

Todas las meditaciones suponen un procedimiento de apertura (y posteriormente de cierre) que puede consistir en simplemente sentarse en un lugar fijo de una manera determinada (entorno, postura, quizá encender una vela y/o incienso, etc.) o bien realizar un ritual específico más o menos elaborado como el que se propone en mi obra Senderos en el Jardín de la Conciencia (Capítulos I, II y III). En cualquier caso deben darse unas mínimas condiciones previas de aislamiento, relajación y con-centración antes de entrar en la meditación propiamente dicha.

Para aquellos lectores que no tengan mucha o ninguna práctica en meditación se dan a continuación unas notas generales sobre cómo construir este estado previo.

1) Ubicación: el lugar de meditación debe estar suficientemente aislado, libre de distracciones y de estímulos externos (visuales, auditivos, etc.). Si es posible, lo mejor es meditar siempre en el mismo lugar. Somos seres de hábitos y una repetición de circunstancias favorece la entrada automática en el estado de meditación. Una vez decidida el área de trabajo (puede ser una habitación especial o parte de una habitación, como un rincón, o bien el centro del salón o junto a la cama del dormitorio, etc.) se limpia y se retira lo no necesario. Los elementos a utilizar son: un asiento – silla, banqueta, cojín, etc. – y, si se quiere, una mesita o superficie a modo de altar sobre la que se coloca una vela, el incienso y quizá la carta del tarot para meditar (y cualquier otro instrumento personal que el meditador considere útil para el contexto). Si se sabe dónde están los puntos cardinales, lo habitual es ponerse de cara al Este frente al altar, en el caso de que se haya decidido usarlo.

2) Tiempo: Lo mismo cabe decir de la hora del día. Dedique un tiempo fijo a la meditación, a ser posible antes o después de asumir las actividades cotidianas. Este tiempo debe estar prefijado de antemano y se debe persistir en la hora elegida, ya que si lo dejamos a la espontaneidad el flujo de los acontecimientos pronto nos presentará sus demandas y nos desviará de nuestro propósito. Simplemente, no meditemos.

Evidentemente, debe prevalecer el sentido común. Las necesidades particulares pueden exigir horas diferentes o distintos sitios según los días.

3) Postura: En general, la ropa debe ser amplia, sin nada apretado, lo que impediría el libre flujo de energías corporales. Preferiblemente meditemos sentados. En principio, para la relajación profunda (y para otro tipo de ejercicios), sería preferible la posición tumbada. Podemos hacerlo así para meditar siempre que no caigamos en un estado de somnolencia. La posición sentada, sin embargo, nos ayudará más a mantener el tono físico y el estado psíquico de relajación y alerta a un mismo tiempo.

Si uno se tumba, debe hacerse sobre un suelo plano y más bien duro, que permita mantener la espalda recta. Los brazos deben estar estirados a ambos lados del cuerpo y las piernas más bien juntas, aunque evitando una posición forzada.

También en posición sentada hay que procurar mantener la espalda recta, aunque sin tensión. Lo normal, en Occidente, es sentarse en una silla. Las plantas de los pies se apoyan sobre el suelo, algo separadas al igual que las rodillas. Las manos, con las palmas hacia arriba, se ponen en algún lugar sobre los muslos.

Lo importante es que la postura sea cómoda, porque si no impedirá la relajación. Podemos hacer previamente algunos movimientos de “estiramiento”, como cuando nos despertamos después del sueño. De este modo se tensan y destensan los músculos, adquiriendo de forma natural el tono adecuado.

4) Respiración: Una vez asumida la postura, nos centramos y hacemos varias respiraciones profundas. En la respiración profunda sobre todo manda el abdomen. Es el diafragma el que hace, por así decir, de bomba de succión, y los músculos de la nariz, boca y garganta no realizan esfuerzo alguno. La expansión de la caja torácica sigue a la dilatación del abdomen. Quizá convenga previamente practicar un poco la respiración diafragmática si no se está acostumbrado.

5) Relajación: La relajación es un requisito indispensable para la concentración posterior. Existen multitud de técnicas que se basan esencialmente en algún tipo de autoinducción o sugestión, tal como recorrer el cuerpo de una forma sistemática, dando con suavidad a cada parte la instrucción de destensarse (y hacerlo, naturalmente) y diciéndose a uno mismo de vez en cuando frases como la siguiente: “Ahora estoy más y más relajado. Una agradable sensación de bienestar, sin preocupaciones, miedos o temores, me invade. Me siento muy sereno, etc.” O bien también cada parte del cuerpo puede tensarse forzosamente y luego destensarse de golpe con lo que se relaja de forma natural. En cualquier caso, los procedimientos lentos se refieren a las primeras ocasiones, toda vez que con el hábito se entra en relajación casi instantáneamente.

Continuamos así durante un tiempo en estado de relajación haciendo respiraciones profundas, de forma que éstas son cada vez más silenciosas, lentas, sosegadas y profundas – como cuando vamos a entrar en el estado de sueño (¡pero no nos dormimos!) – a la par que nuestro estado de relajación se profundiza. Cuando nos consideremos preparados podemos entrar en la meditación propiamente dicha.