

Meditación, la primera y última libertad



¿QUE ES LA MEDITACION?

PRESENCIAR, EL ESPIRITU DE LA MEDITACION

Meditación es aventura, la aventura más grande que pueda emprender la mente humana. Meditación es ser, simplemente, sin hacer nada -sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente, sos y es un deleite puro. ¿De dónde viene este deleite cuando no estás haciendo nada?

No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. Es sin causa, porque la existencia esta hecha de una sustancia llamada deleite.

Cuando no estás haciendo nada en absoluto -corporalmente, mentalmente, ni a ningún nivel, cuando paró toda actividad y solamente sos, eso es meditación. No podés hacerlo, no podés practicarlo, solamente tenés que entenderlo.

Siempre que puedas encontrar un tiempo para ser, simplemente, dejá el hacer. Pensar también es hacer, concentrarse también es hacer, contemplar también es hacer. Incluso si por un momento dejás de hacer y solamente te quedás en tu centro, totalmente relajado, eso es meditación. Y una vez que le hayas encontrado el truco, podés quedarte en ese estado todo el tiempo que quieras; al final, vas a poder quedarte en ese estado las 24 horas.

Una vez que te des cuenta la forma en que tu ser puede quedarse imperturbable, entonces de a poco, podés empezar a hacer cosas, manteniéndote alerta de que tu ser

no se agite. Esa es la segunda parte de la meditación; primero, aprender a ser, y después aprender con pequeñas actividades; limpiando el piso, dándote una ducha, pero manteniéndote centrado. Después, podés hacer cosas más complicadas.

Por ejemplo, ahora te estoy hablando, pero mi meditación no se perturba. Puedo seguir hablando, pero en mi centro no corre siquiera una brisa; hay silencio nada más...Silencio absoluto.

Entonces la meditación no está en contra de la acción. No es que te tengas que escapar de la vida. Solamente te enseña una nueva forma de vida: Te volvés el centro del ciclón.

Tu vida sigue, sigue realmente con mayor intensidad, con más alegría, con más claridad, con más visión, con más creatividad -sin embargo, estás más distanciado, sos solamente un vigía en la cima, observando todo lo que pasa a tu alrededor; no sos el que hace, sos el que observa.

Ese es todo el secreto de la meditación, que te convertís en el observador.

El hacer sigue en su propio nivel, no hay problema: Cortando leña o sacando agua del pozo. Podés hacer cosas pequeñas o grandes; lo único que no se permite es que pierdas tu centro.

Esa conciencia, esa observación, se tiene que mantener absolutamente clara, sin nubes, sin perturbación.

En el judaísmo hay una escuela rebelde de misterio que se llama Hassidismo. Su

fundador, Baal Shem, era un ser extraño. A media noche volvía del río. Esa era su rutina, porque en el río, de noche, había una calma y quietud absolutas. Se solía sentar ahí, sin hacer nada -solamente observando su propio ser; observando al observador. Esa noche, cuando volvía, pasó por la casa de un hombre rico y el vigilante estaba de pie frente a la puerta. El vigilante estaba intrigado porque cada noche, exactamente a la misma hora, volvía este hombre. Salió y le dijo:

-“Perdone la interrupción, pero ya no puedo contener mi curiosidad. Me persigue la intriga noche y día. ¿A qué se dedica?, ¿Para qué va al río? Lo seguí muchas veces y no hay nada; lo único que hace es sentarse ahí horas y horas, y después vuelve a media noche.”

Baal Shem le contestó:

-“Ya sé que me seguiste varias veces, porque la noche es tan silenciosa, que pude oír tus pasos. Y sé que todos los días te escondés atrás del portón. Pero no solo vos sentís curiosidad por mí, yo también siento curiosidad por vos ¿A qué te dedicás?” El guardián le contesto:

-“¿A qué me dedico? Soy un simple vigilante”

Entonces Baal Shem le dijo:

-“¡Dios mío, me diste la palabra clave!, ¡Mi ocupación es esa también!”

El guardián dijo:

-“Pero, no entiendo; si es un vigilante tendría que estar vigilando alguna casa,

algún palacio. ¿Que está vigilando sentado ahí en la arena?”

Baal Shem le contestó:

-“Hay una pequeña diferencia: vos vigilás que nadie de afuera entre al palacio; yo simplemente vigilo a este vigilante. ¿Quién es este vigilante? Ese es el esfuerzo de toda mi vida; me vigilo a mí mismo.”

El guardián le dijo:

-“Pero ese es un trabajo muy raro. ¿Quién le va a pagar?”

Y él respondió:

– “¡La felicidad es tanta, el goce es tan grande, es una bendición tan inmensa que es una recompensa en sí misma! Un solo momento y todas las riquezas del mundo no son nada en comparación.”

El vigilante dijo:

-“Eso es muy raro...yo me pasé la vida vigilando y jamás me topé con una experiencia tan hermosa. Mañana a la noche lo voy a acompañar; quiero que me enseñe, porque yo sé cómo vigilar pero parece que se hace en otra dirección. Usted mira hacia una dirección diferente.»

Hay un solo paso y ese paso tiene que ver con la dirección, con la dimensión. Podemos enfocar tanto hacia afuera como cerrar los ojos al exterior y dejar que toda nuestra conciencia se centre en nuestro interior y vas a darte cuenta porque vos sos el que conoce, vos sos conciencia. Nunca la perdiste, solamente dejaste que se enredara en mil y una cosas. Sacá tu conciencia de todo lo demás y dejála descansar adentro

tuyo.

Entonces, llegás a casa.

El núcleo esencial, el espíritu de la meditación, es aprender a presenciar.

Por ejemplo: hay un cuervo graznando. Vos estás escuchando. Son dos: Objeto y sujeto; pero, ¿No podés ver un observador que está viendo a ambos? -El cuervo, el que escucha y todavía hay alguien más que está observando a ambos. Es un fenómeno tan simple.

Estás viendo un árbol; vos estás ahí y el árbol está ahí; pero, ¿No podés encontrar algo más? -Que vos estás viendo al árbol y que hay un espectador en vos que está viendo que vos estás viendo al árbol.-

Observar es meditación. No importa lo que observes. Podés observar los árboles; podés observar el río; podés observar las nubes; podés observar cómo juegan los niños; observar es meditación. No importa lo que observes; no importa el objeto; la cualidad de observar, la cualidad de ser conciente y estar alerta es meditación.

Acordáte de algo: Meditación significa conciencia y cualquier cosa que hagas con conciencia, es meditación. No importa la acción sino la cualidad que traés a tu acción. Caminar puede ser una meditación si caminás estando alerta. Sentarte puede ser una meditación si te sentás estando alerta. Escuchar a los pájaros puede ser una meditación, si escuchás con conciencia. Hasta escuchar el ruido interno de tu mente puede ser una meditación si permanecés alerta y vigilante.

Todo se resume así: Uno no debería actuar inconscientemente. Entonces, cualquier cosa que hagas es meditación.

El primer paso a la conciencia es ser muy conciente de tu cuerpo. Muy de a poco, uno se vuelve más conciente de cada gesto, de cada movimiento. Y al hacerte más conciente se da un milagro: Muchas cosas que antes solías hacer desaparecen; tu cuerpo se relaja más, se hace más armónico, prevalece una paz profunda, pulsa una música sutil.

Después empecé a tomar conciencia de tus pensamientos; con los pensamientos tenés que hacer lo mismo. Son más sutiles que el cuerpo y por supuesto también más peligrosos. Y cuando te hagas conciente de tus pensamientos, vas a sorprenderte de lo que pasa adentro tuyo. Si escribís lo que pasa en tu mente, en cualquier momento, vas a llevarte una sorpresa. No vas a poder creer que esto pase adentro tuyo. Después de diez minutos, leélo: ¡Vas a ver una mente loca adentro tuyo! Como no somos conscientes, toda esta locura sigue actuando como una corriente subterránea que afecta todo lo que hacés y también lo que no hacés; lo afecta todo...¡Y la suma total va a ser tu vida!

Entonces, hay que cambiar a este demente. Y el milagro de la conciencia es que no necesitás hacer nada excepto estar conciente.

El fenómeno mismo de observarlo lo cambia; de a poco, el loco desaparece; de a poco, los pensamientos empiezan a tener cierto ritmo; desaparece el caos, se vuelven más un cosmos...Y otra vez, prevalece una paz más profunda. Y cuando tu cuerpo y tu mente están en paz, vas a ver que también están

sincronizados entre sí, que existe un puente; ya no corren más en distintas direcciones, ya no cabalgan en caballos diferentes; por primera vez hay armonía y esa armonía te ayuda inmensamente a trabajar en el tercer escalón, -que es tomar conciencia de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la capa más sutil y la más difícil. Pero si podés ser conciente de tus pensamientos, es solamente un paso más.

Se necesita una conciencia un poco más intensa para poder reflejar tus estados de ánimo, tus emociones y tus sentimientos. Cuando ya sos conciente de todo eso, los tres se amalgaman en un solo fenómeno, y cuando estos tres son uno -funcionando juntos perfectamente, en armonía, podés sentir la música de los tres; se convierten en una orquesta -y entonces se da el cuarto, pero a este no podés hacerlo, se dá solo; es un regalo del todo, es un premio para quienes dieron los primeros tres.

Y el cuarto, es el último estado de conciencia que nos hace iluminados. Uno se hace conciente de su propia conciencia -Ese es el cuarto. Eso hace que uno sea un Buddha, el que despertó; y únicamente en ese despertar, uno llega a saber qué es el goce supremo. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la felicidad, el corazón la alegría, el cuarto conoce la bienaventuranza, el goce supremo. Este goce supremo es la meta de Sannyas, de ser un buscador de la verdad y el camino hacia él es la conciencia.

Lo más importante es que estés alerta, que no te olvides de mirar, que estés observando...observando...observando...y, de a

poco, cuando el observador se hace más sólido, estable, concreto y sin distracción, viene una transformación. Las cosas que estabas observando desaparecen; por primera vez, el observador mismo llega a ser el observado. Ya llegaste a casa.

EL FLORECIMIENTO DE LA MEDITACION

La meditación no es un método hindú; no es solo una técnica. No la podés aprender, es un desarrollo: un desarrollo de tu vivencia total, el resultado de vivir en forma total.

La meditación no puede añadirse a vos así como estás; no se te puede agregar; puede llegar a vos únicamente por medio de una transformación básica, de una mutación. Es un florecimiento, un crecimiento. El crecimiento siempre es de la totalidad; no es una suma. Así como el amor no se te puede agregar sino que crece de vos, de tu totalidad, vos tenés que crecer hacia la meditación.

EL GRAN SILENCIO

En general, el silencio se entiende como algo negativo, algo vacío, una ausencia de sonidos, de ruidos. Este malentendido prevalece porque muy pocas personas experimentaron el silencio realmente.

Lo único que experimentaron en nombre del silencio es la ausencia de ruidos. Pero el silencio es un fenómeno totalmente diferente. Es absolutamente positivo. Es existencial, no está vacío; lo desborda una

música que nunca escuchaste, con una fragancia que no te es familiar, con una luz que solamente puede verse con los ojos internos.

No es algo ficticio; es una realidad y una realidad que ya está presente en todos, lo que pasa es que nunca miramos para adentro. Tu mundo interno tiene su propio sabor, su propia fragancia, su propia luz. Y es absolutamente silencioso...inmensamente silencioso, eternamente silencioso.

Nunca hubo un ruido ni nunca lo va a haber. No hay palabra que pueda llegar hasta ahí; pero vos sí podés llegar.

El propio centro de tu ser es el centro del ciclón. Lo que pase a su alrededor no lo afecta. Es silencio eterno. Los días van y vienen, los años van y vienen, los siglos van y vienen, las vidas van y vienen, pero el silencio eterno de tu ser sigue siendo el mismo, la misma música sin sonido, la misma fragancia a divinidad, la misma trascendencia de todo lo mortal, de todo lo momentáneo.

No es tu silencio; vos sos ese silencio.

No es algo que vos poseés; vos estás poseído por eso y esa es su grandiosidad... Ni siquiera vos estás, porque incluso tu presencia sería una perturbación.

El silencio es tan profundo, que no hay nadie, ni siquiera vos. Y este vacío trae verdad, amor y miles de otras bendiciones.

CRECIENDO EN SENSIBILIDAD

La meditación va a darte sensibilidad, una

gran sensación de pertenecer al mundo. El mundo es nuestro -las estrellas son nuestras y no somos extraños acá; pertenecemos a la existencia intrínsecamente; somos parte de ella, somos su corazón.

Te volvés tan sensible que hasta la hoja más pequeña de hierba tiene una importancia inmensa para vos. Tu sensibilidad te hace ver con claridad que esta hojita de pasto es tan importante para la existencia como la estrella más grande; sin esta hojita la existencia sería menos de lo que es. esta hojita de hierba es única, es irremplazable, tiene su propia individualidad.

Y esta sensibilidad va a crearte nuevas amistades: amistad con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con los océanos y con las estrellas...La vida se enriquece a medida que crece el amor, a medida que crece la amistad.

EL AMOR, LA FRAGANCIA DE LA MEDITACION

Si meditás, tarde o temprano, vas a encontrarte con el amor. Si meditás profundamente, tarde o temprano, vas a empezar a sentir un amor tremendo que emana de vos que jamás habías conocido -una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta que se abre. Te convertiste en una nueva llama y ahora lo querés compartir.

Si amás profundamente, de a poco, vas a darte cuenta de que tu amor se vuelve más y más meditativo. Una cualidad sutil de silencio está entrando en vos. Los

pensamientos van desapareciendo, van surgiendo espacios...¡Silencios! Estás tocando tu propia profundidad...

El amor te hace meditativo si está en la dirección justa. La meditación te hace amoroso si está en la dirección justa.

Querés un amor que nazca de la meditación, no de la mente. Ese es el amor del que hablo continuamente.

Millones de parejas en todo el mundo viven "como si" hubiera amor. Viven en un mundo de "como si"...por supuesto, ¿Cómo van a estar contentos? Si están drenados de toda energía. Tratan de conseguir algo de un amor que es falso y que no puede cumplir con lo que prometió. Por eso la frustración, por eso el aburrimiento continuo, las quejas constantes, las peleas entre los amantes.

Las parejas tratan de alcanzar algo imposible: hacer que su relación amorosa sea eterna y eso no puede ser. Surgió de la mente y la mente no puede darte ningún vislumbre de lo eterno...

Primero, entrá en la meditación, porque el amor va a surgir de la meditación -es la fragancia de la meditación...la meditación es la flor, el loto de los mil pétalos. Dejá que se abra, dejá que te ayude a desplazar en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo y, de repente, vas a ver que la fragancia está ahí. Entonces, es eterna...entonces, es incondicional...entonces, ni siquiera está dirigido a alguien en particular. No puede estar dirigido a nadie en particular. No es una relación, es más bien una cualidad que te rodea. No tiene nada que ver con lo otro. Vos sos amoroso,

vos sos el amor; entonces, es eterno. Es tu fragancia...Existió alrededor de un Buddha, alrededor de un Jesús...es una clase de amor totalmente diferente; es cualitativamente diferente...

COMPASIÓN

Buda definió a la compasión como "amor más meditación". Cuando tu amor no es solamente un deseo por el otro, cuando tu amor no es solamente una necesidad, cuando tu amor es un compartir, cuando tu amor no es el de un mendigo sino el de un emperador, cuando tu amor no pide nada a cambio y está dispuesto a dar solamente -a dar por la pura alegría de dar- , entonces, agregáله meditación y se libera la fragancia pura, se libera el esplendor cautivo...eso es compasión...La compasión es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, el amor es humano, la compasión es divina. El sexo es físico, el amor es psicológico, la compasión es espiritual...

ALEGRIA PERMANENTE SIN NINGUN MOTIVO

De repente te sentís feliz, sin ningún motivo en absoluto...

En la vida común, te ponés contento si hay algún motivo. Conocés una mujer hermosa y te alegrás o conseguís el dinero que deseabas y te alegrás. Comprás una casa con un jardín precioso y te ponés contento...Pero estas alegrías no pueden durar mucho. Son momentáneas...No pueden permanecer continua e ininterrumpidamente...Si tu alegría es causada por algo, va a desaparecer, va a

ser momentánea; al rato va a dejarte con una tristeza profunda...Pero hay una clase de alegría totalmente distinta que es un signo de confirmación: de pronto, estás contento sin ningún motivo...no podés precisar porqué...si alguien te pregunta:

“¿Por qué estás tan contento...?”

No podrías responder; yo no puedo responder porqué soy feliz...

No hay una razón...simplemente es así. Esta alegría es imposible perturbarla. Ahora, pase lo que pase, va a continuar...Está ahí, día tras día...podés ser joven o viejo, podés estar vivo o podés estar muriéndote, pero está siempre ahí...Cuando encontraste una alegría permanente, las circunstancias cambian, pero ella persiste -entonces, de verdad, te estás acercando al estado búdico...

INTELIGENCIA: LA HABILIDAD DE RESPONDER

Inteligencia significa simplemente habilidad para responder. Porque la vida es un fluir...tenés que estar alerta y ver qué se requiere de vos, cuál es el reto de la situación. La persona inteligente actúa de acuerdo a la situación y el estúpido actúa de acuerdo a respuestas confeccionadas...Vengan de Buddha, de Khrisna o de

Cristo, no importa. El estúpido siempre tiene las escrituras a mano; tiene miedo de depender de sí mismo.

La persona inteligente depende de su propia intuición; confía en su propio ser. Se ama

y se respeta. La persona no inteligente solamente respeta a otros...

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que creó la sociedad para impedirte que seas inteligente.

Quita los bloqueos. Su función es negativa: quitar las rocas que no dejan que fluyan tus aguas, que se aviven tus manantiales...

Todos tenemos un gran potencial, pero la sociedad puso grandes rocas para impedir su realización. Creó Murallas Chinas alrededor tuyo; te aprisionó...

Inteligencia es salir de todas las prisiones -y nunca más volver a entrar en otra...La inteligencia puede descubrirse por medio de la meditación, porque todas esas prisiones existen en tu mente; por suerte, no pueden llegar a tu ser...no pueden contaminar tu ser...nada más pueden contaminar tu mente -pueden cubrirla...

Si podés salir de tu mente, vas a salir del cristianismo, del hinduismo, del jainismo, del budismo y de toda clase de basura.

Podés terminar con eso definitivamente.

Y cuando te encontrás afuera de la mente, mirándola, siendo conciente de ella, siendo solamente un espectador, sos inteligente. Se descubre tu inteligencia; desechaste lo que hizo con vos la sociedad; destruiste el daño; destruiste la conspiración de los políticos y los curas; saliste de eso, sos un hombre libre...Es más, sos un hombre libre de verdad por primera vez...un hombre

auténtico. Ahora todo el cielo es tuyo. La inteligencia trae libertad; la inteligencia trae espontaneidad.

SOLEDAD: TU PROPIA NATURALEZA

La soledad es una flor, un loto abriéndose en tu corazón... la soledad es positiva, la soledad es salud. Es el goce de ser vos mismo. Es la alegría de tener tu propio espacio.

Meditación significa: éxtasis de estar solo. Uno está realmente vivo cuando llegó a ser capaz de estar en soledad, cuando ya no depende más de nadie, ni de ninguna situación ni condición y como la soledad es nuestra, puede quedarse mañana, tarde, día o noche; en la juventud o en la vejez; cuando estamos sanos o enfermos; en la vida y en la muerte también puede estar presente porque no es algo que te pasa desde afuera, es algo que emana de vos, es tu verdadera naturaleza, tu propia naturaleza...

Un viaje a nuestro interior es un viaje hacia la soledad absoluta; ahí no podés llevarte a nadie con vos; no podés compartir tu centro con nadie, ni siquiera con tu pareja...no es parte de su naturaleza y no hay nada que hacerle. Desde el momento que entrás en tu interior, se rompen todas las conexiones con el mundo externo, se rompen todos los puentes. En realidad, desaparece el mundo entero...

Por eso los místicos llamaban al mundo "maya", ilusorio... no es que no exista, pero para el meditador, el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera. El silencio es tan profundo que ningún ruido

lo penetra; la soledad es tan profunda que se necesitan agallas. Pero de esa soledad explota el éxtasis...de esa soledad -la experiencia de Dios...no hay otra forma; nunca la hubo y nunca la va a haber. Celebra la soledad, festeja tu espacio puro y va a surgir una gran melodía de tu corazón...y va a ser una canción de conciencia, va a ser una canción de meditación...va a ser el cantar de un pájaro solitario llamando a la distancia -no llamando a alguien en particular, sino simplemente llamando, porque su corazón está lleno y quiere llamar, porque la nube está llena y quiere llover, porque la flor está colmada, se abren sus pétalos y se libera su fragancia sin estar dirigida a nadie...Deja que tu soledad se transforme en una danza...

TU VERDADERO SER

La meditación es nada más que un artificio para que tomes conciencia de tu verdadero ser -el que vos no creaste, el que no necesita que vos lo crees, el que ya sos; nacés con él...¡lo sos! Necesita que lo descubras.

Si no se puede, o si la sociedad no deja que esto pase -y ninguna sociedad deja que esto pase, porque el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia establecida, para el estado, para la muchedumbre, para las tradiciones; porque una vez que el hombre conoce su verdadero ser, se convierte en un individuo; ya no forma parte de la psicología de masas; no va a ser supersticioso y no va a poder ser explotado. No va a poder ser manejado como el ganado, no le van a poder ordenar ni

mandar; va a vivir de acuerdo a su propia luz; va a vivir desde su propia interioridad. Su vida va a tener una belleza enorme, integridad...Pero ese es el miedo de la sociedad. Las personas integradas se convierten en individuos y la sociedad no quiere que seas un individuo. En lugar de la individualidad te enseña la personalidad. La palabra "personalidad" tiene que ser entendida: viene de la raíz persona que quiere decir máscara. La sociedad te da una idea falsa de quien sos, te da solamente un juguete y vos seguís aferrándote al juguete toda tu vida.

Por lo que veo, casi todo el mundo está desubicado. La persona que pudo haber sido un doctor tremendamente feliz, es pintor y la persona que pudo haber sido un pintor tremendamente feliz, es doctor...nadie parece estar en el lugar que le corresponde, por eso está en semejante lío la sociedad...

La persona es dirigida por otros, no por su propia intuición. La meditación va a ayudarte a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Se te hace muy claro qué va a satisfacerte, qué va a ayudarte a florecer y, sea lo que sea, va a ser algo diferente para cada individuo. La palabra "individuo" significa eso: cada uno es único, y buscar y explorar tu unicidad es una gran emoción, una gran aventura...

METODOS Y MEDITACION. LAS TECNICAS SON UTILES

Las técnicas son útiles porque son científicas. Te evitan andar errando innecesariamente, de andar a tientas sin sentido; si no conocés ninguna técnica va a

llevarte mucho tiempo.

Con un Maestro y técnicas científicas, podés ahorrarte mucho tiempo, aprovechar oportunidades y energía. Y, a veces, en unos cuantos segundos podés crecer tanto que ni en varias vidas lo habrías podido lograr... Si se usa la técnica acertada, el crecimiento es explosivo. Y estas técnicas se usaron en miles de años de experimentos. No las creó un solo hombre; las crearon muchos, muchos buscadores y acá se da la esencia solamente. Vas a llegar a la meta porque la energía vital adentro tuyo se va a mover. A no ser que llegue el punto donde no sea posible ningún movimiento, se va a mover hasta la cumbre más elevada. Y por eso uno sigue naciendo una y otra vez.

Si lo intentás por tu cuenta vas a llegar pero vas a tener que viajar muy, muy lejos y el viaje va a ser muy tedioso y aburrido...

Todas las técnicas pueden ser útiles, pero no son exactamente la meditación; son un andar a tientas en la oscuridad. De repente, un día, haciendo algo, te convertís en el espectador. Haciendo una meditación como la dinámica, la kundalini o la whirling. De repente, un día la meditación va a seguir pero vos no vas a estar identificado. Vas a estar atrás silenciosamente, lo vas a observar. Ese día sucedió la meditación; ese día la técnica ya no es un obstáculo, ya no es una ayuda. Podés disfrutarla si te gusta, como un ejercicio; te da cierta vitalidad...

Meditación es presenciar. Meditar significa volverse un espectador.

¡La meditación no es una técnica en

absoluto!

Esto va a resultarte muy confuso porque yo te voy dando técnicas. En última instancia, la meditación no es una técnica; la meditación es una comprensión, es conciencia. Pero necesitás técnicas porque esa comprensión final está muy lejos tuyo. En este preciso momento la podés tener, pero no la vas a tener porque tu mente sigue. Este preciso momento es posible y sin embargo, imposible...

Las técnicas van a tender un puente sobre la brecha; están solamente para tender un puente sobre la brecha.

Entonces, al principio, las técnicas son meditaciones. Al final, vas a reírte: las técnicas no son la meditación. La meditación es una cualidad de ser totalmente distinta...No tiene nada que ver con nada. Pero va a pasar recién al final; no pienses al principio que ya pasó porque sino la brecha no se va a poder unir.

EMPIEZA CON ESFUERZO

Las técnicas de meditación son acciones porque se te aconseja que hagas algo. Incluso meditar es hacer algo; incluso sentarse en silencio es hacer algo; incluso no hacer nada es una forma de hacer. Entonces, en un sentido superficial, todas las técnicas de meditación son acciones, pero en un sentido más profundo, no, porque si tenés éxito, el hacer desaparece. Solamente al principio parece ser un esfuerzo. Si te sale bien, el esfuerzo desaparece y toda la cosa se vuelve algo espontáneo y sin esfuerzo. Entonces no se

requiere ningún esfuerzo de tu parte: llega a ser algo así como la respiración; está ahí. Pero al principio va a haber esfuerzo porque la mente no puede hacer otra cosa que esfuerzo. Si le decís que no haga esfuerzos, todo eso le va a parecer absurdo.

En el Zen, donde se pone mucho énfasis en lo “sin esfuerzo”, los maestros le dicen a los discípulos:

“Solamente sentáte... no hagas nada”.

Y el discípulo lo intenta. Por supuesto, ¿Qué otra cosa podés hacer excepto intentar? Al principio va a tener que haber esfuerzo. El “hacer” va a estar ahí, pero solamente al principio como un mal necesario.

Tenés que acordarte constantemente de que tenés que ir más allá. Tiene que llegar el momento en que no hagas nada por la meditación; simplemente siendo y sucede, simplemente sentado o parado y ocurre. Sin hacer nada, solamente siendo conciente, pasa...

Todas estas técnicas están nada más que para ayudarte a llegar a un momento “sin esfuerzo”.

La transformación interna, la comprensión interna no puede suceder mediante el esfuerzo porque el esfuerzo es una especie de tensión. Con esfuerzo no podés relajarte del todo; el esfuerzo se va a volver una barrera.

Teniendo esto presente como antecedente, aunque hagas esfuerzo, de a poco vas a ser

capaz de abandonarlo también...

SON METODOS SIMPLES

Cada uno de los métodos que vamos a discutir acá lo dio alguien que arribó.

Acordáte de esto: van a parecerse demasiado simples. Y lo son.

Para nuestras mentes, las cosas que son muy fáciles no son atractivas. Porque si las técnicas son tan simples y la morada tan cercana, si ya estás en ella y está tan cerca el hogar, vos mismo vas a verte ridículo.

Entonces, ¿Por qué es tan alusivo? En vez de sentir lo ridículo de tu propio ego vas a pensar que esos métodos tan simples no pueden ser útiles. Ese es el engaño. Tu mente va a decirte que esos métodos tan sencillos no pueden ser útiles -que son tan simples que no pueden lograr nada...

– “Para llegar a la Existencia Divina, para alcanzar lo Absoluto y lo Supremo... ¿Cómo van a poder usarse métodos tan simples...?”

Tu ego va a decirte que no pueden ser útiles.

Acordáte una cosa: el ego siempre se interesa por lo difícil, porque cuando algo es difícil hay un reto; si podés vencer la dificultad, tu ego se va a sentir satisfecho. El ego nunca se siente atraído hacia algo simple -¡Nunca! Si le querés dar un reto a tu ego vas a tener que ingeniarte algo difícil. Si es algo simple no hay atractivo porque incluso si lo conquistás no va a haber satisfacción del ego...primero

que no había nada que conquistar; la cosa era tan simple...El ego pide dificultades - algún obstáculo para sortear, alguna cima para conquistar...y cuanto más difícil sea la cima, más tranquilo se va a sentir tu ego. Como estas técnicas son tan fáciles, no van a tener ningún atractivo para tu mente. Acordáte: todo lo que atraiga a tu ego no puede ayudarte en tu crecimiento espiritual.

Estas técnicas son tan fáciles que podés alcanzar todo lo que le es posible a la conciencia humana, en cualquier momento que decidas alcanzarlo...

PRIMERO, ENTIENDE LA TÉCNICA

Escuché una historia sobre un doctor anciano. Un día su ayudante lo llamó por teléfono porque tenía un gran problema: su paciente se iba a morir atragantado; tenía una bola de billar atascada en la garganta y el ayudante estaba perdido sin saber qué hacer. Entonces, le preguntó al doctor anciano:

- "¿Qué tengo que hacer ahora?"

El doctor le dijo:

- "Hacéle cosquillas con una pluma."

Al rato, llama el asistente muy contento y le dice:

- "¡Tu tratamiento fue maravilloso! El paciente se empezó a reír y escupió la bola... pero, decime: ¿dónde aprendiste esa técnica tan notable?"

El doctor le dijo:

-“Acabo de inventarla. Mi lema siempre fue: ‘cuando no sepas qué hacer, hacé algo...’”.

Pero esto no va a servir con la meditación. Si no sabés qué hacer, no hagas nada. La mente es muy intrincada, compleja, delicada. Si no sabés qué hacer es mejor no hacer nada, porque cualquier cosa que hagas sin saber, va a crear más complicaciones que las que podés llegar a resolver. Hasta puede resultar fatal, hasta puede resultar suicida si no sabés nada de la mente -y la verdad es que no sabés nada de ella...-

Mente es una palabra nada más. Vos no conocés su complejidad. La mente es la cosa más compleja que existe; no hay nada que se le compare...y también es la más delicada; podés destruirla, podés hacer algo que después no se pueda deshacer...

Estas técnicas se basan en un conocimiento muy profundo, en un encuentro muy profundo con la mente humana. Cada técnica se basa en una larga experimentación. Así que acordate de esto: no hagas nada por tu cuenta y no mezcles dos técnicas porque funcionan de diferente manera, sus bases son diferentes. Llevan al mismo fin pero como medios son totalmente diferentes. A veces, incluso pueden ser diametralmente opuestas...ientonces no mezcles dos técnicas! En realidad, no mezcles nada; usa la técnica tal cual se te dá.

No la cambies ni la mejores -porque igual no la podés mejorar y cualquier cambio que hagas va a ser fatal. Y antes de empezar a practicar una técnica, estáte completamente alerta de que la entendiste; si te sentís confundido y no sabés realmente cómo es la

técnica, es mejor no hacerla, porque cada técnica está para producir una revolución en vos.

Primero tratá de entender la técnica en la forma absolutamente correcta. Cuando la entiendas, recién entonces, probála. Y no apliques el lema del doctor anciano de hacer algo cuando no sepas que hacer; no, no hagas nada; no hacer nada va a ser más beneficioso.

SI UN MÉTODO ENCAJA, ESTÁ BIEN

En realidad, cuando pruebes el método apropiado vas a notar que encaja inmediatamente, por eso te voy a ir hablando de métodos todos los días. Vos probálos, jugá con ellos: andá a casa y probá. Cuando encuentres el método apropiado, va a encajar solo; explota algo adentro tuyo y sabés que:

‘Este es el método apropiado para mí’.

Pero se necesita esfuerzo, y puede ser que te sorprendas cuando, un día, de repente, te posea un método a vos.

Observé que mientras jugás tu mente está más abierta; cuando estás serio tu mente no está tan abierta, se cierra; entonces, jugá, no seas demasiado serio...jugá simplemente. Y estos métodos son fáciles, podés jugar con ellos fácilmente.

Tomá un método: jugá con él por tres días como mínimo; si te da cierto sentimiento de afinidad, si te da cierta sensación de bienestar, si te da cierta sensación de que es para vos, entonces sí, se serio con él;

olvidáte de los otros; no juegues más con los otros métodos. Seguí con él por tres meses por lo menos.

¡Los milagros son posibles! Lo único que necesitás es encontrar tu técnica. Si la técnica no es para vos, entonces no pasa nada. Podés seguir con ella durante vidas pero no va a pasar nada. Si el método es para vos, tres minutos nada más son suficientes.

CUÁNDO DEJAR EL MÉTODO

Todos los grandes Maestros dicen:

“Un día tendrás que dejar el método...”

Y, cuanto antes lo hagas, mejor. En el momento en que arribes, en el momento en que la conciencia se libere en vos, dejá el método inmediatamente.

Buddha solía contar una historia una y otra vez: cinco idiotas pasaban por un pueblo. Al verlos, la gente se sorprendía porque cargaban un bote sobre sus cabezas. El bote era tan grande que casi se estaban muriendo bajo su peso; y la gente les preguntaba:

-“¿Qué están haciendo?”

Ellos decían:

-“No podemos dejar este bote... Este es el bote que nos ayudó a cruzar de la otra orilla a ésta, ¿cómo lo vamos a dejar? Gracias a él estamos acá, sin él nos habríamos muerto en la otra orilla... Se hacía de noche, había animales salvajes y era absolutamente seguro que, antes del amanecer nos habríamos muerto. Nunca vamos

a dejar este bote. Le vamos a quedar eternamente agradecidos. Lo vamos a llevar sobre nuestras cabezas por pura gratitud..."

Los métodos son peligrosos únicamente si sos inconsciente, si no, pueden usarse bellamente. ¿Creés que un bote puede ser peligroso? Es peligroso si pensás llevarlo en tu cabeza por el resto de tu vida por pura gratitud, si no, no es más que un bote que se usa y se descarta, se usa y se abandona, se usa y no se lo vuelve a mirar nunca más. ¡No hay necesidad, no tiene sentido!

Si dejás el remedio, vas a empezar a asentarte en tu ser automáticamente. La mente se aferra, no te deja nunca descansar en tu ser; te mantiene interesado en lo que no sos: los botes.

Cuando no te aferrás a nada, no hay adonde ir; se abandonaron todos los botes, no podés irte a ninguna parte; todos los caminos quedaron atrás, no podés irte a ningún lugar, los sueños y deseos desaparecieron, ya no podés moverte. La relajación llega por sí sola...

Pensá en la palabra relajación...sé, sedimentáte...ya llegaste a casa...Por un momento es todo fragancia y al rato lo buscás y no podés encontrarlo ¿Dónde se fue? Al principio, van a haber vislumbres, nada más...lenta, lentamente, se van a ir haciendo cada vez más sólidos, van a permanecer cada vez más y más...lenta, lenta, muy lentamente, se van a arraigar para siempre...Antes de eso, no podés darlo por logrado, eso sería un error...

Cuando te sientes a meditar en una sesión de meditación va a pasar esto pero se va a

ir, entonces, ¿qué vas a hacer entre sesión y sesión? Entre sesión y sesión, seguí usando el método y dejálo cuando estás en meditación profunda. Al ir haciéndose cada vez más pura la conciencia, llega un momento en que de repente es totalmente pura: dejá el método, abandoná el método; olvidáte del método totalmente, asentáte en vos y sé...Pero al principio esto va a pasar por momentos; a veces pasa acá, mientras me escuchás...por un momento sos transportado, como una brisa, a otro mundo, al mundo de la no-mente...nada más que por un momento, sabés que sabés...pero nada más que por un momento y de nuevo se acumula la oscuridad y vuelve la mente con todos sus sueños, con todos sus deseos y todas sus estupideces...Por un momento se despejó el cielo y viste el sol; ahora vuelven las nubes otra vez, se oscurece todo y desaparece el sol; ahora hasta creer que el sol existe va a ser difícil...pudo haber sido una fantasía. La mente puede decirte que pudo haber sido sólo tu imaginación. Es tan increíble...parece tan imposible que te haya podido pasar a vos...

Con toda esa estupidez en la mente, con todas estas nubes y esta oscuridad, te pasó: por un momento viste el sol. No parece probable; lo debés haber imaginado...quizás te quedaste dormido y lo viste en un sueño...

Entre sesiones, volvé a empezar de nuevo; entrá en el bote, usá el bote otra vez...

LA IMAGINACIÓN PUEDE TRABAJAR PARA TI

Primero tenés que entender qué es la imaginación. Hoy en día es muy condenada.

Desde el momento en que escuchás la palabra 'imaginate', vas a decir que no sirve. Queremos algo real, no imaginario. Pero la imaginación es una realidad; es una capacidad, una potencialidad adentro tuyo. Podés imaginar; ésta capacidad es una realidad; mediante ésta imaginación podés destruirte o crearte a vos mismo, eso depende de vos. La imaginación es muy poderosa; es poder potencial...

¿Qué es la imaginación? es tomar una actitud de manera tan profunda que la misma actitud se vuelve real.

Por ejemplo, debés haber escuchado de una técnica que se usa en el Tíbet; la llaman calor-yoga: la noche es fría, cae la nieve y el lama tibetano está desnudo bajo el cielo abierto. La temperatura es bajo cero, te empezaría a morir, te congelarías...pero el lama practica una técnica particular: se imagina que su cuerpo es fuego ardiente y que está transpirando...-es tanto el calor que está transpirando. Y empieza a transpirar de verdad, aunque esté bajo cero la temperatura y se le tendría que congelar hasta la sangre...¿Qué está pasando? Ésta transpiración es real; el cuerpo está caliente de verdad -pero ésta realidad la creó con la imaginación...

Una vez que te sintonizás con tu imaginación, empieza a funcionar el cuerpo. Vos ya estás haciendo muchas cosas sin saber que es tu imaginación la que está funcionando. Muchas veces creás enfermedades solamente con tu imaginación; te imaginás que ahora tenés esta enfermedad infecciosa; que está por todas partes...te hiciste receptivo. Ahora existen todas las posibilidades de que caigas enfermo -y esa enfermedad es real, pero fué creada con tu

imaginación. La imaginación es una fuerza, una energía y la mente se mueve mediante ella; y cuando la mente se mueve mediante ella el cuerpo la sigue.

Esta es la diferencia entre la tradición tántrica y la hipnosis occidental: los partidarios de la hipnosis piensan que mediante la imaginación creás algo, en cambio el Tantra dice que no lo creás, que al imaginarte lo único que hacés es sintonizar con algo que ya estaba ahí. Cualquier otra cosa que crees con la imaginación no puede ser permanente; si no es una realidad, entonces es falso, irreal y estás creando una alucinación...

SUGERENCIAS PARA PRINCIPIANTES:

ESPACIO SUFICIENTE

Cuando trates de meditar, descolgá el teléfono, desconectáte de todo. Poné un cartel en la puerta que diga que no te tienen que interrumpir por una hora, que estás meditando. Y cuando entres a la habitación de meditación, sacáte los zapatos porque estás caminando en terreno sagrado.

No te saques solamente los zapatos, sacáte todas tus preocupaciones también. Dejá todo junto a los zapatos concientemente; entrá desocupado.

Uno puede tomarse una hora de las veinticuatro; dejá veintitrés horas para tus pensamientos, deseos, trabajo, ambiciones, proyecciones; quitále una hora a todo eso y al final vas a darte cuenta que esa hora fue la única hora real de tu

vida; las restantes veintitrés fueron un desperdicio, nada más...esa es la única hora que se salvó, el resto se fue por el desagüe...

EL LUGAR ADECUADO

Encontrá un lugar que propicie la meditación; por ejemplo sentarse abajo de un árbol va a ser bueno. En lugar de ir a sentarse enfrente de un cine o ir a la estación del tren y sentarte en el andén, andá a la naturaleza, a las montañas, a los árboles, a los ríos donde todavía fluye el Tao...vibra, late, fluye por todas partes...

Los árboles están en meditación constantemente; su meditación es inconsciente, silenciosa...no digo que te vuelvas un árbol...¡Tenés que llegar a ser un Buda! Pero Buddha tiene algo en común con el árbol: es tan brillante como el árbol, tan lleno de savia y tan festivo como él... - con una diferencia, por supuesto: él es conciente; el árbol es inconsciente; el árbol está en el Tao, pero inconscientemente...el Buddha está en el Tao, pero conscientemente; hay una gran diferencia; la diferencia entre la tierra y el cielo...

Pero si te sentás al lado de un árbol, rodeado de pájaros hermosos cantando o de un pavo real bailando o simplemente al lado de un río fluyendo y el sonido del agua que corre o de una cascada y su gran música... Encontrá un lugar donde la naturaleza no haya sido perturbada ni contaminada todavía; si no podés encontrar un lugar así, entonces simplemente cerrá la puerta y

sentate en tu propio cuarto.

Si podés, tené una sala especial para meditación en tu casa; un rincón pequeño va a ser suficiente, pero que sea especialmente para meditar... ¿Por qué? Porque cada clase de acto crea su propia vibración; si en ese lugar solamente meditás, ese lugar llega a ser meditativo.

Cada día que meditás absorbe tu vibración de la meditación; cuando volvés al otro día, empiezan a caer esas mismas vibraciones sobre vos...te ayudan, hay reciprocidad, te devuelven esa energía, te responden...

Cuando alguien se convierte en meditador, puede meditar frente a un cine o en la estación de tren...Durante quince años estuve continuamente viajando por todo el país; un día tras otro, año tras año; siempre en tren, en avión o en auto...Para mí no había diferencia; una vez que te arraigaste realmente en tu ser no te perturba nada...pero para el principiante esto no es así...

Cuando el árbol se arraigó no importa que vengan los vientos y las lluvias, ni que truenen las nubes; está todo bien, le dan integridad al árbol; pero cuando el árbol es pequeño, tierno, hasta un niño es peligroso e incluso una vaca que pasa lo puede destruir...

PONTE CÓMODO

La postura tiene que permitirte olvidarte de tu cuerpo. ¿Qué es estar cómodo? Estás cómodo cuando te olvidás de tu cuerpo;

cuando te acordás de tu cuerpo
constantemente estás incómodo...

Aunque estés sentado en una silla o en el
suelo, no importa; ponete cómodo, porque si
no te sentís cómodo con tu cuerpo no podés
aspirar a las bendiciones que pertenecen a
niveles más profundos...Si falla el primer
nivel, se cierran los que le siguen. Si
realmente querés estar bien empezá a estar
bien desde el principio mismo. La comodidad
del cuerpo es una necesidad básica para
cualquiera que aspire a conocer el éxtasis
interior...

EMPIEZA CON CATARSIS

Nunca le digo a la gente que empiece
sentándose; empezá por donde te sea más
fácil, sino, vas a empezar a sentir muchas
cosas innecesariamente...-cosas que ni
siquiera existen...

Si empezás tratando de quedarte sentado,
vas a sentir una gran inquietud adentro
tuyo y cuanto más trates de quedarte
quieto, más inquieto vas a sentirte. Lo
único que vas a lograr es darte cuenta de
la locura de tu mente y nada más; esto va a
deprimirte; vas a sentirte frustrado, no
vas a sentirte bien...Es más, vas a sentir
que estás loco...¡y a veces podés volverte
loco en serio!

Si hacés un esfuerzo sincero para quedarte
sentado sin hacer nada, podés volverte loco
de verdad. La locura no se da más seguido
porque la gente no lo intenta con
sinceridad, nada más que por eso.

Quedándote sentado, llega un momento en el

que te das cuenta de que hay tanta locura adentro tuyo, que si sos sincero y seguís, realmente podés volverte loco. Eso pasó tantas veces...Por eso nunca sugiero nada que pueda crear frustración, depresión, tristeza...nada que te deje tomar demasiada conciencia de tu locura.

Por ahí no estés preparado para tomar conciencia de toda la locura que hay adentro tuyo...Te tienen que dejar conocer ciertas cosas gradualmente; el saber no siempre es bueno; tiene que desplegarse lentamente, a medida que crece tu capacidad de absorberlo.

Yo empiezo por tu locura en vez de decirte que te sientes; yo permito tu locura. Si bailás demencialmente, adentro tuyo pasa lo opuesto. Con una danza loca te empezás a dar cuenta que hay un punto silencioso adentro tuyo. En cambio, sentado en silencio empezás a ver tu locura. Lo opuesto siempre es el foco de conciencia. Al bailar descontroladamente, caóticamente, con llanto, con respiración caótica, dejo que se exprese tu locura; después, empezás a tomar conciencia de un punto sutil, de un punto profundo adentro tuyo que es silencioso y quieto, que contrasta con la locura de la periferia...ivas a sentirte muy alegre! En tu centro hay un silencio interno, pero si empezás sentándote, el punto interior es el de la locura; en el exterior estás silencioso, pero por dentro estás loco...

Si empezás con algo activo -algo positivo, con vida, con movimiento- ,va a ser mejor. Entonces vas a empezar a sentir una cierta quietud interior que crece; cuanto más crezca, más posible va a ser que tomes una posición sentado o acostado -las

meditaciones más silenciosas van a ser posibles, pero en ese momento las cosas van a ser diferentes, muy diferentes...

Una meditación que empieza con movimiento y acción, va a ayudarte también en otras formas; se vuelve una catarsis. Si solamente te sentás, te sentís frustrado; tu mente se quiere mover y vos estás sentado; se agita cada músculo, cada nervio. Estás tratando de forzar algo en vos que no es natural, así te dividís entre el que hace fuerza y el que es forzado; y la parte que está siendo forzada, reprimida, es realmente la más auténtica; es una parte de la mente mayor que la parte que está reprimiendo, y la parte mayor tiene que ganar.

Lo que reprimís, en realidad se tiene que expulsar; se convirtió en un cúmulo adentro tuyo porque lo estuviste reprimiendo constantemente. Toda la crianza, la educación, la civilización, son represivas.

Estuviste reprimiendo muchas cosas que hubieras podido desechar fácilmente con una educación diferente, con una educación más conciente, con padres más conscientes. (...)

Osho

Extracto del libro Meditación, la primera y
última libertad
