

MEDITACIÓN.

La mente ¿Dueña o sierva?

Los hombres nos precipitamos en búsqueda de experiencias desconocidas, pero todos los lugares en el mundo son iguales. El único sitio donde puede encontrarse realmente una diferencia es en la mente, la cual nos acompaña donde quiera que vamos.

Tanto el cuerpo como la mente han de adaptarse constantemente a las nuevas situaciones del entorno, así como a nuevos niveles de consciencia para que el hombre evolucione y alcance su liberación final.

La mente, si uno sucumbe a su control, se convierte en un estricto capataz. El secreto para conquistar la tiranía de la mente es no prestarse al juego. Controlando constantemente las ondas del pensamiento, u observándolas sin identificarse con ellas, es posible reducirlas y finalmente detenerlas.

Si se destruye la identificación con el cuerpo y la mente, a través de una meditación constante en el Ser, la ignorancia se desvanece y puede verse en todo lugar la luz suprema del Atman.

No se debe por lo tanto perseguir con impaciencia los frutos de la meditación. Son precisos muchos meses antes de que la mente esté lo suficientemente madura y purificada para hacer progresos notorios.

Cuando se controlan los sentidos, incluso en el lugar más multitudinario y ruidoso de una gran ciudad, pueden experimentarse soledad y paz perfectas. Si por el contrario, los sentidos son turbulentos y no se tiene el suficiente poder para abstraerlos, ni en la soledad de los Himalayas puede encontrarse la paz.

La firmeza de la postura y la quietud de la mente hacen el esfuerzo relativamente fácil. En medio de la actividad es más difícil. La práctica, sin embargo, ha de mantenerse en todo momento y bajo cualquier circunstancia.

De lo irreal a lo real.

El estado meditativo trasciende todas estas limitaciones. En él no existe el pasado ni el futuro, sino únicamente la conciencia del YO SOY en el AHORA eterno. Tal estado de conciencia solamente sobreviene cuando se detienen todas las vibraciones mentales y la mente misma desaparece.

La meditación es la verdadera fuente del descanso. El descanso, en cambio, está asegurado en la meditación, cuando la mente está plenamente concentrada y próxima al Atman o Ser. Con la meditación llega la liberación del temor a la muerte.

Quien medita regularmente desarrolla una personalidad magnética y dinámica.

Lograr el estado meditativo lleva tiempo, porque la mente es como un caballo salvaje que resiste todos los intentos de control.

La meditación es un flujo ininterrumpido de pensamiento o percepción, como el fluir de un río. Durante la concentración es preciso mantener las riendas del pensamiento tensas; durante la meditación esta sujeción no es necesaria, porque la mente permanece, fluye por sí misma, sin ningún esfuerzo, en una sola onda de pensamiento.

Meditación avanzada.

Durante la meditación profunda, el meditador olvida primero el mundo y después el cuerpo. La noción de tiempo desaparece.

A medida que la meditación se hace más profunda, la conciencia del cuerpo se pierde por completo. Cuando esto sucede, la cabeza parece estar suspendida en el aire y la conciencia mental se extiende por doquier.

A su debido tiempo, la conciencia del ego se desvanecerá gradualmente y cesarán el razonamiento y la reflexión, mientras descende una paz superior de naturaleza indescriptible.

El samadhi, o estado de superconciencia, es el objetivo último que persigue la meditación y no es posible alcanzarlo con una pequeña práctica.

Puesto que las diversas técnicas producen efectos diferentes en cada persona, uno debe experimentar con varios métodos, y finalmente, seguir aquel que le resulte más confortable.

Cualesquiera que sean los medios, la terminología y la técnica empleados, los conceptos básicos son los mismos y los méritos coinciden a menudo.

La experiencia directa es la fuente de este conocimiento intuitivo superior, o superconciente y trascendental; los sentidos, la mente, las emociones y el intelecto permanecen en perfecto descanso.