Curso: La revelación y el desprendimiento

Sesión 1: Tomando consciencia del cuerpo-mente en calma

Vicente Simón

Hola, buenas tardes a todas y todos. Bienvenidos a esta primera sesión del curso de Vicente Simón, **"La revelación y el desprendimiento".**

Empezamos un nuevo curso y me alegro de estar otra vez con vosotros para compartir sesiones, meditaciones, preguntas y respuestas a lo largo de las próximas semanas.

Este es el séptimo curso de una serie de cursos similares y el primero que realizamos este año 2022.

Para aquellos que participan por primera vez, sobre todo, quiero recordaros brevemente cómo es la estructura del curso. El curso consta de diez sesiones de una hora cada sesión. A su vez, cada sesión está dividida en dos partes, que son una introducción de tipo más teórico y la meditación. Del total de las diez sesiones, hay dos que dedicamos a preguntas y respuestas, que son la quinta y la décima, o sea a mitad de curso y al final del curso. Todos tendréis acceso a los audios de la introducción y de la meditación y, en el caso de las sesiones de preguntas y respuestas, a los audios completos de esas sesiones. A propósito de los audios, quiero recordaros que podéis bajarlos a vuestro dispositivo y os aconsejo que lo hagáis pronto, porque lo que pasa es que si lo vais dejando es fácil olvidarse y que luego, cuando llegue el momento en que queráis bajarlo, a lo mejor ya ha caducado la fecha en que están disponibles. Aunque, de todas formas, es bastante tiempo, me parece que son unos 6 meses. En cualquier caso, lo mejor es hacerlo pronto para no olvidarse.

Aparte de los audios, al cabo de tres o cuatro días de cada sesión, os damos acceso a una transcripción de la introducción por si alguien quiere consultar algo y no tiene que oírse toda la introducción, sino simplemente puede mirar en un texto y localizar algo con rapidez.

Por otra parte, tenemos un foro en el que estáis invitados a participar con vuestros comentarios sobre las experiencias de las meditaciones o preguntas sobre las mismas. Os animo a que participéis en el foro, ya que es muy interesante para todos los compañeros y compañeras para tener un poco de información de lo que los demás hacen, de lo que los demás experimentan y también para mí, para ver como va la participación en el curso. Es decir, que os animo especialmente a que participéis en el foro y sé que hay gente que no se ve inclinada, pero hacer un pequeño esfuerzo para participar, porque hacéis un bien también a vuestros compañeros y también contribuís a que el curso vaya mejor.

También quiero deciros que las sesiones de preguntas y respuestas las hacemos en zoom, en directo. Por supuesto, en directo para quienes en ese momento estén disponibles y es independiente de si habéis hecho preguntas en el foro o no. Es decir, que hay mucha gente que hace preguntas por escrito en el foro y luego, en el zoom en la sesión en directo, pues simplemente vuelven a participar y me hacen preguntas y también los que no han hecho preguntas antes. Es decir, que la sesión de preguntas y respuestas es una buena ocasión para que intercambiemos información, opiniones, experiencias, etc..

Quiero recalcar que, en realidad, lo esencial del curso sigue siendo la práctica de meditación, vuestra práctica de la meditación. Es decir, que lo más importante diría yo que es que, aparte de participar o de escuchar las sesiones, pues que realmente meditéis a lo largo de la semana y hagáis las meditaciones. Eso es lo que realmente hace posible cambiar. Si nuestra meta es el cambio, pues lo que más contribuye al cambio es la realización de meditaciones.

Y, por último, dentro de este apartado de cosas relativamente prácticas, no quiero que se me pase el deciros que voy a hacer un curso presencial en Dos Hermanas, que está muy cerca de Sevilla, y si las circunstancias y el COVID lo permiten, pues será el fin de semana del 18 al 20 de febrero. Es decir, que está muy cerca, son dos semanas y será una buena oportunidad para trabajar intensamente un par de días y compartir impresiones. Probablemente ya habéis recibido la información en un correo. Además, está disponible en mi página web y en cualquier caso, si estáis interesados, tenéis que contactar con Mariló Gascón, que es

la organizadora. También en la página de Mariló Gascón existe, por supuesto, la información adecuada. Como es dentro de dos semanas, queda relativamente poco tiempo.

Bueno, pues yo creo que esto era todo lo de carácter más práctico que teníamos que decir y vamos a comenzar con la sesión propiamente dicha. Como siempre, hacemos unos momentos de recogimiento antes de comenzar.

Os ruego que hagáis un par de respiraciones profundas y que dejéis a un lado las preocupaciones del día a día. Llevad vuestra atención al momento presente. Vamos a ir preparándonos para esta hora que vamos a pasar juntos en la que nos vamos a dedicar al cultivo de la consciencia a través de la meditación.

Recordemos por unos momentos las motivaciones que nos han llevado a dedicar un tiempo a la meditación. Tanto los que tenéis mucha experiencia, que los hay entre vosotros, como los que comenzáis ahora o habéis comenzado recientemente. Todos tenemos motivaciones individuales, como el deseo de encontrarnos mejor, de comprender el sentido de nuestra vida, de desarrollar más nuestra consciencia, de aliviar nuestros sufrimientos… Y todos tenemos también motivaciones colectivas, como la de contribuir a que la humanidad avance en la consciencia y, en ese sentido, se oriente hacia la colaboración y hacia el entendimiento mutuo.

Recordad esas motivaciones que tenéis, que todos tenemos y que nos sirvan de energía para realizar esta sesión, para llevarla a cabo, tanto en su aspecto más teórico, como luego en la práctica. Recordad también que no estamos solos, que formamos parte de un grupo de compañeros y compañeras que tienen intenciones similares a las nuestras y, aunque estemos relativamente lejos unos de otros, podemos sentir esa presencia de todas y todos aquí. Esa intención común y ese vivir la consciencia en cada momento. Es algo que compartimos con todos los componentes del grupo. Ahora mismo nos encontramos presentes, atentos, disponibles para la realización de esta práctica de hoy.

Pues bien, tras estos momentos de recogimiento, vamos a comenzar con la parte de la sesión que se refiere al tema de hoy, y que, como habréis visto, lleva el título: **"Tomando consciencia del cuerpo-mente en calma".**

La idea de esta sesión es, por una parte, proporcionaros una meditación de referencia a la que podáis recurrir en cualquier momento. Es una especie de meditación estándar que podamos realizar en cualquier instante en que tengamos tiempo para meditar. Y por otra parte, se trata de desarrollar una actitud básica meditativa, a partir de la cual podamos ampliar y desarrollar los diversos ejercicios que vamos a hacer a lo largo del curso, o sea, como una especie de pista de lanzamiento para otras cosas. O sea, por una parte, una meditación de referencia y por otra, una actitud meditativa preparatoria para otros ejercicios que haremos durante este curso.

Nuestra atención, en esta meditación o en esta sesión, se va a centrar, como reza el título, más bien en algunos aspectos corporales. Concretamente, en aspectos fisiológicos del funcionamiento corporal y sobre todo de la respiración y del corazón.

La razón es que cuando nos concentramos en las funciones respiratorias y cardiovasculares estamos poniendo un poco la base para tener una salud mejor y también para tener un mejor equilibrio, tanto mental como emocional. Como ya sabéis, la mayoría de los parámetros fisiológicos no pueden ser controlados por nosotros de forma voluntaria (por ejemplo, pensad en la frecuencia cardíaca, no estamos entrenados, aunque es posible llegar a cierto control), pero, en general, no estamos entrenados para poder controlar la frecuencia cardíaca. Sin embargo, sí que podemos, hasta cierto punto, controlar la frecuencia respiratoria. Sí que podemos influir sobre la frecuencia respiratoria por medio de la voluntad. Y esa posibilidad de modificar la frecuencia respiratoria es una especie de coladero, una especie de puerta a través de la cual podemos meternos en el sistema nervioso autónomo e influir en su funcionamiento. O sea que empleamos la respiración como forma de introducirnos en el sistema nervioso autónomo y de poder influirlo para bien.

Existen complejas interacciones regulatorias entre el cerebro, la respiración y el corazón o el sistema cardiovascular. Podíamos imaginárnoslo como un triángulo con tres vértices, el cerebro arriba, y abajo, los pulmones y el corazón. Estos tres vértices se encuentran ampliamente conectados entre sí por vía nerviosa y

también por vía hormonal y se regulan unos a otros. El sistema es realmente muy complejo y desde luego no podemos aquí dedicarle demasiado tiempo al detalle, pero sí que podemos decir que, de todas estas interacciones que se dan en ese triángulo, existe un parámetro muy importante que es la **variabilidad de la frecuencia cardiaca.**

¿Que es la variabilidad de la frecuencia cardiaca? Bueno, vamos a explicarlo brevemente. El corazón no late como si fuera un metrónomo, con total regularidad, sino que entre latido y latido hay intervalos de tiempo que son variables, que no son uniformes. Es decir, la distancia temporal entre dos latidos consecutivos cambia de manera constante. Son cambios muy pequeños, de forma que no podemos detectarlos tomando el pulso a una persona, pero sí que lo podemos detectar haciendo un electrocardiograma y midiendo los tiempos que nos da esa gráfica. Y hoy día, con los ordenadores es muy fácil trabajar sobre esa curva del electrocardiograma y calcular infinidad de parámetros.

Bueno, pues actualmente lo que sabemos es que esa variabilidad de la frecuencia cardíaca es algo normal y está correlacionada con la salud. Es decir, que a más variabilidad, más salud. Mayor salud física, mejor funcionamiento mental y emocional. Incluso se encuentra relacionada también con la longevidad. Por lo tanto, lo esencial es esa idea de que a mayor variabilidad de la frecuencia cardiaca, mejor.

Bueno, entonces ¿cómo podemos influir sobre esa variabilidad, aumentándola, ya que ese es el sentido de cambio que nos interesa? Pues bien, hay una forma relativamente sencilla de aumentar la variabilidad, que es reduciendo la frecuencia respiratoria, es decir, respirando más lentamente de lo que lo hacemos habitualmente. La mayoría de las personas respira con una frecuencia situada en la zona entre 15 y 20 respiraciones por minuto, estamos hablando de estado de reposo, por supuesto. O sea, que entre 15 y 20. Sin embargo, la zona óptima de la frecuencia respiratoria se encuentra alrededor de 5 o 6 respiraciones por minuto. Hay pequeñas variaciones individuales, pero no vamos a entrar en ellas. Por tanto, es conveniente que reduzcamos la frecuencia respiratoria a este rango entre 4, 5, 6 o 7 respiraciones por minuto. De tal forma que, reduciendo la frecuencia respiratoria, que es algo que podemos hacer a voluntad,

conseguimos incrementar la variabilidad de la frecuencia cardiaca y, a través de ese aumento de la variabilidad, influimos sobre factores fisiológicos y sobre factores también mentales. Es decir, que tenemos en nuestra mano la capacidad de influir sobre todos esos factores a través de la respiración.

En general, cuando meditamos, la frecuencia respiratoria baja de manera espontánea, sin que hagamos ningún esfuerzo para conseguirlo. Pero también podemos hacer fuera de la meditación (o dentro de ella), ejercicios destinados a rebajar la frecuencia respiratoria. O sea que es posible entrenarnos a respirar de forma más lenta. De hecho, hay muchos sistemas de biofeedback, sistemas comerciales que ayudan a aumentar la variabilidad de la frecuencia cardiaca. La verdad es que, bueno, si alguien quiere hacerlo así, por supuesto se puede hacer. Son sistemas ya asociados a los teléfonos móviles. Realmente no es difícil hacerlo, pero la verdad es que lo más sencillo y, para ello no necesitamos ningún aparato, todo lo más si acaso necesitamos un cronómetro o un pequeño relojito, pues es bajar directamente la frecuencia respiratoria.

Entonces conviene, por tanto, entrenarnos a respirar con una frecuencia más baja, cosa que podemos hacer fácilmente fuera de la meditación. Ahora luego diré un par de cosas sobre esta práctica. Es decir, que en sí misma la práctica de respirar más lentamente es interesante, independientemente de la meditación.

Lo que vamos a hacer hoy en la meditación es, por una parte, concentrarnos en estas funciones, tanto la función respiratoria como la función cardiovascular. Pero no nos vamos a quedar sólo ahí, sino que también vamos a cultivar la consciencia de la propia consciencia. Es decir, vamos a dar un pasito más en el sentido de hacernos conscientes de la consciencia que es la que se da cuenta de todo lo que pasa.

Por lo tanto, en la meditación de hoy podemos distinguir fundamentalmente dos partes. La primera sería una parte en la que vamos a hacernos conscientes de nuestra presencia en el cuerpo, especialmente en la respiración y en el corazón, como acabo de explicar. Es decir, estar atentos a ese triángulo crucial en nuestra fisiología, procurando que ese equilibrio vaya en el buen sentido, en el sentido de la sintonía, de la sincronización, de la calma, de mejores funciones fisiológicas. O sea que por una parte tenemos

ese aspecto corporal de hacernos conscientes de la respiración y el corazón.

Y luego, esa segunda parte en el que también daremos un paso en la dirección de hacernos conscientes de la propia consciencia. O sea, que tenemos esos dos partes que al final se convierten en una, ya que sentiremos o cultivaremos la consciencia de las funciones fisiológicas más importantes, que tienen mucha influencia sobre la mente y sobre la afectividad y la emoción o el estado de ánimo. Y también nos hacemos conscientes de la propia consciencia. Eso es un resumen de la meditación lo vamos a hacer hoy.

Siempre procuro decir unas palabras sobre cómo se puede traducir esto en la vida cotidiana. Bueno, la meditación de hoy es un poco especial y la verdad es que de lo que he pensado, pues quizá lo mejor que podemos hacer en la vida cotidiana es practicar esa forma de respirar más lenta de lo que normalmente hacemos.

Es decir, es muy sensato dedicar 5, 10, 15 minutos al día a respirar lentamente, a respirar bien, por así decirlo. Eso lo podemos hacer con un relojito o bueno, hoy día hay tantas formas de cronometrar algo que no es nada difícil. Simplemente contemos las respiraciones hasta que logremos alcanzar esa frecuencia, es decir, que en un minuto respiremos alrededor de 6 veces, 6 ciclos. Cada ciclo respiratorio incluye la inspiración, la espiración y vuelta a empezar. Entonces, en un minuto pueden hacerse 5 o 6 respiraciones. Eso es muy fácil de aprender y fácil de cronometrar. Y luego ya no necesitamos ningún reloj ni nada. Simplemente sabemos por la experiencia cuando estamos en esa zona de las 5 o 6 respiraciones por minuto. Por lo tanto, el desarrollar ese hábito es muy conveniente y puede estar asociado con la meditación, o puede ser independiente de la meditación.

Lo que conseguimos, ¿qué es? Pues, en realidad, aunque parezca raro decirlo así, funciona como un ansiolítico, es decir, que va a ser cada vez más difícil que nos pongamos nerviosos si hacemos esta práctica. Tendremos un umbral más alto para la ansiedad y contribuirá a que se regulen mejor factores cardiovasculares, como la presión arterial o la frecuencia cardíaca, y tiene un efecto beneficioso sobre la mente, sobre las funciones cognitivas y sobre las funciones afectivas o las emociones. Es un ejercicio muy sencillo y enormemente útil, tanto desde punto de vista fisiológico, como desde el punto de vista mental y emocional. Por lo tanto, quizá sea

esa la conexión más directa de lo que vamos a hacer hoy con la vida cotidiana. Que practiquemos 1 o 2 veces al día, 5, 10 o 15 minutos de respiración lenta. Por supuesto, al principio, quizás sí que tengamos que dedicar más atención a la frecuencia respiratoria, pero en cuanto tengamos una cierta práctica, pues ya simplemente no hace falta ningún reloj, no hace falta más que darnos cuenta de cómo estamos respirando para saber si estamos dentro de esa frecuencia o estamos fuera de esa frecuencia. Es decir, que al final es muy fácil respirar con una frecuencia alrededor de esa frecuencia óptima.

Lógicamente, una vez puestos, si estamos haciendo ese ejercicio, una vez ya estemos entrenados a alcanzar la frecuencia óptima, pues podemos meditar, porque todo está relacionado. Es decir, que no es que tengamos que dedicar 10 minutos sólo a la respiración y luego otros 10 minutos a la meditación, podemos hacerlo todo al mismo tiempo. Pero claro, quiero resaltaros que el moverse dentro de esa frecuencia óptima es interesante por razones, no sólo fisiológicas, sino también por razones de tipo mental y emocional. También hay que decir que incluso sin saber todo esto y sin pretenderlo, la gente que medita bastante, la gente que medita mucho espontáneamente tiende a ir cambiando su frecuencia cardiaca, durante la meditación por lo menos. Es decir, tienden a ir respirando cada vez más lentamente y desplazándose hacia esa zona de las 5 o 6 respiraciones por minuto.

Bien, por tanto, esto es un poco el esquema de la sesión de hoy. Vamos a hacer una meditación con esas dos partes, una parte más fisiológica o psicofisiológica, que es la parte relacionada con la respiración y con el corazón. Y luego esa segunda parte en que vamos a tomar consciencia de la consciencia.

Yo creo que es una meditación relativamente sencilla y, si nos acostumbramos a hacerla, tendremos como una plataforma desde la cual podemos pasar a otro tipo de ejercicios. Una meditación que podemos hacer en cualquier sitio en el que tengamos un poco de aislamiento, un poco de calma, o sea una meditación de referencia. Esa es mi idea al proponeros la meditación de hoy.

Y claro, lo que sí que os vuelvo a decir, porque antes ya lo he sugerido, pero que es muy importante, es que hagáis meditación durante cada día de la semana que entra ahora, hasta la semana que viene que volveremos a encontrarnos en la sesión segunda.

También quería deciros que está el foro en donde estáis invitados, por supuesto, a participar en el sentido de poner comentarios sobre vuestras experiencias, de hacer preguntas sobre estas experiencias prácticas, más que sobre la teoría, eso sí que quería resaltarlo un poco. La idea de las preguntas y respuestas, aunque evidentemente no voy a prohibir que nadie pregunte lo que quiera, pero quiero resaltar que la idea, más que sobre posiciones filosóficas o teológicas o de cualquier estilo de este, más que sobre teoría, la idea es hablar sobre la práctica, la experiencia que tenemos y cómo elaboramos esa experiencia, las dificultades que encontramos en la experiencia, más que preguntas sobre los aspectos puramente teóricos de tipo filosófico o parecido al filosófico. Y luego, están las preguntas que tengáis de tipo práctico, como cómo conectaros o sobre algunas dificultades de conexión. Esas, por favor, enviadlas al correo que está anunciado y que ya habréis recibido comunicaciones a través de él: *info@meditacionvicentesimon.com* *A* través de ese correo podéis hacer preguntas de tipo más práctico, como la conexión online u otros tipos similares de preguntas.

Bien, pues esto es todo lo que os quería decir en la introducción de la sesión de hoy. Y ahora, como siempre, vamos a hacer una pequeña pausa de 3 o 4 minutos en la cual os invito a que mováis un poco el cuerpo para estar desentumecidos y luego también id colocándoos en la postura de meditación que consideréis conveniente.

Como después de la meditación ya no os voy a hablar (simplemente, cuando acabe la meditación acaba la sesión) pues ya me despido de vosotros hasta la próxima semana.

Os deseo una buena semana y también una buena práctica. Y os recuerdo que la práctica es lo más importante. Muchas gracias por vuestra atención, por encontrarnos aquí de nuevo otra vez para empezar este curso y nos encontramos virtualmente el miércoles que viene de nuevo, si todo va bien. Muy buenas tardes y hasta ahora mismo. En unos minutos comenzaremos la meditación.

FIN de la Introducción de la Sesión 1:

"Tomando consciencia del cuerpo-mente en calma"

Curso:
"La revelación y el desprendimiento"