

El Arte de la Meditación

por Amoda Maa

Extracto de su libro:



Solía asistir a una clase de yoga en la que la profesora tenía la costumbre de acentuar las posturas con un firme y enérgico: "¡Meditad, concentraos!". ¡A mí me daban unas ganas tremendas de saltar y decirle que la meditación no es concentración! No es un *hacer*, sino más bien un estado de *ser*.

La meditación no es más que una profunda relajación en la simplicidad de la conciencia silenciosa. Lo que significa que tú te conviertes en el testigo. Tenemos una enorme tendencia a etiquetar y juzgar todas las experiencias que tenemos; estamos constantemente comparando, siempre considerando a alguien o a algo como mejor o peor que alguna otra persona o alguna otra cosa. La mente siempre está poniendo todo por encima o por debajo de nosotros mismos. Cuando lo pone por encima nos sentimos inferiores y cuando lo pone por debajo nos sentimos superiores. ¡Es uno de los juegos favoritos del ego!

Cuando vas por la calle y pasas junto a un mendigo, ¿respondes sintiendo repugnancia o sintiendo lástima? En cualquiera de los dos casos, has juzgado su situación como peor que la tuya: le has puesto por debajo de ti. Cuando ves en televisión a esa famosa estrella de cine, ¿respondes con adulación o con envidia? Análogamente, en ambos casos has juzgado su situación como mejor que la tuya: la has puesto por encima de ti. No hay nada de malo en sentir compasión o reconocimiento por alguien, pero hay un mundo de diferencia entre comparar y ver las cosas con claridad. La primera es una función del ego y crea separación. La segunda surge a partir de la claridad propia de un corazón abierto y crea unidad.

No puedes detener tus pensamientos, pues tratar de hacerlo es como intentar detener las olas del océano. Pero lo que sí puedes hacer es dejar de juzgar, dejar de etiquetar y de comparar las cosas. Estés donde estés, te invito a que eches un vistazo a tu alrededor ahora mismo. ¿Lo que ves es "Otra vez lloviendo... ¡Maldito tiempo!" o ves simplemente gotas de agua que forman patrones al caer en este deslumbrante planeta Tierra? ¿Ves "¡Ha salido el sol! ¡Qué bueno es estar vivo!" o ves simplemente una luz brillante que te calienta la piel? Abandonar el hábito de etiquetar, juzgar y comparar es una forma magnífica de practicar la ecuanimidad o de "ver todas las cosas como iguales". Las cosas no son intrínsecamente buenas o malas, simplemente son como son. ¡Hasta podrías dejar completamente de nombrar las cosas! Imagina que estás mirando una flor. ¿Ves una "rosa roja" o puedes sencillamente descansar en ese lugar sin palabras que está más allá de la forma? En lugar de *pensar* en la flor, intenta limitarte a *estar* con ella y a dejar que su esencia se funda con la tuya. Te darás cuenta de que a medida que vayan cayendo todas las nociones sobre una "rosa roja" que pudieras tener, te irás quedando tan solo disfrutando del calor del sol en la absoluta simplicidad de la conciencia silenciosa.

También puedes practicar la ecuanimidad respecto a ti mismo. A medida que te vayas ocupando de las tareas del día, date cuenta de que cuando tienes pensamientos limitantes —como "No estoy seguro si alguna vez voy a tener éxito", o "Eso no puedo permitírmelo", o "¡La vida sencillamente es demasiado difícil!"— lo que estás haciendo es recriminarte a ti mismo por no ser lo suficientemente fuerte, perfecto o espiritual. Y, análogamente, cuando tienes pensamientos expansivos —como "Me siento en la cima del mundo", o "Soy verdaderamente rico", o "La vida no es más que un patio de recreo mágico y fabuloso"— lo que haces es congratularte por ser tan fuerte, tan perfecto, tan espiritual.

La meditación no es más que una profunda relajación en la simplicidad de la conciencia silenciosa.

Pero ¿y si estos pensamientos no fuesen más sólidos que las nubes que pasan por el cielo? ¿Y si el único peso que tienen es la importancia que tú mismo les otorgas? Cuando dejas de estar hechizado por tus propios pensamientos, entonces estos pierden todo su poder. Cuando ni los persigues ni te resistes a ellos, sino que en lugar de eso te relajas en una aceptación ilimitada, te das cuenta de que no son verdad. ¿Cómo podría la verdad estar contenida en el pensamiento cuando el pensamiento mismo no es más que una pequeña parte de lo que eres?

Cuando te abres de par en par para aceptar y dar la bienvenida a todo lo que surge —sin juzgar, sin comparar, sin etiquetar, e incluso sin nombrar— entonces el delicado velo de la mente se disuelve, revelando así el crudo y desnudo resplandor de aquello dentro de lo cual aparece la mente: el silencio del Ser. El silencio está siempre accesible para ti, justo aquí, en este momento. Este es el arte de la meditación. No es algo que practiques durante veinte minutos al día para después volver a caer en la inconsciencia. Para ser consciente no puedes esperar a ningún otro día, a ningún otro momento: tan solo puedes ser consciente ahora, en este momento. Y tampoco tienes que hacerte budista: tu propia naturaleza es *ya, ahora*, la naturaleza de Buda.

Por supuesto que ayuda disponer de un cierto tiempo al día para desarrollar la conciencia silenciosa. Hemos pasado tanto tiempo de nuestra vida perdidos en el bullicio del pensamiento que lo que ahora nos hace falta es alcanzar la quietud suficiente como para ser capaces de escuchar el silencio de nuestra verdadera naturaleza. Sé por experiencia que para desarrollar la ecuanimidad hace falta práctica. Reservar un cierto tiempo al día en el que poder hacer esto es como ejercitar un músculo atrofiado. Pero hace falta algo más que unos pocos minutos al día. En última instancia, la meditación es una forma de vida.

Independientemente de lo que sea que estés haciendo, siempre puedes o bien dejarte llevar por tus historias mentales, o bien dejarlas flotar mientras que tú permaneces anclado en la amplitud espaciosa de *este momento*. Toda actividad tiene lugar dentro de la verdad del silencio. Tan solo es cuestión de cambiar el centro de tu atención.

El silencio está siempre accesible para ti, justo aquí, en este momento. Este es el arte de la meditación.

El silencio es la naturaleza de la Existencia: es la base de todo lo que sucede. Al dominar el arte de la meditación en *todo* momento, nos alineamos con el orden cósmico y la vida deja de tener las restricciones impuestas por la necesidad de control del ego. Al sintonizar con la verdad esencial del silencio descubres la verdad de quién eres.

En el silencio, el *tú* que tú *piensas* que eres desaparece y, así, se revela la gloria de lo que eres *realmente*.

Fuente: *Amoda Maa. DESPERTAR RADICAL* (Gaia, 2016)

NODUALIDAD.INFO

Web page design and custom graphics © 2018 troman.com