

- Qué es y qué no es meditar

Meditar no es sentarse de una forma determinada, ni respirar esperando alcanzar un resultado, esto sería premeditar. Y premeditar es pensar reflexivamente una cosa antes de ejecutarla. En la premeditación hay una intención, un deseo, un propósito, un objetivo, una meta, una preparación, un planear, un programar.

Meditar no es concentrarse en un chakra determinado, en una vela, una rosa o lo que fuere. Concentrarse es forzar la mente para limitarla a un solo punto. Concentrarse es centralizar agrupar desechar, es decir todo lo opuesto a expandir. En la concentración hay un motivo un propósito una meta, por lo tanto también es premeditar.

Meditar no es repetir insistentemente una palabra ya sea ésta un mantra o una afirmación positiva tratando de autoconvencerse de lo que no se es. Esto tan solo sería una forma de disfrazar la realidad, un engaño un escapar de lo que es. Lo realmente importante no son las palabras ni las ideas, sino los hechos, lo que realmente somos y no lo que nos gustaría ser. Pero desgraciadamente le damos mas importancia a las palabras a las ideas, que a los hechos.

Meditar tampoco es visualizar, visualizar es formar la imagen de una cosa representada mentalmente, visualizar es ser imaginario, ficticio, utópico, irreal, ilusorio. Visualizar es como en las afirmaciones, evadirse de lo que realmente esta sucediendo, lo real lo verdadero lo que es. Lo falso lo irreal lo ilusorio, es visualizar que sé esta en medio de un gran bosque verde y hermoso, junto a un lago de agua tranquila y serena que nos trasmite una gran paz. Cuando internamente estamos en una guerra sin cuartel luchando contra nosotros mismos, autoengañándonos con imágenes placenteras para huir de lo que realmente esta sucediendo, que es lo real lo verdadero lo autentico.

Si uno sufre del miedo en cualquiera de sus formas y utiliza algún tipo de escape nunca podrá ver que el que produce el miedo, el que lo experimenta y el que trata de escapar de esa experiencia desagradable es uno mismo. Cuando tenemos miedo no nos damos cuenta que somos nosotros mismos los que creamos esa sensación de miedo, los que la experimentamos y después queremos que no se repita. Lo mismo sucede con las experiencias agradables, nosotros mismos las producimos las experimentamos y después queremos que continúen. Nos podremos sentir muy bien experimentando una agradable sensación de paz y relajación, visualizando una puesta de sol recitando un mantra comiendo placenteramente o viendo un buen partido en la televisión.

El problema es que no nos damos cuenta de que esa sensación tan agradable no proviene de nada externo a nosotros, somos nosotros mismos los que producimos experimentamos y queremos que se repitan o no esas experiencias.

Meditar no es recitar extraños mantras, repetir frases positivas, ni sentarse de una forma rara e incomoda esperando que el Prana el Chí o la energía positiva inunde nuestro ser, tampoco es visualizar ni concentrarse.

Entonces...¿Qué es meditar?

Según la real academia de la lengua meditar es aplicar el pensamiento con absoluta atención a la consideración de una cosa. Esto nos sugiere que si queremos saber que es meditar tenemos que examinar con atención al pensamiento, así que veamos que es la atención y más adelante veremos que es el pensamiento. Estar atento es observar, vigilar, cosa que muy pocas veces hacemos y cuando observamos lo hacemos de un modo crítico, miramos a la gente fijándonos en su personalidad, su aspecto su forma de vestir, pero nunca nos miramos a nosotros mismos.

Si nos observásemos a nosotros mismos veríamos que nuestra mente siempre esta de cháchara consigo misma, en un ir y venir constante de pensamientos.

Este parloteo es incesante e innecesario, pues el pensamiento deberíamos utilizarlo solo y exclusivamente cuando lo necesitésemos, lo mismo que las piernas o las manos, cuando uno está sentado no necesita de las piernas para moverse, pero la mente ya estés de pie, sentado, acostado, despierto, o durmiendo, está incansablemente funcionando.

El problema radica en que no somos dueños de nosotros mismos porque nos identificamos con los pensamientos, permitiendo que domine nuestras vidas hasta tal punto que no podemos ser nosotros mismos ni por un solo instante. Ser uno mismo es vivir sin pensamientos, ser como un niño sin prejuicios, sin condenar, sin aceptar, ni rechazar nada, libre de todo condicionamiento ya sea éste social, cultural, político,

religioso etc.

El pensamiento es memoria y la memoria es del pasado, éste es el motivo por el cual siempre vamos por delante o nos quedamos atrás, siempre estamos pensando en lo que hicimos o en lo que vamos hacer, nunca vivimos el presente activo, el aquí y ahora.

Vivir el aquí y ahora, ser conscientes, el despertar de la conciencia, estar atento, el tao, el camino, es todo lo mismo, diferentes palabras para definir una sola cosa, que es Meditar.

Estar atento es ser observador, vigilante, testigo de todo cuanto acontece tanto en lo interno como lo externo. Para estar atento tiene que haber un interés y una observación silenciosa, uno no puede estar atento si está parlotando constantemente consigo mismo. Si queremos aprender matemáticas, física química o lo que fuere y estamos hablando con nosotros mismos, pensando en lo que hicimos o en lo que vamos hacer, esa falta de atención no nos permitirá el que aprendamos.

Y el aprender acerca de nosotros mismos es meditar, no puede haber meditación sin conocimiento propio, el conocerse a uno mismo es el principio de la meditación. Uno no puede dar cuatro pasos sin empezar por el primero, ni se puede hablar de la muerte sin saber lo que es la vida, hablar del mas allá sin saber que es lo que hay aquí, ni decir que es Dios sin saber primero que somos nosotros. Si uno esta interesado en aprender no puede empezar sabiendo- que es Dios, la verdad, la sabiduría, la muerte, etc.- pues si ya sabe no necesita aprender.

El pensamiento al ser memoria, conocimiento, solo se puede mover desde lo que conoce hasta lo que conoce, éste es el limitado y estrecho campo en el que se puede mover, nunca puede ir mas allá de sí mismo, de lo conocido. Lo desconocido- La muerte, él mas allá, la reencarnación, Dios, la verdad etc.- lo damos por conocido basándonos en las ideas, pensamientos, conocimientos y experiencias de los demás, pero si queremos ser serios y sinceros con nosotros mismos tenemos que reconocer que solo sabemos que es lo desconocido apoyándonos en los conocimientos y experiencias de los demás.

Y si tenemos una experiencia ya sea esta agradable y placentera o de lo más desagradable, deberíamos darnos cuenta que el que la produce, la experimenta y el que quiere que se repita o no, es el mismo. Cuando sentimos miedo, es la mente la que lo produce, lo experimenta y quiere escapar de esa experiencia desagradable. La mente sin darse cuenta se divide a sí misma en experimentador y experiencia, observador y observado. Pero el observador, es lo observado, el pensador el pensamiento y el experimentador lo experimentado. Cuando uno quiere conocerse a sí mismo la primera pregunta que ha de hacerse es: ¿Quién soy yo?

Cuando nos hacemos esta pregunta fundamental podemos advertir que nuestra mente se llena de múltiples respuestas, todas ellas procedentes de los diversos condicionamientos. Si uno fuese espiritista diría que soy el espíritu, otro diría el alma, él yo supremo, la esencia divina etc.

Pero no nos damos cuenta de que, el que hace la pregunta y el que da la respuesta es el mismo. Es el pensamiento el que pregunta ¿Quién soy yo? Y es el que responde, soy el alma, el espíritu, él yo superior etc. Y el pensamiento no es nada de esto, el pensamiento es la respuesta de la memoria y la memoria es lo aprendido en el ayer que es traído al presente, se modifica y continua hacia el futuro. El pensamiento pertenece al tiempo y lo que es del tiempo no puede saber que es lo intemporal. El pensamiento es palabra, sin palabra no hay pensamiento y la palabra nos la enseñaron de pequeños, lo mismo que nos enseñaron a creer en Dios, el espíritu, o eso está bien y eso está mal.

Cuándo nos preguntamos a nosotros mismos: ¿Quién soy yo?. No debemos de aceptar ninguna respuesta pues todas son falsas, vienen de las palabras, la memoria, el conocimiento, el condicionamiento, la sociedad, el ayer, los libros, las escrituras, vienen de otros y lo que otro diga carece absolutamente de valor.

Si seguimos preguntándonos cada vez mas profundamente, llegara un momento en el que no obtendremos ninguna respuesta. Cuando no llegue ninguna respuesta y solo quede un vacío, las preguntas nos parecerán absurdas, nos damos cuenta que las preguntas y las repuestas proceden de la memoria, es el pensamiento el que pregunta y responde. En el momento que no obtenemos ninguna respuesta es cuando nos estamos acercando a la respuesta, pues la mente se ha vuelto silenciosa, solo hay atención, observación.

En el espacio que existe entre dos pensamientos es donde está la respuesta a ¿Quién soy yo?. ¿A quien se le apareció ese pensamiento? La mente es como una pantalla, como un espejo que refleja imágenes, símbolos, pensamientos, deseos, miedos, sensaciones, etc. Y el problema radica en que nos identificamos con esos destellos que van y vienen sin rumbo fijo y en la mayoría de las ocasiones sin sentido. Hoy creemos en una cosa y mañana en otra, ahora deseamos una cosa y luego otra, hoy nos gusta esto y mañana aquello. La

inestabilidad nos rodea por doquier, lo que somos hoy en nada se parece a lo que fuimos ayer – psicológicamente hablando- lo que creemos hoy en nada se parece a lo que creíamos ayer. Y esa inestabilidad no es producida por nada externo a nosotros, somos inestables porque la mente misma es inestable.

Si estamos atentos al movimiento del pensar podremos ver que se nos apareció a nosotros mismos, no hay ninguna diferencia entre el pensador y el pensamiento, entre el que piensa y lo pensado. El que produce la felicidad, el sufrimiento, las depresiones, los deseos, los miedos etc. El que lo experimenta y el que quiere que se repitan o no esas experiencias es el mismo, el experimentador es lo experimentado, el observador lo observado, el pensador el pensamiento.

Por lo tanto la respuesta a la pregunta de ¿A quien se le apareció ese pensamiento? Es a mí. Y si inmediatamente nos preguntamos.

¿Quién soy yo?

El movimiento del pensar se detiene, la mente se introvierte al darse cuenta de que es ella misma la que pregunta y la que da la respuesta, por lo que se produce una transmutación y el pensamiento cesa. Para acallar la mente engañosa de los deseos, miedos, apegos etc. Uno a de darse cuenta de que es la mente la que los produce y los experimenta, y para percatarse de esto se a de preguntar cada vez que aparezca un pensamiento ¿a quien se le apareció ese pensamiento? La respuesta será que a mí, entonces nos preguntamos ¿Quién soy yo? ¿A quien se le apareció ese pensamiento? A mí

¿Quién soy yo? No debemos de aceptar ninguna respuesta que nos pueda llegar a la pregunta de ¿quien soy yo? Pues todas las repuestas proceden de la mente, del conocimiento y el conocimiento es memoria y la memoria es del ayer. No puede existir tal cosa como el conocimiento presente, el conocimiento es traído al presente por medio de la memoria pero nunca es del presente, el conocimiento es del pasado.

Todo cuanto sabemos es a través del conocimiento. Cuando miramos una rosa- o cualquier otra cosa- lo hacemos basándonos en el conocimiento que tenemos del objeto que observamos, en este caso al objeto lo llamamos rosa, ese es el conocimiento que tenemos de este objeto, que es una flor y el nombre que le hemos dado es de rosa y si ampliásemos nuestros conocimientos botánicos podríamos decir muchas mas cosas sobre esa flor. Pero todo esto indicaría que tenemos un gran conocimiento sobre botánica y el tener conocimientos sobre las cosas esta muy bien, el problema está en que mientras adquirimos grandes conocimientos nos olvidamos del conocedor, el conocedor es el observador, el pensador, el experimentador. Cuando deleitamos nuestro sistema olfativo con el olor de la rosa, es el experimentador el que experimenta esa sensación tan agradable, mientras que el pensamiento dice lo grato que es, el observador observa su colorido su textura y el conocedor la reconoce como una rosa. El observador, el pensador, el experimentador y el conocedor es el mismo.

Cuando miramos una rosa nuestro conocimiento se queda a medias si nos olvidamos del conocedor. Por lo tanto cuando miramos una rosa tenemos que mirar en tres direcciones, es decir a lo conocido- la rosa- el conocedor- tu- y la relación que existe entre ambos- el conocimiento.

Siempre tenemos que estar atentos a nosotros mismos, al conocedor, el pensador, el experimentador. Ahora estas leyendo esto y té estas olvidando del conocedor, del pensador, toda tu atención esta enfocada en la lectura y te olvidas del que está leyendo y es más importante el que lee que lo leído, el que escucha que el que habla.

El que diserta puede decir cosas muy bonitas e interesantes incluso nos pueden parecer verdaderas, pero carecen absolutamente de valor pues están basadas en su conocimiento, sus experiencias y esto nada tiene que ver contigo, uno a de tener sus propias ideas, pensamientos o experiencias y para esto es necesario el autoconocimiento y para conocerse a uno mismo no necesitamos de las ideas, pensamientos, conocimientos y experiencias- por muy hermosas que éstas sean- de los demás, pues pueden ser verdaderas o falsas y son sus experiencias, sus conocimientos y no los nuestros. Cuando aparece un pensamiento condicionado como << yo sé que es dios, yo sé que es él mas allá, yo soy el alma etc. >> pregúntate a ti mismo

¿Quién te dijo eso? Veras que las respuestas provienen de la mente del conocimiento, la memoria. Eres tu mismo quien hace la pregunta y el que da la respuesta. Es tu conocimiento, tu memoria, lo aprendido de los demás a través de los diferentes medios de comunicación el que responde. Las diferentes respuestas que se puedan dar no son nuestras aunque creamos lo contrario, tan solo son meras repeticiones de los que otros nos han dicho y nosotros tomamos como nuestra.

Swami Manuel