

# MEDITACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA II

Primera cámara nivel A.

## **OBJETIVO:**

**¿QUÉ?** Conocer y experimentar la meditación del momento presente.

**¿CÓMO?** A través de la práctica diaria.

**¿PARA QUÉ?** Para beneficiarse de su poder y aprender a vivir presente y conciente.

## **INTRODUCCIÓN:**

Si a un huevo lo rompe una fuerza externa, se termina una vida. Si lo rompe una fuerza interna, comienza una vida. Cambia desde tu interior con la meditación.

Tu visión se hará más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón... aquel que mira afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta.

Se le preguntó al Buda: ¿Qué has ganado con la meditación?

Él respondió: Nada. Sin embargo, te digo que he perdido la ira, la ansiedad, la depresión, la inseguridad, la culpa y el miedo a la vejez y a la muerte.

La meditación conduce a dos cosas, sabiduría y libertad. Estas dos flores nacen de la meditación diaria. Cuando llegues a estar en silencio, completamente en silencio y observante, más allá de la mente, dos flores se abrirán en tu interior. Una es la sabiduría: entonces sabes lo que es y lo que no es. Y la otra es la libertad: ahora conoces que no estás limitado, ni en el espacio ni en el tiempo. Te liberas. La meditación diaria es la clave para la liberación, la libertad y la sabiduría. ¡Atreve hacer el viaje hacia tu interior!

La práctica de la meditación es facilitar experiencias desde la quietud y el silencio para que reconozcas las sensaciones en tu cuerpo, las emociones y necesidades que se manifiestan. Para que revises si te permites la expresión auténtica de tus emociones y el cómo las sueles expresar. Esta es una invitación a hacer algo no habitual desde un lugar de conciencia para que te conectes con la sabiduría de tu cuerpo, tus emociones y dejes de ser esclavo de tus pensamientos repetitivos y compulsivos. El silencio es la puerta para entrar en la intimidad de la propia conciencia. Permite que la mente se asiente y puedas percibir tu propio Real Ser interior profundo. Es la base de la comprensión trascendental de tu vida. El silencio es la luz para alcanzar a ver tu propia verdad.

## **DESARROLLO:**

Hay que saber ser profundamente serios practicando la meditación para poder cambiar radicalmente si es que en realidad de verdad queremos encontrar el conocimiento gnóstico o sea el conocimiento de sí mismos.

Quien no sabe meditar es superficial, es ignorante del camino de transformación interior, no podrá eliminar las características psicológicas equivocadas que forman eso que se llama 'ego', raíz del indeseado egoísmo que abunda en el seno de nuestras sociedades consumistas; quien no sabe meditar será siempre un leño impotente entre el furioso mar de la vida.

Existe muchísima literatura sobre la meditación, pero la mejor forma de aprender algo es haciéndolo, así pues, la mejor forma de aprender a meditar es meditando. Los invito a que se apunten en algún grupo de meditación, aprendan la técnica y la lleven a su vida diaria meditando en el propio hogar.

La meditación nos permite llegar hasta las alturas de la iluminación.

Debemos distinguir entre una mente que está quieta y una mente que está aquietada a la fuerza.

Debemos distinguir entre una mente que está en silencio y una mente que está silenciada violentamente.

Cuando la mente está aquietada a la fuerza, realmente no está quieta, está amordazada por la violencia; y en los niveles más profundos del entendimiento hay toda una tempestad.

Cuando la mente está silenciada violentamente, realmente no está en silencio y en el fondo clama, y grita y se desespera.

Es necesario acabar con las modificaciones del principio pensante durante la meditación.

Cuando el principio pensante queda bajo nuestro control la iluminación adviene a nosotros espontáneamente.

El control mental nos permite destruir los grillos creados por el pensamiento. Para lograr la quietud y el silencio de la mente es necesario saber vivir de instante en instante, vivir vigilante como el vigía en época de guerra, saber aprovechar cada momento, no dosificar el momento.

Toma todo de cada momento, porque cada momento es hijo de la Gnosis, cada momento es único, absoluto, vivo y significativo. La momentaneidad es característica especial de los gnósticos. Nosotros amamos la filosofía de la momentaneidad.

El maestro Ummom dijo a sus discípulos: "Si caminan, caminen; si se sientan, siéntense, pero no vaciles".

Un primer estudio de la meditación es la antesala de esa paz divina que supera todo conocimiento.

La forma más elevada de pensar, es no pensar. Cuando se logra la quietud y el silencio de la mente; el ego con todas sus pasiones, deseos, apetencias, temores, apegos, etc. se ausenta.

Solo en ausencia del ego puede la esencia de la mente (Budhata) despertar para unirse al Ser Intimo y llevarnos al éxtasis.

Es falso que la monada, o la Gran Realidad penetre dentro de aquel que todavía no posee los cuerpos existenciales superiores del Ser

La quietud y el silencio de la mente tienen un solo objetivo: liberar a la Esencia de la mente para que esta, fusionada con la monada o Ser Intimo, pueda experimentar eso que nosotros llamamos la verdad, la Gran Realidad.

Durante el éxtasis de la meditación y en ausencia del ego puede la Esencia vivir libremente en el mundo de la niebla de fuego experimentando la verdad (séptima dimensión).

Cuando la mente se halla en estado pasivo y receptivo absolutamente quieta y en silencio, se liberta el Budhata o Esencia de la mente y adviene el éxtasis o samadhi.

La Esencia se halla siempre embotellada entre el batallar de los opuestos; más, cuando la batalla termina y la quietud y el silencio son absolutos, la Esencia queda libre y la botella vuelta pedazos.

Cuando practicamos la meditación, nuestra mente es asaltada por muchos recuerdos, deseos, pasiones, preocupaciones, planes, conflictos, etcétera.

Debemos evitar el conflicto entre la atención y la distracción. Existe conflicto entre la distracción y la atención cuando combatimos contra esos asaltantes de la mente. El ego es el proyector de dichos asaltantes mentales. Donde hay conflicto, no existe quietud ni silencio.

Debemos anular al proyector mediante la auto observación y la comprensión. En actitud alerta examinad cada imagen, cada recuerdo, cada pensamiento que llegue a la mente. Recordad que todo pensamiento tiene dos polos: el positivo y el negativo.

Entrar y salir son dos aspectos de una misma cosa, lo alto y lo bajo, lo agradable y lo desagradable, etc., son siempre los dos polos de una misma cosa.

Examinad los dos polos de cada forma mental que llegue a la mente. Recordad que solo mediante el estudio de las polaridades se llega a la síntesis.

En la India esta auto observación y estudio de nuestra propia mente es llamada PRATYAHARA.

Los pájaros-pensamientos deben pasar por el espacio de nuestra propia mente en sucesivo desfile, pero sin dejar rastro alguno. Observad serenamente, alerta, atento, vigilante, como testigo imparcial; sin comentar, sin rotular, sin clasificar, sin criticar.

La infinita procesión de pensamientos proyectados por el ego, al fin se agota y entonces la mente queda quieta y en silencio.

Un gran Maestro autorrealizado dijo: "Solamente cuando el proyector, es decir el ego, está ausente por completo, entonces sobreviene el silencio que no es producto de la mente. Este silencio es inagotable, no es del tiempo, es lo inconmensurable, solo entonces adviene aquello que Es.

Toda esta meditación se resume en dos principios:

- a) Profunda reflexión y
- b) Tremenda serenidad.

Esta meditación con su no-pensamiento, pone a trabajar la parte central de la conciencia, la que produce el Éxtasis.

Recordad que la parte central es eso que se llama el Budhata, la Esencia, la Conciencia.

Cuando el Budhata despierta quedamos iluminados, necesitamos el despertar del Budhata (la conciencia).

El estudiante gnóstico puede practicar sentado al estilo occidental o al estilo oriental.

Es aconsejable practicar con los ojos cerrados para evitar las distracciones del mundo exterior.

Conviene relajar el cuerpo evitando cuidadosamente el que algún músculo quede en tensión.

Resulta magnífico saber combinar inteligentemente la meditación con el sueño a fin de que la materia no estorbe.

El Budhata, la Esencia, es el material psíquico, el principio Búdico interior, el material anímico o materia prima con la cual damos forma al alma. Recordemos que la consciencia es la manifestación del alma.

El Budhata o la conciencia, es lo mejor que tenemos dentro y despierta con la meditación interior profunda.

El Budhata es realmente el único elemento que posee el ser humano para llegar a experimentar eso que llamamos la Verdad.

No pudiendo el ser humano encarnar al Ser interior profundo debido a que todavía no posee los cuerpos existenciales superiores, lo único que puede es practicar la meditación para auto despertar el Budhata y conocer la verdad.

Jesús el Divino Maestro, dijo: "Conoced la Verdad y la Verdad os hará libres".

Isan envió al maestro Koysen un espejo. Koysen lo mostró a sus monjes y dijo: ¿Este es el espejo de Isan o el mío?

¿Si dicen que es de Isan, ¿Cómo puede ser que se encuentre en mis manos? Si dicen que es el mío, ¿Acaso no le he recibido de las manos de Isan? Hablen, hablen, si no lo haré pedazos...

Los monjes no pudieron pasar entre esos dos opuestos y el maestro volvió pedazos el espejo.

Es imposible el éxtasis mientras la Esencia esté embotellada entre los opuestos.

Existen dos tipos de asociación mecánica que vienen a hacer la base de los opuestos:

- a) Asociación mecánica por ideas, palabras, frases, etc.
- b) Asociación mecánica por imágenes, formas, cosas, personas, etc.

Una idea se asocia a otra, una palabra a otra, una frase a otra y viene el batallar de los opuestos.

Una persona se asocia a otra, el recuerdo de alguien viene a la mente, una imagen se asocia a otra, una forma a otra y continúa el batallar de los opuestos.

Solo en ausencia del ego se puede experimentar la dicha del Ser. Solo en ausencia del ego, adviene el éxtasis de la meditación.

Cuando se logra la disociación de la mecánica mental, viene eso que los Orientales llaman: estallido de la bolsa, irrupción del vacío; entonces hay un grito de júbilo porque la Esencia (el Budhata) se ha escapado de entre la batalla de los opuestos y ahora participa de la paz interior profunda, de un estado de dicha y armonía.

Solo experimentando el éxtasis, se sabe lo que es la verdad y la vida. Solo en ausencia del ego gozamos la dicha de la vida en su movimiento.

Debemos practicar diariamente la meditación gnóstica de la atención plena, del silencio total, del momento presente, se puede practicar solos o acompañados.

También se puede y se debe practicar la meditación en la casa, diariamente; quienes puedan salir de paseo al campo deben hacerlo para meditar en el silencio del bosque.

La disolución del ego solo es posible a base de profunda comprensión e incesante trabajo diario en nosotros mismos de instante en instante.

Cuando un místico alcanza el éxtasis en la meditación, siente al regresar al cuerpo físico la necesidad urgente de crearse los cuerpos existenciales superior del Ser y el indescriptible anhelo de disolver el ego.

El éxtasis no es un estado nebuloso sino: un estado de asombro trascendente asociado a una perfecta claridad mental.

El gran maestro Wu Wen empezó sus prácticas de meditación bajo la sabia dirección del maestro Tuo Weng.

El primer trabajo de meditación se realizó con el siguiente koan o frase misteriosa:

"No es la mente, no es el Buda, no es nada".

Wu Wen sentado al estilo oriental concentraba su mente en esta frase tratando de comprender su honda significación.

Realmente este koan o frase enigmática es difícil de comprender y, meditando en ella, con el sano propósito de experimentar la verdad encerrada en cada una de las palabras contenidas en esta frase misteriosa, es claro que al fin la mente, no pudiendo conocer su significado, cae vencida, como herida de muerte, entonces se resigna, quedando quieta y en silencio.

El maestro chino Wu Wen tuvo la dicha de encontrarse con Yung Feng y Yueh Shan, y algunos otros hermanos, y todos juntos se comprometieron a trabajar para alcanzar la iluminación.

Después de algún tiempo Wu Wen fue hasta el maestro Huai Shi, quien le enseñó a meditar con ayuda del mantram sagrado WU. Este mantram se canta mentalmente con la letra U repetida dos veces U... U... alargando el sonido vocal, como imitando el sonido del huracán cuando aúlla entre la garganta de la montaña, o como el golpe terrible de las olas contra la playa.

El canto de este mantram se hace mentalmente cuando practicamos la meditación, con el propósito de llegar a la quietud y al silencio de la mente, cuando necesitamos vaciar la mente de toda clase de pensamientos, deseos, recuerdos, preocupaciones, etc.

Después fue hasta Chang Lu en donde practicó la meditación con su compañero que anhelaba la iluminación final.

Cuando Wu Wen conoció a Chin de Huai Shang, este último le preguntó: "Hace seis o siete años que estáis practicando, ¿Qué has llegado a entender? Wu Wen contestó: "Cada día tengo la impresión de que no hay nada en mi mente".

Esta respuesta fue muy sabia; ya Wu Wen tenía la impresión de que no había nada en su mente, empezaba su mente a quedar vacía, el batallar de los razonamientos estaba llegando a su final.

Wu Wen avanzaba maravillosamente, pero le faltaba algo, y Chin le dijo: "Puedes practicar en la quietud, pero pierdes la práctica en la actividad". Esto inquietó mucho a Wu Wen, pues le tocaba precisamente su punto débil.

Ser capaz de tener la mente quieta y en silencio, vacía de toda clase de pensamientos, aun cuando tengamos hambre... sed, aun cuando los mosquitos nos piquen o haya mucha bulla de

gente a nuestro lado... es algo muy difícil, y esto era lo que le faltaba a Wu Wen; éste podía practicar la meditación en la quietud, pero no podía practicar en la actividad, es decir, con todos estos inconvenientes.

"¿Qué debo hacer?" Preguntó Wu Wen a Chín; la respuesta fue: "¿Nunca has oído lo que dice Chung Lao-Tsé? Sí quieres entender esto, ponte de cara al sur y contempla la Osa Menor".

Palabras enigmáticas... palabras exóticas... misteriosas... difíciles de comprender, y lo más grave: que no hay explicación. Dicho esto, Chin se retiró.

Wu Wen quedó tremendamente preocupado, dejó la práctica con el mantram Wu por una semana y concentró su mente, procurando entender en forma total qué había querido decir Chin con eso de "volverse al sur y contemplar la Osa Menor".

Esto sólo lo vino a entender cuando los monjes que le acompañaban en el salón de meditación abandonaron el recinto para pasar al comedor. Entonces Wu Wen continuó su meditación en el salón y olvidó la comida.

Eso de llegar la hora de la comida y sin embargo seguir meditando, aquello de pasar inadvertida la comida, fue ciertamente algo muy decisivo para Wu Wen, porque entonces comprendió el significado de meditar en la actividad.

Cuenta Wu Wen que precisamente en esos momentos su mente se tornó brillante, vacía, ligera, transparente, sus humanos pensamientos se fragmentaron en pedazos como pedacitos de pellejo seco, sintió sumergirse entre el vacío.

Media hora más tarde, cuando regresó a su cuerpo, encontró que éste estaba bañado en sudor. Entonces fue cuando comprendió eso de ver a la Osa Menor, de cara al sur.

Había aprendido durante la meditación a hacerle frente, a darle la cara a la Osa Menor, es decir, al hambre, al bullicio, a toda clase de factores perjudiciales para la meditación.

Desde este momento ya ningún ruido, ni picaduras de mosquitos, ni la molestia del hambre, ni el calor ni el frío pudieron impedirle la perfecta concentración del pensamiento.

Más tarde, cuando de nuevo visitó a Chin, pudo contestar con entera exactitud todas las preguntas que éste le formuló, sin embargo, es doloroso decir que Wu Wen aún no estaba lo suficientemente despojado como para alcanzar el estado de "Dar un salto hacia adelante".

Pasado algún tiempo, Wu Wen fue a visitar a Hsianh Yen, en las montañas, para pasar la estación del verano, y cuenta que, durante la meditación, los mosquitos le picaban terriblemente y sin misericordia alguna, pero él había aprendido a mirar muy de frente a la Osa Menor (obstáculos, inconvenientes, hambre, mosquitos, etc.) y entonces pensó: "Si los antiguos sacrificaban sus cuerpos por el Dharma, ¿He de temer yo a los mosquitos?"

Consciente de esto, se propuso tolerar pacientemente a todos los agujonazos, con los puños contraídos y las mandíbulas apretadas; aguantando las horribles picadas de los mosquitos, concentraba su mente en el mantram WU... (U... U...).

Wu Wen cantaba el mantram WU; imitaba con la U, el sonido del viento entre la garganta de la montaña, el sonido del mar cuando azota la playa; Wu Wen sabía combinar inteligentemente la meditación con el sueño.

Wu Wen, cantaba su mantram con la mente y no pensaba en nada. Cuando algún deseo o recuerdo o pensamiento surgía en su entendimiento, Wu Wen no lo rechazaba, lo estudiaba, lo analizaba, lo comprendía en todos los niveles de la mente, y luego lo olvidaba en forma radical, total y definitiva.

Wu Wen cantaba su mantram en forma continua, nada deseaba, nada razonaba, cualquier deseo o pensamiento que surgía en la mente era debidamente comprendido y luego olvidado, el canto del mantram no se interrumpía, los mosquitos y sus aguijonazos ya no importaban.

De pronto algo trascendental sucede, sintió que su mente y su cuerpo se derrumbaban como las cuatro paredes de una casa. Era el estado del vacío iluminador, puro, perfecto, libre de toda clase de atributos; se había sentado a meditar en las primeras horas de la mañana y tan sólo al atardecer se levantó.

Es claro que uno se puede entregar a la meditación sentado al estilo oriental con las piernas cruzadas como lo hacía el Buda, o al estilo occidental en la posición más cómoda y con la columna erguida, o acostado con los brazos y piernas abiertos a derecha e izquierda, como la estrella de cinco puntas, y con el cuerpo relajado, pero Wu Wen era oriental y prefería sentarse al estilo oriental como el Buda.

Hasta este momento el gran maestro chino Wu Wen logró experimentar el vacío iluminador, más todavía le faltaba algo, no había llegado a la plena madurez, en su mente había pensamientos erróneos e inadvertidos, que en forma secreta continuaban existiendo, pequeños demonios tentadores, pequeños yoes subconscientes, residuos que todavía vivían en los cuarenta y nueve departamentos subconscientes de Iadalbaoth.

Después de esta experiencia del vacío iluminador, Wu Wen se fue a la montaña de Wung Chow y allí meditó seis años, después meditó otros seis años en la montaña de Lu Han y luego tres años más en Kuang Chou. Al cabo de estos esfuerzos y después de haber sufrido mucho, el maestro Wu Wen logró la última iluminación.

El maestro Wu Wen fue un verdadero atleta de la meditación. Durante sus prácticas comprendió que todo esfuerzo mental crea tensión intelectual y que ésta es nociva para la meditación, porque obstruye la iluminación.

El maestro Wu Wen nunca se dividió entre un yo superior y otro de tipo inferior, porque comprendió que superior o inferior son dos secciones de una misma cosa.

El maestro Wu Wen se sentía a sí mismo, no como un dios ni como un Deva, al estilo de los mitómanos, sino como un infeliz yo pluralizado, dispuesto de verdad a morir cada vez más y más en sí mismo.

El maestro Wu Wen no se auto dividía entre yo y mis pensamientos, porque comprendía que mis pensamientos y yo son todo yo, y que es necesario ser íntegro para alcanzar la meditación perfecta.

Durante la meditación el maestro Wu Wen se hallaba en estado íntegro, receptivo, tremendamente humilde, con mente quieta y en profundo silencio, sin esfuerzo de ninguna clase, sin tensión mental, sin el deseo de ser algo más, porque Wu Wen sabía muy bien que el ego es lo que es y que jamás puede ser algo más de lo que es.

En estas condiciones, todos los trescientos mil clanes del cuerpo mental del maestro Wu Wen vibraban intensamente con el mismo tono, sin esfuerzo alguno, captando, recibiendo amor y sabiduría.

Cuando Wu Wen estuvo en las salas y lumisiales de meditación, todos los monjes recibieron un gran beneficio con las potentes vibraciones de su aura luminosa.

Wu Wen ya poseía los cuerpos existenciales superiores del Ser, los cuerpos solares, pero necesitaba disolver el ego y lograr la iluminación final, y la logró después de haber sufrido mucho.

Es necesario que los Lumisiales Gnósticos se conviertan en salas de meditación. Es urgente que se practique la meditación en grupo.

Recordad amadísimos que en el relato que hacemos sobre el maestro chino WU WEN enseñamos técnica práctica para la meditación.

La sabiduría oriental se practica en el siguiente orden:

1. Postura del cuerpo
2. Relajación
3. Concentración en una sola cosa
4. Meditación profunda
5. Samadhi, Éxtasis o Satori

Es necesario colocar el cuerpo en la posición más cómoda (ASANA), es indispensable poner la mente en blanco antes de la concentración (PRATYARA), es urgente saber fijar la mente en una sola cosa (DARANA) y así llegamos a reflexionar profundamente sobre el contenido de la cosa misma (DYANA) por este camino llegamos al éxtasis (SAMADHÍ).

Toda esta disciplina esotérica de la mente debe empapar completamente nuestra vida cotidiana.

¿Cómo calmar la mente?

### **8 Tips para comenzar a meditar**

En la actualidad, muchas personas ya han tomado conciencia del poder de la meditación y su importancia en el cultivo de una mente serena y una vida tranquila.

Esta práctica milenaria tiene muchos beneficios para la salud mente-cuerpo y mejora la calidad de vida en todo momento y lugar. A través de la meditación, la mente entrena las virtudes de la paciencia, la templanza y la compasión, para luego poder llevarlas a la vida cotidiana y aplicarlas en todas las situaciones que ocurran.

La práctica de la meditación es muy simple, pero requiere de esfuerzo y voluntad personal. Especialmente en los comienzos, es difícil lograr un estado meditativo ya que la mente no está entrenada y frecuentemente se distrae con lo que ocurre en el exterior o con sus propios pensamientos. Pero es posible facilitar el proceso creando un ambiente apropiado y encontrando los momentos y los espacios ideales.



A continuación, encontrarás algunos consejos y tips para comenzar a meditar o también para mejorar tu práctica meditativa. Estos tips te ayudarán a preparar tu mente para la meditación y a lograr una experiencia más profunda en tu práctica.

## 1. Elige un lugar tranquilo y adecuado

Elige un lugar en el que puedas estar en calma, sin perturbaciones, en lo posible lejos del ruido y las distracciones. Es importante que sea un lugar seguro, como tu casa o un recinto en donde te sientas a gusto.

No es necesario que adornes el lugar; tu mente es lo único que necesitas. Pero si te ayuda, puedes prender algunos inciensos, plantas o alguna decoración zen, para que puedas identificar ese lugar como tu recinto de paz.

Encuentre un lugar que propicie la meditación; por ejemplo, sentarse abajo de un árbol va a ser bueno. En lugar de ir a sentarse enfrente de un cine o ir a la estación del tren y sentarte en el andén, vaya a la naturaleza, a las montañas, a los árboles, a los ríos donde todavía fluye el Tao... vibra, late, fluye por todas partes...

Los árboles están en meditación constantemente; su meditación es inconsciente, silenciosa... no digo que te vuelvas un árbol... ¡Tiene que llegar a ser un Buda! Pero Buda tiene algo en común con el árbol: es tan brillante como el árbol, tan lleno de savia y tan festivo como él... -con una diferencia, por supuesto: él es conciente; el árbol es inconsciente; el árbol está en el Tao, pero inconscientemente... el Buda está en el Tao, pero conscientemente; hay una gran diferencia; la diferencia entre la tierra y el cielo...

Pero si se sienta al lado de un árbol, rodeado de pájaros hermosos cantando o de un pavo real bailando o simplemente al lado de un río fluyendo y el sonido del agua que corre o de una cascada y su gran música... Encuentre un lugar donde la naturaleza no haya sido perturbada ni contaminada todavía; si no puede encontrar un lugar así, entonces simplemente cierre la puerta y siéntese en su propio cuarto.

Si puede, tener una sala especial para meditación en su casa; un rincón pequeño va a ser suficiente, pero que sea especialmente para meditar... ¿Por qué? Porque cada clase de acto crea su propia vibración; si en ese lugar solamente medita, ese lugar llega a ser meditativo.

Cada día que medite absorbe su vibración de la meditación; cuando vuelva al otro día, empiezan a caer esas mismas vibraciones sobre usted... le ayudan, hay reciprocidad, le devuelven esa energía, le responden...

Cuando alguien se convierte en meditador, puede meditar frente a un cine o en la estación de tren... Durante quince años estuve continuamente viajando por todo el país; un día tras otro, año tras año; siempre en tren, en avión o en auto... Para mí no había diferencia; una vez que se arraigue realmente en su ser no le perturba nada... pero para el principiante esto no es así...

Cuando el árbol se arraigó no importa que vengan los vientos y las lluvias, ni que truenen las nubes; está todo bien, le dan integridad al árbol; pero cuando el árbol es pequeño, tierno, hasta un niño es peligroso e incluso una vaca que pasa lo puede destruir...

## 2. Encuentra tu mejor momento

Esto solamente lo sabrás a través de la práctica. Cada persona es diferente y por eso debes elegir los momentos que te sean más adecuados, cuando sepas que nadie te va a molestar. En

general, los momentos de transición, como el amanecer o la puesta del sol, son ideales para meditar.

Algunas personas eligen comenzar su día con una sesión de meditación temprana y a otras les funciona mejor la tarde, una vez que han terminado sus labores. Nada está escrito y lo importante es que escuches a tu propio cuerpo y aprendas a elegir el momento que es más apropiado para ti.

Cuando trate de meditar, descuelgue el teléfono, desconéctese de todo. Ponga un cartel en la puerta que diga que no le tienen que interrumpir por una hora, que está meditando. Y cuando entre a la habitación de meditación, sáquese los zapatos porque está caminando en terreno sagrado.

No se saque solamente los zapatos, sáquese todas sus preocupaciones también. Deje todo junto a los zapatos concientemente; entre desocupado.

Uno puede tomarse una hora de las veinticuatro; deje veintitrés horas para sus pensamientos, deseos, trabajo, ambiciones, proyecciones; quítele una hora a todo eso y al final va a darse cuenta que esa hora fue la única hora real de su vida; las restantes veintitrés fueron un desperdicio, nada más... esa es la única hora que se salvó, el resto se fue por el desagüe...

### 3. Comienza con un breve calentamiento

Antes de comenzar tu sesión de meditación, realiza algunos ejercicios de estiramiento o posturas de yoga para conectarte con tu propio cuerpo. De esta manera, lograrás una mejor circulación y sentirás tu cuerpo libre de contracturas y rigidez muscular.

Es muy importante que logres un estado de relajación, y para esto necesitas liberar la tensión de tus músculos y eliminar la sensación de pesadez. Además, un calentamiento previo te ayudará a mantener la postura cómodamente por más tiempo. Aquí también ocupan un lugar privilegiado los ejercicios de respiración conciente y la práctica de pranayamas.

### 4. Cuida tu postura

La postura es muy importante a la hora de meditar, pero existen muchos mitos alrededor del tema. Mucha gente piensa que para meditar hay que adoptar la postura de la flor de loto (con las piernas entrecruzadas) y se fuerza a sí misma sin estar preparada, lo cual termina resultando incómodo y frustrante.

Si lo deseas, puedes sentarte en flor de loto, pero si no, hay otras posturas que puedes adoptar. Lo importante es que te sientas cómodo y relajado. Sea cual sea la postura que mejor te resulte, cuida que tu espalda esté siempre recta, tus hombros alejados de tus orejas y ligeramente hacia atrás, tus manos relajadas sobre tus piernas y tu cabeza ligeramente inclinada hacia adelante. Sentado en una silla o sillón, en un banco de meditación, en un almohadón o cojín, en posición de diamante mitigado, etc.

Póngase cómodo: La postura tiene que permitirle olvidarse de su cuerpo. ¿Qué es estar cómodo? Está cómodo cuando se olvida de su cuerpo; cuando se acuerda de su cuerpo constantemente está incómodo...

Aunque esté sentado en una silla o en el suelo, no importa; póngase cómodo, porque si no se siente cómodo con su cuerpo no puede aspirar a las bendiciones que pertenecen a niveles más profundos... Si falla el primer nivel, se cierran los que le siguen. Si realmente quiere estar

bien empiece a estar bien desde el principio mismo. La comodidad del cuerpo es una necesidad básica para cualquiera que aspire a conocer el éxtasis interior...

5. No tengas hambre, pero tampoco el estómago lleno. Ya sea si tienes mucha hambre o si recién comiste, te será más difícil concentrarte con tu mente ocupada en tu estómago. Lo ideal es que medites una o dos horas antes o después de comer, según te sea conveniente. Si llegas a las comidas con mucha hambre, entonces lo mejor será que esperes a después de alimentarte para meditar, pero dejando pasar un rato para hacer la digestión.

#### 6. Respira profundo

La respiración es tu aliada a la hora de concentrarte y aquietar tu mente. Respira profundo y exhala lentamente, como si saborearas cada bocanada de aire que entra en tus pulmones. Siente cómo se llenan y se vacían de aire y enfoca tu mente en ese movimiento respiratorio, hasta que se convierta en lo único que ocupa tu mente. Esta es una excelente técnica que te ayudará a relajarte, concentrarte con mayor naturalidad y facilidad y también estar presente y conciente en el aquí y ahora.

#### 7. No te exijas de más

Si recién estás comenzando a meditar, no te obligues a pasar varias horas seguidas meditando ya que lo vas a padecer y no es esa la idea. Sí, hay que hacer un esfuerzo, pero también hay que saber escuchar al propio cuerpo y hacer caso de sus demandas.

Comienza con una sesión de quince minutos y explora tus propias capacidades. Si lo necesitas, baja un poco el tiempo, y si sientes que puedes, alérgalo. Esto también se aprende con la práctica y se va mejorando, de manera que utiliza esta oportunidad para conocer tus propios ritmos y así poder hacer tu propio camino.

TENGA PACIENCIA. No se apure. Muchas veces el apuro causa retraso. Mientras lo anhela, espere pacientemente. Cuanto más profunda es la espera, más rápido llega.

Ya sembró la semilla, ahora siéntese en la sombra y observe lo que pasa: la semilla se va a romper; va a florecer, pero no puede acelerar el proceso; ¿acaso no se necesita tiempo para todo? El trabajo tiene que hacerlo, pero déjele los resultados a Dios. En la vida jamás se pierde nada, en especial los pasos hacia la verdad.

Pero a veces viene la impaciencia: viene con la sed, pero es un obstáculo. Quédese con la sed y deje la impaciencia. No confunda el anhelo con la impaciencia. Con el anhelo hay añoranza, pero no hay lucha; con la impaciencia hay lucha inquieta.

A la verdad no se la puede asaltar; se la consigue con la entrega, no con la lucha. Se la conquista con la rendición total.

#### 8. Sonríe

Aunque parezca extraño, mantener una sonrisa relajada y natural durante tu sesión de meditación te ayudará a conectar mejor con tu interior y a mantenerte en un estado de paz y tranquilidad. Así podrás profundizar tu experiencia y hacerla más amena.

SEA JUGUETON. Millones de personas se pierden la posibilidad de meditar porque la meditación fue tomando una connotación errada. Parece demasiado seria, demasiado triste, que tiene algo de iglesia; pareciera como si fuera solamente para gente muerta, o casi muerta -lúgubres, serios, de caras largas, que perdieron festividad, diversión, alegría, celebración...

Las cualidades de la persona meditativa son: ser juguetón, tomar la vida como un juego, como una diversión; gozarla tremendamente; no ser serio; estar relajado.

¡Descubre ahora cómo la meditación puede cambiar tu vida!

## LAS DIEZ REGLAS DE LA MEDITACION

La meditación científica tiene Diez Reglas básicas, fundamentales, sin las cuales resultaría imposible emanciparnos, liberarnos, de los grilletes mortificantes de la mente.

1ª REGLA. Hacernos plenamente conscientes del estado de ánimo en que nos encontramos antes de que surja cualquier pensamiento. El principio, base, fundamento vivo del samadhi (éxtasis), consiste en un previo conocimiento introspectivo de sí mismo. Introversión o interiorizarnos es indispensable durante la meditación de fondo. Debemos empezar por conocer profundamente el estado de ánimo en que nos encontramos antes de que aparezca en el intelecto cualquier forma mental. Resulta urgente comprender que todo pensamiento que surge en el entendimiento es siempre precedido por dolor o placer, alegría o triunfo, gusto o disgusto.

2ª REGLA. Psicoanálisis: indagar, inquirir, investigar la raíz, el origen de cada pensamiento, recuerdo, afecto, emoción, sentimiento, resentimiento, etc., conforme van surgiendo en la mente. Reflexión serena. Examinar, aquilatar, inquirir, sobre el origen, causa, razón o motivo fundamental de todo pensamiento, recuerdo, imagen, afecto, deseo, etc., conforme van surgiendo en la mente. En esta segunda regla existe autodescubrimiento y autorrevelación.

3ª REGLA. Observar serenamente nuestra propia mente, poner atención plena en toda forma mental que haga su aparición en la pantalla del intelecto.

4ª REGLA. Tratar de recordar, rememorar, esta "sensación de contemplar" de momento en momento durante el curso común y corriente de la vida diaria (como un testigo imparcial). Debemos convertirnos en espías de nuestra propia mente, contemplarla en acción de instante en instante.

5ª REGLA. El intelecto debe asumir un estado psicológico receptivo, íntegro, unitotal, pleno, tranquilo, profundo. La mente se transforma en ondas vibratorias. Lo mental es como un lago apacible y tranquilo. Cae una piedra en él y se elevan burbujas desde el fondo. Todos los diferentes pensamientos son rizos perturbadores en la superficie del agua. Que el lago de la mente permanezca cristalino, sin oleajes, sereno, profundo durante la meditación.

6ª REGLA. Debe existir continuidad de propósitos en la práctica de la meditación, tenacidad, firmeza, constancia, perseverancia, porfía. Las personas inconstantes, volubles, versátiles, tornadizas, sin firmeza, sin voluntad, jamás podrán lograr el éxtasis, el satori, el samadhi.

7ª REGLA. Resulta agradable, interesante, asistir cada vez que se pueda a las salas de meditación pública (luminales gnósticos). Necesitamos la práctica individual y en grupo. La técnica de la meditación científica es obvio que puede practicarse tanto en forma individual aislada, como en grupo de personas afines.

8ª REGLA. Es perentorio, apremiante, necesario, convertirnos en vigías de nuestra propia mente, durante cualquier actividad agitada, revuelta, detenernos siquiera por un instante para observarla. El alma debe libertarse del cuerpo, de los afectos y de la mente. Resulta evidente, notorio, patente, que, al emanciparse, al liberarse del intelecto se libra radicalmente de todo lo demás.

9ª REGLA. Es imprescindible, necesario, practicar siempre con los ojos físicos cerrados a fin de evitar las percepciones sensoriales externas. Es urgente, indispensable, necesario, estar alerta, atento, vigilante y conciente de todas las percepciones sensoriales externas durante la meditación interior profunda.

10ª REGLA. Relajación absoluta de todo el cuerpo y sabia combinación de meditación y sueño. Es indispensable aprender a relajar el cuerpo para la meditación; ningún músculo debe quedar en tensión. Es urgente provocar y graduar el sueño a voluntad. Es evidente, notorio, indiscutible, que, de la sabia combinación de sueño y meditación, resulta eso que se llama iluminación.

La meditación tiene algunas cosas esenciales. Cualquiera sea el método, son necesarias. El primer punto es un estado relajado: no pelear con la mente, no controlar la mente, no concentrarse. Segundo, presencie lo que pase a su alrededor con una conciencia relajada, sin ninguna interferencia -solamente mirando a la mente, silenciosamente, sin ningún juicio, sin evaluación.

Estas son las tres cosas: relajación, observación, no juicio, y de a poco, desciende sobre usted un gran silencio para todo el movimiento adentro suyo. Es, pero no está el sentimiento de “Yo soy” yo soy este pensamiento, yo soy este sentimiento, yo soy esta ira, -solamente hay espacio puro.

Hay ciento doce métodos de meditación. En lo único que se diferencian es en su constitución, porque en lo esencial son lo mismo: relajación, observación y una actitud de no juzgar.

NO BUSQUE RESULTADOS. El ego está orientado a los resultados, la mente siempre busca resultados; la mente jamás se interesa en el acto en sí, su interés está en el resultado:

“¿y qué gano con eso?”

Si la mente se las puede ingeniar para ganar algo sin ninguna acción, entonces va a elegir el camino más corto.

Por eso la gente educada se vuelve muy astuta, porque son capaces de encontrar el camino más corto. Si gana plata por un medio legal, va a llevarle toda su vida; pero si puede ganar plata con el contrabando, con el juego o con alguna otra cosa -llegando a ser un líder político, un primer ministro, un presidente-, entonces tiene a su alcance todos los caminos más cortos. La persona educada se vuelve astuta; no se vuelve sabia; solamente se vuelve astuta. Se vuelve tan astuta que quiere tenerlo todo, sin tener que hacer nada.

La meditación le sucede solamente a quienes no están orientados a los resultados. La meditación es un estado de no estar orientado a ninguna meta.

En el umbral misterioso del Templo de Delfos, existía gravada en la piedra viva una máxima griega que decía: NOSCE TE IPSUM. Hombre conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a los Dioses. El estudio de sí mismo, la serena reflexión, es obvio, patente, claro, que en última instancia concluye en la quietud y en el silencio de la mente. Cuando la mente está quieta y en silencio no sólo en el nivel superficial, intelectual, sino en todos y cada uno de los cuarenta y nueve departamentos subconscientes, adviene entonces lo nuevo, se desembotella la Esencia, la conciencia, y viene el despertar del alma, el éxtasis, el samadhi, el satori de los santos.

La experiencia mística de lo real nos transforma radicalmente. Las gentes que jamás han experimentado directamente eso que es la verdad, viven mariposeando de escuela en escuela, no han encontrado su centro de gravitación cósmica y mueren fracasadas sin haber logrado la tan anhelada autorrealización íntima.

El despertar de la conciencia, de la Esencia, del alma o Budhata, sólo es posible liberándonos, emancipándonos del dualismo mental, del batallar de las antítesis, del oleaje intelectual.

Cualquier lucha subconsciente, sumergida, infraconsciente, inconsciente se convierte en una traba para la liberación de la Esencia.

Toda batalla antitética por insignificante e inconsciente que ella sea, indica, señala, acusa, puntos oscuros, ignorados, desconocidos, en los infiernos atómicos del ser humano.

Reflexionar, observar, conocer, esos aspectos infrahumanos del mí mismo, esos puntos oscuros, resulta indispensable para lograr la absoluta quietud y silencio de la mente.

Sólo en ausencia del ego es posible experimentar eso que no es del tiempo.

EXPERIENCIA VIVENCIADA POR EL MAESTRO SAMAEL AUN WEOR:

"En momentos en que escribo estas líneas viene a mi memoria el grato amanecer de un venturoso día..."

"Desde el jardín interior de mi morada, fuera del cuerpo planetario, hincado humildemente, clamando con gran voz, llamé a mi Real Ser Íntimo..."

"El Bendito traspasó el umbral de mi mansión. Yo le vi venir hacia mí con paso triunfal..."

"Vestido con céfiro precioso y blanca túnica inefable, vino a mí el Adorable; lo contemplé dichoso..."

"En su cabeza celestial lucía espléndida la corona de los Hierofantes, todo su cuerpo estaba hecho de naturaleza de felicidad..."

"En su diestra resplandecían preciosas todas esas gemas valiosas de las cuales habla "El Apocalipsis" de San Juan..."

"Empuñaba el Señor con gran firmeza la Vara de Mercurio, el cetro de los reyes, el bastón de los patriarcas..."

"Tomándome en sus brazos, cantó el Venerable con voz de paraíso diciendo cosas que a los seres terrenales no les es dable comprender..."

"El Señor de Perfecciones me llevó entonces al planeta Venus, muy lejos de las amarguras de este mundo..."

"Así fue como me acerqué al Íntimo por el camino secreto de la meditación interior profunda. Ahora parlo porque..."

LIBRO: LAS TRES MONTAÑAS, CAP. 7.

La meditación es una aventura, la aventura más grande que pueda emprender la mente humana. Meditación es ser, simplemente, sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente, ser y es un deleite puro. ¿De dónde viene este deleite cuando no estás haciendo nada?

No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. Es sin causa, porque la existencia está hecha de una sustancia llamada deleite.

Cuando no está haciendo nada en absoluto, corporalmente, mentalmente, ni a ningún nivel, cuando paró toda actividad y solamente es, eso es meditación. No puede hacerlo, no puede practicarlo, solamente tiene que entenderlo.

Siempre que pueda encontrar un tiempo para ser, simplemente, deje el hacer. Pensar también es hacer, concentrarse también es hacer, contemplar también es hacer. Incluso si por un momento deja de hacer y solamente se queda en su centro, totalmente relajado, eso es meditación. Y una vez que le haya encontrado el truco, puede quedarse en ese estado todo el tiempo que quiera; al final, va a poder quedarse en ese estado las 24 horas.

Una vez que se dé cuenta de la forma en que su ser puede quedarse imperturbable, entonces de a poco, puede empezar a hacer cosas, manteniéndose alerta de que su ser no se agite. Esa es la segunda parte de la meditación; primero, aprender a ser, y después aprender con pequeñas actividades; limpiando el piso, dándose una ducha, pero manteniéndose centrado en su ser, desde su ser esencial. Después, puede hacer cosas más complicadas.

Por ejemplo, ahora le estoy hablando, pero mi meditación no se perturba. Puedo seguir hablando, pero en mi centro no corre siquiera una brisa; hay silencio nada más... Silencio absoluto.

Entonces la meditación no está en contra de la acción. No es que se tenga que escapar de la vida. Solamente le enseña una nueva forma de vida: Se vuelve el centro del ciclón.

Su vida sigue, sigue realmente con mayor intensidad, con más alegría, con más claridad, con más visión, con más creatividad, con profundidad, sin embargo, está más distanciado, es solamente un vigía en la cima, observando todo lo que pasa a su alrededor; no es el que hace, es el que observa, es el que vigila, es el testigo.

Ese es todo el secreto de la meditación, que se convierte en el observador, en el testigo.

El hacer sigue en su propio nivel, no hay problema: Cortando leña o sacando agua del pozo. Puede hacer cosas pequeñas o grandes; lo único que no se permite es que pierda su centro, pierda el contacto con su Ser interno.

Esa conciencia, esa observación, se tiene que mantener absolutamente clara, sin nubes, sin perturbación.

En el judaísmo hay una escuela rebelde de misterio que se llama Hassidismo. Su fundador, Baal Shem, era un ser extraño. A media noche volvía del río. Esa era su rutina, porque en el río, de noche, había una calma y quietud absolutas. Se solía sentar ahí, sin hacer nada, solamente observando su propio ser; observando al observador. Esa noche, cuando volvía, pasó por la casa de un hombre rico y el vigilante estaba de pie frente a la puerta. El vigilante estaba intrigado porque cada noche, exactamente a la misma hora, volvía este hombre. Salió y le dijo:

-“Perdone la interrupción, pero ya no puedo contener mi curiosidad. Me persigue la intriga noche y día. ¿A qué se dedica?, ¿Para qué va al río? Lo seguí muchas veces y no hay nada; lo único que hace es sentarse ahí horas y horas, y después vuelve a media noche.”

Baal Shem le contestó:

-“Ya sé que me seguiste varias veces, porque la noche es tan silenciosa, que pude oír tus pasos. Y sé que todos los días te escondes atrás del portón. Pero no solo vos sentís curiosidad por mí, yo también siento curiosidad por vos ¿A qué te dedicas?” El guardián le contestó:

-“¿A qué me dedico? Soy un simple vigilante”

Entonces Baal Shem le dijo:

-“¡Dios mío, me diste la palabra clave!, ¡Mi ocupación es esa también!”

El guardián dijo:

-“Pero, no entiendo; si es un vigilante tendría que estar vigilando alguna casa, algún palacio. ¿Que está vigilando sentado ahí en la arena?”

Baal Shem le contestó:

-“Hay una pequeña diferencia: vos vigilas que nadie de afuera entre al palacio; yo simplemente vigilo a este vigilante.

¿Quién es este vigilante?

Ese es el esfuerzo de toda mi vida; me vigilo a mí mismo.”

El guardián le dijo:

-“Pero ese es un trabajo muy raro. ¿Quién le va a pagar?”

Y él respondió:

- “¡La felicidad es tanta, el goce es tan grande, es una bendición tan inmensa que es una recompensa en sí misma! Un solo momento y todas las riquezas del mundo no son nada en comparación.”

El vigilante dijo:

-“Eso es muy raro... yo me pasé la vida vigilando y jamás me topé con una experiencia tan hermosa. Mañana a la noche lo voy a acompañar; quiero que me enseñe, porque yo sé cómo vigilar, pero parece que se hace en otra dirección. Usted mira hacia una dirección diferente.”

Hay un solo paso y ese paso tiene que ver con la dirección, con la dimensión. Podemos enfocar tanto hacia afuera como cerrar los ojos al exterior y dejar que toda nuestra conciencia se centre en nuestro interior y va a darse cuenta porque usted es el que conoce, usted es conciencia. Nunca la perdió, solamente dejo que se enredara en mil y una cosas externas. Saque su conciencia de todo lo demás y déjela descansar adentro suyo.

Entonces, llega a casa.

El núcleo esencial, el espíritu de la meditación, es aprender a presenciar.

Por ejemplo: hay un cuervo graznando. Usted está escuchando. Son dos: Objeto y sujeto; pero, ¿No puede ver un observador que está viendo a ambos? -El cuervo, el que escucha y todavía hay alguien más que está observando a ambos. Es un fenómeno tan simple.

Está viendo un árbol; usted está ahí y el árbol está ahí; pero, ¿No puede encontrar algo más? Que usted está viendo al árbol y que hay un espectador en usted que está viendo que usted está viendo al árbol.



Observar es meditación. No importa lo que observe. Puede observar los árboles; puede observar el río; puede observar las nubes; puede observar cómo juegan los niños; observar es meditación. No importa lo que observe; no importa el objeto; la cualidad de observar, la cualidad de ser conciente y estar alerta y presente es meditación.

Acuérdese de algo: Meditación significa conciencia y cualquier cosa que haga con conciencia, es meditación. No importa la acción sino la calidad que trae su acción. Caminar puede ser una meditación, si camina estando alerta, presente y conciente. Sentarse puede ser una meditación si se sienta estando alerta, vigilante y receptivo. Escuchar a los pájaros puede ser una meditación, si escucha con conciencia, con atención plena y dirigida. Hasta escuchar el ruido interno de su mente puede ser una meditación si permanece alerta, presente, atento, observante y vigilante.

Todo se resume así: Uno no debería actuar inconscientemente. Entonces, cualquier cosa que haga es meditación del momento presente.

El primer paso a la conciencia es ser muy conciente de su cuerpo. Muy de a poco, uno se vuelve más conciente de cada gesto, de cada movimiento. Y al hacerse más conciente se da un milagro: Muchas cosas que antes solía hacer desaparecen; su cuerpo se relaja más, se hace más armónico, prevalece una paz profunda, pulsa una música sutil.

Después empiece a tomar conciencia de sus pensamientos; con los pensamientos tiene que hacer lo mismo. Son más sutiles que el cuerpo y por supuesto también más peligrosos. Y cuando se haga conciente de sus pensamientos, va a sorprenderse de lo que pasa adentro suyo. Si escribe lo que pasa en su mente, en cualquier momento, va a llevarse una sorpresa. No va a poder creer que esto pase adentro suyo. Después de diez minutos, léalo: ¡Va a ver una mente loca adentro suyo! Como no somos conscientes, toda esta locura sigue actuando como una corriente subterránea que afecta todo lo que hace y también lo que no hace; lo afecta todo... ¡Y la suma total va a ser su vida!

Entonces, hay que cambiar a este demente. Y el milagro de la conciencia es que no necesita hacer nada excepto estar conciente.

El fenómeno mismo de observarlo lo cambia; de a poco, el loco desaparece; de a poco, los pensamientos empiezan a tener cierto ritmo; desaparece el caos, se vuelven más un cosmos... Y otra vez, prevalece una paz más profunda. Y cuando su cuerpo y su mente están en paz, va a ver que también están sincronizados entre sí, que existe un puente; ya no corren más en distintas direcciones, ya no cabalgan en caballos diferentes; por primera vez hay armonía y esa armonía le ayuda inmensamente a trabajar en el tercer escalón, -que es tomar conciencia de sus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la capa más sutil y la más difícil. Pero si puede ser conciente de sus pensamientos, es solamente un paso más.

Se necesita una conciencia un poco más intensa para poder reflejar sus estados de ánimo, sus emociones y sus sentimientos. Cuando ya es conciente de todo eso, los tres se amalgaman en un solo fenómeno, y cuando estos tres son uno -funcionando juntos perfectamente, en armonía, puede sentir la música de los tres; se convierten en una orquesta -y entonces se da el cuarto, pero a este no puede hacerlo, se da solo; es un regalo del todo, es un premio para quienes dieron los primeros tres.

Y el cuarto, es el último estado de conciencia que nos hace iluminados. Uno se hace conciente de su propia conciencia. Ese es el cuarto. Eso hace que uno sea un Buda, el que despertó; y únicamente en ese despertar, uno llega a saber qué es el goce supremo. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón la alegría, el cuarto conoce la bienaventuranza, el goce supremo. Este goce supremo es la meta del iniciado, de ser un buscador de la verdad y el camino hacia él es la conciencia.

Lo más importante es que esté alerta, que no se olvide de mirar, que esté observando... observando... observando... y, de a poco, cuando el observador se hace más sólido, estable, concreto y sin distracción, viene una transformación. Las cosas que estaba observando desaparecen; por primera vez, el observador mismo llega a ser el observado. Ya llegó a casa.

La meditación no es un método hindú; no es solo una técnica. No la puede aprender, es un desarrollo: un desarrollo de su vivencia total, el resultado de vivir en forma total y conciente.

La meditación no puede añadirse a usted, así como está; no se le puede agregar; puede llegar a usted únicamente por medio de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento siempre es de la totalidad; no es una suma. Así como el amor no se le puede agregar, sino que crece de usted, de tu totalidad, usted tiene que crecer hacia la meditación.

En general, el silencio se entiende como algo negativo, algo vacío, una ausencia de sonidos, de ruidos. Este malentendido prevalece porque muy pocas personas experimentaron el silencio realmente.

Lo único que experimentaron en nombre del silencio es la ausencia de ruidos. Pero el silencio es un fenómeno totalmente diferente. Es absolutamente positivo. Es existencial, no está vacío; lo desborda una música que nunca escuchó, con una fragancia que no le es familiar, con una luz que solamente puede verse con los ojos internos.

No es algo ficticio; es una realidad y una realidad que ya está presente en todos, lo que pasa es que nunca miramos para adentro. Su mundo interno tiene su propio sabor, su propia fragancia, su propia luz. Y es absolutamente silencioso... inmensamente silencioso, eternamente silencioso.

Nunca hubo un ruido ni nunca lo va a haber. No hay palabra que pueda llegar hasta ahí; pero usted sí puede llegar.

El propio centro de su ser es el centro del ciclón. Lo que pase a su alrededor no lo afecta. Es silencio eterno. Los días van y vienen, los años van y vienen, los siglos van y vienen, las vidas van y vienen, pero el silencio eterno de su ser sigue siendo el mismo, la misma música sin sonido, la misma fragancia a divinidad, la misma trascendencia de todo lo mortal, de todo lo momentáneo.

No es su silencio; usted es ese silencio.

No es algo que usted posee; usted está poseído por eso y esa es su grandiosidad... Ni siquiera usted está, porque incluso su presencia sería una perturbación.

El silencio es tan profundo, que no hay nadie, ni siquiera usted. Y este vacío trae verdad, amor y miles de otras bendiciones.

La meditación va a darle sensibilidad, una gran sensación de pertenecer al mundo. El mundo es nuestro - las estrellas son nuestras y no somos extraños acá; pertenecemos a la existencia intrínsecamente; somos parte de ella, somos su corazón.

Se vuelve tan sensible que hasta la hoja más pequeña de hierba tiene una importancia inmensa para usted. Su sensibilidad le hace ver con claridad que esta hojita de pasto es tan importante para la existencia como la estrella más grande; sin esta hojita la existencia sería menos de lo que es. Esta hojita de hierba es única, es irremplazable, tiene su propia individualidad.

Y esta sensibilidad va a crearle nuevas amistades: amistad con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos y con las estrellas... La vida se enriquece a medida que crece el amor, a medida que crece la amistad.

Si medita, tarde o temprano, va a encontrarse con el amor. Si medita profundamente, tarde o temprano, va a empezar a sentir un amor tremendo que emana de usted que jamás había conocido -una nueva cualidad de su ser, una nueva puerta que se abre. Se convierte en una nueva llama y ahora lo quiere compartir.

Si ama profundamente, de a poco, va a darse cuenta de que su amor se vuelve más y más meditativo. Una cualidad sutil de silencio está entrando en usted. Los pensamientos van desapareciendo, van surgiendo espacios... ¡Silencios! Está tocando su propia profundidad...

El amor le hace meditativo si está en la dirección justa. La meditación le hace amoroso si está en la dirección justa.

Quiere un amor que nazca de la meditación, no de la mente. Ese es el amor del que hablo continuamente. Millones de parejas en todo el mundo viven “como si” hubiera amor. Viven en un mundo de “como si...” por supuesto, ¿Cómo van a estar contentos? Si están drenados de toda energía. Tratan de conseguir algo de un amor que es falso y que no puede cumplir con lo que prometió. Por eso la frustración, por eso el aburrimiento continuo, las quejas constantes, las peleas entre los amantes.

Las parejas tratan de alcanzar algo imposible: hacer que su relación amorosa sea eterna y eso no puede ser. Surgió de la mente y la mente no puede darle ningún vislumbre de lo eterno...

Primero, entre en la meditación, porque el amor va a surgir de la meditación, es la fragancia de la meditación... la meditación es la flor, el loto de los mil pétalos. Deje que se abra, deje que le ayude a desplazarse en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo y, de repente, va a ver que la fragancia está ahí. Entonces, es eterna... entonces, es incondicional... entonces, ni siquiera está dirigido a alguien en particular. No puede estar dirigido a nadie en particular. No es una relación, es más bien una cualidad que le rodea. No tiene nada que ver con lo otro. Usted es amoroso, usted es el amor; entonces, es eterno. Es su fragancia... Existió alrededor de un Buda, alrededor de un Jesús... es una clase de amor totalmente diferente; es cualitativamente diferente... es cósmico, es universal, es conciente, es eterno.

Buda definió a la compasión como “amor más meditación”. Cuando su amor no es solamente un deseo por el otro, cuando su amor no es solamente una necesidad, cuando su amor es un compartir, cuando su amor no es el de un mendigo sino el de un emperador, cuando su amor no pide nada a cambio y está dispuesto a dar solamente -a dar por la pura alegría de dar-, entonces, agréguele meditación y se libera la fragancia pura, se libera el esplendor cautivo... eso es compasión... La compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es

humano, la compasión es divina. El sexo es físico, el amor es psicológico, la compasión es espiritual...

De repente se siente feliz, sin ningún motivo en absoluto...

En la vida común, se pone contento si hay algún motivo. Conoce una mujer hermosa y se alegra o consigue el dinero que deseaba y se alegra. Compra una casa con un jardín precioso y se pone contento... Pero estas alegrías no pueden durar mucho. Son momentáneas... No pueden permanecer continua e ininterrumpidamente... Si su alegría es causada por algo, va a desaparecer, va a ser momentánea; al rato va a dejarle con una tristeza profunda... Pero hay una clase de alegría totalmente distinta que es un signo de confirmación: de pronto, está contento sin ningún motivo... no puede precisar por qué... si alguien le pregunta:

“¿Por qué está tan contento...?” No podría responder; yo no puedo responder porque soy feliz...

No hay una razón... simplemente es así. Esta alegría es imposible perturbarla. Ahora, pase lo que pase, va a continuar... Está ahí, día tras día... puede ser joven o viejo, puede estar vivo o puede estar muriéndose, pero está siempre ahí... Cuando encuentre una alegría permanente, las circunstancias cambian, pero ella persiste

-Entonces, de verdad, se está acercando al estado búdico...

Inteligencia significa simplemente habilidad para responder. Porque la vida es un fluir... tiene que estar alerta y ver qué se requiere de usted, cuál es el reto de la situación actual. La persona inteligente actúa de acuerdo a la situación y el estúpido actúa de acuerdo a respuestas confeccionadas... Vengan de Buda, de Khrisna o de Cristo, no importa. El estúpido siempre tiene las escrituras a mano; tiene miedo de depender de sí mismo.

La persona inteligente depende de su propia intuición; confía en su propio Ser. Se ama y se respeta. La persona no inteligente solamente respeta a los otros...

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que creó la sociedad para impedirle que sea inteligente. Quita los bloqueos. Su función es negativa: quitar las rocas que no dejan que fluyan sus aguas, que se aviven sus manantiales...

Todos tenemos un gran potencial, pero la sociedad puso grandes rocas para impedir su realización. Creó Murallas Chinas alrededor suyo; le aprisionó...

Inteligencia es salir de todas las prisiones -y nunca más volver a entrar en otra... La inteligencia puede descubrirse por medio de la meditación, porque todas esas prisiones existen en su mente; por suerte, no pueden llegar a su ser... no pueden contaminar a su ser... nada más pueden contaminar su mente, pueden cubrirla...

Si puede salir de su mente, va a salir del cristianismo, del hinduismo, del jainismo, del budismo y de toda clase de basura.

Puede terminar con eso definitivamente.

Y cuando se encuentra afuera de la mente, mirándola, siendo conciente de ella, siendo solamente un espectador, es inteligente. Se descubre su inteligencia; desechó lo que hizo con usted la sociedad; destruyó el daño; destruyó la conspiración de los políticos y los curas; salió de eso, es un hombre libre... Es más, es un hombre libre de verdad por primera vez... un

hombre auténtico. Ahora todo el cielo es suyo. La inteligencia trae libertad; la inteligencia trae espontaneidad.

Meditación significa: éxtasis de estar solo. Uno está realmente vivo cuando llega a ser capaz de estar en soledad, cuando ya no depende más de nadie, ni de ninguna situación ni condición y como la soledad es nuestra, puede quedarse mañana, tarde, día o noche; en la juventud o en la vejez; cuando estamos sanos o enfermos; en la vida y en la muerte también puede estar presente porque no es algo que le pasa desde afuera, es algo que emana de usted, es su verdadera naturaleza, su propia naturaleza...

La soledad es una flor, un loto abriéndose en su corazón... la soledad es positiva, la soledad es salud. Es el goce de ser usted mismo. Es la alegría de tener su propio espacio.

Un viaje a nuestro interior es un viaje hacia la soledad absoluta; ahí no puede llevarle a nadie con usted; no puede compartir su centro con nadie, ni siquiera con su pareja... no es parte de su naturaleza y no hay nada que hacerle. Desde el momento que entra en su interior, se rompen todas las conexiones con el mundo externo, se rompen todos los puentes. En realidad, desaparece el mundo entero...

Por eso los místicos llamaban al mundo "maya", ilusorio... no es que no exista, pero para el meditador, el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo que ningún ruido lo penetra; la soledad es tan profunda que se necesitan agallas. Pero de esa soledad explota el éxtasis... de esa soledad deviene la experiencia de Dios... no hay otra forma; nunca la hubo y nunca la va a haber. Celebre la soledad, festeje su espacio puro y va a surgir una gran melodía de su corazón... y va a ser una canción de conciencia, va a ser una canción de meditación... va a ser el cantar de un pájaro solitario llamando a la distancia -no llamando a alguien en particular, sino simplemente llamando, porque su corazón está lleno y quiere llamar, porque la nube está llena y quiere llover, porque la flor está colmada, se abren sus pétalos y se libera su fragancia sin estar dirigida a nadie... Deje que su soledad se transforme en una danza...

La meditación es nada más que un artificio para que tome conciencia de su verdadero Ser interior profundo -el que usted no creó, el que no necesita que usted lo cree, el que ya es; nació con él... ¡lo es! Solo necesita que lo descubra, que entre en contacto con Él.

Si no se puede, o si la sociedad no deja que esto pase -y ninguna sociedad deja que esto pase, porque el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia establecida, para el estado, para la muchedumbre, para las tradiciones; porque una vez que el hombre conoce su verdadero ser, se convierte en un individuo; ya no forma parte de la psicología de masas; no va a ser supersticioso y no va a poder ser explotado. No va a poder ser manejado como el ganado, no le van a poder ordenar ni mandar; va a vivir de acuerdo a su propia luz; va a vivir desde su propia interioridad. Su vida va a tener una belleza enorme, una integridad, un sentido trascendental... Pero ese es el miedo de la sociedad. Las personas integradas se convierten en individuos y la sociedad no quiere que usted sea un individuo. En lugar de la individualidad le enseña la personalidad. La palabra "personalidad" tiene que ser entendida: viene de la raíz personare que quiere decir máscara. La sociedad le da una idea falsa de quien es, le da solamente un juguete y usted sigue aferrándose al juguete toda su vida.

Por lo que veo, casi todo el mundo está desubicado. La persona que pudo haber sido un doctor tremendamente feliz, es pintor y la persona que pudo haber sido un pintor tremendamente

feliz, es doctor... nadie parece estar en el lugar que le corresponde, por eso está en semejante lío la sociedad...

La persona es dirigida por otros, no por su propia intuición, no desde su Real Ser. La meditación va a ayudarle a desarrollar su propia facultad intuitiva. Se le hace muy claro qué va a satisfacerle, qué va a ayudarle a florecer y, sea lo que sea, va a ser algo diferente para cada individuo. La palabra "individuo" significa eso: cada uno es único, y buscar y explorar y realizar su unicidad es una gran emoción, una gran aventura...

Las técnicas son útiles porque son científicas. Le evitan andar errando innecesariamente, de andar a tientas sin sentido; si no conoce ninguna técnica va a llevarle mucho tiempo.

Con un Maestro y con las técnicas científicas, puede ahorrarle mucho tiempo, aprovechar oportunidades y energía. Y, a veces, en unos cuantos segundos puede crecer tanto que ni en varias vidas lo habría podido lograr... Si se usa la técnica acertada, el crecimiento es explosivo. Y estas técnicas se usaron en miles de años de experimentos. No las creó un solo hombre; las crearon muchos, muchos buscadores y acá se da la esencia solamente. Va a llegar a la meta porque la energía vital adentro suyo se va a mover. A no ser que llegue el punto donde no sea posible ningún movimiento, se va a mover hasta la cumbre más elevada. Y por eso uno sigue naciendo una y otra vez.

Si lo intenta por su cuenta va a llegar, pero va a tener que viajar muy, muy lejos y el viaje va a ser muy tedioso y aburrido...

Todas las técnicas pueden ser útiles, pero no son exactamente la meditación; son un andar a tientas en la oscuridad. De repente, un día, haciendo algo, se convierte en el espectador. Haciendo una meditación de las tantas que va a aprender. De repente, un día la meditación va a seguir, pero usted no va a estar identificado. Va a estar atrás silenciosamente, lo va a observar. Ese día sucedió la meditación; ese día la técnica ya no es un obstáculo, ya no es una ayuda. Puede disfrutarla si le gusta, como un ejercicio; le da cierta vitalidad...

Meditación es presenciar. Meditar significa volverse un espectador, un testigo imparcial.

¡La meditación no es una técnica en absoluto!

Esto va a resultarle muy confuso porque le vamos dando técnicas. En última instancia, la meditación no es una técnica; la meditación es una comprensión, es conciencia. Pero necesita técnicas porque esa comprensión final está muy lejos suyo. En este preciso momento la puede tener, pero no la va a tener porque su mente sigue. Este preciso momento es posible y, sin embargo, imposible...

Las técnicas van a tender un puente sobre la brecha; están solamente para tender un puente sobre la brecha.

Entonces, al principio, las técnicas son meditaciones. Al final, va a reírse: las técnicas no son la meditación. La meditación es una **calidad de ser** totalmente distinta... No tiene nada que ver con nada. Pero va a pasar recién al final; no piense al principio que ya pasó porque si no la brecha no se va a poder unir.

Las técnicas de meditación son acciones porque se le aconseja que haga algo. Incluso meditar es hacer algo; incluso sentarse en silencio es hacer algo; incluso no hacer nada es una forma de hacer. Entonces, en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son acciones, pero en un sentido más profundo, no, porque si tiene éxito, el hacer desaparece. Solamente al

principio parece ser un esfuerzo. Si le sale bien, el esfuerzo desaparece y toda la cosa se vuelve algo espontáneo y sin esfuerzo. Entonces no se requiere ningún esfuerzo de su parte: llega a ser algo así como la respiración; está ahí. Pero al principio va a haber esfuerzo porque la mente no puede hacer otra cosa que esfuerzo. Si se le dice que no haga esfuerzos, todo eso le va a parecer absurdo.

En el Zen, donde se pone mucho énfasis en lo “sin esfuerzo”, los maestros les dicen a los discípulos:

“Solamente siéntese... no haga nada”.

Y el discípulo lo intenta. Por supuesto, ¿Qué otra cosa puede hacer excepto intentar? Al principio va a tener que haber esfuerzo. El “hacer” va a estar ahí, pero solamente al principio como un mal necesario.

Tiene que acordarse constantemente de que tiene que ir más allá. Tiene que llegar el momento en que no haga nada por la meditación; simplemente “ser” “existir” y sucede, simplemente sentado y ocurre. Sin hacer nada, solamente siendo conciente, pasa...

Todas estas técnicas están nada más que para ayudarle a llegar a un momento “sin esfuerzo”.

La transformación interna, la comprensión interna no puede suceder mediante el esfuerzo porque el esfuerzo es una especie de tensión. Con esfuerzo no puede relajarse del todo; el esfuerzo se va a volver una barrera.

Teniendo esto presente como antecedente, aunque haga esfuerzo, de a poco va a ser capaz de abandonarlo también...

Cada uno de los métodos o técnicas que vamos a discutir acá lo dio alguien que arribó. Acuérdense de esto: van a parecerle demasiado simples. Y lo son.

Para nuestras mentes, para nuestro ego, las cosas que son muy fáciles no son atractivas. Porque si las técnicas son tan simples y la morada tan cercana, si ya está en ella y está tan cerca el hogar, usted mismo va a verse ridículo.

Entonces, ¿Por qué es tan alusivo? En vez de sentir lo ridículo de su propio ego va a pensar que esos métodos tan simples no pueden ser útiles. Ese es el engaño. Su mente va a decirle que esos métodos tan sencillos no pueden ser útiles, que son tan simples que no pueden lograr nada...

- “Para llegar a la Existencia Divina, para alcanzar lo Absoluto y lo Supremo... ¿Cómo van a poder usarse métodos tan simples...?”

Su ego va a decirle que no pueden ser útiles.

Acuérdense de una cosa: el ego siempre se interesa por lo difícil, porque cuando algo es difícil hay un reto; si puede vencer la dificultad, su ego se va a sentir satisfecho. El ego nunca se siente atraído hacia algo simple.

¡Nunca! Si le quiere dar un reto a su ego va a tener que ingeniarse algo difícil. Si es algo simple no hay atractivo porque incluso si lo conquista no va a haber satisfacción del ego... primero que no había nada que conquistar; la cosa era tan simple... El ego pide dificultades, algún obstáculo para sortear, alguna cima para conquistar... y cuanto más difícil sea la cima, más tranquilo se va a sentir su ego. El ego se fortalece en la lucha, en la pelea, con la guerra.

Como estas técnicas son tan fáciles, no van a tener ningún atractivo para su mente. Acuérdesse: todo lo que atraiga o fascine a su ego no puede ayudarle en su crecimiento espiritual.

Estas técnicas son tan fáciles que pueden alcanzar todo lo que le es posible a la conciencia humana, en cualquier momento que decida alcanzarlo...

En realidad, cuando pruebe el método apropiado va a notar que encaja inmediatamente. Usted pruébelos, juegue con ellos: vaya a casa y pruebe. Cuando encuentre el método apropiado, va a encajar solo; explota algo adentro suyo y sabe que:

‘Este es el método apropiado para mí’.

Pero se necesita esfuerzo, y puede ser que se sorprenda cuando, un día, de repente, le posea un método a usted.

Observé que mientras juega su mente está más abierta; cuando está serio su mente no está tan abierta, se cierra; entonces, juegue, no sea demasiado serio... juegue simplemente. Y estos métodos son fáciles, puede jugar con ellos fácilmente.

Tome un método: juegue con él por tres días como mínimo; si le da cierto sentimiento de afinidad, si le da cierta sensación de bienestar, si le da cierta sensación de que es para usted, entonces sí, sea serio con él; olvídesse de los otros; no juegue más con los otros métodos. Siga con él por tres meses por lo menos.

¡Los milagros son posibles! Lo único que necesita es encontrar su técnica. Si la técnica no es para usted, entonces no pasa nada. Puede seguir con ella durante vidas, pero no va a pasar nada. Si el método es para usted, tres minutos nada más son suficiente.

Todos los grandes Maestros dicen:

“Un día tendrás que dejar el método...o la técnica”

Y, cuanto antes lo haga, mejor. En el momento en que arribe, en el momento en que la conciencia despierte o se libere en usted, deje el método inmediatamente.

Buda solía contar una historia una y otra vez: cinco idiotas pasaban por un pueblo. Al verlos, la gente se sorprendía porque cargaban un bote sobre sus cabezas. El bote era tan grande que casi se estaban muriendo bajo su peso; y la gente les preguntaba:

-“¿Qué están haciendo?”

Ellos decían:

-“No podemos dejar este bote... Este es el bote que nos ayudó a cruzar de la otra orilla del río a ésta, ¿cómo lo vamos a dejar? Gracias a él estamos acá, sin él nos habríamos muerto en la otra orilla... Se hacía de noche, había animales salvajes y era absolutamente seguro que, antes del amanecer nos habríamos muerto. Nunca vamos a dejar este bote. Le vamos a quedar eternamente agradecidos. Lo vamos a llevar sobre nuestras cabezas por pura gratitud...”

Los métodos son peligrosos únicamente si es inconsciente, si no, pueden usarse bellamente. ¿Cree que un bote puede ser peligroso? Es peligroso si piensa llevarlo en su cabeza por el resto de tu vida por pura gratitud, si no, no es más que un bote que se usa y se descarta, se usa y se abandona, se usa y no se lo vuelve a mirar nunca más. ¡No hay necesidad, no tiene sentido!



Si deja el remedio, va a empezar a asentarse en su ser automáticamente. La mente se aferra, no le deja nunca descansar en su ser; le mantiene interesado en lo que no es: los botes.

Cuando no se aferra a nada, no hay adónde ir; se abandonaron todos los botes, no puede irse a ninguna parte; todos los caminos quedaron atrás, no puede irse a ningún lugar, los sueños y deseos desaparecieron, ya no puede moverse. La relajación llega por sí sola...

Piense en la palabra relajación... sea, asíéntese... ya llegó a casa... Por un momento es todo fragancia y al rato lo busca y no puede encontrarlo ¿A dónde se fue? Al principio, van a haber vislumbres, nada más... lenta, lentamente, se van a ir haciendo cada vez más sólidos, van a permanecer cada vez más y más... lenta, lenta, muy lentamente, se van a arraigar para siempre... Antes de eso, no puede darlo por logrado, eso sería un error...

Cuando se siente a meditar en una sesión de meditación va a pasar esto, pero se va a ir, entonces, ¿qué va a hacer entre sesión y sesión? Entre sesión y sesión, siga usando el método y déjelo cuando esté en meditación profunda. Al ir haciéndose cada vez más pura la conciencia, llega un momento en que de repente es totalmente pura: deje el método, abandone el método; olvídense del método totalmente, asíéntese en usted y sea... Pero al principio esto va a pasar por momentos; a veces pasa acá, mientras me escucha... por un momento es transportado, como una brisa, a otro mundo, al mundo de la no-mente... nada más que por un momento, sabe que sabe... pero nada más que por un momento y de nuevo se acumula la oscuridad y vuelve la mente con todos sus sueños, con todos sus deseos y todas sus estupideces... Por un momento se despejó el cielo y vio el sol; ahora vuelven las nubes otra vez, se oscurece todo y desaparece el sol; ahora hasta creer que el sol existe va a ser difícil... pudo haber sido una fantasía. La mente puede decirle que pudo haber sido sólo su imaginación. Es tan increíble... parece tan imposible que le haya podido pasar a usted...

Con toda esa estupidez en la mente, con todas estas nubes y esta oscuridad, le pasó: por un momento vio el sol. No parece probable; lo debe haber imaginado... quizás se quedó dormido y lo vio en un sueño...

Entre sesiones, vuelva a empezar de nuevo; entre en el bote, use el bote otra vez...

Mientras esté conciente, disfrute su conciencia, y mientras esté inconsciente disfrute su inconsciencia. No tiene nada de malo, porque la inconsciencia es como un descanso, si no el estar conciente se convertiría en una tensión. Si estás despierto veinticuatro horas, ¿cuántos días cree que puede sobrevivir? Sin comida un hombre puede vivir tres meses; sin dormir, en tres semanas se va a volver loco y se va a querer suicidar... Durante el día está alerta, durante la noche se relaja, y esa relajación le ayuda para que durante el día esté más alerta, fresco otra vez. Las energías pasaron por un período de descanso, entonces en la mañana están más vivas de nuevo.

Lo mismo pasa con la meditación: por unos momentos está perfectamente conciente, en la cúspide, y por unos momentos está en el valle, descansando. La conciencia desapareció, se olvidó; pero, ¿qué hay de errado en eso?

Es simple: por medio de la inconsciencia, va a surgir la conciencia otra vez, fresca y joven. Y esto va a continuar. Si puede disfrutar de las dos, va a llegar a ser el tercero y este es el punto que hay que entender; si puede disfrutar de ambas, quiere decir que no es ninguna de las dos -ni conciencia, ni inconsciencia- es el que puede disfrutar de ambas; le penetró algo del más allá.

De hecho, este es el verdadero espectador. La felicidad la disfruta, ¿qué hay de malo en eso? Cuando la felicidad se fue y se puso triste, ¿qué tiene de malo la tristeza? Disfrútela. Una vez que sea capaz de disfrutar la tristeza, entonces no es ninguna de las dos cosas.

Y le digo esto: si disfruta la tristeza, esta va a tener su propia belleza. La felicidad es un poco hueca, se queda en la superficie. La tristeza es como una noche oscura, muy profunda. La oscuridad tiene su propio silencio y la tristeza también. La felicidad es burbujeante, tiene un sonido, es como un río en las montañas; se crea el sonido. Pero en las montañas un río nunca puede ser muy profundo; siempre es hueco. Cuando llega a la planicie, llega a ser profundo, pero ya no hay sonido. Avanza como sin moverse. La tristeza tiene su profundidad.

¿Por qué crear problemas? mientras esté feliz, estese feliz, disfrútelo. No se identifique con la felicidad; cuando digo que seas feliz, quiero decir que lo disfrute. Deje que sea como el clima, que pasa y cambia. El amanecer se convierte en día, el día en atardecer y después viene la noche. Deje que la felicidad sea el clima alrededor suyo. Disfrútela, y cuando venga la tristeza, disfrútela también. Le estoy enseñando a gozar, en cualquier caso. Siéntese en silencio y disfrute la tristeza, y de repente, la tristeza ya no es más tristeza; se transformó en un momento de silencio y de paz, bello en sí mismo. No hay nada de errado en eso.

Y después viene la última alquimia, el punto donde repentinamente se da cuenta que no es nada de eso - ni la felicidad, ni la tristeza. Es el observador: observa las cumbres, observa los valles; pero usted no es nada de eso.

Una vez que llega a ese punto, puede empezar a celebrar todo: celebra la vida, celebra la muerte.

Una de las cosas más fundamentales que hay que tener presente -no solo usted, sino todos- es que usted no es nada de lo que le pueda llegar a suceder en su viaje interno.

Usted es el que lo presencia -puede no ser nada, puede ser felicidad, puede ser silencio, puede ser tristeza. Pero hay que acordarse de algo: por más bella y encantadora que sea la experiencia que encuentre, usted no es nada de eso.

Usted es el que lo está experimentando y siga y siga y siga hasta el final del viaje, donde ya no quedan experiencias -ni silencio, ni alegría, ni nada. Ya no hay objetos para usted; solamente su subjetividad.

El espejo está vacío; no refleja nada. Ese es usted.

Incluso grandes viajeros de la interioridad se quedaron detenidos en bellas experiencias y se identificaron con ellas pensando: “Me encontré a mí mismo”. Se detuvieron antes de llegar a la etapa final donde desaparecen todas las experiencias.

La iluminación no es una experiencia. Es el estado en el que se queda absolutamente solo, sin nada que saber. No hay ningún objeto por más bello que sea. Recién en ese momento, su conciencia, que no está obstruida por ningún objeto, vuelve a su fuente; llega a ser autorrealización; llega a ser iluminación.

Tengo que recordarle la palabra ‘objeto’. Cada objeto significa un impedimento. El significado mismo de la palabra es impedimento, objeción.

Entonces, el objeto puede estar fuera de usted, en el mundo material; el objeto puede estar adentro suyo, en su mundo psicológico; los objetos pueden estar en su corazón, en sus sentimientos, en sus estados de ánimo.

Y los objetos pueden estar incluso en su mundo espiritual. Y son tan extáticos que uno no puede imaginarse que puede haber más. Y muchos místicos del mundo se detuvieron en el éxtasis, que es un bello lugar, un lugar pintoresco, pero todavía no llegaron a casa.

Cuando llega a un punto donde las experiencias están ausentes, entonces no hay objeto, entonces la conciencia sin obstáculos se mueve en un círculo -en la existencia todo se mueve en círculos, si no se lo bloquea-, viene de la fuente misma de su ser y da una vuelta. Al no encontrar obstáculos -ni experiencias, ni objetos- vuelve. Y el sujeto mismo se convierte en objeto.

Cuando el observador se vuelve el observado, sabe que llegó a casa. Antes de eso hay miles de cosas en el camino. El cuerpo da sus propias experiencias, que se llegaron a conocer como la experiencia de los centros de la kundalini; los siete centros se convierten en siete flores de loto. Cada uno es más grande y más elevado que el anterior y su fragancia es intoxicante. La mente le da grandes espacios, ilimitados, infinitos; pero acuérdesse de la máxima fundamental: todavía no llegó a casa.

Disfrute el camino y disfrute todos los paisajes que aparecen -los árboles, las montañas, las flores, los ríos, el sol, la luna y las estrellas- pero no se detenga en ninguna parte, a no ser que tu propia subjetividad sea su propio objeto. Cuando el observador es lo observado, cuando el conocedor es lo observado, llegó a casa.

Esta casa es un templo real que estuvimos buscando durante muchas vidas, pero siempre nos perdemos; quedamos satisfechos con experiencias bellas.

Un buscador valiente tiene que dejar todas esas bellas experiencias de lado y seguir avanzando. Cuando se hayan agotado todas las experiencias y quede solamente él mismo en su soledad... no hay éxtasis más grande que ese, ninguna suerte es mayor, no hay verdad más verdadera; ingresó a lo que llamo divinidad, se hizo un dios, encarnó a su Real Ser interior profundo, se fundió en su Ser espiritual.

#### ZAZEN. SIMPLEMENTE SENTANDOSE

Simplemente se sienta, simplemente está ahí, sentado, sin hacer nada... y todo es silencio, todo es paz y regocijo... Ha entrado en Dios... Ha entrado en la verdad...

La gente del Zen dice: solo siéntese, no haga nada. “Siéntese y no haga nada...”

Y esto es lo más difícil del mundo, pero una vez que le encontró el truco, si sigue sentándose durante unos cuantos meses, sin hacer nada, algunas horas por día, de a poco, van a pasarle muchas cosas; va a sentirse con sueño, va a soñar; se van a aglomerar muchos pensamientos en su mente, muchas cosas... La mente, el ego, va a decirle:

“¿Por qué pierde el tiempo?... Podría haber ganado un poco de dinero en este tiempo libre... O, por lo menos, hubiese ido al cine, o hubiese salido a divertirse. O podría haberse relajado, y ver la tele. O escuchar la radio. O, por lo menos, podrías haber leído el diario, porque hoy no lo leyó... ¿Por qué desperdicia así su tiempo?”.

La mente va a darle mil y un argumentos, pero si solamente la escucha sin preocuparse por ella... va a hacerle todo tipo de trucos: va a alucinarle, va a soñar, va a tener ganas de dormir; va a hacer todo lo que pueda para arrastrarle y sacarle de su postura de sentado. Pero si usted sigue, si persevera, un día va a salir el sol...

Un día le pasa, no tiene ganas de dormir, la mente se cansó de usted, se saturó de usted, abandonó la idea de que le podía atrapar... ¡Con usted está terminada! No quiere dormir, no hay alucinaciones, ni sueños, ni pensamientos; solamente está ahí sentado, sin hacer nada... Y todo es silencio, paz y regocijo... Entró en Dios, entró en la verdad...

Puede sentarse en cualquier parte, pero no tiene que mirar nada demasiado emocionante; por ejemplo, nada que vea se tiene que mover demasiado, porque esto se va a volver una distracción... Puede mirar los árboles, no hay problema, porque no están en movimiento y la escena se mantiene constante; también puede mirar al cielo, o si no, solamente sentarte en una esquina y mirar la pared...

Segundo, no mire nada en particular -solamente mire al vacío, porque claro, los ojos están ahí y uno tiene que mirar algo, pero no mire nada en particular; no focalice ni se concentre en nada -solamente vea una imagen difusa; eso relaja muchísimo...

Tercero, relaje su respiración; no la haga usted, deje que se dé sola, que pase; deje que sea natural y eso va a relajarle mucho más... solo observe con atención alerta, plena y dirigida.

Cuarto, deje que su cuerpo se quede lo más inmóvil que pueda; primero, encuentre una buena posición – Puede sentarse en un almohadón, en un colchón o donde más le guste, pero eso sí: una vez que se siente, manténgase inmóvil, porque si el cuerpo no se mueve, la mente entra en silencio automáticamente... En un cuerpo en movimiento, la mente también se sigue moviendo, porque cuerpo-mente no son dos cosas, es una sola... Es una energía...

Al principio, va a parecerle un poco difícil, pero después de unos días lo va a disfrutar inmensamente... Va a ver como de a poco, se va cayendo cada capa de la mente, una tras otra, hasta que llega el punto en que está ahí, sin la mente...

Instrucciones: Siéntese frente a una simple pared, a un metro de distancia aproximadamente. Abra un poco los ojos, a medias, dejando descansar la mirada suavemente en el piso... Mantenga la columna erguida y cómoda; y descanse una mano sobre la otra, con los dedos pulgares tocándose, formando un óvalo, sobre el regazo. La boca bien cerrada, que los dientes superiores se mantengan en contacto con los inferiores y con los labios dibuje una leve sonrisa. Quédese así, lo más quieto que pueda, durante una media hora...

Mientras esté sentado, permita un estado de conciencia sin ninguna preferencia, ni dirigir la atención a nada en particular; solamente estando lo más receptivo, atento, vigilante y alerta que pueda, en cada instante... observante... observante... observante...