

¡Socorro, no puedo parar de pensar!

Obstáculos en la meditación y cómo vencerlos.

Toda persona que aprende a meditar puede encontrarse con obstáculos. Mi experiencia es que durante la segunda o tercera semana de la práctica es cuando la mente intenta distraernos de nuestra meditación poniendo obstáculos por medio. Esto es completamente normal. A continuación, una lista de obstáculos y unas sugerencias de soluciones que funcionan.

Aburrirte: Toda persona se aburre en algún momento mientras medita – no es sorprendente si tenemos en cuenta nuestras vidas ajetreadas llenas de adrenalina. Lo más importante es ver el aburrimiento por lo que es. Si te involucras demasiado en ello, es fácil perder el interés por la meditación. Pero, si empleas la meditación para explorar el aburrimiento y descubrir lo que está ocurriendo de verdad, las cosas volverán a ser interesantes.

Tener sueño: Todos estamos cansados en algún nivel – no es extraño que sea tan fácil dormirse mientras meditas. No pasa nada, pero asegúrate de que tengas puesto el despertador para ¡despertarte! Si ocurre muy a menudo, prueba otro momento en el día o siéntate un poco más derecho.

Tener miedo: A veces la mente puede ser un lugar oscuro que da miedo. A veces puede parecer demasiado difícil tener que sentarte y hacer frente a pensamientos y sentimientos difíciles. Pero mientras todo esto permanece sin estar reconocido, sigue sentado ahí al fondo de la mente. Permitir que salga a la superficie es el primer paso para poder abandonarlo y avanzar con tu vida.

Sentirte “inseguro”: ¿Está funcionando esta técnica? ¿Lo estoy haciendo correctamente? Tal vez debería... Es inevitable que se cuele las dudas de vez en cuando. Lo que ocurre muchas veces, sin embargo, es que creemos en la duda. Nos olvidamos de que no importa lo que sean los pensamientos – son sólo pensamientos. Lo importante es darte cuenta de que has estado distraído y nada más - da igual el contenido de los pensamientos – y volver tu atención suavemente al objeto de tu meditación (respiración/sentidos).

Sentirte inquieto: Te aliviará saber que prácticamente todos se sienten inquietos en los principios. Normalmente es porque la persona se está esforzando demasiado en estar quieta. Si necesitas ajustar tu postura o rascarte, siéntete libre de hacerlo pero intenta no moverte demasiado porque los movimientos pueden convertirse en una distracción también.



Sentirte triste: El objetivo de la meditación es que nos acomodemos en un sentido profundo y esencial de sentirnos “OK”. Pero no temas que estés haciendo algo mal si no estás saltando de alegría. La tristeza es una emoción humana natural y no es inusual soltar alguna lágrima durante la meditación. De hecho hay algo casi agradable en ello – una sensación de abandonar algo tal vez.

Sentirte solo: Esta distracción constante de “tener que hacer algo” muchas veces nos impide ver cómo nos sentimos verdaderamente. Cuando paras y meditas – incluso si es durante poco tiempo – puede subir a la superficie. El sentimiento de sentirnos solos es uno de los más comunes – incluso si no estamos solos. Simplemente dale al sentimiento el espacio que necesita y obsérvalo. ¿Dónde sientes el sentimiento? ¿Cuál es la sensación?

Sentirte enfadado: Llámalo impaciencia, frustración, irritación – incluso cólera. Es todo la misma cosa en realidad – sólo con intensidades diferentes. La ira no es una emoción muy positiva; por tanto, tendemos a suprimirla – pero cuanto más firmemente la suprimimos, tanto más insistentemente vuelve. Así que, en cuanto sea posible, permite que esté presente la ira. Dale el espacio y tiempo que necesita para que se desenrede y se disipe.

Sentir deseo: El deseo puede manifestarse de diferentes maneras – desde esta vocecita suave pero persistente que susurra al fondo de la mente hasta la mentalidad “chillante” “¡tengo que tenerlo ahora mismo!” para cualquier cosa o persona. Recuerda que el deseo es la mente que está intentando huir del aquí y el ahora. Pero, mientras seguimos huyendo del aquí y del ahora, nunca encontraremos paz interior. Así que, permite que el deseo tenga su momento bajo el sol, pero sin que te lleve.

Geoffrey Molloy
geoffrey@esfacilsisabescomo.com
655882 155

© Geoffrey Molloy 2012, *Vivir Despierto*