

DESMITIFICANDO LA MEDITACIÓN

KAMLESH D. PATEL



ART BY BRIGITTE SMITH

La meditación es un proceso para crear un estado meditativo en nuestro interior, que manifieste la bondad intrínseca de nuestro corazón. Esta expresión de bondad hace de la paz algo dinámica, que reafirma la vida, y, en su despertar, trae unidad y armonía a este mundo.

Hace treinta y cinco años los países de las Naciones Unidas fijaron el Día Internacional de la Paz para conmemorar y reforzar los ideales de paz. Esa declaración decía que ya que las guerras se iniciaron en la mente de los hombres, era en la mente de los hombres donde debían construirse las defensas de la paz.

A pesar de ser conscientes de que la paz ha de originarse primero dentro del individuo para que perdure por doquier - desde la vida interior a la exterior - pasiones profundamente enraizadas siguen provocando disputas enconadas dentro y fuera de nosotros, afligiéndonos con sus asuntos a nosotros, a nuestras relaciones e incluso a las naciones.

¿Cómo admitir y aceptar nuestras diferencias con respeto mutuo y humildad, cuando las creencias, especialmente las que más apreciamos, son refutadas por complicadas situaciones y por gente? Hay una manera.

¿POR QUÉ MEDITAMOS?

A menudo la gente me pregunta por curiosidad: “¿Por qué medita?”.

Puede que conteste: “Para regular la mente”.

“¿Por qué necesita regular la mente?”.

“Para alcanzar un estado de paz”.

“Pero, ¿qué hará con una mente regulada, con la quietud y la calma que se producen interiormente cuando se medita?”

Esta es una sabia y estimulante serie de preguntas.

¿Qué podemos hacer con esa experiencia meditativa que nos ayuda a superar estados de ánimo variables y a subir al pedestal de una paz firme y serena?

Se puede hacer mucho.

Cuando la paz prevalece en nuestro interior y nuestros corazones están serenos y alegres, ¿podemos luchar unos contra otros? Cuando estamos en un estado de calma e interactuamos con la familia y con miembros de la comunidad, colegas o extraños, ¿no somos más considerados con sus preocupaciones, sus problemas y más amables en nuestra respuesta? Cuando leemos un libro en un estado tranquilo, ¿no entenderemos mejor su mensaje?

DE LA MEDITACION A UN ESTADO MEDITATIVO

La meditación, entendida correctamente, es un proceso para crear un estado meditativo. Una vez alcanzado ese estado meditativo, en el que hay serenidad, calma y paz, somos capaces de manifestar la bondad intrínseca de nuestro corazón. Esta expresión de bondad de nuestro corazón hace de la paz algo más dinámico y vital, y, en su despertar, aporta unidad y armonía a este mundo.

Un corazón sereno y meditativo distingue con facilidad lo que es bueno para todos, detecta la causa de las acciones y su efecto, y filtra nuestras acciones futuras ajustando nuestras tendencias erráticas.

Pero cuando no intentamos manifestar la bondad intrínseca de nuestro corazón, hasta la meditación misma puede convertirse en una esclavitud y estorbar la expansión de nuestra consciencia. Creo que esto sucede porque, cuando durante la meditación experimentamos un profundo contacto con una vida interior tranquila, queremos que esa experiencia se repita, se intensifique y dure más la próxima vez que meditemos.

Atrapados en experiencias agradables y no agradables, formamos una cadena que limita nuestra consciencia. De hecho, para expandir nuestra consciencia, lo que hacemos con nuestra experiencia en la meditación importa mucho más que observar y aprender de nuestra experiencia.

Si meditamos, nos sentimos llenos de paz, pero si simplemente nos quedamos ahí, eso es, cuando menos, un pasatiempo centrado en uno mismo. El objetivo es ir más allá de un día lleno de paz para nosotros mismos; ¡también para los demás! De todos modos, ¿cómo podemos ir más allá de los miedos de cada día, de cada minuto, de los prejuicios y estallidos del ego que adormecen la bondad de nuestro corazón?

¿QUÉ EVOLUCIONA CUANDO MEDITAMOS?

Las leyes de la evolución morfológica generalmente no permiten que el cuerpo físico evolucione rápidamente. Entonces, ¿qué está evolucionando cuando expandimos nuestra consciencia mediante la meditación?

Es la mente, el intelecto y el ego, los cuales existen en la consciencia. La consciencia es como un lienzo para un pintor, y en este lienzo se orchestra diariamente la sinfonía de la mente, el intelecto y el ego.

Con el tiempo, una ferviente y alegre práctica de la meditación regula la mente, de modo que ésta va de un estado intranquilo y turbulento a la quietud y a una atención centrada. El intelecto se basa cada vez más en el corazón, guiado por su bondad intrínseca.

A menudo el ego es visto como 'el malo' en casi todas las tradiciones, pero es un elemento esencial de una mente activa. Es responsable de las funciones de hacer y pensar, y lo necesitamos en cada aspecto de la vida diaria. El ego nos da nuestra identidad pero, como la gravedad, también puede mantenernos excesivamente centrados en nosotros mismos. Como resultado de la meditación, el ego se refina de modo que el corazón es capaz de expandirse y volcarse en un estado generoso y altruista.

Ciertamente, sería maravilloso mostrar la eficacia que proporciona la práctica de la meditación. ¿Cuál es el resultado? Un estado evolucionado de consciencia donde la expresión de la bondad del corazón es automática y la paz global es la elección natural.

Conocer la paz, aprendida por nuestra propia experiencia de meditación, no nos permite dudar ni contradecir lo preciosa que es la paz para que florezca el potencial humano.

Por el contrario, conocer la paz sin experimentarla interiormente proporciona una defensa bien-intencionada pero anémica, frente a tribulaciones crónicas, y así abortamos la valiosa meta de la paz entre las naciones.

La meditación Heartfulness está totalmente orientada a la evolución de la consciencia hasta su nivel más elevado, dentro de las exigencias de la vida diaria. Y se alcanza con una corta meditación por la mañana, centrada en el corazón, con ayuda de transmisión; un más corto relajamiento por la tarde para eliminar el estrés del día, que se conoce como limpieza; y antes de ir a dormir, una súplica en oración que permite prestar oídos a la sabiduría del corazón y a su incesante guía.

Para terminar, hay algo sobre lo cual pensar más profundamente: ¿Estaré yo en paz sabiendo que mi familia no está bien? ¿Estaré en paz si mi ciudad está a salvo, pero el pueblo de al lado sufre por alguna enfermedad mortal?

La paz del mundo solo es posible cuando todos estén en paz.

La paz individual precede a las dinámicas grupales. Por contra, ¡qué pasa si el mundo entero está en paz y yo no! De uno en uno.

www.daaaji.org



Por favor, únase a nosotros para meditar el
21 de septiembre,

**Día Internacional de la Paz,
y los días siguientes.**



Para mayor información y para participar, visite: <http://ipd.heartfulness.org>