

## MEDIMENTO VI

### **Aplicación práctica de la práctica. Sus beneficios. (Parte I)**

Todo lo que hemos visto hasta el momento son apéndices (concentración y visualización) de la meditación, aunque como ya hemos expresado, dichos ejercicios revisten también características de meditación. Esto se ha encarado de la manera antedicha a los efectos de que el meditador que se inicia pueda elegir libremente la técnica a utilizar entre todas las existentes. En síntesis, se trata de ahondar un tanto sobre las bases para comenzar una práctica seria e incorporarla al diario quehacer como parte de nuestra cotidianeidad.

¿Pero cómo veremos la influencia positiva de la meditación o de las prácticas que hemos aprendido, en nuestra vida diaria? Podremos apreciar, y más que nosotros mismos, las personas con las que nos relacionamos, en especial, en momentos o épocas de mayores problemas. Porque es precisamente en aquellos momentos en que podremos, casi sin advertirlo, expresar una extraña calma, hasta ahora ajena a nosotros, frente a las contingencias de la vida.

Nuestra mayor o menor facilidad para adaptarnos a estas prácticas e incorporarlas a nuestra vida dependerá de dos situaciones:

- cual sea nuestro estado anímico al momento en que decidamos iniciarnos en la meditación (si atravesamos un período de relativa tranquilidad o si por el contrario, nos acosan problemas que nos angustian y alteran nuestros nervios, desestabilizándonos anímicamente).
- y cual sea nuestra capacidad para poder de todas maneras, a pesar de todos los problemas que atravesamos, encarar el aprendizaje serio y responsable de la meditación, al entender que de no ser así estaremos perdiendo una oportunidad de lidiar con esos mismos problemas de una manera por completo distinta y que nos permita hacerlo manteniendo una calidad de vida superior.

Pero como todos ya sabemos, *la razón* y *el sentimiento* pertenecen a dos ámbitos diferentes y no siempre se ponen de acuerdo. Para el caso en que la persona que desea iniciarse en meditación atravesase un mal momento como los expuestos y que a su vez y a pesar de entender racionalmente la conveniencia de la inmediata iniciación de las prácticas, se vea imposibilitado emocionalmente por dificultades manifiestas en el manejo de sus problemas externos en ese mismo período, podrá renunciar temporariamente a la iniciación de sus prácticas. Aunque no se trate de la solución ideal, deberemos tener en cuenta que será una decisión más correcta que la de intentar hacer las cosas, sabiendo que no saldrán bien. Una retirada a tiempo nunca es una derrota, antes bien puede significar un acto inteligente no sólo para hacer cosas, sino hacerlas bien y en el momento adecuado.

El meditador que, de una manera u otra, haya logrado la experiencia mínima necesaria en sus prácticas y deba, posteriormente, afrontar situaciones de estrés debido a problemas externos de la vida, sabrá seguramente enfrentarlos con mayor objetividad y frialdad, sabiendo que las influencias negativas que éstos pudieran ejercer sobre su ánimo nunca aportarán solución a dichos problemas, pero sí, en muchas ocasiones afectarán su salud agregando un problema más a los ya existentes y le impedirán mantener la mente clara para valorar las situaciones y tomar las decisiones más acertadas que den solución a sus problemas o le permitan con ecuanimidad entender que éstos no la tienen.

## **Aplicación práctica de la práctica. Sus beneficios. (Parte II)**

Si hemos tenido la suerte de que las aguas de nuestro espíritu se encuentren calmas en los comienzos del ingreso al mundo de la meditación, las prácticas nos permitirán sin demasiadas zozobras, más que las propias a la adaptación de los nuevos hábitos corporales, fisiológicos y mentales, ir avanzando en el aprendizaje hasta llegar a un nivel en el cual no nos haremos más planteamientos y sentiremos como si las prácticas se realizaran en forma independiente y automática, siendo ya integrantes de nuestra propia fisiología. Ese será el momento en que podremos observar y disfrutar de los beneficios que ésta nos proporcionará en el devenir de nuestras vidas. Aunque, si lo deseamos, ciertos beneficios los podremos apreciar aún antes de haber arribado a dicha etapa.

Hemos visto con anterioridad, que existen varias realidades. Todas constituyen energía en diferentes dimensiones, lo cual proporciona distintos niveles de percepción. Éstas son los sueños, los pensamientos y la realidad externa que vivimos en nuestro permanente presente que nunca se detiene y al que llamamos "*realidad*" propiamente dicha. Y nosotros, con nuestra parte física, mental y espiritual, nos encontramos inmersos en esta "*realidad*". Pero pocas veces advertimos que no somos parte de la misma. Somos entes energéticos independientes integrándonos a la misma, como ya hemos dicho. La prueba está dada por el hecho de que aquella "*realidad*" avanza, cambia, muta, a veces se destruye o se renueva; y no por ello nosotros deberemos acompañar los mismos avances y mutaciones. Nosotros cambiamos, pero básicamente en función de nuestra propia fisiología inherente a nuestras características energéticas. A los siete años de edad nos veremos de una manera y a los treinta y cinco, de otra muy distinta. Y esto ocurrirá así, sin importar lo que ocurra afuera. No podemos negar que a veces se producirá la confluencia de estas dos realidades, que traerá como consecuencia la influencia de una sobre la otra. Por ejemplo: si un vehículo a velocidad me embiste, producirá un daño en mí (una realidad influirá en la otra, cambiándola), pero si el vehículo pasa a mi lado y se estrella contra una columna, se producirán cambios en la realidad exterior que no afectarán mi propia realidad como ente energético. Al menos, así se verán las cosas a nivel físico. En cambio, si tenemos en cuenta la posibilidad de haber sufrido una impresión por presenciar el accidente, no deberemos descartar la posibilidad de que ésta provoque en mí, cambios sensible-afectivos de manera temporaria o permanente. Del mismo modo, si yo, como ente energético individual y autónomo, sufro un paro cardíaco en la vía pública, ello no producirá cambio o efecto alguno en la realidad externa, más que la que provenga del comportamiento voluntario y solidario de las personas que en aquel momento presencien el hecho, lo que podrá producir cambios temporarios y/o permanentes, como los referidos en el ejemplo anterior.

Esta interacción entre nuestras diferentes realidades suele confundirnos y hacernos creer que nuestra realidad externa y nosotros mismos son la misma cosa. Y es por ello que cuando sufrimos temor, angustia, preocupación, ansiedad o cualquier otro estado de ánimo, incluso opuesto, como felicidad, euforia, alegría; creemos que éstos obedecen a situaciones que suceden en nuestro exterior.

***Nunca nuestro estado de ánimo será producto de lo que nos sucede, sino de lo que pensamos. Son nuestros pensamientos y sólo ellos los que condicionan nuestro estado de ánimo, sea éste cual fuere.***

Veamos un ejemplo para comprender mejor esta situación. Si me despiden en el trabajo, me angustiaré, sentiré temor y preocupación. Pero seguramente no podré advertir por la velocidad en que todo sucede, que no es el despido el que me angustia. Éste provoca pensamientos en mí, muchas veces inconcientes, imaginando terribles situaciones que se avecinan, de incertidumbre y carencias, que serán los que producen mis temores. Estos pensamientos condicionantes, que nosotros no dominamos, se interponen entre el despido (situación exterior) y nuestro estado anímico. Pero lo hacen de forma muy veloz y escondidos como fantasmas, de tal manera que nos resulta difícil concientizarlos. De la misma manera, si obtengo una suma millonaria con mi billete de lotería, de pronto me sentiré el hombre más feliz del mundo y estaré convencido que se debe a mi golpe de buena suerte en el juego. Pero si pudiera observar el proceso en cámara lenta, notaría con claridad que el haber ganado la suma millonaria en la lotería, producirá primero pensamientos

muy estimulantes sobre mis posibles inversiones futuras, disfrute del dinero, tranquilidad y estabilidad económica para mi familia; y serán estos imperceptibles pensamientos los que estarán condicionando mi euforia y alegría.

Debido a que este proceso sucede de la manera descrita, es que los acontecimientos externos no condicionan un estado de ánimo permanente en nosotros. En realidad, no lo condicionan en absoluto. Veamos, la prueba que confirma lo dicho resulta suficientemente esclarecedora. En nuestro primer ejemplo sobre el despido, puede transcurrir el tiempo sin que hayamos todavía obtenido nuevo empleo, y aun así, haber visto cambiado nuestro ánimo (*adaptación a las nuevas circunstancias*). Si fuese el despido el causante de nuestra angustia y malestar, este estado anímico debería perdurar hasta tanto lograra resolver mi problema externo. Pero esto no ocurre así. Esto es precisamente porque la mente se va adaptando a la nueva situación y los pensamientos van cambiando. Algo similar sucede con el segundo ejemplo. Cabe preguntarnos: ¿qué nuevo millonario que ha ganado su dinero en la lotería mantiene la misma euforia que su ánimo mostró en el primer momento, al enterarse de la espléndida noticia? ¿porqué su misma felicidad no dura todo el tiempo que dure su dinero? La respuesta la obtenemos de las experiencias reales: *adaptación a la nueva realidad*. Nuestra mente vuelve a ser invadida por otros pensamientos que nada tienen que ver con el dinero ganado y ante nuestra propia sorpresa, volvemos a ser los que éramos, pero millonarios.

¿Y porqué será importante detectar la intervención de este intruso condicionante que se colará sin pedir permiso, entre lo que nos ocurre (hecho exterior) y nuestro estado de ánimo? Pues, muy sencillo. Porque una vez descubierto que el detonante de nuestro ánimo es el o los *pensamientos*, bastará con dominar suficientemente nuestra mente, ordenarle qué es lo que debe pensar y de ese modo podremos cambiar nuestro ánimo a voluntad. Y poder realizar esta operación nos reafirmará en nuestra condición de entes energéticos diferenciados de nuestra realidad, que es lo que aseverábamos más temprano.

En virtud de esta teoría y aplicando los ejercicios adecuados podremos ir tomando las riendas de nuestras vidas. La posibilidad de manejar el ingreso y anulación de pensamientos en nuestras mentes como si se tratara de piezas en un tablero de ajedrez, combinada con la de vaciar por completo nuestra mente de pensamientos durante un lapso determinado nos proveerán las herramientas necesarias y suficientes para dejar de navegar en una barca sin timón, a la vez que aprenderemos a mantener una cierta estabilidad anímica frente a posibles tempestades, con la seguridad de que siempre podremos salir de tal situación y llegar a buen puerto.

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL MÉDICO FACULTATIVO.

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos  
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:**  
[www.lulu.com.es](http://www.lulu.com.es)

**Todos los derechos reservados.**

© 2008 [Standard Copyright License](http://www.lulu.com.es)