



# Meditación

La capacidad del Silencio Interior

*"¿Que más debo decirle? Todo me parece puesto en su lugar. Finalmente, solo quisiera aconsejarle crecer sería y silenciosamente a través de su desarrollo, pues no hay forma más violenta de alterarlo que mirando hacia afuera y esperando de afuera respuestas a preguntas que sólo puede contestar, tal vez, su más íntimo sentir en su más silenciosa hora."*

*Rainer Maria Rilke - en su libro Cartas a un joven poeta*

Cuando se habla de meditación hay la tendencia a mistificar: Sea porque la persona quiere dar a entender que así los es (pues lo misterioso es mas atractivo), ya sea porque la persona no conoce mucho del tema.

Particularmente prefiero la versión más pragmática de la meditación: Se trata de una herramienta para ejercitar los pensamientos, afinarlos, disminuir la velocidad de ellos en la misma extensión en que se les dota de calidad.

Se dice que *al principio era verbo*, pero antes del verbo existió el pensamiento. Y es exactamente en la mente humana donde se fecunda todas las obras que están disponibles en el mundo: desde las más nobles, pasando por las mediocres hasta llegar a las más perversas.

Es en la mente donde el maestro creador elabora su obra y después, a través de sus acciones la plasma en el mundo, la pone de manifiesto; primero tenemos sentimientos de cólera y es solamente después que el rostro se pone colorado. Igual, si no hay felicidad interna la sonrisa no dura mucho tiempo.

La meditación no es solo una herramienta que nos permite conocernos mejor, sino que a través de su práctica logramos una transformación positiva y efectiva en nuestra actitud mental y en la perspectiva por la cual miramos el mundo.

Queremos mejorar como personas; deseamos ser un profesional competente; queremos mejorar nuestro performance; queremos mejorar nuestras relaciones intra e interpersonales; ¿Por donde empezar?

Podríamos ser un profesional competente y destacado, admirados por colegas y familiares... podríamos tener una capacidad y un carisma que dejara a todos impresionados... ser una persona recta, un ejemplo de valores... podríamos tener todo eso, pero si careciéramos de amor y respeto por nosotros mismos, todo lo anterior tendría un efecto nulo en nuestra vida, pues mas que



realizarnos en un rol, queremos la realización integral. Podemos ser un profesional mejor y eso no implica en ser un padre o madre mejor, pero cuando mejoramos en lo esencial de nosotros mismos, eso afecta a todos los roles. Es una transformación de adentro hacia afuera: y esa es la que vale, esa es la que trae la autorealización.

A través de la meditación comenzamos a conocernos mas y con ello a descubrir nuestros anhelos mas profundos. Comenzamos a darnos cuenta de que la imagen que hacemos de nosotros mismos es mucho más importante de que la idea que los demás tengan de mi.

En ese acercamiento vamos descubriendo unas cualidades muy especiales, también nos damos cuenta del lado oscuro que tenemos, pero en este conocer ponemos luz y entonces empezamos a cambiar, a transformar oscuridad en luz, defectos en virtudes, tristezas en aprendizajes.

## **IMPLEMENTANDO ESE HABITO EN EL COTIDIANO**

Hay muchos maestros y muchos métodos para meditar. Lo ideal, en la medida de lo posible es contar con el apoyo de un experto. De todos modos, una pista para aquellos que van a comenzar puede ser la siguiente:

- Separe un tiempo a cada día (10 o 15 minutos) para ejercitar la introspección y el pensamiento consciente.
- Encuentre un lugar adecuado – tranquilo y neutral.
- Una música suave puede ayudarle a crear un ambiente adecuado.
- Siéntese cómodamente en una silla – con la espalda recta.
- Aparte su atención gradualmente de todas las distracciones exteriores (objetos, sonidos, etc.)
- Cree pensamientos acerca de sí, pero deje que sean positivos. Por ejemplo estoy en paz, me siento relajado, etc.
- Mantenga este pensamiento en su mente y visualícese como siendo pacífico, relajado y tranquilo.
- Sea consciente del pensamiento, manténgalo en su mente y no se pelee con otros pensamientos que vengan para distraerle. Tan solo déjelos pasar y retorne al pensamiento que había creado.



- Visualícese así en sus relaciones y circunstancias normales, por ejemplo, no sea pasivo o sumiso, sino, consciente, claro y positivo en todas sus respuestas.
- Termine el ejercicio, cerrando los ojos por algunos instantes e incorporando esta actitud positiva para el día.

## **Beneficios de la Meditación**

La práctica de la introspección es el proceso de redescubrir, disfrutar y utilizar las cualidades positivas que tenemos en forma latente.

También es útil para darse cuenta de actitudes equivocadas o dañinas para uno o para los demás.

El silencio interno nos capacita a crear nuevas actitudes y respuestas ante los desafíos de la vida cotidiana.

Con la mente tranquila adquirimos rapidez y precisión en nuestras respuestas frente a los desafíos que la vida nos presenta. Contar con el apoyo de tal herramienta es entonces de gran ayuda para ser más eficaz.

Con la práctica de este ejercicio de introspección, la mente se vuelve más calmada y clara, facilitando el proceso de toma de decisiones.

Los pensamientos se vuelven más positivos y hay una sensación natural de seguridad.

Practicando un poco a cada día, se convierte en un hábito natural y fácil que genera un retorno positivo en la vida con un mínimo de esfuerzo.

**Vilmar Braga**