

**VIAJE HACIA EL DESPERTAR**

**Por: RAM DASS**

Traducción por el Equipo de México DF

**CAPÍTULO 1**

**EL FLUJO**

Ha habido tiempos en tu vida cuando has sentido que tu conciencia era completamente pura. No conceptualizabas, no pensabas algo así como “Yo estoy consciente” o “Aquél es un árbol” o “Ahora estoy meditando”, yo soy sólo conciencia pura. Abierto a sentir espacio en tu existencia. Tal vez esto sucedió cuando estabas sentado a la orilla de un río y el sonido del agua del río corría a través de ti. O caminando por la playa de repente el sonido del mar limpió tu mente pensante, hasta que todo lo que quedó fue la caminata, sólo sintiendo tus pies en la arena, el sonido de las olas, el calor del sol sobre tu cabeza, hombros, la brisa en tus mejillas, el sonido de las gaviotas en la distancia.

(Dib.)

En ese momento tu imagen fue pérdida en el GESTALT, en la totalidad del momento, no estabas aferrándote a nada, no estabas reteniendo la experiencia. Eras el flujo, no existía división entre tú, el sol, el océano y la arena; habías trascendido la separación que el pensamiento crea. Fuiste el momento en toda su plenitud.

*Todos hemos tenido alguna vez tal experiencia, aquellos momentos en el que nos “hemos perdido en nosotros mismos” o “hemos salido de nosotros mismos” o “nos hemos olvidado de nosotros mismos” esos son los momentos del “flujo”.*

*En esos momentos de tu vida en los cuales no hay separación. Lo que hay es paz, armonía, tranquilidad, la alegría de ser parte del proceso. En estos momentos el universo aparece fresco, lo vemos a través de ojos inocentes.*

*Todo parece empezar de nuevo, el pasado se ha ido.*

*El próximo mes y año no existen; nuestro es sólo aquel pequeño punto del presente.*

*The Secret Ross Garden of Sa'D UD DIN*

Nosotros tratamos tanto de superar nuestro sentido de separación, más intimidad, más contacto con nuestros cuerpos, más intercambio de ideas, siempre parece que estás gritando de tu cuarto hacia fuera y que yo también estoy gritando afuera del mío.

Aunque sea sólo el salir de nuestro cuarto, revistes al cuarto de una realidad. ¿Quién soy? En el cuarto que la mente creo. Pasamos tanto tiempo y esfuerzo tratando de salir de algo que no existió, hasta que la mente lo creo, algo que no se va en un momento, nosotros hemos tenido momentos en el que no existió tal habitación, pero nos asustamos, tratamos de explicarlo, ignorarlo o dejarlo pasar.

Un momento. El momento del orgasmo. El momento cerca del mar cuando solamente hay una ola. El momento de estar enamorado. El momento de crisis cuando nos olvidamos de nosotros mismos y hacemos exactamente lo que necesitamos hacer. Cada uno de nosotros sale una y otra vez. Volteamos hacia atrás, miramos y al darnos cuenta que estamos afuera, nos da pánico, corriendo volvemos a entrar en la habitación. Cerramos la puerta cesando muy fuertemente, ahora ya sabemos donde estamos. Estoy de vuelta en mi habitación. SEGURO. No importa cuan insignificante es, no importa cuan insignificante el cuarto es, no importa que la cama no esté tendida y no importan cuantos insectos pasean por la cocina. SEGURO.

Estos momentos aparecen una y otra vez en nuestras vidas. Para muchas personas es un principio, esto parece una mirada hacia otros estados de conciencia, como el resultado de traumas emocionales, drogas, sexo o un enlace romántico. Esta mirada puede empezar a revelarle que existe mucho, mucho más y que el o ella no eran aquello que había pensado que eran.

Tú puedes relacionar estos momentos con las condiciones de las que surgieron. Tal vez fue el momento del orgasmo sexual cuando transcendiste tu propia conciencia. Tal vez fue un momento traumático de extremado peligro cuando te olvidas de ti mismo.

Tal vez es cuando estás en las afueras, lejos de la gente y dejas caer todas tus resistencias defensivas, todas las barreras de tu propia conciencia. Tal vez cuando estas descansando junto a un riachuelo. Tal vez cuando estas sentado muy quietamente con amigos en los que confías y a quien amas mucho.

Para los sufistas es cuando ellos alcanzan el equilibrio con la increíble fuerza de la ola. Para los esquiadores es cuando el balance es perfecto. Cuando nuestra destreza encaja lo que hacemos perfectamente, cuando no hay ninguna ansiedad. Es allí donde nos hemos probado a nosotros mismos de que no hay nada más que hacer, en ese momento nuestra conciencia se expande.

Estos momentos traen un sentido de bienestar, de perfección total, de claridad por sentirnos unidos íntimamente con todo lo que nos rodea. Nos sentimos libres de toda tensión que el pensamiento consciente trae consigo. erróneamente identificas este momento con el vehículo. Tu te aferras a estas situaciones sigues volviendo a ellas para recrear estos momentos. no necesitas aferrarte a las situaciones que han causado este momento en el pasado. Estos momentos de fluidez pueden ocurrir en cualquier sitio, en cualquier momento. Ellos son efímeros. Pero tales momentos son la esencia de la meditación.

Lo que nos concierne en este libro son las prácticas que incrementan estos momentos meditativos en tu vida.

Hasta que llega el tiempo en que tu vida entera es una meditación en acción. Es entonces cuando todos sus actos son parte del flujo universal ¿Por qué meditar? Para vivir en la armonía de las cosas. Para despertar.

*SI PUDIERA VIVIR MI VIDA DE NUEVO*

*Me gustaría cometer más errores la próxima vez.  
Me relajaría. Sería más flexible, menos seria  
De lo que he sido esta vez. Me gustaría no  
Tomar algunas cosas tan en serio. Me gustaría  
Arriesgarme más. Escalaría más montañas y  
Nadaría en más ríos. Comería más helados  
Y menos frijoles. Tendría más problemas  
Reales y menos imaginarios.*

*Saber que yo soy una persona que vive  
Cuerda y sanamente, hora tras hora, día tras día.  
Si pudiera tener aquellos  
Momentos de nuevo, yo tendría mucho más  
La verdad es que no tendría nada más, sólo  
Momentos, unos tras otro en vez de vivir  
Tantos años por adelantado cada día.  
Yo he sido una de esas personas que  
Nunca van a ningún sitio sin llevar  
El termómetro, sin una bolsa de agua  
Caliente, sin un impermeable y un paracaídas  
Si yo tuviera que hacerlo todo de nuevo viajaría más  
Livianamente de lo que siempre he hecho  
Si yo tuviera mi vida para volverla  
A vivir, yo empezaría a caminar  
Sin zapatos desde la temprana primavera hasta los últimos días de  
Otoño, iría a más bailes. Yo subiría a más carruseles  
¡Yo recogería más margaritas!*

*Nadine Stais  
85 años  
Luisville, Kentucky*

## LA PRISIÓN DEL PENSAMIENTO

Tu ego es un juego de pensamientos que definen tu universo. Es como una habitación muy familiar construida de pensamientos. Tú ves el universo a través de sus ventanas. Te sientes muy seguro en este universo, pero sólo desde el punto de vista que tienes miedo de aventurarte afuera, esto es una prisión. Tu ego lo ha embaucado.

Crees que necesitas tus pensamientos para seguir viviendo. El ego te controla a través de tu miedo de que vayas a perder tu identidad. Vencer estos pensamientos sería como aniquilarlo, por lo tanto te aferra a ellos.

Hay una alternativa, no necesitas destruir el ego para escaparte de tu tiranía, puedes quedarte en esta habitación tan familiar para ti y usarla como lo desees puedes ser libre de entrar y salir cuando quieras. Primero necesitas saber que eres infinitamente más que la habitación del ego, por la cual tú te defines. Una vez que sepas esto, tienes el poder de cambiar el ego, de una prisión a una base de partida.

*Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.*  
- El Dhammapada

*El sumario del campo humano es estar estancado en una tremenda congestión  
de una discusión retórica.*  
Chogyam Trungpa

## EL MITO DE LA LIBERTAD

Considera despertar en una mañana ordinaria, suena el despertador, te despiertas suficientemente enfocado como para pensar “despertador” lo alcanzas para apagarlo. Tus pensamientos pueden empezar así como estos:

“Es hora de levantarse, tengo que ir al baño, hace calor aquí, ¿estoy oliendo café hirviendo? Podría quedarme a dormir 10 minutos más. ¡OH! me olvidé de lavar los platos anoche, necesito ir al baño. Caramba mi boca sabe horrible. Yo creo que todavía puedo dormir unos 10 minutos más. ¿Qué fue lo que estaba soñando? ¿Quién era esa persona en mis sueños? Quisiera saber como esta el clima afuera. ¡Dios tengo hambre! ¿Qué es ese sonido en el otro cuarto?...realmente necesito ir al baño. Dios como deseo poder quedarme en cama todo el día”.

Pensamiento tras pensamiento con la rapidez de un martillo eléctrico. Pensamientos acerca de lo que escuchas, paladeas, hueles, ves, sientes, recuerdas, planeas. Una y otra vez vienen y van como un río caudaloso de pensamientos que encuentran salida a través de ti. “Pienso en mí, pienso en mi, otra vez pienso en mi, mi, mi, mi, yo primero pienso en mi” y así es durante todo el día, hasta que te vas a dormir. Estás totalmente en control de tus sentidos y pensamientos. El despertador suena de nuevo, atrae tu atención, pero tú no eres tus orejas escuchando al reloj, tú eres la conciencia que son tus oídos escuchando. Es como cuando estas tan absorbido con una lectura que alguien entra en la habitación. El sonido de tus pasos se conecta al proceso auditivo, y a pesar de esto no “oyes”. Porque estás muy ocupado leyendo y pensando.

De la misma manera que tu no eres tus oídos oyendo, tampoco eres tus otros sentidos. Tu no eres tus ojos viendo, tu nariz oliendo, tu lengua paladeando, tu piel sintiendo, sólo quedan tus pensamientos, aquí es donde la mayoría de gente no puede escapar, porque nos identificamos totalmente con nuestros pensamientos y ellos no son capaces de separar el pensamiento puro del pensamiento de tu objetividad.

La meditación permite que rompas la identificación, entre la conciencia espiritual y el pensamiento de tu objetivo. Tú conciencia espiritual (tu entendimiento) es diferente a ambos, tus pensamientos y sentimientos. Eres libre de poner tu conciencia donde quieras, en vez de ser agarrado, empujado y jalado por cada impresión de tus pensamientos y sentimientos. La meditación libera tu conciencia.

Un ser cuya conciencia es totalmente libre, aquel que no se aferra a nada es liberado.

*Donde quiera que haya un apegamiento asociado a aquello, trae interminables penas.*

- Gampapa, *La Joya Ornamental de liberación*

Necesitamos la matriz del pensamiento, sentimiento y sensaciones a la que llamamos ego para poder sobrevivir física y psicológicamente. El ego nos dice que conduce a evitar, como satisfacer nuestros deseos y que hacer.

En cada situación, el ego puede hacer esto poniendo etiquetas a todo lo que pensamos o sentimos, poner orden en nuestro mundo nos da un sentido de seguridad y bienestar, con estas etiquetas conocemos nuestro mundo y nuestro lugar en él.

Archie Bunker, por muchos años fue el estereotipo de racista en la televisión americana. Él tenía etiquetas para categorizar a toda persona que no era él, mientras todos estuvieran dentro de la categoría en que los había puesto, él estaba contento. Cuando el mundo rehusaba acomodarse a sus etiquetas o categorías, cuando una persona negra resultaba ser el vicepresidente de una corporación, o su doctor, una mujer, el mundo de Archie se desmoronaba, nuestro ego no da seguridad en un mundo indisciplinado. Innumerables de nuestros sentidos y pensamientos, colman nuestra mente, de tal manera que sin un ego para filtrar información que no es importante, estaríamos inundados, abrumados y finalmente destruidos, por el sobrecargo, o por lo menos es lo que parece.

El ego nos ha convencido que lo necesitamos y no sólo que lo necesitamos que somos ello. Yo soy mi cuerpo, yo soy mi personalidad, mis neurosis, mis iras, mis depresiones. Yo soy una buena persona. Yo soy sincero, yo soy buscador de la verdad. Yo soy un perezoso, desordenado. Definición tras definición. Habitación tras habitación, algunos son apartamentos muy elegantes, otros en las afueras de la ciudad apenas sobreviviendo.

La meditación hace esta pregunta: Verdaderamente ¿Quiénes somos? Si somos nuestro ego, entonces si abrimos los filtros del ego y lo abrumamos, seremos ahogados. Pero por otra parte, nosotros no somos exclusivamente aquello que el ego define como somos entonces, el remover de los filtros del ego, no sería una gran amenaza. Actualmente podría significar nuestra liberación pero, mientras el ego este en control nunca llegaremos a ser otro, el ego dice que somos. Como un dictador, nos ofrece seguridad paternal a cambio de nuestra libertad.

Podemos preguntar como podríamos sobrevivir sin nuestro ego. No nos preocupemos, no desaparece. Podemos aprender a aventurarnos más allá de él. El ego está ahí para servirnos. Ahí está nuestra habitación. Nosotros siempre podemos entrar y usarla como una oficina, cuando necesitamos ser eficientes, pero la puerta puede dejarse abierta para que siempre podamos salir.

Afuera todo fluye no se define. Nosotros no tenemos que estar pensando todo el tiempo acerca de quienes somos. Un árbol no está constantemente diciendo “Yo soy un árbol, yo soy un árbol, yo soy un árbol. Yo soy un elmo, yo soy un cedro, yo soy un elmo”. El árbol es simplemente un elmo. ¿Por qué nosotros no podemos tener las mismas relaciones armoniosas que tiene el elmo con el universo?

El elmo es armonioso, sea semilla, o un pequeño arbolito o un inmenso árbol o; un árbol que está muerto y podrido.

No, nosotros luchamos contra la corriente, nosotros pensamos “Yo tengo que permanecer joven” o “Es horrible” o “no me atrevo”. Todo esto para el flujo.

*El hombre inteligente, que está orgulloso de su inteligencia, es como un prisionero condenado a muerte que está orgulloso de tener una celda muy grande.*

- Simone Weil, *Una Vida*

*Si tu mente está vacía, siempre está lista para todo; está abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades, mientras que en la mente del experto hay muy pocas.*

- Shunryu Suzuki, *La mente de Zen, La mente del principiante*

Inicialmente muchas personas escogen meditar por curiosidad o para aliviar dolores psicológicos, aumentar su placer o expandir su poder. La meta de todas estas intenciones es reforzar el ego. Porque a medida que el ego mantiene más comodidad, alegría y poder las paredes de su prisión se vuelven más gruesas. La motivación del ego es no permitir que el ego se examine asimismo. Tampoco permite un entendimiento interno de que el ego es tu prisión. Estos motivos paradójicamente contienen las semillas de libertad porque ellos le conducen a que medites más.

La meditación te calma y te aquieta, y en esta nueva calma, motivos más profundos se levantan para introducirse más en la meditación. A medida que tu meditación se desarrolle en algo más allá del nivel de los motivos del ego, las paredes de la prisión empiezan a rajarse. Podrías pensar en estos motivos profundos de muchas maneras:

### **Contestar la pregunta ¿Quién soy?**

Despertar la conciencia cósmica, ver las cosas tal como son, rendir los velos de la ilusión, conocer a Dios, entonarnos a la armonía del Universo, obtener más compasión, alcanzar una conciencia muy alta, llegar a liberarte, nacer de nuevo, conocer la verdad que está detrás del dualismo, es trascender la rueda de nacimiento y muerte, es abandonar el deseo y ser libre.

Todos estos motivos describen la misma cima de diferentes bases. Todos ellos expresan un deseo: Escapar de la prisión del ego.

*Desde el momento que llego al mundo, una escalera fue puesta delante de ti para que pudieras escapar.*

***Divani Shamsi Tabriz, Poemas selectos del autor***

En el proceso de encontrar mis motivos profundos, la neurosis del ego, que una vez me preocuparon, mis obsesiones con la sexualidad, eficiencia, amor y dependencia, todas han desaparecido.

Realmente lo que ha desaparecido es mi preocupación y mi identificación con ellos. Ahora todo aquello me parece raro y fascinante, una habitación interesante o simplemente una exhibición en vez de aquellas tremendas montañas y grietas y aquel potencial de devastación el cual pareció rodearme por todos lados. A pesar de molestarme, dejo ir la ira con más facilidad, más rápido. Lo más importante es que dejo ir la culpabilidad conectada con la ira. Ahora simplemente estos sentimientos se manifiestan y se van, sin resistirlos o aferrándome a ellos, más y más yo soy simplemente, conciencia.

La explicación es participar sin aferrarse, no agarrarse a nada. Podemos estar conectados con nuestro amante: decimos “mi mujer” o “mi hombre”.

Ahí esté el apego. Puede ser parte del flujo del momento cuando estamos con un hombre o una mujer, pero si el o ella desaparecieran mañana, ese sería, un nuevo momento. Sin apegarse, nuestra vida se vive como si se estuviera viviendo sola.

Tu no estás sentado diciendo “¿Cómo estoy?”, “¿Soy un fracaso en la vida?”, “¿Soy un éxito?”- Tú no juzgas. Tu vida es simplemente un proceso desenvolviéndose.

Yo soy Ram Dass. Yo hago aquello que es lo que hago. Yo veo a personas, enseño y escribo libros. Yo como, duermo y viajo. Me canso y me pongo muy irritable, voy al baño, toco, saboreo y pienso. Una continúa cadena de eventos. Un fluir. ¡Yo participo en todo esto, mientras, que no me apegué a nada de esto! Es lo que es, no es gran cosa.

*El hombre en quien el Tao  
Actúa con independencia  
No se preocupa con sus propios intereses  
Y no desprecia a otros que lo hacen  
El no lucha por hacer dinero  
Y no hace una virtud de la pobreza  
Él sigue su camino sin depender de otros  
Y no se enorgullece de sí mismo  
Caminando solo  
Mientras que el no sigue la corriente  
El no se queja de aquellos que lo hacen  
Rango y recompensa  
No le apelan  
Desgracia y vergüenza  
No la divergen  
El no está siempre buscando  
Por correcto o incorrecto  
Siempre diciendo “sí” o “no”*

**- Thomas Merton *El camino de Chong Tzu***

*La mente de un yogui está bajo control; el no está bajo el control de su mente.  
Sri Ramakrishna*

*Tú deber es ser; pero **no ser esto o aquello.***

**- Sri Ramana Maharshi, *Conversaciones con Ramana Maharshi***

### **EL JUEGO DEL DESPERTAR**

Hemos construido, un juego de hábitos para ganar satisfacción. Para algunos, esto envuelve placer; para otros más neurosis, eso implica dolor. Si miras las vidas de muchas personas, verás que su sufrimiento es de alguna manera satisfactorio, porque ellos se sienten muy cómodos en eso. Ellos hacen de su vida un infierno, pero le es familiar. Esta cadena de pensamientos ha sido su hogar tan atrás como pueden recordar.- su hogar es seguro y familiar puede ser triste y doloroso algunas veces, pero, es su hogar, además nunca han conocido otro, porque esta estructura ha sido siempre su hogar, asumen que eso es la realidad, que sus pensamientos son REALIDAD con R mayúscula.

Si empiezas a usar un método que deja aberturas en esta telaraña de pensamientos de quien eres y que es la realidad, y si dejas entrar los rayos de sol y te aquietas por un momento. ¿No cree que te asustarías cuando las paredes confortadoras de tu ego empiezan a derrumbarse?, ¿No preferirías la seguridad de tu familiar prisión?, tan desoladoras como a veces parecen, es mejor a la incertidumbre de lo desconocido. Tú podrías en este punto volver hacia la familiaridad de tu dolor.

Este es el punto crítico. Aquí está tu decisión. Si en verdad deseas escapar de tu prisión o te estás engañando a ti mismo: Porque tu ego incluye ambos, el sufrimiento y el deseo de liberarte.



Algunas veces usamos curas a medias con el deseo secreto de que las curas nos funcionen. Entonces nosotros podemos aferrarnos a nuestro sufrimiento mientras que protestamos que queremos liberarnos. Pero la meditación funciona, nos da momentos de luz, de claridad y de despego, tarde o temprano debes o parar la meditación, hacerlo de una manera deshonesto, o confrontar tu resistencia al cambio.

Cuando empiezas a meditar debes acercarte a ello como si fuera un nuevo curso en el colegio, un nuevo método para aprender, una nueva meta para alcanzar. En el pasado cuando tomaste un nuevo curso, estudiabas las reglas del juego para hacerlo bien, querías una alta calificación de tu maestro, tener aprobación o ser más poderoso. A medida que avanzas en tu meditación estos motivos externos desaparecen, empiezas a sentir que el espíritu te atrae hacia adentro, es muy profundo y puede atemorizarte.

Muchas personas empiezan a meditar por razones psicológicas. No es que no sientan un deseo ardiente por Dios. Ellos están tan infelices, o tal vez ellos piensan que serían mucho más eficientes si ellos tuvieran sus mentes más calmadas, o que la vida sería más bella si sus corazones estuvieran más abiertos. O que ellos serían más poderosos si sus mentes estuvieran más calmadas, o que la vida sería más bella si sus corazones estuvieran más abiertos. O que ellos serían más poderosos si sus mentes estuvieran enfocadas. Todo esto es verdad. El tremendo movimiento en las comunidades espirituales, está basado en Marketing sus productos para jugar sobre los motivos del ego. Si nadie estuviera comprando nadie estuviera vendiendo. Por ejemplo recientemente recibí una revista de meditación. En la última página, muestra una pareja, ambos lucen muy gentiles, el está poniendo su mano sobre su pecho y ella mira hacia abajo media complacida, este disparate dice: "El meditador constantemente esta atrayendo parejas, con un tremendo potencial".

Es verdad que no es falso el alarde, ES VERDAD. Cuando la luz de todos es revelada, parece que las nubes oscuras que caían sobre ellos desaparecen, con sólo una chispita de luz, hace que el meditador parezca especial y atractivo.

El juego del despertar es muy sutil, al principio tal vez compre la idea de la meditación porque está ansioso, nervioso y muy tenso. Quieres deshacerte de todo tu dolor y tienes muy poquito placer en tu vida, pero realmente tu no sabes que es lo que estas comprando. Te dicen medita y podrás tener un Cadillac, pero no te dicen que cuando obtengas el Cadillac puede sentirte un poco vacío. Cuando llega el momento de obtener tu Cadillac aquel que era el que querías, ya no es lo mismo. ¿Ves el predicamento? La meditación cambia tus deseos en el curso que nos toma realizarlos.

Puedes meditar para deshacerse de tu dolor y aumentar tu placer. Cuando tienes momentos en los cuales ves tu sufrimiento como si sólo fueran un juego de pensamientos que van y vienen empiezas a desarrollar una nueva perspectiva. Cuando ves que ese dolor y sufrimiento viene y va, ves que el placer también pasa. Si usas la meditación para evitar el dolor y tener más placer, también empiezas a ver la naturaleza transitoria del placer.

Mientras que al principio estás motivado sólo por placer, ahora te encuentra cara a cara con lo que está más allá del dolor y el placer. Seres iluminados siempre han dicho que si nos apegamos a alguna experiencia o posición, tarde o temprano causara sufrimiento, porque todo cambia. Ambos

dolor y placer existen en el tiempo. Para poder escapar del sufrimiento por completo debemos buscar aquello que está más allá de las polaridades del dolor y el placer, y más allá del tiempo.

El tiempo es el inflexible cosechador de todas las formas. La forma esta siempre cambiando. Tiempo, cambio y flujo. ¿A que te vas a agarrar? ¿Dónde? ¿Te acuerdas del poema Shelley acerca de los ozymandias?

Él había sido el rey de un imperio en un desierto que ya se había olvidado por mucho tiempo. Todo lo que sobraba para contar la historia era una estatua rota y media enterrada en la arena, y en su pedestal tenía esta inscripción:

*Mi nombre es Ozymandia, Rey de Reyes  
Mira mis trabajos de miseria y  
Desesperación.*

Los grandes maestros nos han advertido una y otra vez acerca de las cosas del tiempo. Buda dijo: “Note apegues a aquello que cambia” y Jesús dijo: “No pongas tus tesoros donde las polillas y el óxido corrompen”. Ambas están diciendo lo mismo, a pesar que usan diferentes imágenes para hablar a diferentes gentes. La verdad es una y la misma.

Hay muchas maneras en el que el mensaje es transmitido. Si estas listo una historia Zen puede cambiar toda tu vida. Yo he encontrado personas cuyas vidas fueron transformadas por algunas sencillas y pequeñas historias “El Camino del Peregrino” “Las pequeñas Florecitas de San Francisco”.

Todos no necesitamos ir a través de las grandes rutas públicas, el camino espiritual es individual y altamente personal no puede ser organizado ni regulado. No es verdad que todo el mundo necesite seguir sólo un camino. Escuche tu propia VERDAD.

*La característica del ego es tomar todo aquello que no tiene importancia como si fuera importante y todo lo que es importante como si no tuviera importancia.*

- Meher Baba, *Discursos*

Todos nuestros deseos y anhelos mundanos terminan en un inevitable final el cual es la pena; posesiones terminan dispersadas, edificios terminan en destrucción, reuniones en separación, nacimientos en muerte.

Había una vez un rey que iba a mandar a matar a mucha gente, pero antes de hacerlo ofreció un reto.

Si alguno de ellos pudiese encontrar algo que lo hiciera feliz cuando él estuviera triste, y triste cuando él estuviera feliz, les perdonaría sus vidas.

Toda la noche los hombres sabios meditaron sobre el asunto. En la mañana trajeron al rey un anillo. El rey les dijo que no veía como el anillo podía servir para hacerlo feliz cuando estuviera triste y hacerlo triste cuando estuviera feliz.

Los hombres sabios señalaron a una escritura dentro del anillo. Cuando el Rey la leyó se deleitó tanto que los perdono a todos. ¿Y la inscripción? Esto también pasará.

***El mundo esta tan organizado que si tú deseas gozar de los placeres, necesitas también sobrellevar sus dolores. Te guste o no, no puedes tener uno sin el otro.***

***Suaami Brahmananda  
Disciplina monástica***

## REALIDADES RELATIVAS

En este momento tienes muchas constelaciones de pensamiento, cada una componiendo una identidad, sexual, social, cultural, educacional, económica, intelectual, histórica, filosófica, espiritual entre las muchas.

Una u otra de estas identidades toman la rienda cuando la situación lo demanda. Usualmente estas perdido en esa identidad cuando ella domina tus pensamientos. Al momento de ser madre, ser padre, ser estudiante o amante, las otras están perdidas. Si vas a ver una buena película, te concentras en la historia y cuando las luces del cine se prenden al final de la película te sientes un poquito desorientado. Te toma un momento para encontrarte y ser tu la persona que está sentada en el cine. Pero si la película no es muy buena y no captura tus atenciones notas el popcorn, calidad técnica de la película, la gente en el cine. Tu mente se aparta de la película y no estás envuelto en ella. La quietud que la meditación trae a tu vida es como cuando te retiras para estar envuelto con la película. Tu propia vida es la película, el melodrama.

¿Aprenderé a meditar? ¿Llegaré a ser iluminado? ¿Me casaré? ¿Tendré hijos? ¿Tendré un mejor trabajo y compraré un carro nuevo? Estas son las líneas de tu historia.

La parte autobiográfica del libro “ESTÁ –AQUÍ Y AHORA”, fue inicialmente llamado SU HISTORIA. Cada uno de nosotros tiene su historia. Ver tu vida como la historia de él o de ellas es romper el melodrama de la historia de tu vida. Pero ten cuidado, esto no quiere decir dejarlo de lado, rechazarlo, negarlo o considerarlo una cosa muy casual. Esto simplemente quiere decir que rodees los momentos de tu vida con quietud y una conciencia muy abierta.

No quiere decir que vas a borrar toda la identidad, porque aún los seres iluminados tienen una personalidad marcada por toda la clase de idiosincrasias. Un ser iluminado no necesariamente tiene un cabello hermoso, dientes brillantes, un cuerpo joven o una disposición amena. Los cuerpos de él o ella tienen marcas, arrugas, defectos, envejecen y mueren. La diferencia es que ese ser ya no se identifica con su cuerpo o con su personalidad. Otra manera de entender el espacio al que te aproximas a través de la meditación es considerar tus sueños. Tal vez tú nunca hayas experimentado el despertar de un sueño dentro de tu mismo sueño. ¿Pero cuando te despiertas cada mañana, te despiertas de un sueño, o que? ¿Realidad? O tal vez otro sueño.

La palabra “sueño” sugiere algo que no es real. Una manera más sofisticada de decirlo es que nos despertamos de una realidad relativa a otra.

Nosotros crecemos en sólo un plano de existencia al que le llamamos realidad. Nos identificamos totalmente con esta realidad, como absoluta y conocemos las experiencias que son inconsistentes con nuestra realidad, como sueños, alucinaciones, locura o fantasía. Lo que Einstein demostró en física es igualmente verdad en los otros aspectos del cosmos: toda la realidad es relativa.

Toda realidad es verdad sólo dentro de sus propios límites. Es sólo una posible versión de la manera de como aparecen las cosas. Siempre hay versiones múltiples de la realidad. Despertar de cualquier realidad, es reconocer la relatividad de su naturaleza. La meditación es la herramienta para que podamos hacer justamente eso.

La conciencia normal diaria, cuando estamos durmiendo, estados emocionales y otros estados de conciencia son diferentes realidades.

Algo así como los receptores de canales de televisión. Mientras caminas por una calle puedes sintonizar receptores. En el mundo hay innumerables canales. Cada canal crea una diferente avenida, pero la avenida no cambia. Tú lo haces. Puedes ver lo que estas buscando. Si primordialmente estás preocupado o sintonizado al cuerpo físico, cuando miras a la gente, los ves como hombre o mujer, gordo o flaco, alto o bajo, atractivo o inatractivo. Si por otro lado estás preocupado mirando personalidades, las puedes mirar como introvertidas o extrovertidas, histéricas o paranoicas, felices o tristes. Si estás sintonizado a identidades astrales puedes ver a Leo o Tauro, un ángel o un demonio, todo está en los ojos del que mira. Cristo podría acercarse a ti y tal vez lo verías como un carpintero muy placentero vestido muy sencillo, puedes pensar que es un maestro interesante, tiene una bonita manera de hablar. Si estuvieras viendo más allá lo verías como el espíritu viviente.

La conciencia meditativa es un punto de ventaja desde el cual puedes enfocarte en cualquier evento desde varios niveles de realidad. Toma por ejemplo, tus relaciones con tus padres, esposo e hijos. La mayoría de relaciones son muy reactivas. Tu padre viene y te dice algo a lo cual inmediatamente reaccionas y tu padre también responde reaccionando a ti. Esta es una manera habitual de reaccionar, en la que ninguna escucha, hay solamente una reacción mecánica entre dos personas.

Si estás arraigado quietamente en tu conciencia, ahí existe un espacio, en el momento que tu padre o madre te habla, ves la reacción que usualmente tendrías, pero también ves la situación de otra manera (desde otro nivel), podrías ver que tu padre es sólo eso, tu padre es esta encarnación, como tú, tu padre es solamente otra alma consumiendo su carne, viviendo los resultados de sus pasadas acciones. Tú eres parte de su Karma, apreciar esto te permite entender tu dialogo en términos de causa y efecto. O puedes entenderlo desde otro punto de vista. En términos freudianos como una lucha pro poder, o como un síntoma entre edades, o tal vez tu padre simplemente tiene dolor de estómago, o verías este diálogo como Dios hablando a Dios.

Cada evento en tu vida es increíblemente significativo, un nivel encima de un nivel.

Cuando no puedes pensar en cada uno de estos niveles al momento que alguien te lo dice, posiblemente estás sumergido en un abrumador número de pensamientos. La conciencia meditativa no es análisis intelectual, tampoco una etiqueta diferente, permítete ver todos los caminos de la existencia en el espacio que está rodeando el evento.

La conciencia meditativa tiene una claridad que descubre ambos: los trabajos de tu mente y las otras fuerzas que trabajan en cada situación. Esta claridad permite ver los factores que determinan lo que escoges de momento a momento. Sin embargo no tienes que pensar o entender todo esto, encuentras que tú sabes, que tú entiendes. En esta quietud interna y clara estás lleno de conciencia acerca de todo el asunto. Sin esfuerzo respóndete óptimamente en todos los niveles, no sólo mecánicamente o reactivamente, la respuesta esta sintonizada armoniosamente en el flujo.

*Las manifestaciones de la mente son mucho más  
Que los miles de insectos  
En los infinitos rayos del sol*

Milarepa, *Las cien mil canciones de Milarepa*

*Tú llevas el cielo y el infierno dentro de ti*  
**Sri Raman Mharishi Conversaciones con Ramana Maharshi**

*¿Qué estoy haciendo a nivel de conciencia donde esto es real?*

**Thadeus Golas, La Guía para el hombre flojo**

## CAPÍTULO 2

### EMPEZANDO QUE ESPERAR

Cuando empiezas a meditar notarás cambios inmediatamente. Te sentirás menos ansioso y más alerta. Te será más fácil concentrarse, tendrás más energía, te sentirás más cómodo socialmente o más poderoso intelectualmente. O tal vez sientas que no hay mucho cambio. No cuentes con algo muy dramático. La mayoría de los cambios suceden lentamente.

Hay una variedad de experiencias que tendrás cuando estés meditando, tal como sentimientos de una calma muy placentera o de un ligero regocijo o si estás fatigado, te sentirás muy soñoliento. Lo que ocurre comúnmente es la sensación de que la mente se acelera.

Generalmente no es esto lo que está pasando, sino más bien es tu conciencia que se ha quedado atrás un poquito para que por primera vez te des cuenta de la velocidad normal de tus pensamientos. Otras experiencias pueden ser imágenes con tus ojos cerrados, escuchar sonidos internos, o tener una sensación interna de olores o sabores, o nuevas sensaciones en tu cuerpo; estas son poco comunes. Cuando haces tus meditaciones al aire libre, podrías sentir más espacio en tu vida, una nueva paz.

Todas esas experiencias, debido a que son nuevas, son grandemente fascinantes. La mejor manera de verlas es como señales a lo largo del camino, letreros para notarlos, leerlos y quizá disfrutarlos y luego dejarlos atrás a medida que avanzamos.

No hay ni “mejor manera” ni “manera correcta” de meditar. Cada sesión es tan diferente y única como cada día de tu vida. Si tienes idea de que es lo que debe pasar en la meditación, te desilusionarás innecesariamente si ésta no está de acuerdo con tus expectativas. Al principio, la meditación es probable que sea novedosa y te será fácil sentir sus cambios. Después de un tiempo, habrá menos experiencias dramáticamente novedosas y te será fácil sentir tus cambios. Después de un tiempo, habrá menos experiencias dramáticamente novedosas y quizá sientas que no estás progresando. En realidad, puedes estar haciendo mayor “progreso” cuando sientas que nada particularmente especial está ocurriendo, los cambios que experimentas en la meditación con frecuencia son demasiado sutiles para detectarlos con precisión. Deja de juzgar y permite que lo que venga pase y se vaya.

Algunas personas encuentran que la meditación es aburrida. Sienten como si nada estuviera sucediendo. Esta es otra forma en la que tus viejos pensamientos te sujetan muy fuertemente y es muy importante poder persistir aún cuando las experiencias parezcan aburridas. Elige un periodo de tiempo en el que vas a meditar seriamente, tal vez dos semanas o un mes en el que te dices a ti mismo, “no importa que es lo que experimente en la meditación, continuaré haciéndolo regularmente”. Esto te dará la oportunidad de atravesar aquellas experiencias desalentadoras en la meditación, tales como el aburrimiento.

Por otra parte, la reacción inicial a la meditación puede ser exactamente lo opuesto al aburrimiento: el éxtasis. Muchas personas encuentran que después de sus primeras experiencias meditativas les suceden cosas que les dan un entusiasmo increíble y verdaderamente

experimentan estados de éxtasis. Muchas personas encuentran que después de sus primeras experiencias meditativas les suceden cosas que les dan un entusiasmo increíble y verdaderamente experimentan estados de éxtasis. Esto puede conducirlos a tratar de convertir a los demás, a querer contarles a los demás. Sugiero que en las primeras etapas vayas con cuidado y despacio. No exageres.

Las experiencias positivas pueden ser seguidas brevemente por la indiferencia. Si no guardas tus experiencias para ti solo, pudieses encontrarte envuelto en una situación social en la que has creado un monstruo de entusiasmo que debes seguir manteniendo de una forma falsa para ser consistente. Es mejor, en todas las etapas de la meditación, permanecer calmado y no exageres ninguna de tus experiencias, positivas o negativas. Simplemente nótalas y continúa con tu meditación.

Algunas personas reaccionan exageradamente a sus experiencias y van por ahí diciendo que están iluminadas, que son Buda, que son Cristo. Se engañan a si mismas. Otras van al otro extremo y dicen que no son nada, que no merecen nada. Estas actitudes, positivas y negativas, deben evitarse.

Quédate abierto a cualquier experiencia que llegue en la meditación. No te aferres a la idea que tienes un modo de cómo se debe sentir uno en la meditación. Deja de lado el juzgar, criticar y tener opiniones. La meditación quiere decir dejar de lado moldes y clasificaciones.

Mientras menos preocupaciones, menos juicios, menos te aferres a esta o aquella experiencia como muy significativa, más rápido será tu proceso. Lo que buscas es una transformación de tu ser, mucho más allá de lo que una experiencia específica pueda darte. Es importante que no esperemos nada, tomar cada experiencia, inclusive las negativas, como peldaños en nuestro camino y proseguir.

***Cuando practiques zazen, sólo practica “zazen”. Si la iluminación llega, simplemente llega.***

***Shunryu Suzuki  
La mente del Zen la mente del Principiante***

## TU CUERPO

Tu cuerpo, tu postura y tu salud determinan en parte, la calidad de tu meditación. Hasta que aprendas a meditar profundamente, será difícil que puedas superarlo, por ejemplo, el dolor físico. Cuando estas meditando sentado, tu cuello te puede doler, tu espina dorsal puede sentirse tensa, puedes estar inquieto y puedes no encontrar una posición cómoda. Si esto pasa, debes trabajar con tu cuerpo. Hatha Yoga prepara el cuerpo para que puedas sentarse en la quietud. Las series de posiciones y movimientos de estiramiento (llamados asanas) contribuyen a que tu cuerpo esté derecho, sereno y descansado, para poder sentarse cómodamente. (Hay un ejemplo de hatha yoga en la sección de ejercicios en el próximo capítulo).

Cuando empiezas a hacer meditaciones sentado, busca la posición más cómoda y mantén la espalda derecha. Si te sientas en el suelo, usa un cojín. La espalda derecha es para que permanezcas alerta. Siéntete de manera que puedas mantenerte quieto por largo tiempo sin

moverte o tener que pensar en tu cuerpo. Si no estás acostumbrado a sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, no trates de hacerlo al principio.

Una silla con un respaldo derecho es perfecta para principiantes. Cuando estés más habituado a la meditación, gradualmente podrás tratar de cruzar las piernas, en posición de medio loto o loto completo. La verdad es que no importa si te sientas derecho en una silla o si te sientas con las piernas cruzadas o te acuestas sobre la espalda. Lo importante es que tu cabeza y tu espalda estén alineadas. Si esto te es difícil, trata de estar lo más alerta que puedas.

Cuando me siento a meditar, lo primero que hago es encontrar una posición cómoda. Si siento en el cuerpo alguna incomodidad o dolor, la meditación se me hace dificultosa. Lo que hago es, o me siento en un cojín muy duro en la postura de medio loto (las piernas cruzadas con un pie descansando en el muslo opuesto) tal vez vas a necesitar hacer las posturas de hatha yoga diariamente para aflojar sus tobillos, sus piernas, sus rodillas y sus caderas. La ventaja de sentarse en la postura de medio loto es que es una postura muy estable. Esta postura estable te facilita para que puedas entrar en estados meditativos. Es entonces que tu cuerpo se convierte en un templo de meditación.

***En mis viajes por el mundo he visitado templos y otros sitios de peregrinaje. Pero nunca he visto un templo tan lleno del Espíritu como mi propio cuerpo.***

***Saraha  
Textos Budistas***

#### TEMAS PARA PENSAR

La dieta es importante para tu práctica. Dentro de ciertos límites lo que comes afecta la quietud de tu mente. Deje que tu dieta cambie gradual y naturalmente: se honesto contigo mismo. No fuerce el cambio, si tratas de privarte de algunos alimentos muy rápido, eso hará que enfoques tu atención en ellos. Si no puedes pensar en nada más que en un bistec muy jugoso mientras estas comiendo una hamburguesa de soya, estás cambiando tu dieta muy rápido. La idea es dejar los pensamientos acerca de la comida como también la comida, tus apegos son más importantes que si comes ciertos alimentos o te abstienes de ellos.

Algunos alimentos te hacen más activo y estimulado que otros, por lo tanto se te hace difícil sentarte quieto. Tu predilección por tales alimentos cambiará. A medida que empiezas a sentirse más ligero, por ejemplo, las carnes rojas le parecerán muy pesadas. Lentamente tu dieta cambiará de carnes a pollo, pescado, huevos y finalmente quizá sólo a frutas, cereales y verduras. De la misma forma, se alejara del azúcar, el alcohol y los cigarrillos. Recuerda: para esto no hay reglas específicas. Algunos seres han llegado a ser iluminados comiendo de todo.

Asegúrate de satisfacer tu dieta actual. Ten cuidado de que al cambiar la dieta no alteres el balance de tus proteínas. Si se estás inclinado hacia la dieta vegetariana, usa suplementos de proteína si es necesario. Guarda un régimen de vitaminas, especialmente vitaminas B y C, minerales y quizá E. La falta de energía y la anemia son obstáculos para la meditación profunda.



El ayuno también es útil para purificar y limpiar el cuerpo. Pero se moderado. Sólo haz ayunos prolongados bajo la guía de un maestro.

A la vez que vigilas con más cuidado los alimentos, es conveniente que te vuelvas más cuidadoso con lo que alimentas tu mente. Algunos sistemas espirituales, tales como macrobióticos, se basan en la dieta. Con frecuencia, no obstante, la gente se enfoca en la alimentación dando muy poca atención a lo que ponen en sus mentes. Comer germinados, cereales y fruta y luego ver en la TV. programas llenos de violencia sádica y de codicia difícilmente es una forma balanceada de alimentar su espíritu. Se consciente de ambas clases de alimento.

A medida que progreses, vas perdiendo el interés por el melodrama de las noticias diarias; porque al ir penetrando en tu interior quieres alimentar innecesariamente tu mente cada vez menos con imágenes y pensamiento perturbadores.

Simplifica lo que hablas, lo que miras y lo que lees. Te encuentras atraído a nuevos libros escritos por aquellos que hablan desde la quietud de la meditación. Estos son invaluable para crear un espacio en el que tu mente pueda llegar también a la quietud.

Llenamos nuestras mentes con trivialidades solas para llenar el vacío que sentimos. Cuando voy sentado en un tren subterráneo en N.Y. y observo a la gente leer el Daily News, veo cuanta información innecesaria están recogiendo. Una vez pasé seis meses en un templo en la India. No tenía comunicación con el resto del mundo. Fue durante un periodo de elección, y yo no sabía quien era el nuevo presidente de los Estados Unidos. Esto era irónico, porque como psicólogo una de las preguntas en las pruebas que estaba dando a los pacientes mentales era: “¿Quién es el presidente de los Estados Unidos?” Cuando regresé de la India, me encontré que en un día leer las revistas atrasadas, me puse al corriente con los eventos importantes de la última mitad del año. Al mismo tiempo me evité la preocupación con las personalidades, eventos y el drama de las noticias. Uno puede ser un ciudadano responsable sin permitir que nuestra mente sea capturada por la prensa y su necesidad de crear noticias. Hay un dicho “cuando barras el patio del templo, no te pares a leer los periódicos viejos”.

Nosotros actuamos como si el intelecto fuera un monstruo desbocado al que se debe alimentar continuamente a toda costa. En lo personal, yo me estoy volviendo menos adicto a la información. Ahora me siento en el tren subterráneo haciendo un mantra o concentrándome en mi respiración y termino el viaje tranquilo y listo para lo que sigue.

Otros, mientras tanto, absortos en recoger información para alimentar sus mentes, terminan el viaje más tensos, fragmentados y más nerviosos que al principio.

*Por lo tanto no atribuyas culpa o elogio al comer (o no comer) alimentos o al beber (o no beber) vino, sino que atribuye elogio o pena o aquellos que saben usar apropiadamente o inapropiadamente la carne y la bebida.*

- Palladius, *Historias de los Santos Padres*

*¿Cuál es la necesidad de tantas noticias del exterior, cuando todo lo que importa en la vida o en la muerte esta trabajando en nuestro interior?*

*- William Law, La filosofía Perenne*

*Las enseñanzas que están escritas en el papel no son las enseñanzas verdaderas. Las enseñanzas escritas son una clase de alimento para su cerebro. Por supuesto es necesario tomar algún alimento para su cerebro, pero es más importante que seas tú mismo el que practica la forma correcta de vivir.*

*- Shunryu Suzuki, La mente del Zen, la mente del Principiante*

## DÓNDE MEDITAR

La meditación es trabajo. Es útil tener un espacio físico donde trabajar, una habitación o esquina destinada a la meditación.

Lo único que se hace allí es meditar, estudiar libros sagrados, o entonar cántico. No hagas allí nada que no sea parte de tu práctica espiritual. Si puedes elegir, tal vez quieras conservar esta esquina simple, sólo con las paredes blancas. O puedes decorarla de acuerdo a tu rutina diaria. Una vela o un palito de incienso pueden ser suficientes. Tal vez puedas agregar unos cuantos cuadros de seres espirituales o el Ghagavad Gita.

Cuando te sientes en esa esquina o vayas a esa habitación, asegúrate de que todo lo que haces allí es meditar o estudiar. No lo uses para ningún otro propósito. Dedícalo al despertar de tu propio yo espiritual. Tal espacio se impregna de los efectos de cada uno de tus esfuerzos por meditar. Tú lo consagras. Si mantienes puro su uso, el espacio se llenará de una vibración que te facilitará el camino de la meditación.

Encuentra un sitio tranquilo y libre de distracciones. Un principiante de meditación muy fácilmente se distrae. En la meditación profunda no importará cuales sean sus alrededores, pero al principio los sitios alejados y quietos te ayudan a encontrar el silencio interno. Son mejores los sitios donde hay pocas cosas que te llamen la atención.

Aunque es preferible tener un sitio o rincón específico para la meditación, no es necesario. Una vez que hayas encontrado la práctica de la meditación que te satisfaga, la podrás hacer realmente en el sitio que quieras. Encontrarás que muchos de los momentos ordinarios de tu vida son perfectos para la meditación: por ejemplo: cuando esperas en el consultorio del dentista, cuando esperas el ómnibus o el tren subterráneo. Aquellos que eran momentos de aburrimiento o de pensamientos dispersos llegan a ser regalos, oportunidades para meditar.

A menudo yo he tenido mis meditaciones más profundas cuando menos lo esperaba, no necesariamente cuando estaba sentado sobre mi cojín para la meditación y rodeado de otras personas también en meditación, sino que más bien cuando iba manejando mi carro, o viajando en un avión, o esperando en la oficina de impuestos, o en la estación del tren de Nueva Delhi.

Aún en medio de un gentío en el tren subterráneo, podemos entrar en nosotros mismos. Mientras más profunda sea la meditación menos perturbadores serán tus alrededores. Llegará el día en que podrás meditar en cualquier lugar, a cualquier hora.

*Cuando un monje entra a una taberna, la taberna se vuelve su celda, y cuando alguien que frecuenta las tabernas entra a una celda, esa celda se convierte en su taberna.*

- Hujwiri, *Kashf al Mahjub*

*La felicidad de la soledad no se encuentra en los retiros. Puede tenerse en medio de centros muy concurridos. La felicidad no debe buscarse en la soledad ni en centros muy concurridos. Está dentro de ti.*

- Sri Raman Maharshi, *Hablando con Sri Ramana Maharishi*

## CUÁNDO MEDITAR

¿Cuándo debemos meditar? La hora como el lugar es importante al principio. De la misma manera que debes encontrar un sitio como para sentarte, también debes encontrarte la hora del día que te sea conveniente para la meditación. Si acabas de tomar una comida abundante, te encontrarás somnoliento.

Si tienes hambre, eso también puede interferir con la meditación. La mayoría de los que meditan seriamente, lo hacen por lo menos dos veces al día, en la mañana después de despertarse y a cualquier hora en la tarde. La primera meditación relaja la mente antes de que empieces el día. La segunda sesión te deja fresco para la noche.

Lo mejor es meditar todos los días a la misma hora dentro de la rutina diaria, por ejemplo: antes de salir de la casa por la mañana y antes de cenar por la noche. Encuentra o haya tiempo cuando estés libre de responsabilidades y preocupaciones. Deje que alguien más conteste el teléfono o que cuide a los niños. El hábito de meditar crea una estructura externa para el proceso interno de la meditación. Es por esto que debes hacerlo regularmente.

Al principio, veinte o treinta minutos de meditación es una buena cantidad de tiempo para cada sesión de meditación. Gradualmente puedes aumentar la duración de las sesiones en incrementos de cinco, o cuarenta y cinco minutos, o puedes llegar hasta una hora, si es que tu horario o inclinaciones te lo permitan.

Puedes chequear la hora con un reloj de cocina o simplemente con un reloj de pulsera, abriendo los ojos brevemente para ver si el tiempo ya se acabó. Estas miradas rápidas para enterarte de la hora no interrumpirán la meditación. A medida que continúas la práctica, el sentido de la duración de la sesión será muy preciso.

La cantidad de tiempo que debes meditar varía. Siéntete por tanto tiempo como puedas, pero no más allá de lo que estás listo para hacerlo. Cualquiera que sea el periodo de tiempo que te hayas fijado, sé diligente en cumplirlo, aunque tengas que estar pendiente del reloj. No detengas la

meditación al primer impulso de pararte e ir a hacer alguna otra cosa, la meditación es el tiempo de dejar ir y venir todos estos pensamientos, sin apego.

Si meditas con regularidad, aunque sientas que no quieres hacerlo, progresarás mucho porque te permitirá ver como tus pensamientos imponen límites sobre ti. Tus resistencias a la meditación son tus prisiones mentales en miniatura.

***Es un error pensar que la meditación no puede practicarse por falta de tiempo. La verdadera causa es la agitación de la mente.***

***Swami Brahmananda  
Disciplina Monástica***

### CON QUIÉN MEDITAR

Encuentra otras personas con las que puedas compartir su interés en la meditación. Ellos pueden llegar a ser tu sistema de apoyo. Un santo de la India del siglo diecinueve, Ramakrishna, comentó que un principiante en la vida espiritual es como un árbol joven que necesita ser rodeado con una reja que lo proteja. Esta es la necesidad de la que buscas compañía en la verdad. Satsang: un grupo de aspirantes que se apoyan uno al otro cuando a veces su fe vacila en el viaje. Al compartir las experiencias. Obtienes una vista más amplia que cuando meditabas solo.

Meditar en un grupo ciertamente reforzará tu práctica. Tu mente creará artimañas para perturbar la práctica. En esos momentos en que te sientas aburrido o inquieto, si estuvieras solo quizá tendría la tentación de pararte e irte. Un acuerdo de meditar con otra persona por un tiempo determinado te mantiene en tu propósito. Cuando te sientas con otros, los pretextos que surgen en tu mente para dejar de meditar los observas en lugar de hacerles caso.

A un nivel más profundo, la meditación con compañía en la verdad (Satsang) crea una vibración en el grupo que muy a menudo intensifica su meditación. Es como si fuera la suma de pensamientos callados que pasan de una persona a otra. Con frecuencia he entrado a lugares de meditación en Japón y en los Estados Unidos donde la sala misma aprecia estar llena de estas vibraciones. Muchas iglesias y templos proveen tales espacios de paz.

Tu grupo puede reunirse en la sala de la casa de alguno de ellos, pueden encender una vela y tal vez incienso y sentarse silenciosamente por un periodo de tiempo determinado. Gradualmente pueden agregar otras actividades hechas con espíritu meditativo. Por ejemplo, comer juntos al finalizar o tomar turnos para leer en voz alta libros acerca de la meditación, o cantar juntos.

Encontrar tales grupos puede ser tan sencillo como leer los avisos en lugares públicos tales como lavanderías públicas, o poniendo una notita en las tiendas naturistas o librerías, preguntando si alguien quisiera meditar contigo una o dos veces a la semana. Tal vez encuentres un amigo que quiera hacerlo, o podrías asistir a reuniones de los cuáqueros porque su forma de religión es de naturaleza meditativa. Quizá ya exista un grupo en tu vecindad que se reúne informalmente en alguna casa, o algún curso de educación para adultos, o quizá haya un grupo de meditación que se reúne regularmente.

El directorio al final de este libro puede serle de utilidad para encontrar personas con las que pueda meditar. Hay listas de organizaciones de meditación en todo el país, y de grupos de meditación más pequeños, quizá haya alguno en tu comunidad. Cada grupo tiene su propio estilo y punto de vista, ya a la larga cualquier de ellos o ninguno puede parecerle atractivo. Al principio no importa, con tal que te sientas cómodo en el grupo. Más adelante, con más experiencia, puedes acertar que quieres dejar el grupo y unirte a otro. Pero no desperdicies demasiado tiempo al principio tratando de juzgar este grupo o aquel otro, esta persona o aquella. Lo importante es que empieces a meditar.

*Porque donde dos o tres se reúnan en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos.*  
- Mateo 18:20, *El Nuevo Testamento*

## CAPÍTULO 3

### ESCOGIENDO EL CAMINO

¿Cuál es el mejor método para mí? La mayoría de personas no se da cuenta de la gran variedad de posibilidades que existen dentro de las prácticas meditativas. Tal vez como resultado de la propaganda masiva, hemos llegado a identificar la meditación con una meditación específica y esa es en la que nos sentamos con los ojos cerrados a repetir un mantra así como en la técnica de la meditación trascendental.

Con la cara hacia la pared en blanco, para vaciar nuestra mente así como el zazen, la variedad de métodos que están a tu alcance para ayudarte a ganar libertad interna es en verdad muy diversa. Hay muchos métodos y grupos de los que podemos escoger además de unos cuantos nombres relativamente famosos.

Algunas personas se desilusionan con la meditación porque han escogido un método que es duro para ellos. Ayuda escoger el uso de un método que use nuestras tendencias naturales, porque eso como que refuerza una actitud positiva que armoniza con aquello que ya sabes hacer bien, un método que te interese. Sigue este método hasta que te sientas conectado fuertemente con la quietud de tu mente, a una conciencia meditativa, a Dios.

Mira tu vida y ve lo que realmente te interesa, te excita. Tal vez eres muy atlético. Sentarse sin moverse por una hora sería luchar contra tu cuerpo. Lo que podrías hacer es empezar con karate o kung-fu y después continuar con tai-chi o cualquiera otra meditación que envuelve movimiento. Si tú eres un tipo más bien sedentario o intelectual podrías empezar por leer el Krishnamurti o una doctrina budista y practicar la meditación vispassana. Una persona emocional podría encontrar aquellas practicas muy secas y encajaría mejor con la danza Sufi o cantando. Estas también son formas de meditación. Cuando la meditación te sea revelada tu podrás encajar con los métodos que rechazaste anteriormente. Tú podrías frustrarte porque el fuego no está tan caliente todavía y vas a querer moverte más rápido que los métodos fáciles permiten. Entonces trabajarás con un método que una todos los aspectos (corazón, mente y cuerpo) balanceados.

Si empiezas por uno de los métodos, tarde o temprano podrías querer integrar las otras también. No presentes diferencia con la técnica que comiences. Trata de sentir para que estas listo y que necesitas. Sobre todo se honesto contigo mismo.

Una usual táctica es escoger un método con el que te sientas bien y hacerlo por dos semanas. Durante el proceso ve tan rápido como te lo permitas, “Yo voy a tratar todas mis reacciones negativas con esta forma de meditación así como cuando mi mente sea distraída por mi ego lo que me hará tomarlo seriamente. Yo voy a cesar toda crítica, juicio y duda”.

Al final de dos semanas, estarás libre para evaluar el método, puede darte tres a seis meses. Atrévete. Eventualmente te vas a tener que imaginar fuera de donde estas si quieres obtener algo más. Imagina Lindberg volando de N.Y. a París solamente con tu pequeño periscopio pegado fuera del Spirit od St. Louise para guiarlo. Él podía calcular tu posición con las estrellas pero todo lo que él veía era un océano de ellas. Él tampoco sabía si habría errado o no hasta que llegara. Él seguía adelante con la fe que él llegaría allí y que para ello había trabajado. Algo así es el viaje espiritual. necesitas disciplina para persistir cuando las cosas se ponen rudas o inciertas, fe para seguir adelante, hasta el final.

*¿Realmente uno tiene que desesperarse acerca de la civilización?  
- Shinso, No importa que camino escoja. Ya llegó a casa*

## LA PRUEBA

Si nunca has hecho una meditación antes, tú puedes tratar de hacer una ahora mismo. Primero que todo, tranquilízate un poquito y encuentra un lugar cómodo, podrías ser tu sillón favorito o si quieres puedes tratar sentado con las piernas cruzadas. Siéntate lo más derecho que puedas sin sentirse incómodo. Tarde o temprano vas a tener que aprender a sentarte con la espalda derecha y tu cabeza, cuello y mentón en una línea. Por el momento sólo siéntate realmente cómodo. Detén tu lectura por un pequeño momento y siéntate cómodo.

Ahora como te has sentado cómodamente, tu mente vaga. Se vuelve fantasías, memorias, y piensas. ¿Qué es esto? ¿Qué es meditación? ¿Qué estoy haciendo? Si tú no puedes mantener ninguna de esas interrogantes, pero las dejas flotando, estás en el acto de meditación. Eso es todo. Tú lo estás haciendo. Pero si una de esas interrogantes la agarras y la introduces en planes, fantasías, memorias o resolver problemas, entonces estás pensando, no meditando.

Aquí hay un camino para que profundices en tus interrogantes. Mira tus interrogantes como si fueran hojas de otoño yéndose por la corriente. Pero focalízate en la corriente. Las hojas vagan sin rumbo, moviéndose en tu camino, por la margen del agua. En algunos hay caídas de agua que brillan con la luz del sol. Deja las hojas (las interrogantes) flotar, pero mantén tu atención en el agua misma, tu mente podría explayarse en un sonido, una memoria, un plan o cualquiera de miles de cosas.

Cuando notas tu mente pegada a cualquiera de estas hojas, muy gentilmente devuélvala a la corriente, donde el agua está fluyendo. Deja las hojas flotar, no te molestes porque tu atención ha sido atrapada, para ese malestar usa otra hoja. No te frustres, porque tu atención ha sido atrapada

cientos de veces. Cada tiempo muy gentilmente pero firmemente llévala al agua que fluye. Ahora trata esta meditación por unos pocos minutos. Este es el comienzo para la mente tranquila.

## MUCHOS CAMINOS

Sentado tranquilamente con los ojos cerrados es sólo uno de muchos caminos para meditar. La gente puede meditar mediante el baile y cantando en nombre de Dios, haciendo una taza de té o practicando cualquier actividad. Y para aquellos que meditan con los ojos cerrados, hay una gran variedad de prácticas. No es que lo hagas con tu cuerpo, sino lo que haces con tu mente, es lo que cuenta en la meditación.

Hojeando la variedad de prácticas meditativas en la sección que viene tu podrías apreciar que allí hay un gran rango de posibilidades.

Cuando todas las prácticas son descritas aquí te llevan al mismo resultado, cada una enfatiza diferentes cualidades del estado meditativo. De esta manera por ejemplo un tipo de meditación enfatiza quietud de la mente, otra sintonización de las fuerzas del universo, otra compasión.

Yo pienso en estas diferencias meramente como un problema de tiempo, pero la mayoría de cada una de estas prácticas empieza con una cualidad u otra, últimamente todas las cualidades son tomadas en cuenta en el curso del buscador de caminos.

Para seguir cualquier método se da más agudas consideraciones y más niveles avanzados de práctica. Lo que inicialmente se ve como irrelevante toma significado después. Por ejemplo, toma el mantra. Cuando empiezas a trabajar con mantras, cualquiera lo puede hacer. Más tarde, sin embargo, te vuelves un entendido de matices, incluso las tenues diferencias entre mantras y los respectivos estados que te brindan. Cada método te revela tanta agudeza como estés avanzado en él. Experimentas hasta que encuentras el método que sientes para ti. Luego focaliza de todo corazón, en ti mismo, con un maestro.

## CONCENTRACIÓN

Concentración es la columna vertebral en toda práctica de meditación. El meditador tiene que mantener la mente fijada en una cosa específica, y dejar que las distracciones se vayan, no importa que técnica esté usando.

Esta habilidad es simple en definición pero se necesita gran paciencia para lograrla. Para empezar el desarrollo de la concentración necesitas simplemente tomar un objeto, o una parte de tu cuerpo y fijar la mente en él por un largo periodo. Cuando tu mente divague, regresa a tu focalización gentil pero firmemente al objeto de tu meditación. Entonces desarrollarás aunque sea una pequeña concentración, la cual sucederá después de un periodo relativamente corto de meditación, podrías mejorar todos los otros métodos de práctica espiritual.

Un ejercicio simple que te brinda conciencia de un simple objeto es concentrándote en la llama de una vela. Coloca la vela enfrente de ti más o menos a la distancia de un pie, y focalízala en la llama, incontables pensamientos estarán flotando alrededor de la vela, la flama de la meditación, resuena en tu oído, sientes en tu cuerpo y lo demás. En cada caso que das te aferres al

pensamiento déjelo ir y rápidamente vuelve a la conciencia de la flama. De manera gentil pero firmemente trata de mantener tu atención focalizada en el fuego de la vela, empezará a ver tus pensamientos y tus sentidos toman conciencia. Toma conciencia del proceso de adherencia.

Este entrenamiento en un punto de la mente es el primer paso en aprender a no adherirse. El quid de la meditación es liberar tu conciencia con identificación a los sentidos y pensamientos. Entonces libera tu conciencia agarrándote de todo pero sin aferrarte a nada.

*La adherencia a un punto en la mente y los sentidos es la mejor de las austeridades.*

*-Sri Sankaracharya, Miles de enseñanzas*

*La gran esencia de la meditación está en el punto y la exclusión de todas las otras consideraciones, incluso cuando esas consideraciones sucede que lo seducen.*

*-Meher Baba, Discursos*

Prueba estas direcciones cuidadosamente para respirar, en la práctica de la concentración básica: Cuando estés listo para meditar, cierra los ojos y lleve tu atención al movimiento de tu respiración como entra y sale el aire. Persiste tu enfoque en las fosas nasales, mientras notas la inhalación y la exhalación. No prestes atención al acto de los pulmones simplemente siente el flujo, como entra y sale. Si puedes, notas las sensaciones sutiles de la respiración como vienen y van.

Se consciente de cada inhalación como el aire que pasa por las fosas nasales, así como un portero mira a cada persona que viene y pasa por una puerta.

Asiste al sentimiento de la respiración. No intentes imaginarlo o visualizarlo. Note la sensación exactamente como es, siéntelo. Tú puedes sentir la respiración al margen de los orificios nasales, o simplemente dentro de la nariz, o en el labio superior bajo la nariz. Sus sensaciones, sus percepciones cambiarán –a veces puedes sentir la respiración, como el toque ligero de una pluma, como un latido embotado, o como un intenso punto de presión en tu labio, o de otras maneras. No hay ningún “buen método”, para que la respiración se sienta; simplemente se consciente de lo que es. Cada vez que notes que tu mente ha vagado a otros pensamientos, o coge de los ruidos del fondo, trae tu atención al ritmo fácil, natural de tu respiración.

No intentes controlar tu respiración. Simplemente obsérvala. Rápida o lenta, profunda o poca profunda, a la naturaleza de la respiración no le importa. Lo que cuenta es tu completa atención. Si tienes problemas para mantener la atención en la respiración, cuente hasta el diez, y luego vuelve a empezar. O, para fijar tu mente en tu respiración, puedes ocasionalmente hacer una inhalación fuerte deliberada y exhalar. Luego permite a tu respiración volver a su proporción normal.

Siempre que reconozcas que estás pensando algo más, vuelve tu atención a tu respiración. No intentes luchar contra tus pensamientos. Simplemente déjelos pasar.

Si los sonidos te distraen, haz lo mismo: permíteles ser y simplemente vigila tu respiración de nuevo. Si los dolores o comezons te fastidian, haz despacio el movimiento o cambia de posición para aliviarlos si quieres. Pero mantén tu mente en la respiración mientras lo haces.



Tu mente vagará, y cuando empiezas a meditar primero puedes ser agudamente conciente de cuan activa es tu mente. No te preocupes. Simplemente sigue devolviendo la atención a tu respiración sin importar a donde vaya tu mente. Éste es la esencia de la meditación; dejar pasar los pensamientos.

## MANTRA

Una palabra, el nombre de Dios, o una frase espiritual que se repite una y otra vez se conoce como un mantra. La práctica del mantra es una manera eficaz de concentrar tu mente. Pero es muy importante dirigir tu mente mientras estas concentrando. Aunque la mente puede enfocarse en cualquier cosa, sólo ciertas palabras pueden calificar como un mantra. Un mantra debe conectarte con lo sagrado. En la mayoría de ellos el enfoque en Dios es a través de la repetición de un nombre divino. Un mantra proporciona un barco con el que puedes flotar libremente a través de tus pensamientos, mientras estas entrando en los reinos más y más sutiles. Es un barco que se dirige al umbral de Dios.

El uso del mantra eleva lo pensado, como una ola que repite una y otra vez, desalojando su atadura a todos los otros pensamientos, hasta que ellos estén como aves en vuelo. Por ejemplo, puedes callada o silenciosamente fluir el mantra Sánscrito “Ram” un nombre de Dios. Simplemente repita: “Ram, Ram, Ram” una cartelera pasa y desaparecen en “Ram, Ram, Ram” si un pasajero en su carro le pregunta que cosa esta haciendo, seguro le dirías” estoy haciendo Ram, Ram, Ram en vez de yo estoy sacando mi pie fuera del acelerador”. Sólo piensa conscientemente en el mantra, mientras el impulso de manejar lo hace automáticamente. De esta manera empiezas a ver la vida diferente por que tienes el mantra como ventaja.

Aunque los grupos como M.T recomiendan que los principiantes no mediten dos veces al día por más de veinte minutos, yo he encontrado útil calladamente no hacer nada, pero práctico el mantra por periodos más largos.

Usted puede trabajar concentradamente con el mantra por un gran periodote tiempo tres o cuatro horas, o aun mucho más tiempo. En este sentido se vas a familiarizar con el sonido del mantra y empezaras a rendirte a él.

Ofrece todos tus pensamientos como un sacrificio al mantra. Si piensas, “esto no va a dar resultado toma el pensamiento e imagínalo ofreciéndolo al mantra en una bandeja dorada con un pañuelo de seda, incienso, y una vela. Ofrécelo mientras continúas repitiendo el mantra. Guarda en la ofrenda tus pensamientos, tus dudas, las incomodidades, el fastidio, incluso su dolor de garganta.

Después de que te levantes para hacer el trabajo del día sigue recordando el mantra: invítalo a que se quede contigo. Puedes coordinar el mantra con tu caminar o con cualquier actividad rítmica. No importa lo que hagas, mantente repitiendo el mantra. Si estás mecanografiando, cada vez que marques una tecla mayúscula repita “Ram”; si estás hablando, cada vez que halla una pausa, “Ram”.

Un muy efectivo y ampliamente usado método de recordar un mantra es “contando” las bolitas de un rosario. Cualquier dominio se hace fácil por medio de las bolitas. Pasa las bolitas por tus dedos, bolita por bolita, con una repetición del mantra.

Si tu mente vaga, la actividad de tu mano con el contacto de la bolita del rosario te recordara el mantra. El ritmo se vuelve más irresistible, la experiencia es más total a medida que tu cuerpo trabaja en armonía con tu mente. También, puedes acostumbrar usar las bolitas para saber cuantas veces has repetido el mantra, como parte de tu rutina diaria de meditación.

Cuando practiques notarás que cuando tu mente esta tranquila el mantra es delicado y sutil. Cuando tu mente está agitada el mantra será tan fuerte y grueso como se necesite. Simplemente sigue focalizando tu mente en el mantra y permítete hacerlo cada vez más.

Algunos ejemplos de mantra además de “Ram” son “AUM” los sonidos básicos o totalidad de todo el sonido; “Aum el Mani Padme Zumbido” (pronunciado AH-OWM MAH-NO PAHD-PUEDA HOOM) el mantra tibetano significa “Más allá, Más allá, el Gran Más allá, Más allá que el Más allá, a Vos doy homenaje.”

Puedes ir tan lejos, como tan lejos vaya tu mente, esos mantras guardan el camino al más allá, utilizándolo entras al más allá de cualquier necesidad, el mantra es la fuente de todo el pensamiento.

Hay varias fases en la práctica de un mantra. Una descripción exquisita de este proceso se encontró en el camino del Peregrino, escrito por un ruso desconocido cuya práctica era repetir la oración de Jesús.

Después de un lapso de tiempo yo tenía el sentimiento que la oración tenía, por así decirlo, por su propia acción, pasada de mis labios a mi corazón.

Llevar más allá, allí dentro de mi corazón un calor moderado, un precioso calor. Ninguna de estas cosas me desanimó en lo absoluto.

Era como si aquello estuviera pensando a alguien más y yo solamente los miraba. La Oración trajo la dulzura en mi corazón y me hizo dejar de lado todo lo demás.

Esto toma lugar tan rápido dependiendo de cuan abierto y preparado estés. Pero después de poco tiempo, si practicas continuamente, el mantra se va volviendo poco a poco autónomo, como una maquina de hilar de vez en cuando, necesitas sólo mantener el movimiento. El futuro seguirá sin la necesidad de un estímulo, como en el caso del santo Kabir que dijo, “la práctica del Ram mi japa (la repetición del nombre de Dios) pasa, mientras yo me siento relajado.” Es un momento dichoso te das cuenta del acontecimiento: en lugar de hacer el mantra, el mantra te esta haciendo a ti.

Si tu espíritu está maduro para ello, con sólo oír un mantra, o leer un libro y darte cuenta de que es el vehículo correcto para ti. Podrías probar un mantra particular y encontrar que, cuando empiezas a usarlo, no pasa nada. Puede que te sientas alejado, y no te identificarás con el mantra