

La verdadera meditación

I.K.Taimni

“Por detrás del mundo físico existe un mundo espiritual de esplendor inimaginable, y es posible entrar en contacto con ese mundo interno, de manera creciente, por el acto de meditar”



La palabra meditación engloba una gran variedad de ejercicios mentales adoptados por personas que poseen un ideal espiritual de uno u otro tipo, y que quieren realizar ese ideal, al menos hasta cierto punto. No es fácil definir el propósito de la meditación, ya que eso depende de la experiencia mental, del temperamento y de la evolución del individuo. Mas puede decirse que ese propósito es colocar a la personalidad inferior en contacto con el yo superior, tornándola así, cada vez más consciente de su origen, destino y naturaleza divinos.

Toda persona que medita regularmente como parte de una disciplina espiritual debe acreditar que por detrás del mundo físico existe un mundo espiritual de esplendor inimaginable, y es posible entrar en contacto con ese mundo interno, de manera creciente por el acto de meditar. De otro modo, no tendría sentido participar en ese tipo d actividad mental.

El mundo de la realidad está oculto en el interior de la mente de cada ser humano y puede ser conocido al penetrar progresivamente en los niveles más profundos de la mente. Es por esto que es preciso, en toda disciplina espiritual verdadera, no tan solo lidiar con la mente de varias maneras sino también penetrar en sus niveles más profundos, a través de la meditación.

El pensamiento común - incluso cuando es profundo y tiene propósitos definidos – tan solo implica movimientos superficiales de la mente. En el raciocinio riguroso, que tal vez represente a la más elevada y a la más difícil forma de ese tipo de actividad mental, la mente se mueve de un modo

disciplinado; incluso así, el movimiento aún es superficial. No es un movimiento de creciente profundidad. La mente puede estar comprometida en una actividad prolongada y concentrada, mas en tanto que se mueva de esa manera, solo puede lidiar y conocer lo que está relacionado con la vida externa. Todas las realizaciones en el reino de la mente, incluso las de notable naturaleza, son posibles a través de ese tipo de actividad mental. Pero los mundos más sutiles y más reales, ocultos en los niveles más profundos de la mente, no pueden ser explorados ni conocidos de esa manera. Para esto es preciso un tipo deferente de actividad mental, un movimiento de la mente en profundidad. Es este tipo de actividad mental la mente también se mueve, mas el individuo intenta, al mismo tiempo, penetrar progresivamente en los niveles más profundos. Lo que significa movimiento de la mente en profundidad será plenamente comprendido al estudiar *Los Yogas Sutas de Patanjali* y, *La Ciencia de la Yoga*.



Esto apunta al secreto de una meditación exitosa y muestra el por qué, para la mayoría de las personas, la meditación no consigue alcanzar su real objetivo (o sea contactar con los niveles más profundos de la mente debido al creciente poder de penetración de la percepción). El movimiento de la mente en profundidad, necesario para el éxito en la meditación, exige no solo un tipo de movimiento diferente, sino también más esfuerzo.

Nuestra mente se mueve por los surcos en los que está habituada, o es empleada casi sin esfuerzo a hacer las cosas por alguien que tenga dominada la técnica en un grado adecuado. La mente tiene que ser mantenida concentrada o forcejeando en una dirección por un esfuerzo de voluntad o por la irresistible atracción de un objetivo conocido o a realizar. Consecuentemente, no es utilizada para el esfuerzo mental continuo guiado por un objetivo definido y motivado por una presión continua de la voluntad o de la atracción – exactamente lo que es necesario para el éxito en la meditación.

Senderos preestablecidos

El simplemente sentarse en una determinada postura y traer a la mente una serie de ideas no es la verdadera meditación, aunque sea lo que la mayoría de personas hace. Permitir a la mente moverse en senderos preestablecidos, con la repetición de textos religiosos, tampoco es meditación en su verdadero sentido, aunque sea eso lo que hace la mayoría de los religiosos en su práctica diaria. Bajo esas condiciones, el estancamiento es inevitable. Tal vez no haya obstáculo mayor en el camino del despertar espiritual que ese falso sentido de realización y de seguridad engendrado por el hábito de la rutina.

¿Por qué no es posible crear un estado mental necesario para meditar? Principalmente porque nuestro interés en las cosas sobre las cuales queremos meditar no es lo adecuadamente intenso y

profundo. Podemos imaginar que queremos encontrar la realidad que creemos está oculta en las capas más profundas de la mente y de la consciencia. Mas eso es tan solo un pensamiento vago, motivado por un deseo igualmente vago. No existe un propósito claramente definido, no hay un deseo intenso de solucionar los problemas de nuestra vida interior y de desvelar los misterios de la existencia.



Para tener una idea cualitativa de ese tipo de estado mental, tenemos que evocar la tremenda intensidad de propósito de concentración que caracterizó la mente de un científico como Edison, cuando trabajaba en una invención científica. Su mente permanecía tan profundamente absorbida en la búsqueda del objetivo que se olvidaba hasta incluso de comer y de dormir. Este es el

tipo de estado mental necesario para la verdadera meditación; cuando está presente, los resultados aparecen rápidamente.

Esta condición no está presente porque no asumimos ciertos requisitos básicos. No percibimos verdaderamente las ilusiones y las limitaciones de nuestra vida actual; por tanto, no existe un anhelo real de librarnos de ellas. La atracción por las cosas terrenas es demasiado poderosa, constante e irresistible. La mente no fue apropiadamente entrenada para realizar tareas que valgan la pena. El ideal no nos atrae con fuerza suficiente. En suma, no poseemos las cualificaciones esenciales.

Es para proveer las condiciones exactas para la meditación exitosa que todos los verdaderos sistemas de cultura espiritual insisten en el entrenamiento preliminar de la mente y del carácter. En el sistema de auto cultura *Sadhana – Shatushtaya*, primero es necesario adquirir las cuatro cualificaciones básicas para recorrer la senda. Son llamadas en sánscrito, *Viveka* (discernimiento), *Vairagya* (desapego), *Shattsampatti* (buena conducta), *Mumukshattva* (deseo de liberación de la esclavitud de la materia). Solamente en un estado razonablemente avanzado de progreso es que la práctica de la meditación es empleada para abrir los canales entre lo inferior y lo superior y establecer el centro de consciencia en los planos espirituales de manifestación.

Al recorrer el camino esbozado en los *Yogas Sutras*, el aspirante primero tiene que practicar el yoga externo, a fin de prepararse para la práctica de la meditación en tres niveles *Dharana* (concentración de la mente en un objeto), *Dhyana* contemplación y *Samadhi* (supremo grado del yoga, contemplación supra consciente). En todo sistema de yoga se espera que el candidato posea las cualificaciones básicas para la práctica, incluso cuando ello no es mencionado específicamente. Si no posee esas cualidades en un grado adecuado, lo primero es que sea pasado por un riguroso

entrenamiento con ese propósito. Solamente en los pseudo sistemas de yoga es que los así llamados gurús aceptan alumnos e inician en las prácticas de *meditación trascendental* sin ni siquiera inquirir si poseen las cualificaciones necesarias para ello.

Comenzamos la práctica de la meditación antes de querer aquellas cosas que son el objetivo de la meditación. Es como colocar el carro delante de los bueyes. Precisamos tener problemas de verdad antes de querer solucionarlos. El objetivo de la meditación es solucionar los problemas de la vida interior penetrando en las capas más profundas de la mente y de la consciencia, únicamente donde puede ser encontrada la solución para estos problemas. Si estos problemas no existen para nosotros, no tiene sentido sentarse para meditar día tras día para solucionarlos. La meditación no es un fin en sí misma. Es simplemente un medio para un fin.

No debemos olvidar que al usar la mente en la verdadera meditación, estamos intentando lidiar con realidades de la vida, y deben estar presentes no tan solo problemas reales, sino la verdadera ansia por solucionarlos. La intuición solo consigue funcionar en ese tipo de atmósfera mental de realismo. Si la sinceridad y la seriedad no estuviesen presentes en un grado adecuado, los propios requisitos básicos para obtener conocimiento intuitivo a partir del interior estarán ausentes, y la meditación estará condenada a ser estéril y frustrante.



La facultad intuitiva

Cuando los problemas de la vida interior se tornan reales para nosotros, permean toda nuestra vida y su solución se torna urgente. Incluso cuando la mente inferior está comprometida en actividades externas, la mente superior está al fondo, buscando constantemente una solución. Esa preocupación constante es una parte necesaria de la verdadera meditación, que acciona la facultad intuitiva.

Es necesario notar que todo el conocimiento referente a las realidades espirituales de la vida es obtenido no por la facultad intelectual del raciocinio, sino por la poco conocida y muy sospechosa facultad espiritual de la intuición. La intuición no es una capacidad no es una capacidad incierta de adivinar la verdad, como suponen las personas con una perspectiva materialista. Es una facultad de percepción directa de la verdad, que sucede cuando la consciencia sintoniza con la conciencia



divina. En esa conciencia todas las realidades de la existencia están presentes en su forma verdadera. En el ejercicio de la intuición, la consciencia salta sobre las barreras del intelecto y puede conocer cualquier realidad, al menos parcialmente, por percepción directa.

Como la intuición es una facultad de percepción directa, sin intermediarios, está libre de distorsión y de los yerros causados por los vehículos de la consciencia. Su despertar no es una cuestión de juntar o construir algo, sino de afinar el poder de percepción, para que pueda derrumbar la selva de ilusiones que obscurecen nuestra visión espiritual. Es por eso que la purificación y la renuncia desempeñan un papel más importante en el camino espiritual del que la adquisición de conocimiento.

Para comprender como la facultad intuitiva funciona en los niveles primitivos del progreso espiritual, es preciso tener idea de la diferencia entre conocimiento espiritual, como existe en los planos del espíritu y como aparece en los planos de la mente inferior. En los planos superiores no está estorbado por la mente inferior y existe en su forma verdadera. En los planos inferiores, se viste con la mente inferior y solo puede existir en la forma de conceptos e ideas. Por tanto, cuando el conocimiento espiritual desciende al reino de la mente inferior, precisa asumir un concepto o un conjunto de ideas como cuerpo, así que como espíritu debe asumir un cuerpo cuando tiene que funcionar en el plano físico.

Bajo esas condiciones, el verdadero conocimiento espiritual sirve como el alma del concepto intelectual presente en la mente inferior. Mas existe una tremenda diferencia entre un concepto así animado e irradiado por el conocimiento espiritual y un concepto formado por la mente como resultado de un mero estudio intelectual, desprovisto de cualquier *insight* espiritual. El primero es vivo, dinámico y de gran importancia para el practicante. El segundo es una mera colección de ideas divorciada de la vida e incapaces de proveer satisfacción al individuo.

El conocimiento de naturaleza espiritual generalmente brota del interior como resultado del funcionamiento de la facultad intuitiva. Parece venir de ningún lugar, sin ningún aviso, y su primer impacto sobre la mente parece un vacío sin forma o substancia. Mas rápidamente se cristaliza en un consistente patrón de ideas que le dan una forma mental y sirven para corporificar su importancia.

Es característico del surgimiento intuitivo que deba ser preso en un receptáculo mental, en el momento en que causa un primer impacto en la mente. Todo lo necesario para ello es dirigirle la mente con plena atención. Entonces se amolda natural y fácilmente. Esta expresión fácil y lúcida revela su origen intuitivo y es parte de su naturaleza inherente. Mas la intuición precisa de una mente alerta y competente para darle una forma adecuada. El poeta debe inmediatamente convertirla en una poesía, el músico en una melodía, el filósofo en un concepto, el matemático en un teorema, el artista plástico en una obra. Cualquier demora o falta de atención significa casi ciertamente que el visitante celeste va a retroceder y partir, y que tal vez torne sus visitas menos frecuentes. Este es tan solo uno de los modos como el conocimiento intuitivo puede aparecer en la mente del aspirante. Los caminos del espíritu son misteriosos e imprevisibles, y no siempre siguen un patrón establecido. Entre tanto, toda vez que el conocimiento desciende de esos reinos elevados, la marca del espíritu ahí está, y el receptor siempre puede reconocerla. No puede haber confusión o espanto cuando el espíritu se comunica, sino tan solo iluminación, aunque en diferentes grados, dependiendo de la capacidad del receptor. El conocimiento que así aparece no debe ser confundido con experiencias e naturaleza psíquica, que asumen la forma de visiones y sonidos de varios tipos, y tienen origen en la naturaleza psíquica del hombre. Aunque generalmente espectaculares, carecen de la fiabilidad y de la certeza asociadas a todas las manifestaciones del espíritu. El hecho de que con frecuencia resulten en excitación e ideas presuntuosas al respecto del propio progreso espiritual es suficiente para mostrar su inferior origen. Todas las expresiones del espíritu están asociadas a la imperturbabilidad e impresionabilidad indescriptibles, y, aunque haya un influjo de paz y poder, no hay presunción de ninguna especie.



I.K. TAIMNI.- (1892 – 1972), destacado teósofo, fue profesor y escritor, versado en filosofía y Yoga y doctor en Química.

Sophia. Brasil. (Set. – Oct. 2014)