



ESCUELA PHI DE YOGA VEDANTA Y MEDITACIÓN



“MEDITACIÓN Y SALUD”

Swami Rameshwarananda Giri



MEDITACIÓN Y SALUD

MEDITACIÓN Y SALUD INTEGRAL

El término “Salud Integral”, cuando se emplea con propiedad, indica un enfoque cualitativamente diferente de la Salud y se basa en el respeto a las interacciones entre la Mente, el Cuerpo, el Espíritu y el Entorno, interacciones de las que surgirá –cuando éstas sean gobernadas por la armonía y el equilibrio– un estado de salud global (holístico), diferente radicalmente del estado de mera ausencia de enfermedad clínicamente manifiesta.

Los centros de salud más avanzados del mundo ya incorporan el tratamiento individualizado de cada paciente, combinando los métodos convencionales y de alta tecnología con los alternativos y considerando el papel que juega el estilo de vida como factor de salud. A su vez la ciencia desvela los nexos entre sistemas orgánicos que se creía separados, como el nervioso, el endocrino y el inmunitario.

Desde esta perspectiva, la salud es una armonía que a todo debe gobernar –incluido el medio ambiente físico–, pues formamos parte de una tupida red de interrelaciones biológicas, cuyas fracturas, por lejos que se produzcan en el tiempo o en el espacio, repercuten sobre la totalidad de la que forman parte. En este orden de cosas, el Bienestar nace de una matriz Cuerpo-Mente-Espíritu, siendo el reflejo directo de la armonía somática, psicológica y espiritual.

Después de todo, las experiencias de despertar, de fluir, de libertad, de unidad o de síntesis no suceden sólo en la mente, también transcurren en el cerebro, pudiendo ser cambiado profundamente el funcionamiento consciente gracias a distintos procesos introspectivos de conocimiento propio que, como “La Meditación”, operan correlativos fisiológicos perfectamente mensurables.

Así, se han podido registrar científicamente, entre otros, niveles más elevados de integración en el mismo cerebro, un funcionamiento más eficaz de éste, la presencia

de diferentes “armónicos” en los ritmos eléctricos cerebrales y notables cambios en la capacidad perceptual.

Vivimos inmersos en un diálogo interior con nosotros mismos, que muchas veces produce conflictos entre nuestros derechos y obligaciones, entre lo que deseamos y podemos hacer, entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Este diálogo interior en ocasiones puede conducir a conflictos psicoemocionales, que a la larga causan desarreglos físicos.

Entenderse, reconocer las propias contradicciones y limitaciones, ver el lado positivo de las cosas, y conciliar las posturas extremas, con la ayuda de técnicas como la meditación, la visualización y la relajación, son caminos para llegar al conocimiento de uno mismo y a la serenidad. Para curarse, es imprescindible sosegar y apagar el ruido mental que nos confunde. Mantener la paz mental, llevar una alimentación natural, mejorar las relaciones personales, elegir el entorno, trabajar a favor del organismo y no contra las dolencias, buscar el equilibrio interior. Son algunas claves de la ascendente tendencia que considera que somos un todo con la Naturaleza.

Vivimos en un mundo en el que nunca tanta información estuvo tan accesible, sin embargo disponemos de muy poca formación para discernir y gestionar qué contenidos son reales o no, si están respaldados por una fuente fiable y competente, y si responden realmente a nuestra demanda de información. Digo esto, porque creo que se dicen muchas cosas desacertadas con respecto a casi todo, y en concreto en lo que atañe a la meditación esto no es una excepción.

Mi presencia hoy aquí tiene como objetivo compartir con todos ustedes de forma breve pero precisa y clara en qué consiste realmente la Meditación, tratar de despejar las posibles dudas que existan al respecto y aclarar qué es y qué no es Meditación, acabando con los muchos tópicos que existen relacionados con ella.

EL SENTIDO DE LA MEDITACIÓN EN LOS TIEMPOS MODERNOS

Aprendí todo lo que sé de la meditación de mis venerados maestros y ese saber no ha cobrado verdadero significado hasta que, tras muchos años de práctica, el conocimiento intelectual dejó progresivamente paso a la convicción a través de la experiencia. Experiencia resultado de las enseñanzas que, llevadas a la práctica de una forma paulatina y sistemática, han pasado a formar parte integral de mi persona. He dedicado mi vida al proceso meditativo y, para mí, hablar de auténtica espiritualidad y de meditación es siempre causa de felicidad y de humilde prudencia. Prudencia porque, en estos días, hablar seriamente de estos temas en occidente pondría en tela de juicio, de forma permanente, nuestra actual forma de vida.

Por mucho progreso que podamos haber logrado en este mundo, por mucho que podamos habernos desarrollado tecnológicamente, las vidas de la mayoría de nosotros siguen siendo muy vacías, superficiales, exteriores. En nuestra sociedad moderna la idea de que la felicidad y el bienestar equivalen a satisfacer todos nuestros deseos no solo se fomenta, sino que se tiende a considerar únicamente los apetitos, a los cuales se pone cada vez menos freno. Las cosas podrían haber sido muy diferentes, pero la humanidad se encuentra ciega, oscurecida como está su visión por el egoísmo, la hipocresía, la mentira, la envidia, la ambición, la lujuria y el abuso constante de la naturaleza, como si esta no fuese otra cosa que un interminable conjunto de recursos para consumir.

Desde nuestra infancia, en nuestra educación, aprendemos muchas cosas interesantes, pero nadie nos enseña o nos explica, tal vez nadie lo sepa, lo que debemos hacer cada vez que somos presa de emociones tales como el odio, la ira, los celos o el deseo irrefrenable. Emociones que hacen desaparecer nuestra calma y bienestar dando lugar a un estado mental perturbado, inquieto, envenenado e infeliz. A cada momento, penetrar en lo interno se está convirtiendo en algo mucho más difícil, no hay técnica para ello, no hay profesor que lo enseñe, no hay laboratorio donde uno pueda aprender a viajar internamente. No hay maestro que pueda guiarnos y, sinceramente lo digo, no hay autoridad de ninguna clase que pueda ayudarnos a investigar esta compleja entidad llamada mente. Tiene que hacerlo cada uno enteramente por sí mismo, sin depender de nada ni de nadie.

Y como la civilización moderna se está volviendo cada vez más sofisticada, y más y más exterior, más dedicada al progreso tecnológico, hay una tendencia en todos nosotros a vivir todavía más superficialmente, en otras palabras, al darnos cuenta de que nuestra vida es superficial, casi todos escapamos de ella.

Digo esto para situarnos y para que se comprenda que el problema no es qué debemos hacer o cómo debemos vivir o qué acción inmediata debemos emprender cuando nos enfrentamos con la guerra, con qué pasará en lo que le queda al inquietante año 2012, con los desastres que hoy tienen lugar en la tierra, sino que el problema es cómo abordar el tema de la libertad o, más bien, el de la ausencia de libertad. Porque, ¿existe una libertad de la mente? Lo digo porque sin libertad no hay creación. Por libertad no entiendo libertad para hacer lo que a uno le plazca, sino a ser capaces de vivir en un estado totalmente creativo y como la mayoría de nosotros no vive en estado creativo, pienso que es imperativo para cualquier persona reflexiva y seria, analizar profunda e intensamente esta cuestión.

Todos podemos constatar que el margen de libertad se está volviendo más y más restringido. De hecho nuestra propia vida cotidiana está contribuyendo a rebajar esa

condición de libertad. Cuanto más civilizados somos, menos libertad hay. Nos estamos convirtiendo en tecnócratas y una mente estructurada alrededor de una técnica, nunca podrá ser realmente libre. Si paramos por un instante, todos constatamos que nuestras mentes están sobrecargadas por el conocimiento adquirido. No somos creativos, nos estamos volviendo mecánicos. Nuestra educación es principalmente un intento de adquirir más técnicas a fin de ganarnos mejor la vida. Todo alrededor de nosotros está moldeando nuestras mentes, nos dirigen y controlan todas las formas posibles de influencia. Por otro lado están nuestros propios temores, nuestras ansiedades, el enorme peso de la respetabilidad y la aceptación de la opinión pública. Por creatividad no quiero decir hacer o inventar algo nuevo. Esas son solo capacidades de una mente talentosa. Me refiero a un estado que en sí mismo es creación.

Considerando todos estos aspectos de nuestro vivir, el problema principal que afrontamos es: ¿Cómo puede uno liberar su mente y, no obstante, vivir en este mundo con todas sus técnicas, conocimientos y experiencias? Porque solo en libertad podemos descubrir, solo en libertad puede existir una mente creativa. En todo caso uno no podrá liberar su mente, o la mente no podrá liberarse, hasta que se comprenda a sí misma. Por lo tanto, conocernos a nosotros mismos es esencial. Esto requiere un cierto estado interior alerta porque, en realidad, uno no se conoce a sí mismo, no hay base real para razonar, para discernir. Pero el conocimiento y la Sabiduría son dos cosas diferentes. El conocer es un proceso constante, mientras que la Sabiduría es siempre estática.

De modo que, para mí, el problema central es la experiencia profunda de la libertad. Solo cuando la mente es libre hay una energía infinita y esta energía proviene de la Realidad con mayúsculas. La libertad no es estar libre de algo, esa es solo una reacción. La libertad, es mi sentir más profundo, es algo por completo diferente y eso requiere muchísima comprensión. Para dar origen a esta libertad, tiene que haber conocimiento propio, o sea, que uno ha de conocer el modo en que piensa y, en ese proceso, descubrirá toda la estructura de la mente. ¿Saben?, una cosa es el hecho y otra cosa es el símbolo. Para la mayoría de nosotros, el símbolo (los símbolos del OM o de la Cruz, el símbolo de un equipo de fútbol, los logotipos, etc.) es extraordinariamente importante, de modo tal que vivimos a base de símbolos, a base de palabras. Pero desde el punto de vista espiritual la palabra y el símbolo son el obstáculo. Y acabar con la palabra, con el símbolo e ir más allá, es una tarea asombrosamente difícil. Es muy arduo liberar a la mente de las palabras: ustedes son "europeos", "españoles", "valencianos", "católicos", "demócratas", "médicos", etc. Sin embargo, si queremos investigar qué es la libertad, tenemos que acabar con el símbolo, con la palabra. Las fronteras de la mente están establecidas por nuestra educación, por la aceptación de la cultura en la que hemos sido educados, por la tecnología que forma parte de

nuestra herencia, y penetrar todas estas capas que condicionan nuestro pensamiento requiere una mente en un estado de total atención.

La experiencia de la realidad, de aquello que no es expresable en palabras, no puede ser descubierta por una mente trabada, sobrecargada. Hablamos de un estado - llámenlo como gusten- que nada tiene que ver con la experiencia que la mente tiene de la realidad condicionada, esa experiencia no libera la mente. El elemento liberador es el estado de la mente capaz de experimentar sin la entidad que experimenta, el estado mental despierto. Por lo tanto, quisiera señalar a todos ustedes la importancia de ser realmente serios; no estamos aquí en busca de entretenimiento o por curiosidad. Todo eso es una pérdida de tiempo. Existe algo mucho más profundo, más vasto, que tenemos que descubrir por nosotros mismos: cómo ir más allá de las limitaciones de nuestra propia consciencia. Pienso que es posible, de hecho, ir más allá de las fronteras que la mente ha establecido, pero uno puede hacer eso solo cuando es capaz de investigar la calidad de la mente y tener un conocimiento realmente profundo de sí mismo. Sin conocernos a nosotros mismos no podremos llegar lejos, porque nos perderemos en una ilusión, escaparemos hacia ideas fantásticas, hacia alguna nueva forma de ensueño.

No es cuestión de aceptar o negar, sino más bien de investigar en nuestro interior. Esto implica llegar a ser una luz para uno mismo y uno no puede ser una luz para sí mismo estando comprometido con alguna forma particular de conducta, con alguna clase de actividad que ha sido establecida como respetable, como religiosa. Uno tiene que empezar muy cerca para llegar muy lejos y no puede ir muy lejos si no se conoce profundamente a sí mismo. El conocerse a sí mismo no depende de ningún analista externo. Uno puede observarse a sí mismo cada día, cuando actúa o en cualquier forma de relación. Sin comprender esto, la mente de ningún modo puede ser libre y jamás se descubrirá el estado mental despierto.

LOS OBSTÁCULOS DEL PROCESO MEDITATIVO

En nuestro linaje monástico vedántico, así como en ciertos linajes budistas, el sendero espiritual es el proceso por el cual nos abrimos paso a través de nuestra confusión y descubrimos el estado mental despierto (donde se ve). Cuando este despertar del pensamiento a nuestra verdadera naturaleza se ve invadido por el ego y por la correspondiente paranoia, queda en forma de instinto latente. De manera que no se trata de desarrollar la condición de despierto, sino de quemar la confusión que la oscurece. En el proceso de quemar hasta consumir esta confusión es donde se revela la iluminación o despertar. Si el proceso tuviera lugar de otra manera, la condición de despierto sería un producto, dependería del principio de causa y efecto y sería, por

tanto, susceptible de desaparecer. Todo cuanto es creado ha de perecer tarde o temprano. Si la iluminación fuera creada, siempre cabría la posibilidad de que el ego se impusiera nuevamente y nos llevara de vuelta al estado original de confusión. La iluminación es permanente porque no la hemos producido, solamente se ha revelado. Es como el sol que asoma por detrás de las nubes. En la práctica de la meditación despejamos la confusión del ego a fin de entrever el estado del despertar. La ausencia de paranoia nos abre los ojos a una visión extraordinaria de la vida. Se descubre una nueva manera de ser.

El núcleo de la confusión consiste en que el hombre cree tener un yo que le parece algo continuo y sólido. Cada vez que surge un pensamiento o una emoción u ocurre algún acontecimiento, se tiene la sensación de que alguien toma consciencia de lo que sucede. Siento que YO leo estas palabras. Pero este sentido del YO en realidad es un hecho transitorio y discontinuo que, dada nuestra confusión, nos parece sólido y continuo. Como tomamos nuestra visión confusa por una realidad, luchamos por mantener y acrecentar este YO sólido y continuo. Tratamos de alimentarlo con placeres y protegerlo del dolor. La experiencia amenaza constantemente con revelarnos nuestra transitoriedad, por tanto, luchamos incesantemente por encubrir toda posibilidad de descubrir nuestra verdadera condición. Ustedes se preguntarán: “si nuestra condición verdadera es la del despertar, ¿por qué nos empeñamos en evitar todo conocimiento de ella?”. Pues porque vivimos tan absortos en nuestra visión confusa del mundo, que nos parece el único mundo posible y real. Esta lucha por mantener el sentido de un YO sólido y continuo es obra del ego.

El ego, sin embargo, no siempre consigue protegernos del dolor. La insatisfacción que acompaña siempre a las luchas del ego nos lleva a examinar nuestra conducta. Como siempre se abren brechas en nuestra consciencia del YO, es posible percatarse, en cierta medida, de lo que sucede.

Mis Maestros utilizaban siempre una metáfora muy interesante para describir las funciones del ego; se referían a ellas como los Tres Señores del Materialismo: El Señor de la Forma, el Señor de la Palabra y el Señor del Pensamiento.

El Señor de la Forma es la búsqueda neurótica que tiene el ego de comodidad, seguridad y placer físicos. Nuestra sociedad, altamente organizada y tecnológica, refleja nuestra preocupación por manipular el ambiente físico a fin de protegernos de la irritación, de los aspectos crudos, ásperos e impredecibles de la vida. Prácticamente la totalidad de nuestra actual forma de vida occidental es un ejemplo de nuestro intento de crear un mundo manejable, seguro, predecible, placentero.

Pero el Señor de la Forma no representa las condiciones de vida segura y de riqueza física en sí mismas. Se refiere más bien a las preocupaciones neuróticas que nos

impulsan a crear esas condiciones, a tratar de controlar la naturaleza. Es la ambición que tiene el ego de afianzarse y entretenerse a sí mismo en su intento de eludir toda irritación. Así, nos aferramos a nuestros placeres y posesiones, tememos el cambio o forzamos el cambio, intentamos crear una realidad a conveniencia de nuestras necesidades: construir un nidito seguro o un jardín de recreo. Y también, retirarse del mundo, ya sea en la naturaleza, en la vida eremítica, o en compañía de personas sencillas, calladas o de espiritualidad elevada; o quizás, adoptar una nueva religión para sentirnos a salvo; o quizás crear un hogar simple pero “confortable”; elegir un compañero afable y un empleo estable y fácil, pueden ser por igual, maneras de protegerse a sí mismo de la irritación y pueden ser manifestaciones del Señor de la Forma.

El Señor de la Palabra se refiere al uso del intelecto para relacionarnos con el mundo. Adoptamos una serie de categorías que nos sirven de asideros para manejar el mundo, siendo las ideologías, el producto más complejo de esta tendencia. Son sistemas de ideas con los cuales racionalizamos y justificamos nuestras vidas. Los “Ismos”, (por ejemplo Nacionalismo, Budismo, etc.), nos proveen de una identidad, normas de conducta y explicaciones del cómo y porqué de lo que sucede.

Pero, de nuevo, el intelecto como tal no es el Señor de la Palabra. El Señor de la Palabra representa la neurótica tendencia del ego a interpretar todo lo que lo amenaza o irrita, de tal manera que el ataque parezca neutralizado o transformado en algo positivo desde el punto de vista personal, del ego. El Señor de la Palabra se refiere al uso de los conceptos como filtros para protegernos de la percepción directa de lo que es. Tomamos los conceptos con demasiada seriedad, los usamos como instrumentos para consolidar nuestro mundo y nuestro YO. Si existe un mundo de cosas que se pueden nombrar, entonces YO existo como una de esas cosas. No queremos dar lugar a ninguna duda amenazadora, incertidumbre o confusión.

El Señor de la Palabra también se involucra en las prácticas espirituales. Al adoptar un sendero espiritual podemos sustituir nuestras creencias pasadas por una ideología nueva, pero aun así continuar haciendo uso de esta última de la misma manera neurótica en que utilizábamos las anteriores. No importa cuán sublimes sean nuestras ideas, si las tomamos con demasiada solemnidad y las utilizamos para reforzar nuestro ego, el Señor de la Palabra seguirá al timón de nuestras vidas.

El Señor del Pensamiento se refiere al esfuerzo que hace la consciencia por mantenerse consciente de sí misma. El Señor del Pensamiento reina cuando hacemos uso de disciplinas psicológicas o espirituales como un medio de mantener nuestra autoconsciencia, de aferrarnos a nuestro sentido del YO. Las drogas, el yoga, la oración, la meditación, los trances, las diferentes clases de psicoterapia, todo puede

utilizarse de esta manera. El ego puede apropiarse ilícitamente de cualquier cosa para uso propio, incluso de la espiritualidad. Por ejemplo, si uno se entera de alguna técnica contemplativa que sea beneficiosa como práctica espiritual, entonces el ego comienza por considerarla meramente como un objeto fascinante, y luego como objeto de estudio. Finalmente solo podrá imitarla porque el ego es como si fuera algo sólido que no puede absorber nada. Así, el ego trata de estudiarlo y remedarlo todo en general, incluso las prácticas de la meditación y de la vida contemplativa.

Cuando conseguimos aprender todos los trucos y las respuestas del juego espiritual, buscamos producir automáticamente una mímica de la espiritualidad, porque el compromiso verdadero, la verdadera espiritualidad, nos exigiría la eliminación del ego. Pero es imposible apropiarse de la experiencia si tan solo se la recrea imitándola, lo único que se logra es identificar una zona del ego que parezca corresponder a esa experiencia. Así, el ego traduce todo cuanto recibe a sus propios términos, a su propio concepto de salud, a las cualidades que le son propias. También obtiene cierto sentido de triunfo, de gran logro, cierta excitación ante el hecho de haber recreado dentro de sí mismo el patrón de la experiencia que imita; por fin ha producido un logro tangible que le confirma su propia individualidad. Una vez que reforzamos exitosamente nuestra autoconsciencia mediante técnicas psicológicas o espirituales, creamos nuevos impedimentos al crecimiento espiritual genuino. Nuestros hábitos espirituales se endurecen, de manera que es difícil penetrar a través de ellos. Puede que incluso lleguemos al extremo de alcanzar el tenebroso estado de la egoidad absoluta.

La mayor parte de nosotros, si examináramos nuestros actos con sinceridad, tendríamos que reconocer que estamos gobernados por uno o más de estos Tres Señores. Aun así podríamos objetar: “Bueno, pero ¿qué importa? Así es la condición humana. Desde luego, sabemos que nuestra tecnología no nos ampara de la guerra, el crimen, la enfermedad, las inseguridades económicas, el trabajo pesado, la vejez y la muerte. Sabemos que nuestras ideologías no nos protegen de la duda, la incertidumbre, la confusión y la desorientación. Sabemos que nuestras terapias no nos amparan de la desaparición ineludible de los estados elevados de consciencia que logramos por un instante, ni de la desilusión y la angustia de perderlos. ¿Pero qué podemos hacer? Los Tres Señores son demasiado poderosos y no se les puede derrocar. Además, no tenemos con qué o con quién remplazarlos”.

Todos los grandes maestros desde siempre se han preguntado por qué se somete el ser humano a estos Tres Señores a pesar del sufrimiento implícito que conlleva no ser realmente uno mismo y si habría alguna manera de existir sin ellos. Descubrieron que los Tres Señores nos seducen mediante un mito fundamental de su propia creación: que somos entidades sólidas. Pero en el fondo se trata tan solo de un mito, una mentira, un timo descomunal, un grandísimo fraude, el cual es la raíz de todo nuestro

sufrimiento. Para alcanzar este descubrimiento, los maestros tuvieron que abrirse paso a través de las complicadas defensas que construyen los Tres Señores para evitar que la persona descubra el engaño primigenio que es la base de su poder. No podemos liberarnos del dominio de los Tres Señores si no nos abrimos paso a través de los muros de las complicadas defensas que ellos mismos han construido. Es necesario romper con todo lo establecido y partir de cero.

Las defensas de los Tres Señores están hechas de la misma materia que nuestra mente. La materia prima de la mente se utiliza para reforzar el mito primigenio de la solidez del ego. Si queremos ver por nosotros mismos cómo funciona este proceso de construcción, tenemos que examinar nuestra propia experiencia. Pero entonces me podrían preguntar ustedes: ¿cómo se ha de practicar este examen?, ¿de qué métodos o instrumentos podemos valernos? Los Maestros nos dicen que el método es la meditación. Descubrieron que empeñarse en una lucha por obtener respuestas no surtía ningún efecto, solamente cuando cejaban en su empeño tenían momentos de comprensión y verdadero discernimiento. De este modo fueron descubriendo que en su interior había un elemento de cordura, un despertar que se manifestaba cuando no había empeño. Así, el método de meditación que descubrieron consiste en “Dejar Ser”.

LA MEDITACIÓN: “DEJAR SER”

Me gustaría ahora, si puedo, pues no siempre es fácil, hablar de la meditación porque siento que es lo más importante que hay en la vida.

La verdadera Meditación es la capacidad que tiene todo ser humano de identificar la profunda desatención que su mente proyecta sobre la Realidad, de abrirse paso a través de esa confusión y de descubrir el estado despierto. Es el arte de hacer el “No-hacer”.

Para comprender la Meditación debemos comprender, de entrada, la palabra y el hecho “meditación”. Si entendemos bien la palabra “meditación”, esta denota que uno ya está en un estado de Meditación. Uno no medita, uno está en “Estado Meditativo” (es un estado mental). Meditación es una forma de ser, de estar, de vivir. Es un estado de libertad más allá del condicionamiento.

Por el contrario, si no se comprende totalmente el término “meditación”, este actúa como una barrera convirtiendo a la mente en una esclava. No nos percatamos o somos inconscientes de que la palabra “meditación” no es lo mismo que aquello a lo que se alude al pronunciarla. Llegamos a la meditación con nuestras opiniones y evaluaciones, con nuestros juicios y recuerdos. Sin enterarnos de "lo que es". Además, no es la

palabra más adecuada para definir los estados de *Dhyana* o *Samadhi*. Quizás sería más conveniente el término “contemplación”.

Para comprender profundamente cada experiencia, cada estado de la mente, uno no debe ser esclavo de las palabras. La palabra “meditación” despierta diversos recuerdos que impactan, controlan y moldean la experiencia misma de la Meditación.

La práctica formal de la meditación, lo que comúnmente llamamos en occidente meditar (como verbo), implica actividad y ese es el error principal, ya que la disciplina de “sentarse a meditar” trata justamente de lo contrario, de la no actividad. La actividad mental impide la meditación. Vamos pues a abordar la “meditación” como sustantivo, no como verbo. Así, pasa de ser una actividad para ser una forma de vida. Se trata de volver al origen de lo que somos, de reconectar con la esencia de uno mismo. En este sentido, la disciplina meditativa se transforma en sí misma en el fin, no en un medio.

“El proceso meditativo es en sí mismo el fin”, esto significa que tiene que haber un sentido o cordura fundamental, un cimiento sólido que justifique que la práctica disciplinada de la meditación nos llevará a conseguir algo.

Tenemos tantas ansias de alcanzar algo que no empezamos por el principio, queremos empezar siempre la casa por el tejado. No comprendemos en qué consiste realmente la disciplina espiritual. Primero debemos saber cuáles son los fundamentos, no debe haber malentendidos acerca de lo que es la práctica de la meditación y de cuál es la actitud correcta. Uno no debe albergar dudas sobre la práctica, sobre los pasos a dar antes de andar el camino.

La claridad es esencial. Entiendo por claridad ver las cosas como son, sin ninguna opinión, juicio o recuerdo; contemplar el movimiento de la propia mente, observarlo con precisión y con atención, contemplarlo sin ningún propósito, sin codicia. El observar simplemente requiere una claridad asombrosa, de lo contrario no es posible Contemplar. Hay una belleza extraordinaria en Ello. Y la belleza es esencial. La belleza es la apreciación, la sensibilidad hacia las cosas que a uno lo rodean: la naturaleza, la gente, las ideas. Si no hay sensibilidad, no hay claridad; las dos cosas van juntas, son sinónimos. Esta claridad es esencial si queremos comprender qué es la Meditación. La sensibilidad y la claridad son dos formas de referirse a distintos grados fundamentales de inegoísmo.

El inegoísmo, entendido como un movimiento de bondad e inteligencia fundamental, se define en dos niveles diferentes de sensibilidad y claridad espirituales que constituyen la base del estado meditativo y que son, al mismo tiempo, el método y el medio: **“Prestar Atención y Darse Cuenta”**.

a) Prestar atención es orientar y dirigir nuestra mente hacia un objetivo concreto. En este caso prestar atención significa la posibilidad de estar presentes de forma plena y completa. Se refiere a ser individuos enteros, integrales, buenos y disponibles para el Bien (Inegoísmo). Prestar atención se refiere a ser consciente y estar disponible.

Hay que analizar el término “atención”, ya que en occidente atención implica “advertencia” (atención del ego fijada en un objeto para tener cuidado). En este caso atención no significa abstenerse de hacer esto o aquello, o examinar un aspecto específico para así curarnos de una vez por todas, tampoco se trata de superar nuestros problemas de falta de atención, no se refiere a la práctica de la atención del ego. Se trata de desarrollar un estado natural de apertura: la Armonía, la Paz.

b) Darse cuenta es tomar consciencia de lo que hay. Este estado debe nacer de sí mismo. Es abrirse a lo que está sucediendo, en vez de fijarse en aquello que me atrae pero relaja mi atención. Por eso es necesaria la disciplina. Nos es más fácil dejarnos llevar por una inercia, hábito o adicción, antes que mantenernos quietos, centrados en nosotros mismos. Darse cuenta significa reconocer la totalidad o experimentar la consciencia despierta o consciencia plena. Sin embargo, experimentar esta consciencia no es la Realización, es la primera fase de ausencia del ego. El darse cuenta va hacia el exterior y también hacia el interior, es la base del Conocimiento. El inegoísta siempre está disponible para lo que es bueno y esencial. Prestar atención, tarde o temprano, se transforma en darse cuenta. Lo que nos interesa es ser constructivos, creativos, estar profundamente disponibles para el Bien, ser útiles. El ámbito de trabajo es sobre uno mismo.

Sin verdadera Meditación no hay salida posible, ni se podrá llegar a la esencia de las cosas ni trascenderlas. Y quien está lleno de sí mismo (egoísmo) solo se percata de lo que le agrede u ofende, solo se fija en lo que le interesa, por eso, crecer en inegoísmo, amar de verdad es lo mismo que darse cuenta. Una mente confusa, atrapada en las ideas, en las experiencias, en todos los impulsos del deseo, solo engendra conflicto. Por eso, una mente que, de veras, quiera hallarse en un estado de Meditación tiene que estar atenta no solo a una palabra, sino también a la respuesta instintiva de nombrar la experiencia o el estado. Y el hecho mismo de nombrar ese estado o esa experiencia solo refuerza el recuerdo de la misma.

Como digo, la Meditación es una de las cosas más importantes en la vida, tal vez la más importante. Si no hay Meditación no es posible ir más allá de los límites de la mente racional. Y para profundizar en este tema de la Meditación desde el principio mismo tenemos que practicar la Virtud. No me refiero a la virtud impuesta por la sociedad, una moralidad basada en el temor, la codicia, la envidia, en ciertos premios y castigos. Hablo de la virtud que se genera de modo natural, fácil y espontáneo, sin conflicto ni

resistencia de ninguna clase, cuando hay conocimiento propio. Sin conocimiento propio, hagan lo que hagan, no es posible el Estado de Meditación.

Por "Conocimiento Propio" entiendo conocer cada pensamiento, cada estado de ánimo, cada sentimiento, conocer la actividad de nuestra mente. El pensamiento es el resultado de nuestro condicionamiento, es la respuesta de nuestra memoria, ya sea ancestral o inmediata. Es totalmente engañoso y absolutamente inútil tratar de meditar sin establecer primero, profunda e irrevocablemente, esa virtud que aflora con el conocimiento propio.

También es importante comprender que este conocimiento propio consiste simplemente en estar alerta, sin dar opción alguna al "yo" que tiene su origen en un conjunto de recuerdos. Debemos tan solo ser conscientes sin ninguna pretensión, anhelo o interpretación; observar el movimiento de la mente sin más. Pero esa observación se ve impedida cuando uno acumula, a través de la observación, el conocimiento de lo que debe hacer y no debe hacer; si lo hace así, pone fin al proceso vital de ese movimiento de la mente que es el "yo".

La verdadera Meditación carece de objetivo, consiste tan solo en estar dispuesto a asumir una disciplina. No hay propósito, la persona se sienta simplemente a "Ser" a "Estar", sin objetivo, sin meta, se sienta y punto. Se trata de hacer el "No-hacer", pero el ego no sabe qué significa esto porque este "No-hacer" es contrario a su naturaleza. Por eso, para el ego, lo que carece de objetivo, carece de sentido y es aburrido, por tanto, habrá que marcarse un "objetivo" como treta para que el ego nos acompañe en este proceso.

El proceso de "despertar" es un proceso constante, porque lo que hacemos es abrirnos a la vida, hacernos precisos, lo que nos da la capacidad de comprender y discernir. Gracias a este contemplar se manifiesta esa belleza extraordinaria de la virtud. No hay otra virtud excepto la que proviene del verdadero y profundo proceso introspectivo de conocimiento propio. Entonces esa virtud es vital, vigorosa, activa, no una cosa muerta. Los cimientos para la meditación son la observación, la claridad y la virtud en el sentido que hemos explicado.

Entonces, a partir de ahí, podemos ver lo que implica meditar deliberadamente, adoptar una postura deliberada o hacer premeditadamente ciertas cosas para meditar. Solo indica que se está jugando en el campo de los propios deseos y del propio condicionamiento y eso no es Meditación. Nuestra meditación se vuelve una súplica, pedimos algo que no tenemos derecho a pedir, porque no vivimos plenamente, porque no somos virtuosos. Siempre al acecho de adquirir algo que haga crecer más nuestra vanidad. Llenos de sincera codicia por volvernos mejores. Nos decimos que queremos algo pacífico, grande, que enriquezca nuestras vidas, pero hacemos todo lo

opuesto: destruimos, nos volvemos vulgares, mezquinos, estúpidos. Un hombre que realmente quiera comprender el pleno significado de lo que es la Meditación, descarta por completo todo este autoengaño. La Meditación no implica interrumpir la relación con uno mismo para intentar convertirse en otra cosa (por ejemplo, en una persona mejor). No se trata ni de reformarse, ni de mejorarse. Meditar es una forma de seguir con la propia confusión, con el caos, con las emociones (ira, agresividad, pasión, deseo, etc.), para trabajar con todo ello desde el punto de vista de la Realización (Yo soy Consciencia de Unidad). Es decir, tomar como punto de referencia la Realización, lo más elevado, para aceptar y resolver lo más bajo.

La mayoría de nosotros acepta las cosas muy fácilmente, somos crédulos porque ansiamos consuelo, seguridad, un sentimiento de esperanza, deseamos ser salvados, estar del lado de los buenos. Aceptamos con prontitud y facilidad y con igual facilidad negamos, según nuestro estado mental. Concentrarse egoístamente en uno mismo, observándose como algo separado del mundo, nos lleva al aislamiento y a todas las formas de neurosis, obsesiones, miedos, etc. En cambio si uno observa el mundo, si sigue el movimiento del mundo y se deja llevar por ese movimiento cuando este penetra en lo interno, entonces no hay división entre uno mismo y el mundo, entonces uno no es un individuo opuesto a lo colectivo. Tiene que existir un sentido de observación, que consiste en explorar, escuchar y estar alerta. Uno no puede explorar si no está libre de condicionamiento en gran medida. Para explorar profundamente dentro de sí mismo debe hacerlo como si fuera la primera vez.

La Claridad es pues ver las cosas como son dentro de uno mismo. La mente de aquel que se conoce a sí mismo es clara, precisa, capaz de un razonamiento profundo, fundamental y se halla en un estado natural de desapego. Esta precisa y desapegada percepción de la realidad y de uno mismo es en sí Paz. Por “Paz” entiendo que aquel que se conoce a sí mismo ya no sufre y que puede percibir de manera íntegra, perfecta y hermosa lo que él es en realidad. En definitiva, conocimiento propio significa cultivar la atención y la armonía interior desarrollando el estado natural de apertura y, a causa de todo ello, ver aflorar la Virtud. La Virtud se manifiesta, inevitablemente, como Bondad; uno puede haber cometido un error, haber hecho algo mal, pero eso se ha terminado; uno se está moviendo, aumentando en bondad porque se conoce a sí mismo. Habiendo echado esas raíces, es posible dejar de lado las oraciones, el murmurar palabras y el adoptar posturas.

Aprovecho para señalar que hay que diferenciar entre sentarse a pasar el rato (dejarse distraer) y simplemente sentarse y “Ser”, sentarse y “Estar”, que supone invertir la dinámica en la que estamos inmersos en el mundo. Sentarse “Plena-Mente” y estar completamente sentados implica recuperar la cordura y la posibilidad de despertarse

que se derivan del simple hecho de estar dispuestos a sentarnos como una montaña, a dejar ser lo que se es en realidad.

Como novatos nos sentimos incapaces de permanecer plena y completamente sentados ni siquiera un minuto. Se trata de desarrollar el estado natural de apertura que es Amor, se trata de desarrollar la Armonía, la Paz, la Humildad. No se trata de ir de buenos sino de atacar lo que no anda bien en nuestro interior. “Si quieres la Paz hazte la guerra”. Así, la meditación del novato o principiante consiste en cultivar la paz de, simplemente, ser uno mismo. Se trata de ver madurar una atención desnuda, de simplemente ser uno mismo y de mantenerse completo y pleno, consciente y presente.

El principiante ha de tener cuidado porque el ego lo entiende todo mal y, para él, poner atención es expandir la atención (lo cual viene limitado por los sentidos) y en consecuencia, para él la Realización no es otra cosa que expandir la consciencia hasta el infinito o expandir el potencial. En estas condiciones es como la mayoría de nosotros, salvo raras excepciones, comenzamos, consciente o inconscientemente, el proceso de acercamiento hacia un camino de desarrollo y crecimiento integral y la búsqueda de un estado de salud más amplio y holístico. Si decidimos no engañarnos a nosotros mismos en este proceso de acercamiento hacia nuestra verdad personal y nos tomamos el tiempo de reflexionar profundamente, veremos que nuestra aproximación al sendero de la espiritualidad se ha producido, equivocada pero inevitablemente, en términos de obtener, de tomar, de adquirir, de alcanzar y conseguir... algo.

Desgraciadamente, incluso si hemos tenido la suerte de encontrar maestros realmente dotados en la transmisión de las verdades espirituales, incluso si hemos sido lo suficientemente intuitivos para vislumbrar la transformación interior producto de una práctica intensa y sincera, incluso si hemos sido capaces de fijar nuestra atención con éxito en los detalles más insignificantes de nuestra realidad física, mental y emocional percibiendo conscientemente sus movimientos, incluso en este caso, una profunda y positiva transformación interior nunca se operará de forma definitiva e irrevocable, hasta que nuestra práctica sea abordada, aquí y ahora, con una total sinceridad, con una total simplicidad y con una total humildad.

Por desgracia, utilizamos las disciplinas espirituales y la meditación de la peor manera. Acaban sirviendo para fortalecer al ego, pero este se niega a verlo y se radicaliza trasladando la responsabilidad al exterior. Estamos llenos de ideas muy románticas sobre lo que es la espiritualidad y la meditación y sobre lo que alcanzaremos con ellas. Todo lo entendemos como un aumento de nuestra potencialidad, sin dejar al Ser manifestarse, sin más. Esa fascinación del ego, al final, acaba llevándonos a la

desilusión, a la decepción, a la rebeldía, etc. El ego está seducido con la posibilidad de adquirir nuevas y sofisticadas enseñanzas, técnicas, amistades, etc. y ello conlleva que se fascine creyendo que todo esto le aporta un valor espiritual. En este proceso de autoengaño podemos llegar a creer que hemos alcanzado cierto estado de renuncia, cierta paz o ciertos valores y el ego se hace dueño de todo esto de la peor manera.

Por eso es necesario un proceso introspectivo de conocimiento propio que nos permitirá ver cómo somos y aceptarnos. Si vemos, crecemos en inegoísmo, pero eso no implica necesariamente cambiar ni transformarse. El cambio es la constatación de que se está haciendo un trabajo y el no cambio significa que hacemos nuestro propio materialismo espiritual en nuestro sillón de casa, sin habernos movido en absoluto. Una transformación profunda pasará por liberar todo lo reprimido, desbloquearlo y darle un cauce correcto de una forma sensible y cálida. Consistirá en tener una relación sana y correcta con nuestras pasiones.

En el verdadero proceso meditativo no se tratará pues de saber qué es aquello de lo que carecemos para volvernos verdaderamente espirituales, se tratará más bien de todo lo contrario: identificar todo lo que está de más y deshacerse de ello. Deshacerse de todo lo que nos sobra y está de más...

La auténtica práctica espiritual nunca consistirá en un fingimiento, un autoengaño, una simulación del ego en lo referente a las ideas, enseñanzas, maneras, posturas o actitudes perfectas consideradas espirituales sino, más bien, en llegar a ser uno mismo una expresión natural, espontánea y libre de todo condicionamiento de nuestra verdadera naturaleza. Por lo tanto, mientras nuestra práctica espiritual sea contemplada como un conjunto de técnicas y maneras de hacer que tengan como objetivo asumir, adquirir y alcanzar resultados superficiales y egoístas, esta práctica se situará únicamente en el ámbito del ego, lo reforzará, reafirmará y acabará contribuyendo a desarrollar los aspectos más groseros del ser humano. En cambio, toda práctica espiritual realizada con simplicidad, profunda y fervorosa fe, humildad, sinceridad, perseverancia, disponibilidad, generosidad y una fuerte y entusiástica aspiración jugará en nuestro proceso evolutivo un rol importante y sutil. Una práctica tal pulirá, con los años, los defectos de nuestra personalidad, transformará nuestro corazón y nos devolverá el derecho a reclamar nuestra herencia divina.

Es, por lo tanto, muy importante comprender qué es la experiencia, porque todos la deseamos. Vivimos en la superficie de nuestra vida, sin belleza, sin ninguna profundidad, sin nada propio que sea original, auténtico, puro. Somos seres de segunda mano, siempre citando a otros, siguiendo a otros, como cáscaras vacías. Y, naturalmente, queremos más experiencias además de la experiencia cotidiana. Buscamos, pues, estas experiencias ya sea por medio de la meditación o tomando

alguna de las drogas más recientes. Y en ese estado de sensibilidad intensificada vemos cosas: el árbol adquiere una vida asombrosa, es más claro y brillante, contiene una inmensidad. O, si tenemos inclinaciones religiosas, en ese estado de sensibilidad acrecentada experimentamos un sentimiento extraordinario de paz y luz. Anhelamos estas drogas porque deseamos una experiencia más amplia y más profunda, confiando en que tal experiencia dará un significado a nuestra vida; de este modo, comenzamos a depender. Sin embargo, cuando uno tiene estas experiencias, sigue estando dentro del campo del pensamiento, dentro del campo de lo conocido. Este tipo de experiencias alteran la consciencia pero no profundizan en ella. Y sumamos más y más experiencias, cuanto más claros son los recuerdos de esas experiencias, más creemos que conocemos, que sabemos. Pero, si observamos todo esto con detenimiento, encontraremos que cuanto más conocemos, más superficiales nos volvemos, más vacuos. Al volvernos más vacuos deseamos más experiencias, experiencias más amplias. Una mente que busca cualquier clase de experiencia, sigue estando dentro del campo del tiempo, dentro del campo de lo conocido, de los deseos autoproyectados. Como ya he dicho, la meditación deliberada solo nos conduce a la ilusión. Sin embargo, tiene que haber Meditación. Si meditamos deliberadamente, eso nos lleva a distintas formas de autohipnosis, a distintas formas de experiencias proyectadas por nuestros propios deseos, por nuestros propios condicionamientos que moldean nuestra mente y controlan nuestro pensamiento.

Por eso, un hombre que de verdad quiera comprender el significado profundo de la Meditación, debe comprender el significado de la experiencia y, además, su mente tiene que estar libre de toda búsqueda. Eso es muy difícil.

Cuanto más controlamos el pensamiento, más creemos que hemos avanzado en la meditación. Pero a mi modo de ver, cualquier forma de control (físico, psicológico, intelectual, emocional) es nociva. El control implica subyugación, represión, adaptación, implica moldear el pensamiento conforme a un patrón particular, lo cual quiere decir que el patrón es más importante que el descubrimiento de lo verdadero. Así, el control en cualquier forma (resistencia, represión o sublimación) moldea más y más la mente conforme al pasado, conforme al condicionamiento en el que nos educaron, al condicionamiento de una comunidad en particular y así sucesivamente.

Es necesario, como ya he dicho antes, ver madurar una atención desnuda, “ser” y mantenerse completo y pleno, consciente y presente.

Caben muchas formas de entender el concepto de “ser”, por ejemplo como verbo, pero en relación con la consciencia despierta, nos estamos refiriendo a un modo de ser incondicional. Es un estado más allá del condicionamiento adquirido, es un estado de PLENA LIBERTAD, de PLENA CONSCIENCIA. Como estado de consciencia, el ser

plenamente libre tiene que ver con una actitud determinada. Esto es clave para entender la esencia de la práctica espiritual y del porqué de dicha práctica.

Aquí surge la siguiente pregunta: ¿cómo es posible que tengamos que hacer algo para manifestar algo que ya somos en esencia? o ¿cómo es posible que ser plenamente libre tenga que ver con una actitud determinada? Y la respuesta sería que es la actitud la que nos va a llevar a ese estado de plena libertad. No podemos ser perfectos siempre, pues la perfección es la culminación de un movimiento y ahora estamos al principio del movimiento. Esto es lo que justifica que practiquemos la meditación en busca de la Realización, lo que justifica la disciplina y el proceso meditativo, porque aunque en esencia todos seamos el estado libre incondicional, lo somos pero en estado latente. Por ejemplo, una semilla no es lo mismo que un árbol, aunque en ella esté la voluntad de serlo. La semilla es y, al mismo tiempo, no es un árbol. Debemos tener paciencia, porque podemos estar regando y regando la semilla, pero esta no brotará hasta que sea su momento (la primavera, por ejemplo) y en relación a nuestro proceso eso puede suponer muchos años. Las primeras fases, si bien son las menos productivas, son las más importantes, porque es cuando más hay que ocuparse de la vulnerable semilla, para que esta llegue a dar fruto. Por lo tanto, incluso ese estado de libertad absoluta depende de una actitud para florecer, lo que justifica la presencia del ego. La perseverancia mientras no hay fruto es muy importante.

Por eso insisto tanto en lo necesario que es comprender qué es la Meditación. De modo que ahora vamos a meditar juntos, no deliberadamente, porque no existe la meditación deliberada, no existe eso que llamamos la meditación formal. Es como dejar la ventana abierta pero la brisa llega cuando quiere. Pero si esperamos que la brisa llegue porque hemos abierto la ventana, puede que esta jamás llegue. La ventana tiene que estar abierta por amor, por afecto, desde la libertad, sin codicia. Y ese es el estado de belleza, es el estado de la mente que ve y no exige nada.

Estar atento implica un estado extraordinario de la mente (estar atento a cuanto me rodea, a los árboles, al pájaro que canta, al sol que está detrás de mí, estar atento al croar de las ranas, a las sonrisas de la gente con la que nos cruzamos, estar atento a las piedras del camino, a la belleza de la tierra y de los naranjos, a las palmeras proyectadas en el cielo rojo del crepúsculo, a la ola a la orilla del mar) simplemente estar atento, sin preferencia alguna. Escuchemos sin nombrar, no tratemos de reconocer nada, solo escuchemos el sonido. Escuchemos los movimientos del propio pensar, no los controlemos, no los moldeemos, no digamos: "Esto es bueno, eso es malo". Simplemente, movámonos con ellos. Eso es la percepción alerta, en la que no hay opción ni condena ni juicio ni comparación o interpretación, solo observación pura. Eso hace que la mente sea altamente sensible. En el momento en que nombramos, hemos retrocedido y la mente se embota, porque eso es lo que

acostumbramos hacer. En ese estado de percepción alerta hay atención, no control ni concentración. Hay atención. O sea, escuchamos a los pájaros, vemos la puesta del sol, contemplamos la quietud de los árboles, oímos pasar los automóviles, etc., y estamos atentos al significado de las palabras, a nuestros propios pensamientos y sentimientos y al movimiento de esa atención. Estamos atentos globalmente, sin un límite, no solo de manera consciente, sino también inconscientemente. Lo inconsciente es más importante, porque la mayoría de nosotros vive en la superficie de la mente: yendo a la oficina, adquiriendo conocimientos o una técnica, discutiendo, etc.

Jamás prestamos atención a profundidades ocultas de nuestra mente, donde subyacen influencias decisivas de nuestra comunidad, del residuo racial, del proceso evolutivo, de todo el pasado (no solo el de cada uno de nosotros como ser humano, sino también el del hombre, el de las ansiedades del hombre). Cuando dormimos todo esto se proyecta en la forma de sueños y entonces podemos recurrir a la interpretación de esos sueños.

Sin embargo, los sueños se vuelven totalmente innecesarios para un hombre que está despierto, alerta, observando, escuchando, consciente, atento. Esta atención precisa una energía tremenda; no la energía que hemos acumulado mediante la práctica, el celibato y todas esas cosas, esa es la energía de la codicia. Yo hablo de la energía del conocimiento propio. Gracias a que nos hemos afianzado correctamente en la virtud, de ello surge la energía que necesitamos para estar atentos, energía en la que no hay ningún vestigio de concentración intencionada. La concentración es exclusión: queremos escuchar lo que nos dice el que está a nuestro lado y a la vez queremos atender a lo que se nos dice desde el otro lado de la sala, de modo que ofrecemos resistencia a uno de los mensajes y tratamos de atender al otro; de esta manera no prestamos realmente atención completa. Una parte de nuestra energía se ha ido en resistir a un mensaje y una parte está tratando de escuchar, por lo tanto, no escuchamos totalmente, no estamos atentos. Así que, si nos concentramos, meramente resistimos, excluimos. Pero una mente que se halla atenta, puede concentrarse y no ser exclusiva. De esta atención surge, pues, un cerebro quieto. Las células cerebrales mismas están quietas, no aquietadas, no disciplinadas, no forzadas ni condicionadas brutalmente. Pero a causa de que toda esta atención ha surgido de forma natural, espontáneamente, con facilidad y sin esfuerzo alguno, las células cerebrales se han mantenido incontaminadas, ni se han insensibilizado ni vulgarizado ni embrutecido. A menos que las células cerebrales mismas sean asombrosamente sensibles, vitales y alertas, que no estén endurecidas ni golpeadas ni agotadas ni especializadas en un sector particular del conocimiento, a menos que sean extraordinariamente sensibles, no pueden estar quietas. Por consiguiente, el cerebro debe estar quieto y, no obstante, debe ser sensible a cada reacción, debe estar atento a toda la música, a los ruidos, a los pájaros, escuchando estas palabras, contemplando

la puesta del sol, sin presión, sin tensiones, sin influencias. El cerebro debe estar muy quieto, porque sin quietud (quietud no inducida, no producida artificialmente), no puede haber claridad. Y la claridad puede llegar solo cuando hay espacio. Tenemos espacio en el momento en que el cerebro está absolutamente quieto y, no obstante, altamente sensible, no apagado. A partir de ahí, toda la mente, en la cual está incluido el cerebro, es capaz de estar completamente silenciosa. Esa mente silenciosa ya no busca, no espera experiencias, no experimenta nada en absoluto. La mente queda en completo silencio, sin ninguna forma de presión, de compulsión. Este silencio no es algo producido por el pensamiento, porque toda la maquinaria del pensamiento ha llegado a su fin. Y en ese silencio mismo, hay un movimiento por completo diferente porque no contiene experiencia alguna. No es un movimiento en ninguna dirección, porque la dirección implica tiempo. No hay en absoluto ni efecto ni causa ni motivo ni experiencia. Debido a que está por completo quieta, naturalmente silenciosa, a que hemos echado los cimientos correctos, la mente se halla relacionada de manera directa con la vida, no está divorciada del vivir cotidiano. Si la mente ha llegado hasta ahí, ese movimiento es creación. Entonces no hay ansiedad por expresarse, porque una mente en estado de creación puede expresarse o no expresarse. Ese estado de la mente que se halla en completo silencio tiene su propio movimiento; esa mente se moverá en lo desconocido, en aquello que es innominable. Por consiguiente, la meditación formal que se practica generalmente no es la Meditación de la que estamos hablando, la cual existe en lo eterno, porque uno ha echado los cimientos no en el tiempo sino en la Realidad.

H.H. Swami Rameshwarananda Giri Maharaj



*Conferencia Magistral sobre "Meditación y Salud"
organizada por la Sección Colegial de Médicos
Naturistas, Acupuntores y Homeópatas del Ilustre
Colegio Oficial de Médicos de Valencia (COMV).*

Enlaces:

Fundación Phi:

www.fundacionphi.org

Escuela Phi de Yoga Vedanta y Meditación:

<http://varanasiashram.wordpress.com/>

Bibliografía:

- *“Vivekananda: The Yogas and Other Works”* by Swami Nikhilananda
- *“The Practical Approach to Divinity”* by Chandra Swami Udasin
- *“Introduction au Vedanta Advaita”* par Swami Ritajananda
- *“Cutting Through Spiritual Materialism”* by Chögyam Trungpa