"La meditación: de la evasión a la presencia"

Presentado por Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EDT)

Desde la mirada transpersonal, **la adicción es señal de una búsqueda mayor**. Dicha búsqueda pasa, a menudo, por el reconocimiento de aspectos que se han venido evitando u ocultando, tales como un gran dolor, una sensación de no encajar, una historia sin sanar o incluso una búsqueda errática de sentido. **La adicción es la punta de un iceberg que asoma, dejando gran parte de su dimensión oculta.**

Quien se halla en el laberinto de la adicción, recurre a la conducta dependiente como vía de escape de una realidad que se experimenta como intolerable**. La dependencia se convierte en dependencia precisamente porque mantiene la promesa engañosa del instantáneo alivio que se experimenta**. En ambos casos, la persona cede su poder y pierde su libertad en el intento, puesto que, en el ejercicio de encontrar un resquicio de felicidad, se tropieza con un sucedáneo que pronto se transforma desdicha.

Cuando la adicción se apropia de una persona, ésta deviene su esclava: todos los territorios vitales se ven invadidos por la adicción. Pero **hay algo en el núcleo profundo de cada ser humano que no puede ser dañado**, una conciencia que es la misma que anima la totalidad del universo: *hálito divino*, *energía imperecedera, Espíritu, el Ser, el Todo, el Tao, la Unidad, lo Transpersonal, la Fuente o la Divinidad*... No importa el nombre, su realidad es inefable. Se trata de lo que Es.

Lo que Es no puede ser dañado ni sometido, matado ni callado. Lo que Es permanece intacto y oculto en lo más profundo de toda persona, incluso en quienes han desarrollado una adicción. Cuando tomamos conciencia de nuestra identidad profunda y esencial, se allana el camino de liberación de cualquier esclavitud o dependencia: ***"la salida está dentro".***

La persona adicta es, en realidad, una buscadora de la esencia, pero su búsqueda se da en una estrategia y lugar equivocados. En vez de buscar dicha dimensión profunda en un avance de la conciencia, lo hace tratando de regresar a etapas evolutivas precedentes. La conducta dependiente es una llamada de atención que señala las limitaciones y carencias en las que se vive el ego. En este sentido, **el dolor y la insatisfacción no sólo provienen de la dependencia en sí misma, sino de la sensación de destierro en la que vive el ego en su "amnesia del yo profundo".** Por ello, **la gran fuente sanadora de toda adicción se produce desde el nivel**

transpersonal, es decir, en la progresiva reunión que experimenta el yo al integrar su dimensión profunda.

Una de las llaves o puertas de acceso a los niveles transpersonales está en la meditación y el cultivo de la silenciación como estado de conciencia**.** En realidad, cuando alguien quiere salir de la adicción y liberarse de tal esclavitud, moviliza una gran fuerza en favor de la transformación. Tal fuerza proviene de la Presencia y es movilizada por el poder de la voluntad o "Yo quiero".

Meditar no es reflexionar ni concentrarse, como tampoco "dar vueltas a las cosas". La meditación no consiste en cavilar o especular. Para comprender el fundamento de la meditación, conviene experimentarla sabiendo que meditar no es pensar intencionadamente desde múltiples perspectivas, sino **dar un paso atrás y observar o atestiguar con distancia las ideas que la mente pensante "fabrica"**. La práctica meditativa invita a devenir espectadores neutros de los contenidos que circulan por nuestra realidad perceptiva cual *observatorios ecuánimes del yo que piensa*. Además, **desde tal atestiguación neutra, nos tornamos capaces de tomar distancia con el yo mental, propiciando de esta forma la desidentificación con los procesos cognitivos, en lugar de creer que "somos lo que pensamos".**

Al observar nuestra mente, pasamos de ser "un sujeto que piensa" a percibir sus contenidos como "objetos" o "cosas percibidas". Esa distancia genera silencio de juicios sobre lo que va y viene en la "pantalla interna". La función de la mente es pensar y, por su parte, el cometido del "piso superior", propio de la Conciencia Testigo, es la de observar y darse cuenta.

El acto de observar es un suceso contemplativo que parte de un plano más amplio y profundo que el de la mente que piensa: **nace del núcleo de la conciencia que somos en esencia**. Reconocernos en este nivel de identidad–testigo no es dejar de pensar, sino *darse cuenta de lo que la mente piensa*. Al desplegar tal capacidad de auto observación, puede decirse que **hemos "saltado de la mente" y, por ende, hemos salido de la "caja de cartón egoica".**

Las investigaciones de la neurociencia muestran que la práctica contemplativa nos entrena en percibir la realidad de una manera más amable y compasiva. La meditación facilita, asimismo, la aceptación de las situaciones que no podemos cambiar, al tiempo que propicia la proactividad sobre las que sí podemos cambiar. Añadamos a esto que tal práctica también es caldo de cultivo de emociones positivas.

La meditación es, por excelencia, el “gimnasio de la atención plena”: mientras que el pensamiento se retroalimenta del pasado y del futuro –es decir, del recuerdo y la anticipación–, la atención enfocada en la *ahoridad* nos abre la puerta de lo atemporal. **Cuando nos sostenemos en el ahora, somos en la presencia, trascendemos el pensamiento y comprendemos que solo existe el ahora.**

Cuando indagamos en la naturaleza del sufrimiento, comprendemos que éste es un añadido al dolor natural de la vida, especialmente generado por las resistencias a lo que es. La incertidumbre y el miedo son constructos del plano mental basados en memorias. Por su parte, la memoria de dolor proyectada al futuro se convierte rápidamente en amenaza.

La consciencia y el amor van juntos e inseparables: **vivirnos en la conciencia amorosa pone fin al sufrimiento y a su inercia**. Este amor es el Sí primordial que abraza ‘lo que hay’ de manera creativa y compasiva. Por ello, quien se entrena en la práctica contemplativa, cambia su anclaje interno y deja de vivir desde el miedo y la resistencia. Quien observa “el juego de su ego”, basado en protestas y dramas, deviene capaz de desarticular el entramado que lo mantiene en la victimización**. Saber aceptar lo que sucede, sin apropiarse de los hechos que meramente ocurren, abre las puertas a la visión lúcida.**

La meditación es una práctica que ayuda a que el proceso fluya, al tiempo que nos entrena en la autoobservación de los pensamientos, emociones y sensaciones. Además, durante la meditación a menudo drenan contenidos inconscientes, lo que allana el camino hacia la calma y la paciencia. **Cuando perseveramos en la práctica, los beneficios llegan a nuestra vida en forma de regalos inesperados y cambios evolutivos de gran calado, que pueden acercarnos a la liberación de la dependencia, adicción o, en general, del conflicto que padecemos.**

Durante un proceso de acompañamiento en la adicción y, sobre todo, en las fases iniciales de la recuperación, aprender a estar con uno o una misma es un verdadero reto. El hecho de pasar tiempo en soledad y silencio puede desencadenar incluso pánico. Por ello, el estado de silenciación puede comenzar a cultivarse de a poco: con paciencia y perseverancia. **Estar con uno mismo es aprender a sostenerse sin muletas, sin enganches, sin drogas o dependencias afectivas.** Y esto no significa olvidar la importancia del apoyo que necesita la persona que padece una adicción.

En definitiva, **la meditación es un camino de autoobservación y conocimiento profundo de sí**. Entrenar el “darse cuenta”, tanto de los pensamientos como de las emociones y sentimientos que afloran, es abrir la puerta a un viaje interno sin retorno.

No hay mayor acto de amor que sentarse a solas con uno o una misma, cara a cara, y dejarse ver.

Tomado de https://escuelatranspersonal.com/la-meditacion-de-la-evasion-a-la-presencia/