

El Misterio de la Meditación

Hoy es 12 de diciembre de 2012. Lo escribimos como 12.12.12. Muchos devotos del Kriya-Yoga tal vez lo hayan percibido directamente en su cuerpo, su sangre y su médula (no a través de cualquier teoría o texto); realizar 12x12 *pranayamas* internos de larga duración unido al movimiento pasivo de la atención ascendiendo y bajando a lo largo de la línea central de la columna vertebral (lo cual requiere unas dos horas) todos los días, de forma continua durante 12 días sin descanso, puede provocar un cambio radical en la separativa psique humana (*Chitta-Vritti*). De esta manera, ¡el advenimiento de la Consciencia no divisiva (*Chaitanya* o *Chiti-Shakti*) o Energía de Comprensión holística puede suceder! Las maquinaciones y manías de la mente pueden entonces empezar a fundirse para que la meditación de la “ausencia de mente” emerja. ¡La mente debe cesar para que lo más Sagrado sea! No puede haber ningún punto de encuentro entre la mezquina mente y la vida y el amor de la “ausencia de mente”. Por lo tanto, la fecha de hoy, 12.12.12, es muy interesante y significativa para los kriyabanes ya que simboliza 12x12x12 *pranayamas*.

Durante los últimos retiros en Ranikhet (Himalaya) y Marsella (Francia), unas muy profundas dimensiones de la meditación fueron reveladas y comprendidas por los participantes.

I - Cuando las percepciones sensoriales como ver o escuchar se desarrollan a través de los órganos de los sentidos de los ojos y los oídos, de inmediato el pensamiento interviene y las invade desde los contenidos de nuestra estructura experiencial. ¿Es posible que esos órganos puedan funcionar desde una paciente Consciencia? ¿Se puede retrasar el pensamiento que adquiere la forma de verbalizaciones, preferencias, rechazos, gustos, desagradados, resistencias y justificaciones? Esta brecha entre la percepción directa y las elucubraciones de la mente —y no la podredumbre que enseñan los mafiosos del mercado espiritual— es meditación.

II - La meditación es el proceso de eliminación del “mi”, no del “gobierno del mí”. ¿Es posible observar las actividades del “mí” sin el “mí”? ¿Es posible ver el movimiento de los pensamientos de la misma manera que puedes ver el movimiento de las hojas en un árbol, sin ningún tipo de espectador? Los registros de los recuerdos técnicos —útiles para el desempeño de las tareas diarias— son contaminados por las huellas psicológicas que con ellos se relacionan y que están formadas por una gran diversidad de sentimientos de gratificación, glorificación, y deseos de reconocimiento y aprecio. La perfección y la excelencia en las actividades técnicas a menudo se ven comprometidos por las preocupaciones y ansiedades surgidas de los enredos psicológicos del ego. La meditación consiste en maximizar los recuerdos fácticos y técnicos y minimizar los recuerdos psicológicos imaginarios asociados a ellos.

III - ¿Es posible relacionarse en un estado de “ausencia de yo”, es decir, sin albergar ninguna imagen de uno mismo ni de los demás? Sólo entonces una relación florece bendecida por el amor. Este amor es meditativo y también devocional.

Epílogo:

1) La concentración no es la tranquila Consciencia holística meditativa. Concentrarse consolida los condicionamientos de la mente. Una vez, un coronel del ejército, ya retirado, se estaba concentrando con gran esfuerzo (una fantasía egoica, por cierto) en la fotografía de Lahiri Mahasaya y Shibendu, por casualidad y coincidencia, estaba allí. El coronel montó en cólera al verse distraído, pero posteriormente se disculpó ¡cuando se enteró que aquel era el bisnieto de Lahiri Mahasaya!

2) Los sabios buscan la iluminación desde su “ausencia de mente”. Los sabios no se aferran al bien o al mal. Los sabios no pasan su vida en inútiles fatigas. Ven la sublime cima de la realización como ser como se es, el estado natural.

3) Esta toma de conciencia parece no tener mucha importancia hasta que uno ve cuánta rabia, antagonismo y dolor surgen de los pensamientos de “yo”, “yo”, “yo” y “tú”, “tú”, “tú” o “nosotros”, “nosotros”, “nosotros” y “ellos”, “ellos”, “ellos”, todas basadas en los modelos y condicionamientos culturales o en los hábitos mentales. Estos crean infranqueables barreras de comunicación generando conflictos entre los seres humanos.

4) Cuando meditas en solitud, ha de ser solitud. Has de estar completamente solo, sin seguir un sistema, un método, ni repitiendo palabras, ni persiguiendo al pensamiento, o dándole forma de acuerdo a tu deseo. Cuando hay influencias de deseos o de las cosas que la mente persigue, ya sea en el futuro o en el pasado, no hay solitud. Medita, pues, en solitud. ¡Piérdete!. Y no trates de recordar dónde has estado. Si se trata de recordarlo, entonces será algo muerto. Y si te aferras a

su recuerdo, entonces nunca volverás a estar en soledad. ¡Que la meditación se extienda a los recovecos más secretos de tu corazón en los que nunca antes ha estado!

5) La bienaventuranza, esa extraña sensación de gozo, no tiene motivación alguna. No es posible buscarla. La meditación no es la búsqueda de placer, ni la búsqueda de la felicidad. La meditación, por el contrario, es un estado de “ausencia de mente” en el que no hay ni conceptos ni formulaciones, y por lo tanto, hay total libertad. La bienaventuranza surge luego sin buscarla y sin ser invitada. Una vez aparece, te es posible vivir en el mundo con todos sus ruidos, placeres y las brutalidades, sin que te toquen. Una vez surge, el conflicto cesa. Pero el final del conflicto no es necesariamente la libertad total. En la explosión de bienaventuranza, los ojos se vuelven inocentes. El amor es entonces una bendición.

6) La meditación es a la vez el medio y el fin. No es un medio para un fin.

7) “Madurez”, en meditación, es la liberación de los prestados sistemas de creencias o no creencia por parte de la psique separativa. “Inmadurez” es el deseo de una mayor y más amplia “experiencia espiritual”.

8) Para descubrir qué es la meditación, deja de lado toda autoridad completa y totalmente, garantizando así el verte libre de todos los reflejos condicionados.

Gloria al Misterio de la Meditación!