

## **Mensaje 480**

**París, 26 de abril del 2023**

### **Proceso de “ausencia de yo” en Patanjali**

Voy a ir paso a paso en lo que es la meditación. Por favor, no esperes hasta el final esperando tener una descripción completa de cómo meditar. Lo que estamos haciendo ahora forma parte del meditar.

Lo que uno tiene que hacer es ser consciente del pensador sin tratar de resolver la contradicción y lograr una integración entre el pensamiento y el pensador. El pensador es la entidad psicológica que ha acumulado experiencia como conocimiento; es el centro que nos liga al tiempo —el resultado de la influencia ambiental en constante cambio— y desde este centro ve, escucha y experimenta. Mientras uno no comprende la estructura y la anatomía de este centro, habrá siempre conflicto y una mente en conflicto no puede comprender la profundidad y belleza de la meditación.

En la meditación no puede haber pensador, lo cual significa que el pensamiento debe llegar a su fin, ese pensamiento que es incitado por el deseo de lograr un resultado. La meditación no tiene nada que ver con lograr un resultado. No se trata de respirar de una manera particular, ni mirar tu nariz, ni despertar el poder de realizar ciertos trucos, ni cualquiera de esas inmaduras tonterías...

La meditación no es algo aparte de la vida. Cuando conduces un automóvil, o estás sentado en un autobús, cuando mantienes una conversación casual, cuando caminas solo por un bosque o ves una mariposa zarandeada por el viento... ser consciente de todo eso forma parte de la meditación.

**¡Gloria a la ausencia de yo!**