

## Práctica Meditativa: Meditación interna (con los cánones del Vedanta Advaita)



Duración sugerida: Entre 15 y 60 minutos.

Esta práctica está extraída de <http://www.vedantaadvaita.com/cms/es/primeros-pasos> y las instrucciones son extractos del contenido desarrollado por Iván Oliveros (Sesha).

### Pilar nº 1: La Mente.

#### Ejercicio 8

### Objetivo

*De acuerdo con Sesha la práctica de la meditación interna es el camino más corto a una forma de percepción estable que te acerca a la no-dualidad.*

*El objetivo de la Meditación Interna es profundizar en tu crecimiento espiritual a través de la experiencia de un "nuevo" tipo de cognición, un estado de percepción al que Sesha denomina CONCENTRACIÓN INTERNA.*

*Si logramos permanecer atendiendo con estabilidad suficiente el espacio entre pensamientos, dicho vacío irá tomando inercia y entonces quien el testigo de nuestros pensamientos comienza a reconocerse a sí mismo.*

*Se recomienda visualizar el vídeo titulado: Sesha comparte su experiencia vital con la meditación. <https://www.youtube.com/watch?v=g8mpmEucds4>.*

### Instrucciones y precauciones

#### Paso 1. Postura sentada cómoda

Busca un lugar adecuado donde sentarte (zafu, cojín de meditación, etcétera). En lo posible, mantén la espalda recta y sin apoyarla. Si padeces algún problema físico no tengas problema en practicar acostado, sentado en una silla cómoda o en un sofá. Pero si es así, evita deslizarte al sueño.

#### Paso 2. Respiraciones profundas y desconexión paulatina de los sentidos

Realiza tres respiraciones profundas (inspiración y espiración) bien profundas y prolongadas. Cierra los ojos, permite que tu respiración espontáneamente adopte un ritmo más calmado.

Si acostumbras a utilizar una técnica que te lleve a tranquilizar tu cuerpo o tu mente, ten en cuenta que luego deberás soltarla y poner rumbo a una correcta práctica meditativa.

Los sentidos se desconectarán paso a paso, no tengas prisa en absorberte en tu interior. El hábito de los sentidos a permanecer como intermediarios de la cognición es muy fuerte. Incluso advertirás que realmente cuesta muchísimo desconectarlos.

**Pilar nº 1:  
La Mente.**

Inicialmente los sentidos seguirán activos, será su tendencia. No luches con ellos ni porque desaparezca el mundo externo. Poco a poco, en la medida que detectes tu interioridad, el mundo externo se apaciguará y el interno empezará a hacerse más evidente.

**Paso 3. Dirige tu atención a tu interior, a tus pensamientos y emociones****3.1. Presta atención e identifica los pensamientos y emociones que surjan**

Con los sentidos espontáneamente calmados, redirige la atención a tu interior. Allí te encontrarás con el conjunto de todos tus recuerdos, deseos, anhelos y con información inconsciente que nunca advertirás. Sitúate de forma consciente y correcta en tu interior, en tu mente.

La práctica consiste en prestar atención a tus propios pensamientos, cuál cazador esperando a que aparezca la presa. Cuando aparezca un pensamiento, una emoción, o incluso, una sensación, reconoce que estás pensando y emocionándote.

La práctica interior se afianza en la medida que los sentidos físicos se desconectan. La atención debe permanecer siempre posada en tu interioridad, a la espera de reconocer la aparición de cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o pasión, es decir, cualquier contenido mental.

**3.2. Observa cómo al prestar atención a los pensamientos con ecuanimidad estos se diluyen**

Debes detectar los pensamientos, sentimientos, emociones o pasiones que allí aparecen y atender su existencia. El que seas consciente hará que espontáneamente estos objetos mentales adopten «cierta distancia» respecto a «ti» que los percibes e inmediatamente se alejarán o desaparecerán a los ojos del observador interior.

Observa cualquier contenido mental que aparezca en tu mundo interior, ya sean imágenes, sensaciones físicas de cualquier tipo, colores, percepción de energía o cualquier otra forma que adopte la memoria con desapasionamiento y evidenciarás que todo evento desaparece.

**3.3. Reconoce la “vacuidad interior” y disfruta de la paz que proporciona la ausencia de pensamiento**

Cuando reconozcas y te des cuenta que estás pensando o emocionándote, serás testigo de la dilución de dichos objetos mentales y entonces atestiguarás la «vacuidad interior». Esto es, un universo interior carente de contenidos mentales. Si mantienes correctamente tu actitud interior no surgirá ningún otro contenido; así, notarás el inmenso y maravilloso espacio que acontece entre pensamiento y pensamiento.

Tu atención interior debe ser intensa, pero sin esfuerzo, sin tensión, sin voluntad de que la experiencia coja una dirección específica.

Permite que las habilidades interiores afloren: atiende, espera, sé paciente, no intervengas modificando nada ni intentes el logro de una meta, sé ecuaníme, confía en tu propia interioridad, entrégate al curso de la experiencia. Permítete navegar en el murmullo del silencio interior.

### 3.4. Precauciones a considerar durante la práctica

Si pierdes la atención porque te vas con los pensamientos, no te culpes ni te juzgues; no luches. Cuando te des cuenta que la atención se ha ido a una zona caótica de tu memoria, amorosamente, regresa. Solamente date cuenta de que piensas y notarás cómo inmediatamente cualquier constructo mental que exista en tu interior desaparece.

Ten cuidado porque no es lo mismo el pensamiento de vacío que el vacío de pensamientos. El pensamiento de vacío es un pensamiento más que, al repetirse, produce el hábito.

El observador, que reconoce tanto los pensamientos como el vacío o el vacío que hay entre ellos, se localiza siempre en la parte de atrás del mundo interior y lo conocido se localiza al frente. En un esquema gráfico de tu cerebro debes “sentir” que el observador, el “perceptor final” se encuentra atrás y lo observado se encuentra en la parte delantera del cerebro.

### Paso 4. Reflexión: ¿Cómo puedes identificar que estás avanzando en la práctica?

Advertirás que la «vacuidad» es un estado mental donde no localizas la frontera final que encierra tu cognición. Serás testigo de un universo sin fronteras.

Notarás la homogeneidad de la «vacuidad» en tu percepción interior. El vacío debe parecerte oscuro, aunque puede también parecer brillante (sobre todo si estás al sol), pero eso sí, siempre deberá ser homogéneo.

Te darás cuenta que la «vacuidad» se mantiene estable a medida que tu práctica se mantiene. Esta firmeza otorgará tranquilidad a tu sistema nervioso y hará que florezca una sensación de alegría y deleite interior.

La «vacuidad» entonces siempre será homogénea, sin partes, sin principio, sin final, ocurre sin esfuerzo ni intención. No tiene sombras, ni brillos, ni corrientes de energía, ni colores, ni elementos que se muevan y las sensaciones físicas y la presencia del cuerpo desaparecen.

Debes saber que tu mente asumirá dos espacios: la «vacuidad» y tú como testigo de dicha «vacuidad». A dicho testigo le denominamos el «perceptor final», pues atrás de él no existe nadie más que tú:

- El «perceptor final» indicará que vas por buen camino; de seguir por dicha vía, podrá aparecer la no-dualidad.
- El nivel de atención que ostenta el «perceptor final» es tan alto que la mente no puede asumir otra zona como perceptor, como es el caso de la mente en sueños o en fantasía.



## Pilar nº 1: La Mente.