

Red Transpersonal

“Meditación: el íntimo reencuentro”

CAPÍTULO 39





“Meditación: el íntimo reencuentro”

Meditación: el íntimo reencuentro

La palabra “íntimo” viene de la conjunción del vocablo latino “inti” (interior) y del vocablo de origen europeo “mus” que expone carácter superlativo. Así, **“íntimo” es algo muy interior.**

De modo *que intimar desde el amor con nosotros y nosotras*, sería algo así como colocarse de manera amable y afectuosa en el propio y profundo interior.

¿Qué hay en ese interior? ¿Qué es ese interior? ¿Tiene que ver conmigo?

En la obra de Enrique Martínez Lozano, “Psicología transpersonal para la vida cotidiana”, el autor nos comparte un modelo, un sencillo mapa, que nos permite reconocer, un poco mejor esta relación que podríamos diferenciar entre ese “interior” y lo no “tan interior”. Una diferenciación, una separación iniciada en algún momento de dolor durante nuestra vida.

En palabras del autor: *“Cuando se hizo presente el dolor emocional, se produjo, en un instintivo mecanismo de defensa, una huida: nos alejamos de la zona de vulnerabilidad, sin ser conscientes de que en ese mismo movimiento nos estábamos alejando también de nuestro centro, para instalarnos en la “periferia”, donde intentamos crear una “capa de protección”*



“Meditación: el íntimo reencuentro”



Esta separación da lugar justamente a un aparente lugar “interno” y un lugar “externo”, esa periferia fabricada que nos protege del dolor que subyace más cercano a ese “interior” esencial, pero al mismo tiempo de nuestra esencia.

Esta escisión en partes, se puede dar por ejemplo a raíz de experimentar alguna situación traumática en el transcurso de la vida. Como nos dice Franz Ruppert *“Cuando un ser humano vive experiencias muy abrumadoras, se ve obligado a sacrificar su vitalidad a favor de la supervivencia. Al sufrir un trauma, el cuerpo y la mente se ven obligados a dividirse y a fragmentarse, por lo que la unidad original se pierde”*

¿Cuál es nuestra identidad? ¿Tenemos varias? ¿Es lo más externo? ¿Lo más interno?



“Meditación: el íntimo reencuentro”

¿Cómo puedo vivirme desde ese centro? ¿Cómo puedo desplazarme desde la periferia? ¿Puedo recuperar esa unidad original?

En palabras de Enrique Martínez Lozano, “...solo revirtiendo aquella huida que, en su momento, sirvió como mecanismo de defensa, podremos desandar el camino para reencontrar nuestro centro, para “volver” a casa. Y ello requiere aceptar y abrazar nuestra vulnerabilidad... -no hay posible “vuelta a casa” sin “atravesar” la zona vulnerable-, a la vez que crecer en comprensión sobre nuestra verdadera identidad.

Nos hemos quizás tapado con una capa, con la que nos cubrimos y hasta nos identificamos. Una capa que podemos des-cubrir. Y de esta forma navegar hacia ese centro, esa esencia, ese interior que siempre está y estuvo, que es inmanente. Atravesando nuestros mares internos.

La meditación; una íntima compañera de viaje.

«Meditar es partir a un no lugar sin fronteras.

Meditar es decir SÍ a la Fuente del Amor.

Meditar es reunirse con el Rostro original y respirar la eternidad.

Meditar es desplegar las alas del corazón y surcar la gran quietud.

Meditar es rendir el yo a la inocencia primordial.

Meditar es morir a lo que cambia y posarse en la infinitud».

José María Doria



“Meditación: el íntimo reencuentro”

La meditación es una práctica que nos permite ejercitarnos para ir haciendo incursiones hacia nuestras profundidades, así como tomas de contacto con lo que permanece adentro: eso que no cambia. Al mismo tiempo, la práctica meditativa amplía nuestra capacidad de sostenernos en el dolor que pueda emerger, en el dolor físico y en las múltiples mareas emocionales con fuertes oleajes y turbulencias que atravesamos. La meditación nos capacita para mantenernos erguidas/os frente a los fuertes vendavales de pensamientos que aparecen en el camino.

Decía Krishnamurti: *“Meditar es conocerse a sí mismo y, sin conocimiento propio, no hay meditación”*. Meditar es conocerse, es amarse, es intimar con un@ mism@. En el silencio hay unión. En el silencio nos vemos, nos reencontramos, nos reunimos, nos *religamos*.

Al sostenernos en el silencio, en un espacio íntimo y seguro, comprendemos que las protecciones, máscaras, corazas, ataques y defensas no son necesarias, pudiendo sumergirnos suavemente en nuestras zonas más vulnerables, y a la vez llenas de vitalidad. Observando, respirando conscientemente y *sintiéndonos*, nos permitimos colocarnos en ese lugar donde se ES, sin más. Esta es la llamada *vuelta a casa*: tan acogedora, íntima y cálida.



“Meditación: el íntimo reencuentro”



«La esencia de la meditación es la presencia en el vacío».

John Wellwood