

RAMIRO CALLE

es@lavanguardia.es



sí puedes

MEDITACIÓN SOBRE SONIDOS

CONSULTA

Me gustaría saber su opinión sobre la meditación ACEM. Me enteré de este método por la entrevista a su fundador Are Holen, en la Contra de *La Vanguardia*. Me apunté al curso para principiantes y lo encontré muy estimulante. Hace años que practico la meditación basada en mantener una correcta actitud sobre el mundo y uno mismo, y hago visualizaciones. En cambio, en el método ACEM no se da importancia a nada de esto, sino

que simplemente se basa en repetir un sonido mentalmente durante media hora dos veces al día. Tampoco se da importancia a la respiración. Y la clásica postura del loto es sustituida por el sentarse en una silla apoyando las lumbares en el respaldo. Hay muchos más detalles del método pero esta es la idea básica de la técnica. ¿Cómo lo ve usted? IGNASI CORELLA

RESPUESTA

Estimado Ignasi, cada día surgen, se inventan y reinventan, se proponen y sugieren nuevos métodos de autodesarrollo, yoga o pseudoyoga, crecimiento interior o autoconocimiento. A menudo son variantes e imitaciones de las técnicas tradicionales, pero tratando de renovarlas cambiando algún aspecto o introduciendo otro novedoso o diferente. Es también un buen modo de renovar la pobre capacidad de asombro del

occidental y fomentar su consumismo, en este caso, psicológico o espiritual. Ahora bien, como a menudo digo a mis alumnos: "Si te vale, vale". Que cada persona saque provecho de lo que pueda ayudarla a madurar, ser más ecuánime y sabia. La meditación es tan antigua que con razón se ha dicho que los meditadores fueron los primeros psicólogos prácticos. Ellos, como nadie, investigaron de modo directo y experiencial en la propia mente para cuidarla, sanarla, estabilizarla, desarrollarla, sosegarla y procurarle lucidez. La meditación es un método específico de entrenamiento y desarrollo mental que exige la observancia de unos requisitos y una verdadera

DESDE ANTAÑO SE MEDITÓ SOBRE ALGUNOS FONEMAS, PERO LO IDEAL ES APOYARSE EN LA RESPIRACIÓN

disciplina. ¿Dónde está la clave del éxito? En la práctica. Si se adopta una postura clásica de meditación o uno se sienta en una silla, eso es lo mismo. Se trata de ir logrando la inmovilidad del cuerpo para ir consiguiendo la de la mente. Al principio no es fácil, porque todos tenemos una mente muy inestable, tanto que ha llevado

a los maestros a señalar que es como un mono loco y ebrio. Pero la misma mente que encadena es la que libera. Hay una antigua definición de meditación muy contundente: un método para conseguir superar los estados de confusión y crear los de perspicacia. Hay muchas clases de meditación y desde antaño se utilizó la meditación en determinados sonidos o fonemas. Del mismo modo que cada persona necesita adaptar un vestido o traje a su complexión y elegir su talla, en la meditación hay que ir sopesando qué técnica se aviene mejor con la naturaleza mental. Pero desde luego es ideal apoyarse en la llamada meditación sobre la respiración, que es por un lado altamente tranquilizante y, por otro, un medio idóneo para potenciar la concentración y lograr la unidireccionalidad de la mente. Siempre hay que tratar, y esto en cualquier ejercicio de meditación, de sujetar la mente. Y cada vez que uno descubre que se ha ido, retrotraerla al soporte de la meditación. ■



Pablo Amargo