Meditatio

CHARLAS 2020 A · ENE– MAR

La creatividad depende del tipo de atención adecuada. La satisfacción en lo que hacemos depende de ese tipo de atención. Y la meditación se trata de la atención.

Publicado en Singapore en 2020
por Medio Media
www.mediomedia.com

Traducción: Elba Rodríguez, WCCM Colombia, 2020.
Revisión: Marina Müller, WCCM Argentina.

Extractos de las charlas de Laurence Freeman OSB a DP Architects Singapore en 2018, y publicado como libro: *Good Work*, Medio Media, Singapur, 2019.

Transcripciones del audio CD *The Work of Selfless Attention,* Medio Media, Singapore, 2020, ISBN 978-981-14-5346-5

Fotografía por Laurence Freeman

© The World Community for Christian Meditation 2020

Medio Media es el brazo editorial de WCCM
THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
www.wccm.org

LA ATENCIÓN DESINTERESADA

CONTENIDOS

1. Razones para Meditar 5

2.Definición de Meditación 8

3. El Trabajo del Silencio 9

4. El Método de la Meditación 13

5.La Mente, el Mantra y el Ego 19

6. La Experiencia de Ser 22

7.Cuidado y Atención 25

8.Éxito y Fracaso 28

9. Los Beneficios y los Frutos de la Meditación 31

Dedicarte esos 20 minutos es lo más amable y atento que puedes hacer por ti mismo. Y el fruto de eso será el cuidado y la atención que le des a otras personas y a tu trabajo.

1. Razones para Meditar

La creatividad depende del tipo correcto de atención, el tipo correcto de enfoque. La satisfacción en lo que hacemos depende de ese tipo de atención. Y la meditación se trata de atención.

Es un gran placer compartir con ustedes algo que les resulte valioso en todos los niveles de su vida, tanto profesional como personal, y algo que no sólo va a tocar la superficie de su vida sino también el significado más profundo de su vida.

Muchos de ustedes enviaron sus razones para tomar el curso. Una fue la curiosidad. La curiosidad significa que están abiertos a aprender algo nuevo. Una buena base de todo aprendizaje, por supuesto, es ser curioso y estar abierto.

Muchos de ustedes mencionaron también que están lidiando con el estrés. La vida moderna es estresante porque vivimos en una cultura estresante. La cultura cibernética en la que vivimos nos convence de que estamos estresados. Este es un tema importante de la vida, así que es perfectamente saludable que vean la necesidad de relajarse como una parte importante de lo que esperan aprender de la meditación.

Algunos de ustedes mencionaron sobre el control de las emociones. Uno de los dones de la meditación es que armoniza los aspectos emocionales, intelectuales, profesionales y físicos de nuestro ser. No somos sólo cuerpos, somos seres humanos integrados. Así que eso es lo que nos convierte en seres humanos creativos y también fructíferos.

Muchos de ustedes esperan que la meditación les ayude a concentrarse mejor. La distracción es una de las consecuencias del mundo de estrés en el que vivimos. Estamos siendo constantemente arrastrados hacia diferentes direcciones. Nuestra atención se disipa; estamos constantemente revisando nuestros teléfonos. Vivimos en un mundo en el que estamos siendo constantemente remolcados hacia diferentes direcciones - una presión constante, un

estímulo constante, una demanda constante de nuestra atención. Y esto crea una cultura y una psicología de distracción que es en sí misma malsana y poco creativa. La creatividad depende del tipo adecuado de atención, el tipo de enfoque apropiado. La satisfacción en lo que hacemos depende de ese tipo de atención acertada. Y la meditación es una labor de atención. Volveremos a ese tema fundamental en las próximas sesiones.

Muchos de ustedes también mencionaron que querían ser capaces de pensar y ver, entender, argumentar, discutir, con mentes más claras. Y ciertamente en cualquier tipo de papel de liderazgo, el pensamiento claro y la toma de decisiones claras es muy importante. Muchas de las decisiones que tenemos que tomar en la vida no son sólo blanco o negro, sino que a veces son el menor de dos males. Así que tenemos que tener una mente clara para ser capaces de discernir cuál es la mejor o la decisión correcta para ese momento. Así que la claridad de la mente es también algo muy bueno que se puede esperar de aprender a meditar.

Algunos de ustedes mencionaron que querían sentirse menos frustrados en su vida y en su trabajo. Gran parte de la vida moderna acumula estrés, distracción, falta de claridad, y lleva a una creciente sensación de frustración con uno mismo - un sentimiento de estar bloqueado dentro de uno mismo, o de estar bloqueado en su entorno o en sus relaciones de trabajo. Y aunque son personas creativas, y eso significa que tienen una especie de imaginación creativa solitaria, también son un equipo - son una empresa, trabajan juntos. Estar frustrado con uno mismo significa que también estarás frustrado con tu entorno. Esa frustración, si se sale de control, lleva al agotamiento, lleva a una especie de colapso. Recientemente estuve hablando con el presidente de un gran banco en Londres que había empezado a meditar. Hace uno o dos años se tomó públicamente tres meses de baja en el trabajo, con la aprobación de su junta directiva, porque se encontraba agobiado. Estaba tan frustrado, bloqueado y estresado, que se estaba consumiendo.

Afortunadamente reconoció los signos y tomó medidas

de emergencia. Y la gente lo respetaba por eso. Así que eso es algo que puede evitarse si tratamos esos problemas de estrés y frustración en una etapa temprana.

Algunos de ustedes dijeron que esperaban encontrar en la meditación una mayor conciencia de sí mismos. Ese es un elemento muy importante de la experiencia de la meditación que nos gustaría ofrecerles. El autoconocimiento, la autoconciencia es realmente la base de nuestro desarrollo humano, así como de nuestras relaciones con otras personas. La meditación toca algo muy profundo, muy central, muy universal en nosotros. Es más que una habilidad. Es más que una técnica. Por eso vamos a mirar toda la cuestión del éxito y el fracaso.

He estado enseñando meditación en la escuela de negocios de Georgetown y aquí en SMU durante los últimos años. Los estudiantes de MBA (Maestría en Dirección de Empresas), por supuesto, están muy preocupados por el éxito; por eso hacen el MBA, quieren tener más éxito. Así que abordan todo, y muchos de nosotros lo hacemos, con este concepto de éxito. Desde el principio, me gustaría asegurarles que la meditación no es sobre el éxito o el fracaso. Se trata de la práctica, como todas las cosas más importantes de la vida. A veces tendrás éxito, a veces fracasarás, pero permaneces con la práctica. Permanecer con la práctica revela una comprensión totalmente diferente, más amplia, más profunda, más integrada de su significado. Estamos programados, por supuesto, para pensar en el éxito y el fracaso. Así que eso se reflejará muy a menudo mientras aprendes a meditar - ¿estoy teniendo éxito, estoy fallando? Así que vamos a recordarte constantemente que no se trata de éxito o fracaso - se trata de la práctica.

2.Definición de Meditación

Hay diferentes formas y métodos para meditar, pero todos están básicamente de acuerdo con este quinto punto: tiene que haber una atención focalizada.

Encontramos una definición científica bastante útil de la meditación en un artículo*. Hoy en día usamos la palabra meditación de una manera muy general. Este artículo explica cómo definimos lo que es la meditación, y presenta cinco principios.

- El primero es que hay un método específico. Así que dicen que es una disciplina una técnica.
- El segundo es que es relajante para el cuerpo, un relajante muscular; en realidad relaja el cuerpo.
- El tercero es que también relaja tu mente lógica, tu mente activa, racional, analítica, lógica, ejecutante. También relaja esa parte de tu mente.
- El cuarto es que es autoinducido, en otras palabras, no tomas una píldora, no te inyectas nada. No viene de fuera de ti. Viene de ti como una persona completa debido a lo que estás haciendo.
- Y por último, muy importante, es el autoenfoque. En otras palabras, hay una focalización de la atención dentro de la práctica. Dije que hay diferentes formas y métodos de meditación, pero todos ellos básicamente están de acuerdo con este quinto punto: tiene que haber una focalización de la atención. Creo que es una forma útil de usar la palabra con un poco más de precisión de lo que a menudo hacemos. Podemos usar esta palabra meditación muy libremente y creo que es útil tener un poco de definición de la misma.

* *Meditation for Health Purposes: Conceptual and Operational Aspects*.'Roberto Cardoso et al., in *Mind-Body and Relaxation Research Focus*, ed. Bernardo N. DeLuca, pp. 213-224. ISBN 9781600218194

3. El Trabajo del Silencio

No pensamos en el significado de la palabra cuando la decimos, por eso es útil. El trabajo de la meditación es apartar tus pensamientos. Damos nuestra completa e indivisa atención al mantra mientras lo decimos.

La meditación es la labor del silencio. Algo que queremos compartir es que el silencio es muy poderoso. Sólo para demostrar este concepto de silencio, tomemos un momento para estar en silencio. Mediremos uno o dos minutos de silencio con esta campana. Para ayudarte a entrar en el silencio, escuchemos la campana hasta que el sonido se desvanezca, y luego permanezcamos en silencio hasta que vuelva a sonar.

Probablemente encontraste en ese tiempo de silencio que tu atención se enfocaba en el ruido externo. ¿Pero alguno escuchó algún ruido interno, quiero decir, no en el estómago sino en la mente? ¿Alguien estaba absolutamente libre de pensamiento? ¿Estaban distraídos, sus mentes estaban saltando? Esa es la condición humana, ¿no es así? Con eso vamos a lidiar – la habilidad de prestar atención, la habilidad de centrarnos, que es otra forma de decir la habilidad de estar en silencio, y de integrar eso en toda la vida.

La postura es muy importante cuando se aprende a meditar porque se quiere que el cuerpo esté en armonía con la mente, con el trabajo que se está haciendo. Veamos la postura del cuerpo para la meditación. Todos estamos sentados en sillas. Sentarse es una postura natural para la meditación. Puedes sentarte en una silla. Puedes sentarte en un banco de meditación. O puedes sentarte en un cojín. De cualquier manera que te sientes, la regla básica de la postura es sentarse con la espalda recta, los pies en el suelo. Si estás sentado en una silla, es una buena idea sentir el peso de tus pies en el suelo. Si estás sentado en un cojín, sientes el peso de tu cuerpo de una manera ligeramente diferente. Pero sea cual sea la forma en que te sientes, siente ese peso de tu cuerpo sostenido por la gravedad. Siéntelo y luego siéntate derecho con la espalda erguida. No significa que tu espalda

tenga que estar inclinada hacia el respaldo de la silla. Pero probablemente significa que quieres poner la base de tu columna vertebral en la esquina de la silla para que te dé un poco de apoyo y un poco de empuje hacia adelante, para que puedas mantener tu espalda recta sin estar rígido. Imagina que hay una línea desde la coronilla de tu cabeza hasta la base de tu columna vertebral y sólo tienes que alinearte en ese eje vertical.

Luego pones las manos en tu regazo o en tus rodillas. Así tu cuerpo se siente armonioso. Es una postura natural. No hay nada esotérico o mágico en esto. Esto es sólo aprender a sentarse bien para que puedas sentarte cómodamente y alerta durante el período de la meditación. La meditación se trata de estar atento, y estar atento significa estar despierto. Buda dijo que nadie está iluminado cuando está dormido. Así que queremos intentar permanecer despiertos, y tu postura y tu respiración, por supuesto, te ayudarán a hacerlo. Así que ahora, sentado en esta postura, relajando los hombros pero manteniéndote consciente de esa línea desde la coronilla hasta la base de la columna vertebral, sintiéndote apoyado en tierra, relajado pero alerta, cierra los ojos ligeramente. Haremos uno o dos minutos de silencio en esta postura.

Te quedas muy quieto. La quietud del cuerpo que practicamos en la meditación es importante y te ayudará a llegar a la quietud de la mente que, por supuesto, conduce a una mayor claridad, una mayor paz, una mayor calma de la mente. Ahora mismo, donde sólo estuvimos en silencio por unos momentos, fue útil tal vez, preparatorio, pero no habíamos entrado todavía en el trabajo de la meditación, el trabajo de la atención. La meditación es este tipo de labor. Quitar la atención de nuestros pensamientos es lo que hacemos. ¿Cómo lo hacemos? Nuestros pensamientos son como una corriente de conciencia que fluye constantemente.

Estás pensando en el pasado, estás pensando en el futuro, estás imaginando, estás planeando, estás analizando, estás lidiando con ansiedades, estás resolviendo problemas, estás cultivando fantasías, estás construyendo deseos, estás pensando en pensamientos triviales ('debería haber comprado esto en el supermercado anoche'), o estás ocupándote de preguntas más grandes ('qué voy a hacer con mi carrera'). O estás lidiando con problemas emocionales - relaciones - en el trabajo o en casa. Así que la mente va a estar constantemente llena de pensamientos. Sólo usa la palabra «pensamiento» para cubrir todo este tipo de

actividad mental y emocional que surge de los niveles profundos de la conciencia, a veces del inconsciente, por supuesto. Entonces, ¿cómo lidiamos con eso? Bueno, no hay que construir un dique. No se trata de bloquearlos, ni de usar la fuerza.

Pero tenemos que encontrar la manera de dejar de lado estos pensamientos porque de lo contrario nos vemos arrastrados por la corriente de esa conciencia y nunca salimos de ella. Entonces, ¿cómo lo hacemos? Lo que quiero compartir contigo es una posibilidad. Una manera en particular. Vamos a concentrarnos en un método particular de meditación. Por supuesto que hay otros, aunque todos ellos se relacionan entre sí con la misma idea de atención y perseverancia. Pero nos vamos a concentrar en una forma porque es mejor cavar un pozo profundo, puesto que al cavar un pozo profundo encontrarás el manantial y el agua brotará. De lo contrario, si cavas muchos agujeros pequeños, morirás de sed. No estamos diciendo que este sea el único camino a la iluminación. Encontrarás este camino descrito en todas las tradiciones. Es el camino de una palabra.

Empieza a repetir, a recitar interiormente, en silencio, una sola palabra. Y continúa repitiendo esta palabra o volviendo a ella durante toda la meditación. Simple, pero no fácil, porque encontrarás muy rápidamente que estos pensamientos son sumamente persuasivos, sumamente seductores o sumamente obsesivos. Así que estarás pensando en todos tus problemas, volviendo a tus ansiedades, o estarás fantaseando, o estarás planeando, analizando, etc. Cuando te sorprendes haciendo eso — eso es lo que llamamos una distracción — al distraerte significa que te quedas atrapado en una de estas corrientes de pensamiento, o incluso en muchas corrientes de pensamiento al mismo tiempo, dependiendo de lo vertiginosa y distraída o ansiosa que esté tu mente en un momento dado.

Cuando encuentras que tu atención se distrae en una de estas corrientes de pensamiento, ¿qué haces? Sueltas el pensamiento. Lo sueltas sin más, no intentes resolverlo. Sólo suéltalo y vuelve a tu único enfoque que es decir tu palabra. Así que deja de pensar, vuelve humildemente a tu palabra, y empieza a repetirla de nuevo. Ahora lo importante es permanecer con la misma palabra durante todo el camino de la meditación; esa es la disciplina. Volver a la palabra es una

disciplina, es una disciplina amable. Y dices la palabra con suavidad pero con fidelidad. Continúa volviendo a ella.

La elección de la palabra es importante porque quieres quedarte con la misma palabra. Voy a recomendarte una palabra en particular que no está en ninguno de los idiomas que creo que ninguno de nosotros habla aquí. Pero como sonido, es un mantra muy útil. «Mantra» es una palabra sánscrita que significa una palabra que repetimos o un verso que repetimos, una palabra de meditación. Así que esta es la palabra que voy a recomendar. Si prefieres elegir otra, podemos hablar de eso. Pero esta es la que recomiendo que empecemos. Esta es la palabra «maranatha». Cuatro sílabas: ma-ra-na-tha. Sonido vocal abierto, sonido calmante, cuatro sílabas. Ayuda decirlo de forma rítmica: ma-ra-na-tha. Te aconsejo que no visualices la palabra cuando la dices, sino que la digas como un sonido y la escuches. Es una palabra aramea; significa literalmente «Ven Señor». Pero no pensamos en el significado de la palabra tal como la decimos. Por eso es útil si no está en tu propio idioma. ¿Por qué? Porque el trabajo de la meditación es dejar de lado tus pensamientos. Decir la palabra significa que puedes quitar la atención de tus pensamientos. Por pensamientos, recuerda, me refiero a todo. Prestamos toda nuestra atención al mantra, a esta palabra tal como la decimos. Así que vamos a intentarlo. Recuerda tu postura, haz la lista de chequeo de tu postura.

En primer lugar, te sientas en la silla, con los pies en el suelo, la base de la columna vertebral en el respaldo del asiento para que la espalda se mantenga erguida. Relaja los hombros, relaja los músculos de la cara, cierra los ojos ligeramente, deja que la respiración fluya. Presta atención a la respiración por unos momentos. Esto ayudará al cuerpo a anclar la mente. Luego introduce suavemente el mantra, la palabra, y comienza a pronunciarla. Ma-ra-na-tha, ma-ra-na-tha. Escucha la palabra mientras la dices. Presta toda tu atención. Cuando te distraigas, deja el pensamiento y vuelve a la palabra - ma-ra-na-tha. Dila suavemente sin fuerza, dila fielmente, lo que significa que vuelves a ella cuando te distraigas. Dilo simplemente, sin evaluarte a ti mismo. Ma-ra-na-tha.

4. El Método de la Meditación

> *Lleva tiempo y repetición aprender un idioma, y estamos aprendiendo un tipo de lenguaje en la meditación. Estamos aprendiendo en realidad el lenguaje del silencio. Así que ten paciencia y no te decepciones por el hecho de que te lleva cierto tiempo aprenderlo. Simplemente sigue aprendiendo.*

Nos sentamos. ¿Por qué nos sentamos? Porque sentarse se encuentra en el punto medio entre estar de pie y estar acostado. Cuando estás de pie estás haciendo algo. Te estás imponiendo. Cuando estás acostado, estás en reposo y te relajas hasta el punto de dormirte.

Por lo tanto, sentarse es una buena postura, tanto si estás sentado en un cojín con las piernas cruzadas, que es una buena posición pero no tienes que adoptarla; o si estás sentado en un taburete de meditación o en un pequeño banco, que es muy bueno para la espalda; o si estás sentado en una silla, que te ayuda a mantener la espalda recta. Mantener la espalda recta es la primera regla de la postura. La razón de esto es bastante obvia. Recuerda cuando estabas en el colegio y tú y todos los estudiantes de la clase estaban sentados con cara de aburridos, entonces el profesor dice «¡Siéntense!» Así que todos se sientan, e inmediatamente su mente se vuelve receptiva y alerta. Así que siéntense erguidos, imaginando una línea desde la coronilla de su cabeza hasta la base de su columna vertebral. No tienes que sentarte rígidamente, deberás al mismo tiempo estar relajado. La columna vertebral tiene una curvatura natural para que no tengas que ser como un soldado en posición de atención. Pero mantén la espalda recta, relaja los hombros, pon los pies en el suelo, las manos en el regazo o en las rodillas.

¿Qué sugiere eso inmediatamente? Sugiere calma, alerta y cierta dignidad. El cuerpo es una cosa bella y digna, y

meditarás en tu cuerpo. Somos seres con cuerpo. Hacemos todo de una manera encarnada. La meditación unirá la mente y el cuerpo de una manera muy fructífera. Así que tu postura es importante. Siéntate quieto. La quietud física durante la meditación te ayudará a llegar a la quietud de la mente. La quietud del cuerpo es la disciplina también, pero es un poco más fácil llegar a la quietud del cuerpo que a la de la mente. Porque nuestras mentes son muy activas. Así como un carro que se mueve rápido tarda cierto tiempo en frenar, de la misma manera la mente tarda en quedarse quieta. La mente no es una máquina, no es un computador, no se desconecta del enchufe. Así que se necesita tiempo para que la mente se calme. Pero esa es la meta. El objetivo es llegar al momento presente para que el cuerpo y la mente estén en el momento presente. Se podría decir que la meditación se trata simplemente de estar en el momento presente, aquí y ahora. Así que esa es tu postura.

Con relación a la respiración; lo más importante es respirar, seguir respirando, pero no hay una técnica especial o mágica para respirar en la meditación. Sólo respira de forma natural, cierra los ojos, y luego comienza el trabajo. Y el trabajo es decir tu mantra. Di tu palabra. La palabra te guiará desde la mente hasta el corazón. Te llevará a este proceso de integración que te beneficiará en todos los aspectos de tu vida. Decir la palabra continuamente durante el tiempo de meditación te ayudará a dejar de lado tus pensamientos. Y esa es una buena manera de definir la meditación. La meditación no es lo que piensas. En realidad, y esto es un gran desafío para nosotros en nuestro mundo moderno, la meditación consiste en poner a un lado tus pensamientos. Los pensamientos, por supuesto, fluirán como el tráfico, a veces congestionado, a veces apresurado, a veces lento. Puede que tengas pensamientos obsesivos. Todos tenemos ciertos pensamientos cíclicos; los repasamos una y otra vez. No resolvemos ninguno de los problemas, aunque los repetimos una y otra vez. Es posible que estés haciendo eso durante treinta años.

La meditación ayudará a romper esos patrones de pensamiento obsesivo y compulsivo. Pueden ser pensamientos de inseguridad, ansiedad, o miedo. Así que dejas de lado esos pensamientos. Entonces puedes tener pensamientos tales como «no sería maravilloso si...» o «no me divertiré mucho cuando haga esto en el futuro». Así que dejas de lado esos pensamientos del futuro y del pasado. La mente es como una fábrica que funciona las 24 horas del día. Va a estar produciendo continuamente material y espera que consumas todo ese material continuamente. Así que tienes que reentrenar la mente, enseñarla. Habrá momentos en los que no estarás consumiendo estos pensamientos, planes, análisis, ansiedades y fantasías. Hay momentos en los que simplemente te alejas de esto de la misma manera que tu cuerpo te dice: «No importa cuántas cosas tienes que hacer, todavía tienes que dormir. Así que duérmete». La meditación es dedicar tiempo a este trabajo esencial de ser humano, que es simplemente «ser». La meditación no se trata de pensar, sino de «ser». Tu pensamiento, tu planificación, tu comprensión va a ser grandemente mejorada, clarificada, enriquecida, más eficiente y productiva, porque le estás quitando estos tiempos. Elegir la palabra es importante, mantenemos la misma palabra todo el camino a través de la meditación, diariamente. Así que tu mantra se convertirá en un maravilloso regalo y en tu compañero. Será tu forma de cuidar y atenderte a ti mismo y por extensión, a la gente que te rodea. Así que dices tu mantra con cuidado y atención. Deja de lado cualquier otro problema, pensamiento o distracción que te venga a la mente. Al igual que cuando estás trabajando y tienes un problema difícil de resolver o tienes una fecha límite que cumplir, dices: «No puedo ocuparme de esos otros problemas en este momento; tengo que hacer esto». Bueno, trae esa cualidad de determinación y enfoque, a tu meditación. Eso es todo lo que tienes que hacer. Puedes hacerlo. No estarías aquí si no fueras capaz de hacer tu trabajo. O no estarías en el trabajo por mucho tiempo si no fueras capaz de hacerlo. Puedes hacerlo. Sólo tienes que

aplicar esa habilidad y esa cualidad a tu tiempo de meditación.

Así que nos sentamos, nos sentamos con la espalda recta, nos quedamos quietos. Y luego cerrando los ojos ligeramente, empezamos a repetir nuestra palabra. Voy a recomendarles una palabra en particular porque necesitamos empezar y esta palabra es muy universal y puede ser practicada por todos nosotros si lo desean. Esta es la palabra que recomiendo: maranatha. Es un hermoso mantra por varias razones, la más universal es por el sonido de la palabra. El sonido de la vocal abierta tiene un efecto calmante en la mente. Estas sílabas se encuentran en los mantras en todas nuestras tradiciones de sabiduría, todas nuestras tradiciones espirituales. Las cuatro sílabas también hacen que sea un poco más fácil decirlo con un ritmo. Ahora no hay una técnica especial de una sola vez, pero encontrarás tu propia manera de decirlo. Pero te acostumbrarás. Podrías por ejemplo decir la palabra completa mientras inspiras y luego exhalar en silencio, o si no te resulta cómodo, podrías decir las dos primeras sílabas «ma-ra» mientras inspiras y «na-tha» mientras exhalas. Si piensas en la rueda como un aliento que gira constantemente manteniéndote vivo, apoyas el mantra suavemente en la rueda del aliento. El propósito del mantra es convertirse en un único punto, un único pensamiento. No dividas tu atención entre la respiración y el mantra, sino que presta toda tu atención al mantra, y lo escuchas mientras lo dices. Así que di la palabra en silencio, interiormente. Te sugiero que no la visualices porque eso estimulará todos los demás tipos de imaginación. Así que no la visualices; escúchala, solo recítala.

Se necesita tiempo y repetición para aprender un idioma. Estamos aprendiendo un idioma en la meditación. Estamos aprendiendo, precisamente, el idioma del silencio. Así que ten paciencia y no te decepciones por el hecho de que te cueste algo de tiempo aprenderlo. Simplemente continúa aprendiendo. El mantra se incrustará y se incorporará en tu cuerpo, y será el mayor regalo que tendrás para el resto de tu vida. Así que presta toda tu atención a la palabra. Dila con

cuidado, articúlala claramente en tu mente, y escúchala mientras la dices. Presta toda tu atención. Si tienes suerte, podrás hacerlo por un segundo y luego estarás pensando en lo que vas a hacer esta tarde, estarás pensando en lo que no hiciste la semana pasada, y estarás fantaseando. Y cuando tus fantasías se hayan acabado, entonces dirás: «¿Ahora en qué puedo pensar? Ah sí, tengo estos viejos problemas en los que he estado pensando durante los últimos veinte años», entonces podrás desenterrarlos de nuevo. Así es como funciona la mente. No eres anormal – todos tenemos el mismo tipo de problema con la conciencia.

La conciencia puede ser cambiada. Encontrarás que puedes sentarte a meditar con mucha ansiedad, estrés, tal vez miedo, distracción, y al final de la meditación te levantarás con claridad y calma, y dirás, «¿Por qué tanto alboroto? Puedo manejar esto, y si no puedo manejarlo entonces no hay nada que pueda hacer de todas maneras». Descubrirás que la meditación tiene el maravilloso don de conseguir calmar la mente. Sin embargo, tenemos que aprender (a meditar).

Vamos a meditar ahora. Tu postura - siéntate con la espalda recta. Todos tenemos pequeños huesos de apoyo en nuestros glúteos (isquiones); así que siéntelos y siente que estás sentado uniformemente en esos dos huesos de apoyo y usa el borde del respaldo del asiento para apoyar tu postura. Tu espalda no tiene que estar inclinada hacia atrás en la silla, sino que la silla te apoya. Probablemente debería haber un pequeño espacio entre tu espalda y el respaldo de la silla. Los pies en el suelo, las manos en el regazo o en las rodillas, o podrías poner una mano debajo de la otra. Relaja los hombros, relaja los músculos de la cara, especialmente la frente y la mandíbula, que a veces se ponen muy tensos, lo que nos causa dolores de cabeza y otros problemas neurológicos. Afloje tu frente, tu mandíbula, permítete disfrutar de este estado de calma y quietud. Y luego presta atención a tu respiración por unos momentos. Esto te ayudará a volver a ti mismo, a salir de tu cabeza, de tus pensamientos del pasado o del futuro. Sólo

observa tu respiración.

Tu respiración siempre te pone en el momento presente. Sólo con prestar atención a nuestra respiración, estamos quitando la atención de nuestros pensamientos. Pero tenemos que ir un poco más profundo y decir que el mantra es como seguir un pequeño camino a través del bosque de tus pensamientos. Tus pensamientos, tu mente es a menudo como una jungla, enorme y espesa. Pero si encuentras un pequeño camino que te lleve a través de esta selva, sabes que vas por el buen camino. Así que ahora suavemente comienza a decir tu palabra, tu mantra. Articúlalo claramente: ma-ra- na-tha, ma-ra-na-tha. Encontrarás tu propio ritmo, tu propia manera de decirlo. Pero dilo continuamente, fielmente. Dilo suavemente, no uses ninguna fuerza. Sólo libera el mantra. Dilo suavemente con el mínimo esfuerzo, pero vuelve a él. Cuando la mente se distraiga, suelta los pensamientos, y vuelve a la palabra - ma-ra- na-tha, ma-ra-na-tha.

5.La Mente, el Mantra y el Ego

Aunque tu mente pueda estar muy distraída durante tu meditación, no te preocupes por eso. Sólo mantén el enfoque en el mantra, sigue volviendo a él, y estarás en el camino.

Nos sentamos, nos quedamos quietos, cerramos los ojos y empezamos a repetir la palabra. Todo lo que tenemos que hacer durante la meditación es repetir la palabra y seguir volviendo a la palabra. Es tan simple como suena. Pero no es una repetición mecánica sino una repetición creativa, una repetición fiel. Así que es tan simple como suena. Lo dices suavemente sin fuerza, lo dices fielmente. Cuando los pensamientos o los sentimientos interrumpen, dejas de lado el pensamiento o el sentimiento y vuelves a la palabra. Y lo dices simplemente sin evaluarte a ti mismo.

Lo que pasa por tu mente cuando meditas - en un nivel de tu mente todo pasa por tu mente - depende de lo que hay en tu mente. Si te preocupa algún problema particular en el trabajo o en la familia o en una relación o algo que te concierne, entonces eso pasará por tu mente. Al comienzo de la meditación, todo pasará por tu mente. O si acabas de ver una película de acción muy poderosa, eso pasará por tu mente probablemente por unos minutos mientras estás meditando. No hay nada que puedas hacer al respecto. Simplemente suéltalo. No te resistas. Sólo déjalo ir.

A medida que sigas con la meditación, con tu continuo retorno al mantra, encontrarás que la mente se calma y habrá momentos, quizás muy breves al principio y más tarde en otras ocasiones períodos más largos, donde la mente puede estar muy quieta, muy tranquila, muy clara. Así que, en ese sentido,

nada pasa por tu mente que atraiga tu atención, ni pensamientos, ni imágenes, ni imaginación, ni música. Nada pasa por tu mente. No hay ansiedades. Todos somos capaces de eso, y todo lo que necesitamos hacer es confiar en la naturaleza de nuestra propia mente. Y la meditación es eso. Estás confiando en ti mismo. Estás confiando en la naturaleza de tu propia mente. Y la meditación, por supuesto tienes que comprometerte con ella por un tiempo, pero en realidad hazla, practícala tan bien como puedas, no te preocupes por el fracaso, y descubrirás que tu mente es capaz de mucha más ecuanimidad, estabilidad, claridad y paz de lo que habías imaginado.

Sólo para ayudarte a entender lo que hace el mantra (lo descubrirás por ti mismo) John Main lo describió alguna vez como una armónica, por eso usamos esta pequeña campana. Mientras dura ese sonido, lo escuchamos. Es un sonido agradable, es un sonido armonizante. Así que piensa en el mantra como una armónica que suena en el centro de nuestro ser, para llevarnos a este centro, a esta armonía con nosotros mismos. También puedes pensar en el mantra como una señal, como un pequeño pitido de radar que lleva a un avión a aterrizar incluso en la niebla. Los aviones pueden aterrizar en la niebla porque ahora tienen este sistema automático de señales. De modo que aunque no veas a dónde vas, estás escuchando la señal. A pesar de que tu mente esté muy distraída durante la meditación, no te preocupes por eso. Sólo mantén el enfoque en el mantra, sigue volviendo a él y estarás en el camino. Y en tercer lugar, podrías pensar en el mantra como un arado. Piensa en un granjero haciendo un surco en el campo para poder plantar las semillas destinadas a su futuro crecimiento. Estás creando el espacio en ti mismo para un mayor crecimiento. Así que esas son simplemente pequeñas metáforas que pueden ayudarte a entender qué es lo que estás haciendo; lo que significa la experiencia.

Entonces, ¿por qué decimos el mantra continuamente? La razón es que te lleva más allá de tu ego. Cuando empieces a

hacer eso, a tu ego no le va a gustar. Tu ego no quiere ceder ni un centímetro. Así que de ahí viene esta resistencia. ¿Pero por qué debería haber esta resistencia? Bueno, es la resistencia instintiva del ego al creer que está perdiendo terreno o disminuyendo su influencia. Por eso decimos el mantra continuamente: para entrenar al ego, porque llegará un momento en el que tu ego será feliz, más feliz al estar controlado, porque tú tienes el control de tu ego. Tu ego no va a ser destruido. No debemos destruir el ego. Necesitamos un ego, por supuesto, pero si tu ego está descontrolado es una fuente de sufrimiento, ira y violencia, de todos los problemas del mundo y de ti mismo. Si el ego está bajo control y te sirve, no te domina, entonces el ego será más feliz. Por lo tanto, es una forma sencilla de explicar por qué decimos el mantra continuamente.

6. La Experiencia de Ser

> *No busques experiencias en la meditación. Lo que hacemos en la meditación es prestar una atención pura, que es otra forma de simplemente «ser». Estamos simplemente «siendo».*

Lo más importante que intentamos hacer es ayudarte a que hagas tu práctica diaria. Y tu propia experiencia es tu maestro. La expresión latina para eso es *magistra experientia*, «la experiencia es tu maestro». Esa palabra «experiencia» es muy importante, pero no la confundas con las experiencias. Si estás empezando a meditar, puedes pensar: «Algo debería pasar en mi meditación. Debería levitar a unos pocos centímetros del suelo. O debería empezar a desarrollar este tipo de aura radiante a mi alrededor que todo el mundo notará. O empezaré a convertirme en una especie de superinteligencia y veré lo que viene a la vuelta de la esquina». Quizá eso llegue, aún no ha llegado a mí, pero quizá llegue a ti. Así que no le prestes atención; este es el mejor consejo. Puede que no sea el consejo más atractivo, pero es el mejor si quieres aprender a meditar.

John Main me dijo esto desde el principio: «No pasa nada durante tu meditación, y si pasa, ignóralo». Porque si empiezas a buscar que algo suceda durante la meditación, estarás buscando algo equivocado. Por supuesto que tiene un efecto en tu vida, pero no busques experiencias en la meditación. Y entonces tendrás un camino claro delante de ti.

En cuanto al significado de la experiencia, lo que hacemos en la meditación es prestar una atención pura. En otras palabras, no estamos pensando en el trabajo y no pensamos en nuestros problemas. No estamos pensando en Dios. No estamos pensando en nuestros impuestos. No estamos pensando en ninguna de estas cosas porque apartamos todos

los pensamientos; por eso es atención pura. Y el mantra, al decir la palabra, nos ayuda a desarrollar esta atención pura, que es otra forma de simplemente «ser». Estamos simplemente «siendo». El cristiano puede entender esto como una oración pura porque es estar con Dios, y no pensar en Dios, ni hablar con Dios, sino estar con Dios. Algunos de ustedes son budistas, y tendrán una forma diferente de entender esta experiencia, una forma diferente de describirla. Pero la experiencia en sí es la misma. Sólo lo entenderán completamente a través de la experiencia. Así que cuanto más mediten, más sabrán lo que significa «ser» en contraposición a «pensar». Estar con Dios en lugar de pensar en Dios.

Las señales indicativas de que estás haciendo algo útil, de que te estás acercando a Dios, estarán presentes en tu vida en la forma en que te relacionas con otras personas, contigo mismo, con el medio ambiente; o al abordar situaciones difíciles, al aceptar el don de ser, el don de la vida, o al manejar la negatividad en tu vida. Así que será en la forma en que vivas como podrás ver los frutos de esta experiencia. Ya que al meditar, estás penetrando la profundidad de tu propio ser que está en relación y armonía con todo y todos los que te rodean. Es el fin del aislamiento.

El aislamiento es uno de los grandes problemas de nuestra cultura moderna. Uno de los precios que pagamos por la riqueza es el aislamiento. La competitividad conduce al aislamiento. Y es una de las grandes enfermedades de nuestro tiempo. Incluso las personas en familia, las que tienen amigos, las que llevan una vida ocupada, también pueden estar profundamente solas. Créanme, la meditación es la cura, es el antídoto para el aislamiento. Y es así porque te introduce en la soledad.

La soledad es lo opuesto al aislamiento porque la soledad es descubrir tu identidad única, tu ser único. Cada uno de nosotros es completa y totalmente único. Somos irreemplazables, no clonables, únicos. Y esa unicidad a veces nos asusta porque no queremos ser demasiado únicos. Todos

queremos tener algunas letras después de nuestro nombre. O todos queremos tener algo con lo que identificarnos con otras personas. Nos gusta pertenecer. Aunque en realidad necesitamos encontrar esa unicidad para poder establecer relaciones más profundas. Esa es la paradoja, el misterio, el amor, y también la vida: es descubrir que sabiendo quién eres en tu unicidad puedes relacionarte con otras personas de una manera mucho más profunda y satisfactoria. Y es por eso que los frutos de tu meditación serán inmediatamente evidentes en tus relaciones con los demás. Así que no se trata de levitar sobre el suelo, ni de desarrollar poderes psíquicos, ni de ninguna de estas cosas milagrosas, o sobrenaturales. La meditación es cien por ciento natural. Por lo tanto, se reflejará en tus relaciones.

7.Cuidado y Atención

La diferencia entre el cuidado superficial y el cuidado personal serio es la atención - ¿está esa persona prestando atención al trabajo de cuidar?

La palabra «meditación» se relaciona en inglés con la palabra «medicina». El prefijo «med» implica cuidado y atención. Cuidado y atención. Si vas a un control rutinario o a una sala de emergencias de un hospital, lo que quieres y necesitas es alguien que te cuide. Ahora bien, hay diferentes tipos de atención. Hay cuidados superficiales y hay cuidados donde piensas que esa persona realmente se preocupa, que no sólo cumple con su deber, sino que se preocupa. La diferencia entre el cuidado superficial y el cuidado personal serio es la atención, ¿está esa persona prestando atención al trabajo de cuidar?

Esto aplica, por supuesto, a tu trabajo. Cuando trabajas en proyectos, cuando trabajas en ideas, cuando haces diseños, no es sólo hacer el trabajo superficialmente, es dedicarse con atención. Cuando vamos a un tratamiento médico o hablamos de nuestros problemas personales con otros, lo que necesitamos no es alguien que resuelva los problemas por nosotros (la mayoría de los problemas no se pueden resolver de todos modos), sino que lo que realmente necesitamos es esta calidad de atención solidaria. Si recibimos eso, y es imposible fingirlo, si sientes que estás recibiendo eso de otra persona, eso es inmensamente sanador, fortalecedor, y energizante, y liberador. Sólo necesitamos sentir esta atención bondadosa genuina. También podrías llamarlo amor, aunque amor es una palabra sobrecargada, aún así también es un trabajo de amor.

La meditación es entonces una atención cuidadosa de uno mismo. En primer lugar, muchos de ustedes,

comprensiblemente y con razón, están luchando con el tiempo que le dedican a la meditación. Parece una gran montaña que hay que escalar durante 20 minutos. «No puedo hacer 20 minutos, ¡7 minutos es suficiente!» Así es como empezamos.

Pero a medida que comprendes con el tiempo y la práctica cuál es la naturaleza de la experiencia de la meditación, te das cuenta de que realmente darte esos 20 minutos es la cosa más amable, más cuidadosa y más atenta que puedes hacer por ti. Y el fruto de eso será el cuidado y la atención que le das a otras personas y a tu trabajo. No te hace más centrado en ti; sino que que actúas de manera desinteresada, más centrada en los demás. Esa es la paradoja de la meditación. No te enfocas en ti, ni te das placer; ni alimentas el ego. Todo lo contrario. Lo que hace es que te libera de los miedos y deseos y de las ilusiones del ego. Te liberas para vivir en la realidad. Así que piensa en este trabajo de meditación como cuidar de ti de la manera más profunda, seria y gentil, y a la vez aprender a prestar atención.

La paradoja es que estamos quitando la atención de nosotros mismos, por eso es un reto; pues la mayoría de las veces estamos pensando en nosotros mismos, en nuestros problemas, en nuestras condiciones de vida relacionadas con el estrés – los plazos que tenemos que cumplir, las relaciones personales que nos causan problemas, las ansiedades que tenemos sobre la felicidad o la realización o el futuro, o los problemas financieros o médicos. Así que la mayoría de las veces la atención está en nosotros mismos o en estos aspectos de nosotros mismos. Cuando meditamos, quitamos la atención de todo eso.

La meditación es radicalmente simple, y se centra radicalmente en los demás. Eso es liberador. Te libera de tener que estar en la órbita del ego todo el tiempo. Si eso ocurre, nos condenamos al sufrimiento y a la tristeza, a la frustración y al aislamiento. Cuando nos encontramos atrapados en el ego, así es como estamos. El ego tiene un buen propósito, por supuesto que el ego es necesario, pero el ego necesita estar en su lugar -

no es el jefe. Así como un jefe egoísta es un mal jefe, si el ego es tu jefe, entonces no eres una persona feliz. Así que la meditación es un trabajo; considérala como un trabajo y no como una autocomplacencia, es la cosa más cuidadosa y atenta que puedes ofrecerte. Es realmente una forma de amarte, y también consiste en retirar la atención de ti mismo.

8.Éxito y Fracaso

Cada vez que te distraigas, no lo veas como un fracaso.
Sólo aprende de ello, y aprenderás regresando al mantra.
No se trata de éxito, se trata de perseverancia y fidelidad.
Y así es como aprendemos y crecemos.

La sensación de divagación en tu mente es algo desconcertante porque nos gusta estar concentrados. Pero en realidad, si puedes tolerarla y sacarle provecho, descubrirás que te llevará a casa, a ti mismo. Siempre que estés haciendo el trabajo de la meditación, diciendo el mantra, aunque tu mente esté divagando, también estás conociendo tu camino, y eso es el autoconocimiento. La palabra tibetana para meditación podría ser traducida como «familiarizarse con uno mismo» – por lo tanto, «conocerse a sí mismo». Una cualidad esencial de la felicidad humana es conocerse a sí mismo, y ciertamente una cualidad esencial del liderazgo. Así que eso es bueno. Te haces consciente de la naturaleza aleatoria de tu mente errante, y ser consciente de eso es un progreso. La persona peligrosa y la persona medio consciente, y por lo tanto la persona medio viva, es alguien que no sabe que su mente está divagando y no sabe que sus pensamientos son aleatorios. Así que un gran progreso, es el primer paso. Sé consciente de ello.

En varios momentos de los 20 minutos, tu atención flaqueará y te encontrarás distraido por motivos externos o internos. Si puedes conseguir 10 minutos antes de distraerte, lo estás haciendo muy bien. Cuando te des cuenta de que te has distraído, deja la distracción y sigue adelante.

Algo sobre la experiencia de la distracción: porque todos queremos tener éxito, parece un fracaso, pero en realidad, es una gran maestra. Déjenme hablar sobre el éxito y el fracaso por un momento. Sabes que vivimos en una sociedad que

adora el éxito. El epítome de este fenómeno cultural del éxito, lo único que importa, es ¿qué? Ganar. Esa es una filosofía sumamente peligrosa y al final conduce a la miseria. Además, es insostenible, porque nadie es perfecto. Todos fallamos. Si quisiera aprender mandarín y nunca quisiera fallar, nunca aprendería, ¿verdad? Sólo aprendes aceptando el hecho de que vas a fracasar, que no eres perfecto, y una de las grandes cosas que tenemos que sacar de nuestro sistema, y que ha infectado nuestro sistema como un virus, es el perfeccionismo. Creemos que deberíamos ser perfectos. Tenemos que lucir perfectos, actuar perfectos, tenemos que hacer que los demás piensen que somos exitosos, que lo tenemos bajo control todo el tiempo, que nunca fallamos.

En cuanto al liderazgo, la capacidad de aceptar y demostrar que eres imperfecto es un buen principio de liderazgo. Puedes ser humano frente a las personas con las que trabajas o diriges. Así que ten cuidado de no ser controlado por este virus de perfeccionismo en relación con tu meditación. Porque te hará tropezar y te llevará tal vez a rendirte. El fracaso es algo a través de lo cual tenemos que aprender. Así que cada vez que digas tu mantra y te distraigas, no lo veas como un fracaso. Sólo aprende de él, y aprenderás volviendo a él. No se trata de éxito, sino de perseverancia. No se trata de éxito, se trata de fidelidad. Y así es como aprendemos y así es como crecemos. De esta manera aprenderás algo inmensamente beneficioso. Si intentas hacerlo sólo por ser perfecto, te agotarás y te rendirás.

A veces tu meditación será profunda, tranquila y pacífica, y a veces se sentirá muy perturbada, muy turbulenta, o muy superficial, y en esos momentos puedes sentir «eso fue una pérdida de tiempo, ya no funciona, quiero volver a lo que sentí ayer, y no lo estoy logrando». Es un momento de prueba crucial, tanto si vas a perseverar como si no. Es como enamorarse. Las primeras citas son maravillosas. Y luego empiezas a discutir sobre qué película deberías ir a ver. Piensa en la meditación como una relación, una relación contigo mismo. Al igual que en

cualquier relación habrá altos y bajos. La relación en sí es lo que importa.

Al final llegarás a un punto en el que no le darás importancia al hecho de que «esta fue una buena meditación, esta fue una mala meditación» porque simplemente estás siendo fiel a ella. Y si llegas a ese punto, en el que estás realmente desapegado acerca de si fue buena o mala, es entonces, en ese desapego, que tu meditación es realmente más profunda. Así que no es una evaluación «éxito, fracaso», sino que lo haces fielmente sin juicios, sin apegarte a los resultados, y eso es un progreso. ¿Lo entiendes? Ese es el progreso, tu desapego.

9. Los Beneficios y los Frutos de la Meditación

Puedes medir y ver muchos de los beneficios de la meditación. Pero también hay lo que podemos llamar los frutos de la meditación. Y esto se relaciona con esta distinción entre técnica y disciplina. Los beneficios son como el enfoque técnico, cosas que puedes medir y controlar, y los frutos están más relacionados con la disciplina.

Hay otra distinción que me gustaría que reflexionaras, con respecto a los beneficios de la meditación, que son las cosas que puedes medir como tu presión sanguínea, y quizás puedas medir hasta cierto punto, por supuesto, el estrés, la ansiedad. Sabes que estás lidiando con situaciones estresantes de manera diferente los días que meditas; te darás cuenta de eso. El otro día hablé con un grupo de médicos. Y cuando estaba allí, uno de ellos dijo a sus colegas: «Cuando empecé a meditar, mi problema era hacerlo todos los días». Luego dijo, «Ahora, mi problema es no hacerlo». En otras palabras, cuando no lo hace, sabe que falta algo. Así que puedes medir y observar muchos de estos beneficios de la meditación. Pero también tenemos lo que podemos llamar los frutos de la meditación. Y esto se relaciona con la distinción entre la técnica y la disciplina.

Así que los beneficios de la meditación son algo así como el enfoque técnico, cosas que puedes medir y controlar, y los frutos están más relacionados con la disciplina. Ahora bien, estos no se oponen entre sí. Hay una pequeña técnica, por supuesto, involucrada en la meditación, una muy simple, decir el mantra, pero decirlo con un espíritu de disciplina te hará más consciente de los frutos. Y hay un pasaje en San Pablo en el Nuevo Testamento que es muy similar a un pasaje en el *Dhammapada*, el gran texto budista de los dichos de Buda,

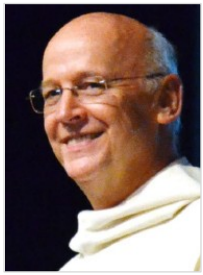
relacionado con las cualidades que surgen en la mente y la vida de una persona que está meditando. Las cualidades son casi las mismas: amor, alegría, paz, paciencia, bondad, amabilidad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol.

Ahora bien, esas cualidades de la mente, esas cualidades de la relación, esas cualidades de cómo te relacionas contigo mismo, cómo te relacionas con otras personas, cómo te relacionas con el gran misterio que nos rodea a todos - esas cualidades son experiencias muy reales. El amor es una experiencia muy real, ¿no es así? También lo son la alegría, la paz, la paciencia, la bondad, etc. Así que estas son experiencias reales, pero no puedes medirlas de la misma manera que puedes medir tu presión sanguínea o tu sistema inmunológico. Así que definitivamente podemos decir que la meditación tiene un efecto beneficioso en la persona que medita.

Uno de los desafíos, pero también una de las maravillas que descubrirás de la meditación, es que te lleva al momento presente, donde muy raramente estamos. Así que serás consciente del escarabajo volador, o de algo en tu entorno inmediato. Eso es inusual. Muy raramente prestamos atención a las cosas que están inmediatamente presentes para nosotros. Son muy fugaces. No tenemos tiempo para prestarles atención, para disfrutarlas o para ser conscientes de ellas. Y eso es muy crucial cuando se trata de las relaciones de trabajo (conversar con un colega, hablar con tu jefe, o hablar con tu supervisor, o hablar con alguien a quien estás entrenando) a fin de que estés completamente presente para ellos, para que seas consciente de su estado de ánimo, para que percibas que pueden tener miedo de ti si eres su jefe. Tienes poder sobre ellos. Puede que no quieras ser asertivo y demás, pero puede que estén nerviosos, asustados de ti. O puede que haya ira o tristeza en ellos.

Una gran parte de la investigación psicológica sobre la meditación sugiere que los meditadores tienen una gran capacidad para leer la comunicación no verbal. Así que te haces consciente de los verdaderos sentimientos de alguien, lo que está pensando, o lo que está sintiendo, por la expresión de su cara, su lenguaje corporal, sólo porque tú estás presente. No hay una visión mágica. Pero estás presente para ellos y eres consciente

Todo lo que necesitamos hacer es confiar en la naturaleza de nuestra propia mente. Y la meditación es eso. Estás confiando en ti mismo. Estás confiando en la naturaleza de tu propia mente. Por supuesto, tienes que comprometerte a meditar por un tiempo - y descubrirás que tu mente es capaz de mayor equilibrio, estabilidad, claridad y paz de lo que habías imaginado.



La práctica diaria de la meditación, dice Laurence Freeman, «es la cosa más amable y cuidadosa que puedes hacer por ti mismo». Alejarse de la auto-absorción nos abre a la paz y la armonía en nuestro centro más profundo y crecemos en el amor. El fruto de esta disciplina espiritual se ve en el cuidado y la atención que somos capaces de dar a otras personas y a nuestro trabajo. Estas charlas presentan la meditación esencialmente como el trabajo de atención desinteresada - un cambio del auto-centrado al otro-centrado.

LAURENCE FREEMAN OSB es un monje benedictino y director de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana. Como guía espiritual de la comunidad, viaja mucho para enseñar, dirigir retiros, llevar a cabo iniciativas interreligiosas y comprometerse con el mundo secular en temas sociales, educativos, médicos y de negocios. Sus libros incluyen *El Buen Trabajo*, *Luz Interior*, *Jesús el Maestro Interior, A Primera Vista*, y *Sintiendo a Dios*.

www.mediomedia.com
www.wccm.org
www.meditacioncristiana.net