

43. **Meditación:**
La ciencia de la vida real

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“Cuando mi mente no está presa en los recuerdos, cuando no cultiva la memoria, sino que está atenta a todo lo que digo, a todo lo que hago en mis relaciones, en mis actividades, viendo la verdad de todo tal como se manifiesta de instante en instante, ése es, por cierto, el camino de la meditación.”

Krishnamurti.



Meditación:

La ciencia de la vida real

“Meditar es purificar la mente de su actividad egocéntrica.”

Nisargadatta.

La meditación es la puerta para abrir nuestra capacidad de amar, de comprender, de intimidad, de creatividad y de expansión de la Conciencia.

Meditar es *despertar* la conciencia.

La meditación es el encuentro con el propio *Ser*.

¿Por qué habría de ser difícil? Porque la convertimos en una *lucha* contra algo que creemos nos está impidiendo ser libres o en una *búsqueda* de algo que suponemos nos dará la libertad.

Toda *lucha* y toda *búsqueda* deben terminar.

En realidad la meditación ocurre simplemente, sin más, cuando vivimos la vida momento a momento, “*tal como es*”.

Por eso se afirma que meditar es vivir la vida tal cual es, *Aquí-Ahora, Presente*, atestiguando en el proceso de vivir, sin rechazos ni apegos, sin juicios, lúcidamente conscientes de lo que es, sea lo que sea la vida.

¿Es una búsqueda de la libertad? Si, pero no se trata de una libertad *de ni para*, no es la libertad de algo externo a nosotros mismos. Simplemente la libertad de vivir en el *Aquí-Ahora*, momento a momento y no desde el recuerdo, ni la opresión del pasado, ni en sueños de futuro.

En este sentido, no se trata de una búsqueda, sino de permitirse *ser* lo que soy, conscientemente, sea lo que sea que soy en este momento, y haga lo que haga en este momento.

Meditar es *ser en el hacer*.

La mente como problema

La mente siempre está saltando hacia delante o hacia atrás, pero *nunca* está en el momento presente. Recordando el pasado o imaginando el futuro, pero *nunca* en contacto con la realidad presente.

Su naturaleza es el tiempo: pasado o futuro.

Se manifiesta como un parloteo constante, compulsivo, que nos impide *estar* en el instante, vivir la vida plenamente.

¿Cómo podríamos *vivir* la vida si la mente está en el pasado o el futuro, y el cuerpo está en el presente? No es posible.

Esa dualidad *cuerpo-mente* en momentos distintos, en dimensiones distintas, es un conflicto existencial que nos enajena, nos perturba, nos separa de la realidad, de la vida.

La mente por un lado, el cuerpo por otro lado y la vida por otro lado. Así vivimos, en un conflicto permanente, en una contradicción constante, que suele manifestarse como ira, miedo o vanidad.

Puede constatarlo de inmediato. Abandone este artículo por un momento y cierre los ojos. Observe cuánto tiempo puede estar simplemente sentado, disfrutando de las sensaciones de su cuerpo y de los sonidos que hay alrededor.

No pasará mucho tiempo, quizás un minuto, antes de que su mente empiece su parloteo asociado con el pasado o el futuro. Este parloteo constante, confuso y difuso, sin origen ni destino, sin propósito, carente de intencionalidad, nos aparta literalmente de la vida como una alucinación, nos impide disfrutar de lo que la vida nos brinda en cada momento, nos impide conectarnos con el *ser que soy, Ahora*.

¿Qué hacer con esta mente perturbadora? No puede ser destruida, modificada o detenida directamente. Eso no es posible. ¿Quién lo haría si no existe un Yo real? ¿Quién?

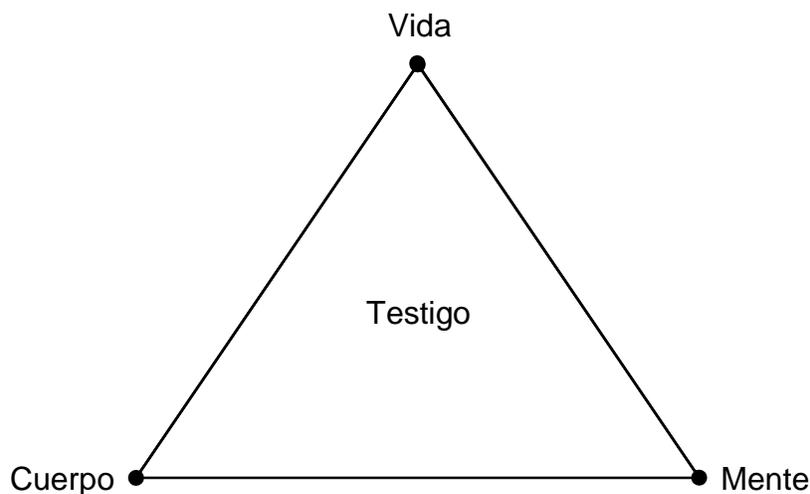
La meditación aporta la respuesta: *atestiguar*.

La clave es ser *Testigo*, y es la meditación el método de crear o despertar ese estado interno. Es un método para aprender a estar *Presente*.

El Testigo es la energía capaz de conciliar el cuerpo y la mente.

En la meditación la mente se convierte en un instrumento útil existencial, al servicio del *Testigo*, que es la *conciencia*, abandonando su poder de esclavizarnos con su cháchara, su pasado y su futuro.

¿*Testigo* de qué? Del cuerpo, la mente y la vida.



El *Testigo* concilia, armoniza, unifica, en un mismo instante, la vida, el cuerpo y la mente.

Atestiguar es un estado simple pero profundo, una manera de observarnos a nosotros mismos, tal como somos, una manera de vivir en la realidad, en conexión con la realidad de este instante.

Atestiguar significa simplemente observar, sin apegos, sin prejuicios... adentro y afuera, simultáneamente.

No es preciso hacer nada especial.

Simplemente ser un testigo, un espectador, un observador apasionado, sin juicio alguno, contemplando:

- ◆ La mente: Su flujo de pensamientos, deseos, recuerdos, sueños, fantasías, ilusiones, esperanzas, creencias...
- ◆ Las emociones: Su flujo de alegrías, tristezas, rencores, miedos, iras, odios, sufrimientos, depresiones...
- ◆ El cuerpo: Su flujo de dolores, placeres, instintos, hábitos, sensaciones, peso, masa, volumen...
- ◆ La vida: Su flujo de procesos en permanente transformación e impermanencia.

No es posible describir con palabras el estado de conciencia que resulta de ser *Testigo* de cualquiera de esos cuatro aspectos.

No es posible describir con palabras el estado superior de Conciencia que emana al ser consciente simultáneo de los tres primeros aspectos.

No es imaginable el estado interior que produce el ser consciente de todo ello.

Es necesario descubrirlo como una posibilidad individual y vivencial, y la meditación es el método que lo permite.

El espíritu de la meditación

Meditar es una aventura, la aventura más grande que la mente humana pueda acometer.

La meditación consiste sencillamente en *Ser*.

Ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción.

Simplemente *Ser*, y ello es puro gozo. El gozo de existir, el gozo de la existencia, el gozo de sentir la vida en sí-mismo.

¿Y de dónde viene ese gozo, si es que no está haciendo nada?

No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada *gozo*.

Meditar es *Ser*.

Cuando uno está haciendo nada en absoluto, ni corporalmente, ni mentalmente, ni a ningún otro nivel, cuando toda actividad ha cesado y usted es, simplemente está *siendo*, eso es meditación.

Siempre que pueda encontrar tiempo para solamente *Ser*, abandone toda acción.

Pensar también es hacer, la concentración también es hacer, la contemplación también es hacer, orar también es hacer.

Aunque sólo sea por un instante, si no está haciendo nada y está en su centro, completamente relajado, Presente, despierto, eso es meditación.

Meditar es *Ser*.

Y una vez que le haya cogido el truco, puede permanecer en ese estado tanto tiempo como quiera... permanecer siendo... nada más.

La meditación no niega la acción

Lentamente, cuando haya comprendido que su *Ser* puede permanecer imperturbable, puede entonces empezar a *hacer* cosas, atento a que su *Ser* no se altere, permaneciendo despierto, observando todo el suceder.

Esa es la segunda parte de la meditación.

Primero aprender a *Ser*. Después aprender paulatinamente a *hacer*, pero manteniéndose centrado, consciente de sí-mismo, presente.

Empezar haciendo cosas sencillas sin perder el ser, permaneciendo consciente de si-mismo y de lo que *hace*, simultáneamente: ducharse, caminar, mover el cuerpo, mirar, tocar, oler, comer...

Luego se podrán hacer cosas más complicadas sin abandonar la Presencia Interior: mantener una conversación, pensar funcionalmente,

permitir las emociones reales, percibir el mundo externo sin ninguna imagen, establecer una comunión amorosa con otra persona, la actividad del sexo...

Por lo tanto, la meditación no está en contra de la *acción*. El hecho de que muchas prácticas de meditación se hacen en silencio y quietud, mientras se aprende a *Ser Testigo*, no significa negar la *acción*. Significa sólo que se está aprendiendo a *Ser Testigo*, a ser consciente de sí-mismo.

Aprendido eso, ahora sí puede intentar la *acción* consciente, hasta lograrlo.

Recuerde siempre esta máxima:

“Meditar es Ser en el hacer”

No hay que huir de la vida. Por el contrario, la vida es la suma de circunstancias que me permiten *Ser*.

Pero primero debo aprender a *Ser*, y luego aprender a *Hacer-Siendo*.

Entonces... *Ser* y *Hacer* será lo mismo. No habrá dualidad, no habrá conflicto, pero esa es una calidad de vida completamente distinta y desconocida, por ahora.

Su vida prosigue, y en realidad lo hace más intensamente, con más alegría, más claridad, más gozo, más creatividad, más humildad, más amor, con mayor visión. En este nivel de vida, su sufrimiento se va disolviendo... poco a poco... en la nada.

Sin embargo, aún así, su *Testigo* está por encima. Ud. es sólo un *espectador* que contempla desde la cima de la colina todo lo que está ocurriendo a su alrededor.

Mediante la meditación su vida cambia, porque el Testigo está Presente. La presencia del Testigo es el catalizador del cambio.

El Testigo y el Observador son distintos, pero por ahora no profundicemos en ese tema. Empiece siendo un *Observador* y ese estado interno evoluciona hacia el *Testigo*, al profundizar en la vivencia de la meditación.

Por ahora, convengamos que Ud. no es el *hacedor* sino el *observador*.

Ese es el secreto de la meditación; mediante su práctica seria, frecuente, amorosa, Ud. se va convirtiendo en el *observador* de sus procesos internos... por ahí empieza.

Anticipémonos un poco para visualizar, por lo menos, la infinita posibilidad que ofrece la meditación:

1. *Observar.*
Ser el Observador.
Practicar la observación de los procesos Internos y de los sentidos en contacto con los estímulos que vienen del mundo externo.

2. *Atestiguar.*
Ser el Testigo
El Testigo fusiona lo observado y el observador.
Es la conciencia-de-si-mismo... observando.

3. *Ser*
El Testigo se diluye en la Conciencia Pura.
No hay qué observar, no hay observador, no hay Testigo, no hay sí-mismo, no hay Yo superior... nada, Conciencia Pura.

Observar, Atestiguar y Ser son distintos niveles de Conciencia, como los niveles de una escalera ascendente.

Se le suelen asignar esos nombres, pero sólo para poder verbalizar sobre el tema. Pero en realidad, son estados crecientes de Conciencia.

El observador evoluciona hacia el Testigo, y el Testigo evoluciona hacia el Ser, pero los tres son estados de Conciencia, como los estados de maduración de una fruta.

El Ser es la posibilidad suprema, pero primero hay que aprender a observar... quieto... silencioso... amoroso, practicando muchas veces, superando poco a poco las limitaciones y las dificultades: el sueño, la ansiedad, la búsqueda, el dolor, la negligencia, las expectativas, la compulsión a moverse, el desenfoque de la *atención*, la calidad de la energía aplicada, la calidad de la percepción, el abandono de todo juicio, la abulia, el engreimiento, la autosuficiencia, el egocentrismo, el pensamiento...

Todas esas dificultades, normales para quien se inicia, se van superando, cesan, con la práctica persistente, amorosa, apasionada, siendo la pasión la calidad y la intensidad de la energía que aplico al proceso de la meditación.

El encuentro de lo *real*, de lo *eterno*, de la *verdad*, de *Dios*, como quiera denominarlo, requiere que el nivel racional sea trascendido, y esto puede ser difícil para los que somos adictos al pensamiento; trascender el nivel emocional, y esto es un reto enorme para quienes somos adictos a las emociones, y trascender el nivel de las sensaciones y el placer, lo cual es todo un desafío para quienes somos adictos al cuerpo y al placer sensorial.

La palabra “*trascender*” debe ser comprendida como cesar. Todos esos procesos racionales, emocionales y sensoriales cesan cuando el Testigo está presente.

Pero, no obstante, el encuentro con lo indescriptible es muy posible y altamente probable... si practico.

En este *caminar* hacia la profundidad de sí-mismo no es necesario abandonar la vida, ni las cosas, ni las actividades, ni la familia, porque no se trata de renunciar a, sino de ser testigo *de*. ¿De qué? De todo, externo e interno.

Tenga presente que Ud. no es el hacedor, sino el *observador*. Ese es el secreto de la meditación, que Ud. se va convirtiendo de hacedor en observador; luego, de observador en Testigo; luego, de Testigo en conciencia Pura.

Pero el hacedor y el hacer, continúan en su propio nivel, no hay problema con eso: ir a la oficina, barrer, cocinar, trabajar, atender a la pareja...

Puede hacer cualquier cosa, pequeña o grande. Sólo hay algo que no debería permitirse: perder su centro, abandonar el Testigo.

Esa conciencia, esa observación, debe permanecer absolutamente clara e inmutable. Cuando el observador no está Presente, entonces Ud. es víctima pasiva de los instintos de su cuerpo, de su mente condicionada por su pasado y de las impresiones externas que activan su mecanicidad psíquica y emocional.

Entonces, Ud. es una víctima de Ud. mismo.

Entonces, Ud. no vive la vida sino que padece su propia vida.

Observar

El núcleo esencial de la meditación, su espíritu, es aprender a observar, aprender a atestiguar, cada vez más lúcido, cada vez más sensible, cada vez más perceptivo, cada vez más silencioso, cada vez más fina la atención...

El superlativo aquí no tiene límite, nunca termina.

El observar consciente es meditación. Lo que observe es irrelevante: árboles, carros, pájaros, gente, Ud. mismo...

Lo que observe no es importante. El objeto no es la cuestión.

La naturaleza de la observación, la calidad de ser consciente y estar alerta, eso es la meditación.

Lo importante no es lo observado... sino el proceso de observar.

Lo importante es la atención del observador, porque la atención es una energía sin ego.

Meditación significa *conciencia*, observar, atestiguar.

Cualquier cosa que haga con conciencia es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la cualidad que le imprime a la acción.

Andar puede ser meditación, si lo hace estando alerta, atento, despierto.

Estar sentado puede ser meditación, si está sentado alerta, atento, vigilante, como un ciervo.

Escuchar el sonido interno de su mente puede ser meditación, si permanece alerta y vigilante... escuchando...

Lo esencial es permanecer consciente. Entonces cualquier cosa que haga será meditación.

Las etapas del despertar

El primer paso para ser consciente es ser sumamente observador de su propio *cuerpo*.

Poco a poco uno toma conciencia de cada gesto, de cada sensación, de cada movimiento, de cada respiración...

Y a medida que se va volviendo consciente empieza a ocurrir un milagro: muchas cosas que solía hacer antes simplemente desaparecen, su cuerpo se vuelve más relajado, más armónico, una profunda paz empieza a reinar en su cuerpo, un sonido sutil vibra en su cuerpo.

Después, empieza a darse cuenta de sus pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y, desde luego, más peligrosos.

Cuando sea consciente de sus pensamientos se sorprenderá al descubrir lo que está sucediendo en su mente. Si escribe lo que está sucediendo en su mente en cada momento, se llevará una gran sorpresa.

Pasados unos 5 minutos, lea lo que está escrito.

¡Descubrirá que hay un loco dentro de Ud.!

Al no darnos cuenta, ausentes de ese proceso, esa locura nos arrastra al caos y la confusión.

Esa locura, que es la ausencia de la conciencia, afecta a todo lo que hace y a todo lo que no hace. Afecta sus emociones y su cuerpo. Afecta sus actividades, sus relaciones, su vida. Afecta a todo.

¡Y la suma total de ello es lo que será su vida! ¡Ud. es esa locura!

Por lo tanto, hay que transformar a ese loco, poseído por la compulsión del pensamiento, y ese milagro sólo puede hacerlo la meditación.

Y el milagro de la conciencia es que Ud. no necesita hacer nada excepto ser consciente de sus procesos internos.

El propio fenómeno de *observar* cambia todo. Poco a poco la locura va desapareciendo, poco a poco los pensamientos empiezan a encajar dentro

de una pauta. El caos se va diluyendo. Empieza a prevalecer una serenidad amorosa y una paz más profunda.

Cuando su cuerpo y su mente estén en paz, verá que están en armonía el uno con el otro, que un puente los conecta. Ya no corren en direcciones distintas.

Por primera vez hay acuerdo, y ese acuerdo es de una ayuda inmensa para trabajar en la tercera etapa, que consiste en ser consciente de sus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la etapa más sutil y la más difícil, pero si puede ser consciente de los pensamientos, falta sólo un paso más. Se necesita una conciencia más profunda para observar en forma directa sus estados de ánimo, emociones y sentimientos, pero la práctica hace que esto sea posible en su momento.

Si no hay práctica no existe ninguna posibilidad de que Ud. sea consciente de algo, y en tal caso, su vida será una eterna compulsión reactiva. Como los ratoncitos, o los muñequitos de cuerda manipulados por otros.

Una vez sea consciente de estas tres cosas (cuerpo, mente, emoción), todas ellas se unen en un mismo fenómeno.

Cuando estas tres cosas sean *UNA*, funcionando juntas en forma perfecta y simultánea, en armonía, Ud. podrá sentir su música como una sinfonía.

Entonces se llega a la *cuarta etapa*, la cual no está en sus manos lograr. Ocurre por sí misma.

Puede ocurrir. Es un regalo, una recompensa para aquellos que han recorrido las 3 etapas anteriores en forma práctica, vivencial, existencial, investigándolas todas, una a una, con la seriedad de un profesional especializado y la madurez de un adulto que ha vivido intensamente todas las etapas de su vida.

Aquí el intelecto, la erudición, la racionalización, no tienen espacio. Por el contrario, pueden llegar a constituirse en un verdadero obstáculo insuperable en el camino de la conciencia.

La *cuarta etapa* es la conciencia suprema, la conciencia pura, que le convierte en un ser despierto. Todo queda trascendido. Sólo permanece la conciencia pura, fundamento de la existencia.

Esta es la *cuarta etapa*, la que hace que uno sea un buda, el que está despierto. Sólo en ese despertar se llega a vivir lo que es el estado de bienaventuranza, el estado del Amor.

Con esta vivencia, su vida ha cambiado para siempre.

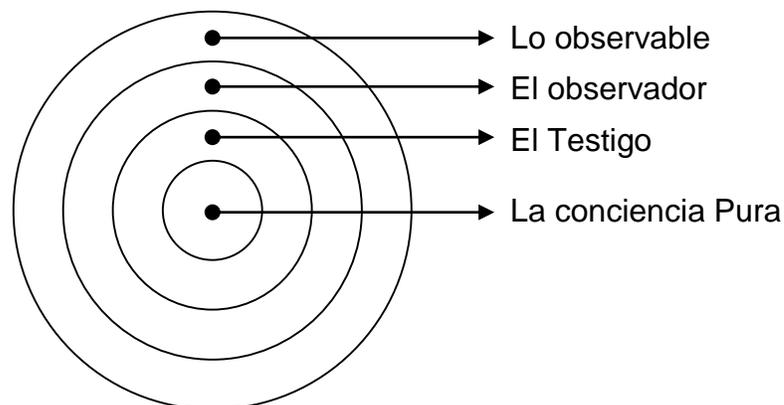
El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la alegría, el corazón conoce la felicidad. El que alcanza la *cuarta etapa* conoce la bienaventuranza.

Esa dicha suprema es la meta de un caminante, de un investigador de sí-mismo, de un meditador serio y apasionado, y la conciencia es el camino para ello.

Lo importante es que se mantenga alerta, que no olvide observarse, estar observando... observando. Y poco a poco, a medida que el observador se vaya haciendo más sólido, estable, inquebrantable, perseverante, se produce una transformación: *desaparecen las cosas que estaba observando*, aunque ese no sea el propósito esencial.

Entonces, el propio *observador* se convierte en el *observado*, el que mira se convierte en lo mirado. Ha nacido el *Testigo*.

Gráficamente podemos ver estas opciones así:



Ese camino desde la periferia hacia el centro puede recorrerse mediante la *práctica* de la meditación.

Si Ud. no medita permanecerá por siempre en la periferia, como una cosa observable... por otros.

En tal caso, Ud. funciona, sucede, como nuestro muñequito de cuerda, pero Ud. no existe como una individualidad.

Tendrá muchos y vanos “yoes”, pasajeros, transitorios, irrelevantes, ilusos, pero nunca tendrá un YO un poco más real.

Un YO tal sería su alma, su Testigo, su conciencia individual, pero eso es para el que persevera en sus prácticas, serio y comprometido, cada vez más profundo. El Testigo es su YO.

El crecimiento

La meditación no es un método hindú, no es una técnica, no es una respuesta, no es un sistema, no es algo para aprender, no es una receta. No se puede adquirir.

La meditación es un crecimiento, como la germinación de una semilla cuando las condiciones están dadas.

La meditación es un crecimiento de la vivencia, hacia la vivencia total, el resultado de vivir plenamente. Es un florecer, cuando las condiciones están dadas.

La meditación no es algo que se pueda agregar a su persona. No puede serle agregada. Tan sólo puede llegarle a través de una transformación básica, de una mutación consciente.

Es un florecimiento, un crecimiento.

El crecimiento es un todo, y no un agregado.

Al igual que el Amor, la meditación no puede serle agregada. Crece de Ud., se nutre de Ud., de su totalidad. Ud. es la semilla que puede crecer y florecer... si medita.

Y si florece, podría crear su aroma, su perfume para nutrir a otros... cuando las condiciones están dadas.

Es necesario que Ud. se vea así: por ahora Ud. es una semilla que podría germinar, florecer y perfumar... si medita.

Si no medita, nace como una semilla y muere siendo una semilla, como una piedrita.

Tal vez a esta idea se refiera Jesús en una de sus parábolas:

“El reino de los cielos es semejante al grano de mostaza, que un hombre tomó y sembró en su campo; el cual a la verdad es la más pequeña de todas las semillas; pero cuando ha crecido, es la mayor de las hortalizas, y se hace árbol, de tal manera que vienen las aves del cielo y hacen nidos en sus ramas.”

El gran silencio interior

Muy frecuentemente en los grupos, y siempre en la meditación en quietud, hacemos silencio.

¿Pero, qué es el silencio?

El silencio se entiende normalmente como algo negativo, algo vacío, una ausencia de sonidos.

Este malentendido subsiste porque muy pocas personas han experimentado alguna vez el silencio profundo.

Lo que han experimentado como silencio es la ausencia de ruido. Pero el *silencio* es un fenómeno totalmente distinto.

Es completamente positivo. Es existencial, no está vacío. Es el fluir de una música sin sonidos que nunca antes ha oído, como una fragancia que no es familiar, como una luz que sólo puede ser vista con los ojos interiores.

El *silencio* es una esencia, una cualidad del *Ser*.

No es algo ficticio. Es una realidad presente en cada uno, que puede manifestarse en estado de meditación, sólo que nunca miramos hacia dentro.

Su *mundo interior* tiene su propia fragancia, su propia luz, y es completamente silencioso, inmensamente silencioso, eternamente silencioso.

El *silencio* profundo es una cualidad de su mundo interior.

Allí, nunca ha habido ningún ruido y nunca lo habrá. Ninguna palabra puede llegar hasta allí, pero Ud. sí puede llegar.

El propio centro de su *Ser* es el silencio interno.

Las vidas vienen y van, pero el eterno silencio del *Ser* permanece siempre igual: la misma música sin sonido, la misma fragancia divina, la misma trascendencia de todo lo mortal, de todo lo momentáneo.

No es *su* silencio.

Ud. es el silencio.

No es algo que posea. Ud. está poseído por él. El silencio es de su naturaleza profunda, más profundo aún que su Testigo.

El *silencio* es tan profundo que no hay nadie ahí, ni Ud., ni el observador, ni el Testigo, nadie, nada... un campo informe de bienaventuranza.

Pero el contacto con ese silencio profundo, trae verdad, amor, paz y bienaventuranza...

Creecer en sensibilidad

La sensibilidad es la *calidad* de la percepción.

La meditación le proporciona sensibilidad y un gran sentido de pertenencia al mundo. Es nuestro mundo, no somos unos extraños.

Perteneceemos intrínsecamente a la existencia. Somos parte de ella, somos vida, somos existencia viva.

Meditando nos volvemos sensibles, nos sensibilizamos para percibir todas las formas de existencia, por simples y elementales que sean.

La sensibilización que se va desarrollando en la meditación es lo que nos permite percibir la razón y la importancia de todo lo existente.

Esa sensibilidad hace posible comprender que una brizna de hierba tiene su razón de ser, su importancia, su propia individualidad.

Es esa sensibilidad la que posibilita el poder relacionarnos en una forma más amistosa y más amorosa con todo lo que existe: la naturaleza, los animales, las cosas, las personas, las estrellas, la vida, lo cotidiano...

Es la calidad de la percepción lo que capta lo externo y lo interno como lo bello, y tal calidad va floreciendo en la meditación.

La meditación sensibiliza todo el sistema receptor que poseemos: los sentidos, la mente, el sistema nervioso, la atención, la piel...

La fragancia de la meditación es el Amor

Si medita, tarde o temprano llega al amor. Si medita en profundidad, tarde o temprano empezará a sentir el nacimiento de un amor que nunca antes había conocido.

Una nueva cualidad de su ser surge, una nueva puerta se abre. Es una nueva llama que ahora quiere compartir.

¿Por qué? Porque el meditar despierta la *conciencia*, y el amor es una cualidad de ella. El amor es la fragancia de la conciencia.

De la meditación a la conciencia, y de la conciencia al amor: ese es el proceso.

Al meditar, el sutil silencio va penetrando. Los pensamientos van desapareciendo poco a poco, la mente ordinaria se va extinguiendo, aparecen pausas... pausas... pausas... y... ¡silencio!

Está tocando su propia profundidad, y ese es el ámbito del amor.

La meditación, si está bien encaminada le hace amoroso. Pero ese amor que nace no es de la mente, porque la mente ya no está. Nace de la meditación, del silencio interior, de la profundidad de su *Ser*.

Ese *amor* emana de su *Ser*, no de su mente. Comprenda eso, por favor. Comprenda que si no hay meditación no hay silencio, y si no hay silencio no hay amor. Habrá mente, pero no habrá amor.

La clave de esta idea es comprender que el amor surge del *Ser*, no de la mente. El *AMOR*... no el estado de enamoramiento.

El *AMOR* y el enamoramiento son dos estados totalmente distintos. El *AMOR* surge del *Ser*, y el enamoramiento de la mente egocéntrica.

Si medita, su mente se va extinguiendo, su *Ser* va renaciendo, y su *AMOR* se va manifestando.

Las parejas bien intencionadas, tratan de lograr algo imposible: intentan hacer de su amor algo eterno, algo que es imposible, pues ha nacido de la mente emocional, y la mente no puede darles ni un atisbo de lo eterno.

Ese amor eterno se halla en el *Ser* profundo de cada uno, pero la pareja no lo sabe. Lo ignora. Somos muy ignorantes. Suponemos... y eso no funciona.

La pareja que no medita puede tener la energía de la emoción, pero no la energía del *AMOR*. Y esa energía emocional es frágil, compulsiva, variable. De ahí la frustración, el continuo aburrimiento, el desencanto, los conflictos, la desilusión, el desamor...

Todo lo que surge de la mente es pasajero, porque la mente es el cementerio del pasado y la alucinación del futuro. ¿Qué puede nacer del pasado y del futuro?

El *AMOR* nace de la meditación, no de la mente. Ese es el *AMOR* del que hablan los Maestros, los Profetas y las Escuelas de Conocimiento.

Le sugiero leer y releer el capítulo 18 del libro "*Sexo Consciente*", en el cual se explican los 3 tipos de amor posibles: el amor, el Amor y el *AMOR*.

El *amor* es la manifestación del ego inconsciente.

El *Amor* y el *AMOR* son la cualidad de dos niveles de Conciencia Interior que son posibles.

Pero la Conciencia surge de la meditación.

Por eso, primero entre en meditación, expanda su conciencia, y el Amor emanará de ella, como su fragancia.

Pero, la meditación es la llave maestra. Penetre en ella, deje que se abra, que le ayude a moverse en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo, y de repente descubrirá que la fragancia está ahí.

Ese *Amor* será incondicional. Ni siquiera estará dirigido hacia alguien en particular, *no puede* dirigirse a nadie en particular.

No es una relación, es una cualidad que le rodea. No tiene nada que ver con el amor emocional denominado enamoramiento.

Ud. ama, Ud. es *Amor*, pero ese *Amor* no es una reacción emocional sino una cualidad de su conciencia interior, un estado de su *Ser*.

Ahora, desde ese estado, Ud. vive y se relaciona... pero es necesario meditar.

De la meditación surge la conciencia, y de la conciencia emana el *Amor*.

Alegría sin razón alguna

Si ha estado meditando... de pronto se siente feliz sin ninguna razón especial.

En la vida ordinaria, se alegra cuando tiene un motivo: un encuentro con alguien, conseguir dinero, comprar algo deseado, algún reconocimiento... Pero estas alegrías suelen durar muy poco; son momentáneas, no pueden permanecer de forma continua e ininterrumpida.

Si su alegría es causada por algo externo, desaparecerá, será momentánea, pronto lo dejará sumido en la tristeza, la añoranza, la desilusión.

Pero hay una clase distinta de alegría que es un *signo de confirmación*: de pronto está contento sin ninguna razón. No puede decir por qué. Si alguien le preguntase, ¿por qué?, no tiene respuesta.

No puedo explicar por qué estoy alegre. No hay razón. Simplemente es así. *Esta* alegría no puede ser perturbada. Pase lo que pase, continuará. Está allí, día tras día. Sea joven o viejo, esté vivo o esté muriendo, siempre está ahí.

Cuando haya encontrado una alegría que perdure aunque las circunstancias cambien, es señal de que está acercándose al estado búdico.

Pero eso sólo es posible... si medita.

La inteligencia

La inteligencia es simplemente la capacidad de responder coherentemente a la realidad, a los procesos, porque la vida es un flujo.

Tiene que ser consciente de la realidad, ver qué le pide, sentirla, percibir cuál es el reto que le presenta la situación, para que su acción sea coherente y sea inteligente.

La persona inteligente se comporta de acuerdo con la situación real, mientras que el tonto responde con frases hechas. No importa si éstas provienen de Buda, Cristo o Krishna, el tonto siempre lleva las escrituras con él, le da miedo depender de sí mismo.

La persona inteligente depende de su propia visión, confía en su propio ser, se ama y se respeta a sí mismo. La persona no inteligente sólo "*respetar*" a los demás.

Esta inteligencia puede redescubrirse, y el único método para redescubrirla es la *meditación*. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedir ser inteligente.

Simplemente quita los bloqueos.

Su función es en cierta forma negativa: aparta las rocas que impiden que sus aguas fluyan, que sus fuentes internas se aviven.

Toda la humanidad tiene un gran potencial, pero la sociedad ha colocado grandes obstáculos que impiden desarrollarlo. Ha creado murallas chinas a su alrededor, le ha aprisionado.

La inteligencia es salir de todas las prisiones y no volver a ellas.

La inteligencia puede descubrirse a través de la meditación, porque todas esas prisiones existen sólo en su mente, no en su **Ser**, que permanece incontaminado. Sólo pueden ejercer su efecto sobre su mente. Y su mente puede ser soltada.

Si logra salir de su mente ordinaria podrá salir del cristianismo, del hinduismo, del budismo, que continuarán siendo contenidos de su mente, pero no de su *Ser*.

Comprenda bien esto, por favor. No se trata de destruir su mente ni sus contenidos. No. Se trata de salir de la mente, soltarla, para observarla, para ser Testigo consciente de eso, sea lo que sea.

Lo importante no es lo *observado* sino *observar*. Esa es la clave de la autotransformación y la meditación es el método para conquistarla.

En realidad no son importantes los contenidos de la mente ordinaria. Lo importante es Ser Testigo de esos contenidos en movimiento, en acción, cuando suceden.

Cuando medita, está fuera de la mente, observándola; cuando Ud. es consciente de ella siendo un simple testigo, está siendo inteligente al conectarse con la realidad.

Al meditar descubre su inteligencia, deshace lo que la sociedad le ha hecho, inicia el proceso de abandonar todo condicionamiento, todo dogma, toda creencia, al conectarse con su realidad interior, con su *Ser*.

Al abandonar conscientemente todo condicionamiento, político o religioso, va conquistando su libertad perdida, para asumir su vida bajo su responsabilidad, para ser amo de sí-mismo.

La meditación abre su inteligencia y la inteligencia le trae la libertad de *Ser* coherente con la realidad, de instante en instante.

La soledad en la meditación

La soledad es una flor que florece en su corazón.

La soledad es positiva, la soledad es vida.

Es la alegría de *ser uno mismo*, de ser un espacio propio, de ocupar conscientemente el propio espacio interior.

En meditación la soledad es tan profunda que se necesita valor para sentirla y vivirla.

¿A caso no somos, en esencia, un espacio vacío lleno de conciencia?

Es en esta soledad profunda donde mora la bienaventuranza, la eternidad, lo innombrable, el Amor.

De esta soledad emana la experiencia de Dios. No hay otra forma, nunca la ha habido y nunca la habrá.

Descubra su soledad existencial en la profundidad de la meditación, celebre su espacio puro de donde brota su existencia, conéctese con su espacio interior vacío, ilimitado y silencioso. En ese espacio mora su *Ser*.

En esencia, somos eso.

Meditación significa la bendición de estar absolutamente solo... en la profundidad de su *Ser*. No es externa.

Uno está *realmente* vivo cuando es capaz de *Ser* en la absoluta soledad interior, cuando no hay más dependencia de nadie ni de nada, en ninguna situación, bajo ninguna condición.

Tal soledad existencial, que puede ser vivida en la práctica meditativa, es nuestra naturaleza profunda, puede permanecer mañana y tarde, día y noche, en la juventud o en la vejez, en la salud, en la enfermedad, en la vida y en la muerte, porque no es algo que suceda desde fuera sino que emana de su *Ser*.

Es su naturaleza, es su propio *Ser*.

Un viaje a nuestro interior es un viaje hacia la soledad absoluta. No puede llevar a nadie en su compañía, no puede compartir su centro con nadie, ni siquiera con su ser amado.

Esta es su naturaleza, la soledad es así, no se puede hacer nada al respecto.

Tan pronto va hacia su ser interior, hacia su espacio interno silencioso, se rompen todas las conexiones con el mundo exterior, todos los puentes, todas las dependencias, todos los condicionamientos.

De hecho, todo y todos desaparecen.

Por eso los místicos han dicho que el mundo es ilusorio, *maya*. No porque no exista, sino porque para el que medita, para el que va hacia dentro, es como si el mundo no existiera.

El mundo existe, pero no es real, como los sueños, las sombras, el arco iris, las ilusiones... Los sentidos perciben esa existencia virtual como si fuera real y permanente, pero la meditación revela la irrealdad de esa virtualidad. El mundo está hecho de "*formas*" que toma la energía y toda "*forma*" es transitoria, impermanente, mutante.

De ese *silencio* y esa *soledad* brota el verdadero AMOR, la compasión búdica, la bienaventuranza.

Ahora... Permita que ese *AMOR* libere su fragancia... sin destinatario. Permita que esa soledad profunda, pura y silenciosa, se convierta en una danza, en un gozo, en un éxtasis.

Ahora... "*soy feliz contigo, y soy feliz sin ti*".

Pero es necesario meditar.

Su Ser real

La meditación no es más que un método para hacerle consciente de su propio *Ser*, un *Ser* que Ud. no ha creado ni necesita ser creado, porque Ud. ya *ES*.

Ud. es un *Ser*. Nace con él. ¡Ud. es eso!

Sólo necesita ser descubierto.

Es una tarea aparentemente imposible, pues ninguna sociedad permite que ocurra: el *Ser* real es peligroso. Peligroso para las religiones tradicionales, peligroso para el estado, peligroso para la multitud, peligroso para las tradiciones... porque una vez que un hombre conoce su auténtico *Ser* se convierte en un *individuo* autónomo, descondicionado, libre, incrédulo.

Ya no está incluido en la psicología de las masas. Dejará de ser supersticioso, no puede ser explotado, no puede ser dirigido como el ganado, no compra ilusiones, cielos ni infiernos, no se le puede ordenar, ni mandar.

No cree... *Es*.

Vivirá de acuerdo a su propia luz, vivirá de su propia interioridad, y tal vez morirá a su manera.

La persona que ha vivido la experiencia de la soledad profunda, silenciosa y consciente, suele irradiar cierta belleza e integridad.

La persona que ha vivido esto se convierte en *individuo*, pero la sociedad no quiere que sea un individuo.

En lugar de *individualidad*, la sociedad enseña a tener *personalidad*.

Recuerde que la palabra "*personalidad*", viene de la raíz *persona*, que significa máscara.

Eso es lo que la sociedad le da, una máscara, una falsa idea de quién es Ud., un juguete alucinante al que continúa aferrándose toda la vida.

La meditación le ayuda a desarrollar su *individualidad*, su propia facultad intuitiva. Le facilita discernir qué es lo que le va a ayudar a florecer, a fluir, a darse, a entregarse... sin dejar de *Ser* un *Individuo*.

Ese es el significado de la palabra *individuo*, como único, porque todo ser humano es único.

Ser individuo es ser amo de su propia vida, es asumir la calidad de su propia vida, sumergido conscientemente en la realidad tal cual es, Es asumir el propio proceso de vivir, y el propio proceso de morir.

Meditar es buscar, indagar, investigar la propia unicidad.

Meditar es vivir la aventura de descubrir quién soy, o qué soy. Si soy o no soy. Qué es lo que es.

Pero Ud. tiene dos opciones: se extingue en su *personalidad* o descubre su *individualidad*.

Si medita... descubre.

Meditación significa adentrarse en su inmortalidad, en su eternidad, en su divinidad.

La meditación es una cirugía que lo separa de todo lo que no es suyo, para que descubra lo que es su auténtico *Ser*.

Quema todo lo demás y lo deja desnudo y solo, bajo el sol, bajo el viento, sumergido en el silencio de su espacio interior.

Como si fuese el primer ser humano sobre la tierra: sin saber nada, teniendo que descubrir todo, teniendo que ser un investigador, teniendo que salir en peregrinación, solo... y en silencio. Eso es hermoso.

San Francisco de Asís dijo que:

“El hombre fue creado por Dios en la oscuridad, la incertidumbre y solo”.

Es decir, que no sabemos nada, que somos unos ignorantes, que no sabemos para dónde vamos... y solos.

Podríamos agregar algo que se le olvidó... que llevamos la muerte por dentro.

La meditación nos permite descubrir la ignorancia, la incertidumbre, la soledad y la muerte... del ego. Al descubrir eso, mediante actos conscientes, se libera de la ignorancia, la incertidumbre, la soledad y la muerte, al conectarse con su *Ser* real.

Medita y constata que Ud. simplemente *ES*.

Ud. es existencia.

Ud. es *Vida, Energía y Conciencia*.

La iluminación es descubrir lo que somos.

Sólo eso.

Lo que soy, *Aquí, Ahora*.

Meditar es descubrir eso.

Bibliografía

- . Meditación. Osho
- . El tao de la meditación. Wolinsky
- . El arte de meditar. Ramiro Calle
- . Meditación budista. Nyanaponika
- . Zen. Suzuki