

Nuestro método de meditación

Hay varios métodos de meditación.... Nuestro método sirve para todo tipo de personas, creyentes y no creyentes. Y este centro no es confesional. A nadie se le pregunta si es creyente o no, si va a misa o no. Cada uno tiene sus actitudes, sus convicciones, y lo único que se le enseña es a acercarse al sentido profundo y espiritual de las cosas. El método que enseñamos, por tanto, no es confesional. Luego cada uno lo irá viviendo de una manera u otra.

Esta meditación silenciosa no confesional, puede ser, por ejemplo, la del budismo zen, que ni niega ni afirma la existencia de Dios. Lo dicen expresamente: "no nos metemos en eso". Porque en el proceso de meditación eso no cuenta. Es un proceso de interiorización en las capas de la persona, y ahí sucede todo.

Nuestro método está basado en el método del budismo zen: es un método en el cual no se piensa en nada. Ni siquiera se piensa en la nada, porque sería pensar en algo. No se piensa en nada, no hay ninguna cosa en la mente. La mente está absolutamente silenciosa y de lo que se trata es de que el meditante esté presente al presente. Porque el presente no es una cosa, sino que es eso que estoy viviendo.

El método de meditación silenciosa, se llama zazen, que es simplemente meditación sentada (za=sentado, zen=meditación). El método que siguen, y que yo también enseño aquí, es el de concentración en la respiración y en el bajo vientre.

¿Qué significa, o qué alcance tiene concentrarse en la respiración?

1. Cuando yo me concentro en el vientre, me he alejado del mundo de las ideas, de los pensamientos, que como digo muchas veces, nos entran por delante, por detrás, por la izquierda y por la derecha. Esos torbellinos mentales los notamos más cuando tratamos de que la mente esté en silencio. Parece que aprovecha para hacerse presente.
2. Nos separa del mundo de las ideas y nos lleva a un mundo vivencial, porque en el vientre sentimos esa vida que es la respiración. La atención se concentra en la vida, en ese vaiven del vientre con la respiración: se observa la respiración, no se respira, tú no tienes que intervenir, tienes que estar pasivo. Eso ya te ayuda a estar presente. Es un instrumento de concentración y de atención.
3. Y después la respiración como tal incluye, como si dijéramos, todo el secreto de la vida humana: la respiración es un morir y un renacer continuo.

Concretando más, con este método, concentración en el vientre, y la atención a la cual nos ayuda ese vaiven que sentimos en el vientre, uno está viviendo el presente, eso significa, concretamente en el acto de la meditación, el ir viviendo los momentos de la respiración, de tal manera que el momento anterior ya no interesa, y el momento posterior tampoco. Siempre observando. Y observaréis cómo no se llega, normalmente, al fondo de la espiración, no se llega al vacío,

sino que tendemos a inspirar antes. Es un miedo a llegar a tu centro, lo que no se puede lograr sin un vacío. Eso también tiene que irse curando gracias a la meditación.

El no estar pendiente más que del momento presente, me educa también para la vida, vivir plenamente el presente. Porque normalmente estamos divididos. Y aunque estamos leyendo o estudiando, la mente anda en otras cosas, y por eso no nos concentramos del todo y no vivimos del todo lo que estamos haciendo. Y cuando estamos comiendo estamos pensando “dentro de un rato empieza el partido....tengo que ir a comprar....” No estamos donde debemos. Así en todas las cosas de la vida. Nuestra conciencia está fragmentada. Por una parte en lo que estamos haciendo y por otra en otras u otras cosas. Así la conciencia, la atención, no puede tener fuerza en nuestra persona. No puede cambiarnos, en absoluto. Se necesita vivir el momento para que esa vivencia plena vaya cambiándonos.

El método es, simplemente, atención a la respiración. No os preguntéis nada, no os digáis nada, ejercitaos y no penséis en nada. Si sois constantes iréis viendo los efectos sin que os deis cuenta. Os extrañaréis de que cosas que antes no os decían nada, ahora os dicen mucho, y al revés. Te atraerán otras cosas.

El método puede ser la simple atención a la respiración, que puede, como recomiendan en el zen, contar. Se puede contar de 1 a 10 (a de 1 a 5, a mí 10 me parece demasiado). Contar, bien en la inspiración y en la espiración, o bien (como es mi experiencia) contando solo las espiraciones, contar hasta 5 y luego comenzar otra vez. Simplemente eso me ayuda a sujetar la atención. Me ayuda a estar presente al presente. No es tan sencillo el simple hecho de contar. Hay veces que cuando te quieres dar cuenta vas contando ya por 300.

.....

De una charla de Santiago Guerra