

# Entrevista con Uma Macfarlane

Uma Macfarlane es ministro de Ananda y profesora en el centro de retiros de Ananda "The Expanding Light", en Nevada City, California. Durante 30 años ha sido profesora y estudiado el estilo de vida del yoga. Éstas son algunas preguntas sobre meditación que le han formulado los estudiantes y a las que responde con gran sabiduría.



**Pregunta:** ¿Por qué debemos meditar?

**Respuesta:** Hay muchas razones y todas son muy beneficiosas. Físicamente si meditamos gozaremos de mejor salud. Está demostrado que la meditación disminuye la presión sanguínea y el ritmo del corazón y reduce el estrés. Mentalmente adquirimos mayor claridad, nos centramos más y nuestra capacidad de concentración aumenta. Aún más importante, espiritualmente, el objetivo de la meditación es unir nuestras almas con Dios o conciencia cósmica. La meditación no es simplemente una técnica de relajación. Podemos hacer muchas cosas para relajarnos, leer, dormir, practicar algún hobby, etc. pero ninguna de esas cosas tiene los mismos resultados que la meditación. Se me ha preguntado "Si me siento aquí con los ojos cerrados (meditando) ¿por qué no echar sencillamente un sueñecito?" Echar un sueñecito no cambia tu vida, la meditación sí.

**Pregunta:** No puedo sentarme ni siquiera un minuto. ¿Cómo podré convertirme jamás en un meditador regular?

**Respuesta:** Aumenta el tiempo de tu meditación de forma imperceptible. Si no eres capaz de sentarte en calma, si te sientes inquieto y nervioso, comienza con un minuto. Si meditabas y has

dejado la práctica y quieres comenzar de nuevo, comienza con un tiempo menor del que solías emplear y vete incrementándolo en vez de esperar ser capaz de concentrarte tanto como antes. Un corredor lesionado no comienza por correr 15 kilómetros, empieza con poco y va aumentando el tiempo. Lo más importante: no abandones, ponte algunos minutos dos veces al día. Tendrás éxito.

**Pregunta:** Me siento frustrado por la frecuencia con que pierdo la concentración durante la meditación.

**Respuesta:** Lo que importa en la meditación es la calidad, no la cantidad. Una persona puede sentarse durante una hora y experimentar sólo 5 minutos de meditación. A menudo oigo a las personas llamarse a sí mismas "las peores meditadoras del mundo" porque sus mentes vagan continuamente durante la meditación. Lo importante es llevar la mente de nuevo a su foco, no importa cuántas veces se disperse. Sta. Teresa dijo: "Estás meditando bien si todo lo que haces es luchar contra la distracción". Hay una historia que ilustra este punto. *"Un conductor de elefantes bajaba con su elefante por una estrecha callejuela para hacer un reparto. Al otro lado de la calle había muchas pequeñas tiendas con sus mercancías desplegadas fuera. El elefante bajaba la callejuela moviendo la trompa de aquí*

*para allá, golpeando las cosas, tirándolo todo y creando el caos. El conductor del elefante hizo su reparto y dio la vuelta para volver a recorrer la callejuela. Un sabio sentado al aire libre dio al hombre una vara para que su elefante la llevara en la trompa. A la vuelta no hubo caos porque ahora el elefante sostenía firmemente el palo en la trompa".* Por supuesto la trompa representa la mente y el palo la técnica de meditación. Un pequeño añadido a la historia es que el elefante no suele llevar un palo, así que lo deja caer

repetidamente, pero lo recoge de nuevo. El caos es menor en comparación con cuando no lleva el palo. Así también cuando nosotros meditamos nuestra mente vaga, pero retornamos siempre a la técnica. No importa cuantas veces "olvides" la técnica, tan pronto como la recuerdes, retómala. Tu conciencia sabe que está intentando recordarlo, aunque lo olvide. Esto es totalmente distinto de una mente que no tiene una técnica de meditación. Simplemente continúa con la práctica.

**¡Gracias, Uma!**