaciones, emociones y pensamientos que pasan por la corriente de consciencia. Una observación desde el punto más elevado de nuestra percepción, que conlleva absoluta neutralidad, es decir ningún intento deliberado de preferir, comparar, rechazar ningún contenido interno... tan solo atestiguar.

El sujeto puede proceder a centrar su mirada externa de forma abierta y panorámica, o en la llama de la vela, en este caso permaneciendo presente en dicha llama y centrando su enfoque de manera que no haya despiste ni dispersión.

Puede asimismo, optar por enfocar su atención en el proceso respiratorio, es decir, vivenciar conscientemente la toma de aire y la correspondiente exhalación, "sintiendo" las sensaciones del abdomen y del pecho así como la de las fosas nasales, al tiempo que se mantiene plenamente presente y neutro durante todo el proceso respiratorio.

También se puede ejercitar una observación abierta y panorámica centrada en la corriente mental, de forma que cada pensamiento que aparece sea atestiguado con total atención, una manera de disolver las asociaciones de ideas automatizadas que atrapan al meditador en el mundo de la mente pensante. Es decir, en sus recuerdos y anticipaciones, en las ideas asociadas "en automático" que le distancian del verdadero objetivo que subyace en esta excelente gimnasia. Objetivo que consiste en mantener la presencia en el "ahora" dándonos cuenta de que *tenemos pensamientos pero no somos nuestros pensamientos*.

Este supuesto suele ser representado con la metáfora de un observador sentado ante un río (el río de su mente) que atestigua cada tronco que pasa flotando. De la misma forma que pasan los troncos, los pensamientos también pasan y se alejan, confirmando la impermanente naturaleza del pensamiento.

¿Cuáles son los puntos claves de la postura?

La postura física guarda relación con la actitud psicológica y atencional que el sujeto adopte, tanto sentado en una silla como sobre un cojín, por lo que conviene tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Espalda bien recta.
2. Barbilla recogida hacia adentro, liberando las cervicales, sin bajar ni subir la cabeza.
3. Hombros relajados y alejados de las orejas.
4. Músculos del abdomen flojos y relajados para permitir una suave dilatación en la inhalación.
5. Ojos entreabiertos, abriendo la mirada de forma panorámica, o bien cerrados, en función de la investigación que aborde cada cual.
6. Ligeras y sutiles sonrisas manifestadas en un suave posicionamiento de las comisuras de los labios.

¿Cuándo finaliza la meditación?

Pasados los 25 minutos de inmovilidad, dos toques de gong, anunciarán el fin de esta rigurosa y gozosa disciplina.

Será entonces cuando el meditador podrá deshacer su postura y aliviar con un estiramiento u otro proceder, aquellas partes de su cuerpo en las que sienta acumulada una mayor tensión.

Pasado un par de minutos, el coordinador se levantará, al tiempo que todos los demás siguen a éste poniéndose de pie.

¿Existe alguna otra forma de meditar?

Una de las prácticas meditativas más relevantes se realiza manteniendo las mismas condiciones de atención y presencia en el ahora durante el ejercicio de caminar. El

caminar conscientemente es uno de los momentos más integradores que el meditador puede realizar para devenir consciente no solo de su cuerpo, sino de una ahoridad basada en el pie que en ese momento pisa, al tiempo que atestigua que “esta pisada” es “la única pisada” que sucede ahora, que es el único paso, y así sucesivamente, paso a paso en total atención.

Es por ello, que en la tradición meditativa se combina el trabajo atencional en la inmovilidad sedente descrita anteriormente, con un particular caminar o Kinhin que desentumece algunas partes del cuerpo y entrena la atención en el ahora.

¿Qué es el Kinhin?

La meditación transpersonal propone que tras escuchar los dos toques de gong y ponerse de pie, tal y como se ha descrito, las personas se coloquen en fila detrás del coordinador a una distancia máxima de un metro, y manteniendo permanentemente esa distancia, procedan a caminar a la muy lenta velocidad que el coordinador va marcando.

Kinhin se llama a esta práctica que consiste caminar muy lento que permite atestiguar cada pequeño movimiento que se produce a esta ínfima velocidad en la que, tan solo para mantener el equilibrio, se precisa de una total atención. Mientras se practica kinhin se unen las manos en el pecho a la altura del corazón, colocando los antebrazos paralelos al suelo y vigilando que tal postura de brazos sea mantenida durante todo el kinhin. También se pueden colocar las

manos unidas sobre el pecho dejando caer los antebrazos relajados, por delante del abdomen, caídas hacia abajo con los brazos estirados tal y como caminamos habitualmente, o cogidas por detrás.

Conviene señalar, que durante cada paso del kinhin, se atestiguan pequeños instantes en los que todo el peso del cuerpo se apoya en un solo pie, hasta que se apoye el siguiente, algo que conlleva un estado de atención y presencia total. El movimiento de tal caminar es fluido y sin detenciones.

Tras 10 minutos de esta práctica, el coordinador, cambiará de ritmo y durante un par de minutos, se caminará de forma rápida y enérgica para soltar las posibles tensiones acumuladas durante el kinhin, procediendo a soltar los brazos y a sentir la energía vigorosa del cuerpo.

¿Algo más?

Tras esta práctica de caminar consciente, el grupo volverá a sentarse para realizar otra práctica de 25 minutos, similar a la anterior.

Cuando el ejercicio de meditación finalice, sonará un único toque de gong, y se procederá a realizar una inclinación, honrando al grupo de compañeros.

*La llave que abre todas las puertas
es el momento presente*



EEDT

Escuela Española de
Desarrollo Transpersonal

www.escuelatranspersonal.com



Fundación

PARA LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO

Transpersonal

www.fundaciontranspersonal.com