

Sobre la Meditación

No hay necesidad de Métodos

Por Arupa.

Hace un tiempo que veo circular un tipo de información como el siguiente enunciado:

“Hay que entrenarse para resolver la mente” ó “Entrenamiento en la tranquilidad” y cosas por el estilo.

Muchísimas personas hablando sobre el control de la mente, la necesidad de conocer todos nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y trabajar sobre todas ellas para “conocerse a sí mismo” y así en alguna vida, poder liberarse de toda la maraña del pensamiento.

Este tipo de indicaciones, aunque miles de personas lo necesitan y les hace “bien”, no hacen más que extraviar aún más a las personas que con sinceridad quieren conocerse a sí mismas en un sentido real.

La meditación está sucediendo en este preciso momento. Ahora mismo, en este preciso instante, tu naturaleza es la meditación. ¿Cómo puedes darte cuenta de esto? Sencillo...

Todo lo que te sucede (pensamientos incesantes, emociones negativas o éxtasis espirituales, dolor físico, etc) es DIRECTAMENTE visto por TI. Esto significa que, si puedes percartarte de que todo lo que acontece (mundo interno/externo) es VISTO, pregúntate ¿por quién?, ¿quién es el observador de todo ello?. La misma pregunta te señalará la fuente.

Aquello en lo que todo el universo se proyecta y es observado: Tu Eres Eso.

El Observador Absoluto, siendo Testigo incluso de la observación de todos los fenómenos. Y ello no se logra a través de ningún esfuerzo sino simplemente estándote quieto, en silencio. Solo observando sin moverte, sin juzgar. Aquello fue siempre, incluso antes de tu sensación de individualidad. Aquello es Ahora y será cuando dejes el cuerpo también. Aquello es lo único Real, Inmutable. Aquello ES lo que ERES. ¿Qué esfuerzos puedes realizar? ¿qué quieres practicar? cualquier movimiento en esa dirección, es extravío.

Hay que dejar de consumir cosas del mercado espiritual y comenzar a mirar con seriedad dentro de sí mismos. Si existe una Verdad, descúbrela de primera mano. Pero son muy pocos los que tienen el coraje para hacerlo y aún menos los que en su sinceridad logran dar con un Maestro.

Om Namaste.

Om Shantih Shantih Shantih