

## MEDIMENTO I

### EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD PLENA

Quien haya leído mi perfil quizás recuerde que practico meditación Vipassana. Medito 2 horas diarias, una hora a la mañana y otra a la tarde. Me dedico a la meditación hace 27 años, pero hace sólo siete que comencé con esta práctica, la que requiere (de ser posible) un mínimo de una vez al año, la asistencia a los centros de meditación (existentes en muchos países del mundo), para formar parte de los seminarios de diez días en los que uno se auto obliga a permanecer.

Durante estos diez días, se recibe el alojamiento en habitaciones compartidas con otras cuatro personas del mismo sexo. El día comienza a las 4:30 a.m. y finaliza a las 21:30 p.m. Se ofrecen 2 comidas diarias: desayuno a las 6:30 a.m. y almuerzo a las 11:30 a.m. A los alumnos nuevos se les ofrece un té o limonada con una fruta a las 17:30 p.m.

Está prohibido hablar entre alumnos, incluso dentro de las habitaciones. Ni siquiera un saludo o expresión corporal que pueda ser traducida en lenguaje. No se puede llegar al centro de meditación con alimentos, bebidas, material de escritura, lectura o música.

**Son diez días de silencio absoluto, donde uno se encuentra con uno mismo de la más profunda y mejor manera. Son doce a trece horas de meditación diaria.**

Durante este período se enseña una técnica, **Vipassana**, nacida en Birmania hace 2500 años, trasladada luego a la India y a todo el mundo. Hoy se encuentra bajo la supervisión y guía del Maestro **S.N. Goenka**. "**Vipassana**" significa "*ver las cosas tal y como son*" y la técnica enseña *el arte de vivir*.

Durante los primeros tres días se enseña y practica "**Anapanna**", técnica de meditación basada en la completa concentración en la respiración, para ser luego utilizada en la introducción a la técnica "**Vipassana**", la que comienza el cuarto día.

Este servicio de los centros de meditación "**Vipassana**" se ofrece en forma **completamente gratuita**. La Institución es subvencionada exclusivamente por donaciones, las que no están permitidas a alumnos que no hayan completado un seminario de 10 días y son totalmente voluntarias.

Existe también la posibilidad de efectuar donaciones no consistentes en dinero, como también la oportunidad de brindar servicio en los centros, en retribución al servicio recibido. Todo esto, en forma estrictamente voluntaria y una vez completado un seminario de 10 días.

Es prohibido enseñar esta técnica en forma particular, fuera de los centros de meditación de la Institución. Esto se debe a que la práctica debe ser realizada bajo supervisión de un maestro matriculado y se hace imprescindible asegurarse que la enseñanza de la técnica sea transmitida en forma correcta para asegurar sus resultados. Por tal motivo no me extiendo en su explicación. Pero sí deseo ofrecer aquí a toda persona interesada, la posibilidad de comenzar una meditación (o continuar, si ya se encuentra habituado), basada en la técnica "**Anapanna**".

Existen numerosas técnicas basadas en la respiración. Pero lo que intentan, de una u otra manera, es lograr una determinada respiración conducida y concentrarse en la misma. Esta técnica, por el contrario, lo único que requiere es la "*observación*" de la respiración tal y como ésta es. Esto significa que no deberá ser cambiada por el meditador. Si la respiración natural es lenta, deberá continuar siendo igual de lenta; si es rápida, deberá continuar así, si es profunda, que lo siga siendo de igual manera; si no lo es tanto, pues que continúe así. De la misma manera, si el aire ingresa y sale por la fosa nasal izquierda, o la derecha, o por ambas simultáneamente, nada deberemos hacer para cambiarla. Se trata tan solo de "*observarla*", entendiendo por ello, no "*visualizarla*" sino "*ser y mantenernos conscientes*" de la misma.

Para quien no haya realizado ejercicios de meditación alguna hasta el momento, les diré:

- deben adoptar una posición cómoda (preferentemente sentados), la que no requiera moverse durante el tiempo de meditación (esto, al principio es difícil). Será importante insistir, de tanto en tanto, con lo que no logramos desde un principio, pero sin ponernos nerviosos ni desesperar, puesto que de lo contrario nos estaremos alejando del objetivo de la meditación.
- Deberemos ir observando (siendo conscientes) cada una de las partes de nuestro cuerpo,

intentando relajar cada parte hasta que el cuerpo todo, se encuentre relajado.

- el ejercicio consiste en vaciar la mente de todo pensamiento, intentando concentrarnos sólo en la respiración (ser conscientes de la misma).

- la concentración en la respiración se efectúa observando (siendo conscientes) la misma dentro de la superficie triangular que abarca la nariz (por dentro), con la intención de observar (ser consciente de que se siente) el aire en algún punto de contacto con la mucosa nasal, su contacto al pasar por las fosas nasales.

- Durante el tiempo que dure la meditación, la intención deberá ser mantener la mente libre de todo pensamiento y/o visualizaciones de cualquier tipo, sólo concentrados y conscientes en el punto de roce de nuestra respiración con alguna parte del tracto respiratorio final de cualquiera de las fosas nasales.

- podremos observar que no resulta fácil mantener la mente vacía por mucho tiempo. Ésta nos llevará, sin nuestra voluntad, a pensamientos de todo tipo. Lo que deberemos hacer, una y otra vez, ni bien tomamos conciencia de esto, es volver a intentarlo, en especial, sin alterar nuestros nervios, entendiendo que la situación es normal y que poco a poco, con voluntad, paciencia y práctica, lo lograremos. Si llegamos al logro de permanecer con la mente vacía de pensamientos durante un minuto, o un poco más, habrá sido suficiente. Y siempre volver a comenzar, con la misma intención, mientras dure el ejercicio de meditación.

Los resultados, no será necesario que se los comente. Los experimentarán por ustedes mismos.

Se deja expresa constancia de lo siguiente:

- El presente artículo no desarrolla ni explica de manera alguna la forma de ejercitar con la técnica "Vipassana".

**- A las personas que deseen comenzar ejercicios de meditación por vez primera, se aconseja, para el caso de existencia de probables impedimentos de salud, la consulta al facultativo médico.**

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.  
[Standard Copyright License](#)© 2008**

