

ASPECTOS BÁSICOS PARA LA INTEGRACIÓN DE LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Dr. Arturo Vega Candia.

Cuando nosotros deseamos apoyar a otra persona, utilizando la meditación como herramienta de vinculación con el bienestar, es trascendente que tengamos presente lo siguiente:

“Toda la funcionalidad del hombre y todos sus procesos evolutivos se basan en su atributo creador, desde los planos más sutiles, hasta los más físicos. Es este principio el que permite a las células movilizar todos los procesos necesarios para que su maquinaria perfecta logre crear nuevas moléculas, transformar los nutrientes, crear las hormonas y la estructura de sostén que conforma los huesos y músculos... Este principio alcanza su máxima manifestación física mediante el aparato reproductor”

“Este mismo es el atributo que le permite construir y darle forma a sus deseos, pensamientos y sentimientos, que son los vehículos con los cuales se relaciona con el mundo que lo rodea y son los componentes básicos, mediante los cuales integra todos los acontecimientos que le toca vivir, experimentar y sostener”

“Este principio es la clave cuando deseamos apoyar a otro, ya que establece que todo el Universo del paciente obedece a una creación personal, que va a ser sostenida en el bienestar o la ausencia de este”

Teniendo claro lo anterior, nos damos cuenta de que el gran atributo que nos permite darle forma a nuestro bienestar es que somos creadores. Revisaremos algunos puntos importantes respecto a nuestras herramientas creadoras.

- En nuestro movimiento diario, estamos creando en forma **permanente**, consciente o inconscientemente en cada segundo que pasa, en cada movimiento que hacemos, en cada pensamiento, sentimiento, deseo y acción le vamos dando forma al universo en el cual nos movemos. Por lo tanto, el hecho de que estemos insertos en espacios de bienestar o de desarmonía, es parte de una línea secuencial que hemos tomado para llegar al momento donde estamos parados hoy.
- Nuestras herramientas creadoras son concretamente pensamientos, sentimientos y deseos. Vimos en el módulo anterior que estos son lo que componen nuestro mundo interior, que es donde establecemos todos los enlaces que luego tienen su expresión



en el mundo exterior, en forma de una conducta, acción, idea o interpretación del medio.

- Pensamientos, sentimientos, deseos y cuerpo físico son una sola unidad, funcionan juntos y por lo tanto cuando se activa uno, los otros 3 responden generando un movimiento en línea con nuestra voluntad. Por ejemplo: si a través de nuestros pensamientos, utilizamos nuestra voluntad en recordar un lugar o momento que nos haya generado algún tipo de bienestar, inmediatamente aparecerá el sentimiento asociado a ese lugar o momento, también el deseo o el impulso de tener un espacio como ese ahora y nuestro cerebro liberará endorfinas y serotoninas, en respuesta a este movimiento que partió en este caso en un pensamiento.
- Son parte de nuestra funcionalidad vital, podríamos hacer un paralelo con el latido de nuestro corazón o nuestra respiración. Esto es trascendente comprenderlo ya que muchas veces hacemos enlaces erróneos respecto a este mundo interno. Por ejemplo, hemos escuchado muchas veces que “la mente es el enemigo”, o “cuando he logrado poner la mente en blanco, he tenido paz” “yo pienso mucho y eso me juega en contra”. A partir de esto surge el concepto de poner la mente en blanco, es decir detener el pensamiento, no permitir que aparezca ningún pensamiento, lo cual es un error básico, ya que al intentar detener una funcionalidad vital, estamos llendo en contra de nosotros mismos, de lo que somos, es exactamente igual creer que porque mi corazón esta enfermo con una alteración del ritmo, lo tengo que detener, porque ahí esta el “enemigo”. Por lo tanto:
 - Pensamientos, sentimientos y deseos, están funcionando constantemente, sin parar, al igual que nuestras otras funcionalidades vitales.
 - Aumentan o disminuyen de intensidad en su actividad, dependiendo de cual es el uso que les estemos dando. Así como nuestra respiración aumenta cuando estamos trotando, nuestra actividad mental va a aumentar de intensidad si estamos planeando algo que deseamos lograr.
 - El campo emocional es capaz de alterar su funcionamiento armónico. Así como el miedo va a aumentar nuestra frecuencia cardiaca, debido a la liberación de adrenalina, también va a generar una actividad mental donde estaremos imaginando cosas que podrían pasar, en el nivel de los sentimientos va a generar una emoción de angustia, agobio, a nivel de los deseos va a generar el impulso de correr o quedarme inmóvil, esconderme, lo cual finalmente sigue sosteniendo un circulo donde se sigue creando miedo. Ya que recordemos siempre que el movimiento de nuestro mundo interno, es creador y tiene efectos que perduran en el tiempo, hasta que liberemos los enlaces emocionales y los reemplacemos por enlaces vitales.



Si llevamos todo este conocimiento a nuestro gran objetivo de bienestar, sea en nosotros, en nuestro paciente o un grupo en el cual queramos aportar estos ejercicios de meditación, podemos entender que el comenzar a utilizar conscientemente nuestras herramientas creadoras, será un gran aporte a nuestra vida.

Para hacerlo, debemos volver a lo que ya sabemos respecto al bienestar y la alteración de este. Primero, el bienestar tiene causas y efectos que son cien por ciento reproducibles, por lo tanto el azar como concepto determinante en nuestra felicidad no existe. Segundo, dijimos que una de las claves para que el bienestar tuviera espacio en nuestras vidas era **“Focalizar nuestra atención en Sentir”**. Es aquí donde comenzamos a entender el uso consciente de nuestras herramientas creadoras.

Éstas al ser una funcionalidad vital, responde al movimiento de nuestra voluntad que estemos ejecutando. Veamos el ejemplo de trotar, cuando nosotros trotamos (acto que se sostiene por la voluntad o el “querer” hacerlo), toda nuestra funcionalidad vital se alinea con ese objetivo que nos hemos planteado. Así nuestra frecuencia cardíaca y respiratoria aumenta para abastecer las necesidades de oxígeno, gran parte de nuestra energía se va a nuestros músculos, nuestro sistema digestivo entra en un estado de reposo ya que no se necesita en ese espacio. ¿Y que pasa con nuestro mundo interno? También se alinea con el mismo propósito, primero gran parte de nuestra actividad mental esta puesta en el espacio y coordinación de lo que estoy haciendo, por lo cual la actividad mental que estaba asociada al campo emocional baja mucho de intensidad, lo que permite realizar la liberación. Muchas veces surge un sentimiento de alegría al estar haciendo algo que me gusta, que me genera bienestar y los deseos se alinean en términos de abastecer la necesidad generada por el movimiento de la voluntad.

Por lo tanto, para hacer funcionar conscientemente nuestras herramientas creadoras, con el objetivo de aumentar nuestros espacios de bienestar, algo muy fácil de hacer es llevar nuestra atención a sentir actividades que nos gusten y que ya estén funcionando en nuestra vida.

Por ejemplo: Si nos encanta comer. Cuando comemos lo podemos hacer con un movimiento intenso de nuestra voluntad en comer o más bien con un alto grado de automatismo, dado por la atención puesta en el campo emocional. Si el caso es el segundo, lo que pasa es:

- Mi atención esta levemente puesta en la actividad que estoy realizando y mucho más en un campo emocional o quizás externo como puede ser la televisión. En cualquier caso mis pensamientos, sentimientos y deseos se van a alinear en parte con la actividad de comer y en otra gran parte en el campo emocional, por lo tanto vamos a tener rumiación mental, preocupación, tensión muscular, liberación de cortisol, lo cual va a alterar el funcionamiento digestivo, generará distensión abdominal, quizás dolor y terminará por bajar a grados mínimos la creación de bienestar y endorfinas en esa actividad. Incluso en estados de ansiedad, como gran parte de la atención



estuvo puesta ahí mismo, ni siquiera nos damos cuenta y ya se nos acabó la comida, quedamos con “hambre”, a pesar de que ya hemos satisfecho nuestras necesidades energéticas, por lo cual seguimos comiendo y por lo tanto esa actividad que tanto me gusta, quedo transformada en un momento efímero, que no tuvo ninguna trascendencia en términos de mi bienestar y además genero un grado de culpa.

La gran parte de nuestras actividades las hacemos de esta forma, con un grado de atención mínima en lo que estamos haciendo y con gran parte de la atención puesta en focos emocionales y o externos, que nos impiden alinearnos con nosotros mismos y por lo tanto alteran la expresión libre de bienestar. Nos llevan a cometer muchos errores, decisiones erradas, interpretaciones equívocas, que van alterando el mundo donde nos movemos, desde nuestros espacios físicos a nuestras relaciones.

Veamos el mismo caso, ahora utilizando conscientemente nuestras herramientas creadoras.

- Primero, para utilizarlas ya sabemos que una de las formas más fáciles de hacerlo es llevar nuestra atención a sentir, dentro de la actividad que estamos realizando. En este caso es comer.
- Por lo tanto nuestra atención va a estar puesta en sentir, ya sea el olor de la comida, el sabor que tiene, la alegría que me produce (ya que partimos desde la base que me encantaba comer), el relaxo que me genera, el regalo que me hace la naturaleza con estos alimentos, quizás la persona que me cocinó o el aporte que hice yo al cocinar para mí o para los demás, incluso nuestra respiración nos servirá ya que al ser una funcionalidad vital también es parte trascendente de esa actividad. Cualquiera de estas opciones nos servirá y podemos estar llevando la atención de una a otra en forma absolutamente libre. Lo importante es estar consciente.
- Al hacer esto nuestros pensamientos, sentimientos y deseos, van a comenzar a funcionar alineados con la actividad que estoy realizando y por lo tanto al igual que en el trote va a bajar la influencia emocional, permitirá una liberación de la misma y de los efectos que genera. La secreción de endorfina y serotonina será mucho más alta, ya que no habrán factores que activen el eje del estrés. La sensación de saciedad llegará en el momento justo y por lo tanto no habrán alteraciones como distensión abdominal, por exceso de comida. Incluso nuestros pensamientos comenzarán a hacer enlaces respecto a las comidas que debo ingerir, según mis necesidades, lo cual se va a traducir simplemente en ganas de comer cierto tipo de comidas y quizás otras en menor cantidad, siempre en forma fluida, dentro de esta creación de bienestar.

De esta forma podemos comenzar a invitar a nuestro paciente a que conscientemente utilice sus herramientas creadoras, en forma simple, en actividades que ya están instaladas, comprendiendo toda la trascendencia que esto tiene para nuestro bienestar físico e interno.



Respecto a la práctica misma de la meditación, uno de los aspectos básicos para entregárselo a otra persona es tener una regularidad en el uso de la meditación, como mecanismo de bienestar. Esto es clave para darle solidez a lo que estamos enseñando y es la base para poder comprender las diferentes experiencias que puede presentar quien está recibiendo esta enseñanza.

Otro elemento importante es que focalizarse en un principio solamente en el ejercicio de respiración consciente, ya que es una muy buena puerta de entrada, que tiene todos los componentes básicos para darle forma al bienestar. Este ejercicio en su simpleza, es la base de toda meditación. Aquí hay que destacar, que para que realmente la persona lo pueda integrar, en una primera etapa lo tenemos que hacer con el o ella, de manera simultánea. Esto da mucha seguridad en el proceso, la persona logra experimentar en la misma consulta los efectos y uno puede hacer los enlaces necesarios para poder potenciar la integración de la herramienta.

El parámetro de evaluación que le podemos entregar a la persona es que se enfoque en si el ejercicio fue capaz de generarle un grado de relajación o calma. Esto es muy importante, ya que rápidamente vamos desmitificando elementos que pueden ser estresantes a la hora de meditar, como intentar “acallar los pensamientos” o “poner la mente en blanco”, lo cual en el desarrollo de nuestro curso, hemos podido comprobar que no es el foco de los ejercicios.

