

# Luz y Sombras

Meditar no es rezar, y meditación no es practicar oración.

La mayor parte de las veces me veo en la obligación de desprogramar a las personas para lograr que mediten. El problema reside en las ideas que trasladan desde lo religioso a lo meditativo.

Meditar es un acto de ejercitar la mente en una dirección concreta, para no dejarla ir libre a su manera, o a sus maneras. Al principio el individuo lleno de deseos, no dejaría que nada nuevo le sucediera y trataría de navegar no tan libremente por los vericuetos mentales, y si más bien intentando arrastrar energías para engordar sus deseos.

En último extremo y después de mucha práctica meditar es dejar la mente fluir con *LO QUE EXISTE*, sabiendo que la propia mente del meditante es parte de esa totalidad *QUE EXISTE*. Lo que sucede es que hasta ese momento último las prácticas son variadas, **todas ellas ejercitan al individuo para no sufrir la seducción de las emociones.**

Cuando se medita con mantra por ejemplo, uno deja sus propios pensamientos habituales para fijar la mente sobre un mantra. Por tanto se trata de sustituir unos sonidos de los que ya somos esclavos por habituales y repetitivos en nuestra manera de utilizar la mente “manas”, por otro sonido que se supone no nos esclaviza como es el caso de un mantra. Y digo se supone, porque la meditación en una etapa muy avanzada puede volverse un poco obsesiva, y ese es otro momento a cubrir con nuevas disciplinas, (pero no hablare de eso ahora, lo hablare más adelante para exponer tipos de prácticas meditativas).

Muchas veces las personas me dicen que tal día no meditaron porque no se encontraban bien, o porque no estaban en buena disposición para hacerlo. Pues justo por eso es buen momento para meditar, porque lo que si permite un mantra es clarificar la mente.

En realidad si te llega el recuerdo de meditar y tus actividades te lo permiten deberías hacerlo, y si las actividades no te lo permiten deberías sacar espacio para meditar a una hora concreta para disciplinar las propias obsesiones e identificaciones. Yo siento meditar como ejercitar la mente, y uno no presupone que alguien que pretende ser atleta decida que no se ejercita porque no está de buen humor, porque hace frío o porque ese día muscularmente se sentía agarrotado.

En la escuela donde he practicado meditación con mantra durante muchos años, no se le ponían matices a la meditación, era un disciplina como cualquier otra, se hacía a las horas convenidas todos los días, estuviéramos como estuviéramos y no se pedía ningún estado especial para meditar, salvo el de sentarse con la espalda recta, pero sin tensiones y hacer lo posible por escuchar el mantra y no otros pensamientos. Eso no es orar sino hacer prácticas con la observación y la atención y esto nos llevará sin duda a ser unas personas más conocedoras del propio proceder mental. Eso no tiene nada de sagrado o de religioso, salvo el hecho de que es el hombre quien lo ejercita y el hombre tiene una naturaleza religiosa y es sagrado por naturaleza.

Esa manifestación de lo sagrado en el hombre puede darse mientras contempla una flor o sirve el desayuno a sus hijos. Sin duda la práctica meditativa puede traer esas consecuencias, ya que al ejercitarnos a soltar nuestras pesadillas repetitivas nos ejercitamos a estar en la vida con la atención abierta y sobre todo a sentirnos a nosotros mismos mientras damos atención.

Si por el contrario el tipo de meditación que practicamos no es meditación trascendental, pongamos por ejemplo meditación con energías, se dará todavía menos la coincidencia con la oración, dado que en ese caso lo que hacemos, es sentir tanto como podamos las energías propias y las que nos circundan y lo que tenemos que hacer es estar conscientes de no querer atrapar ninguna de ellas ni apropiarnos de ningún estado de ánimo obtenido con ellas o a través de ellas....

Asi podría seguir con cada tipo de meditación, tanto meditación zen, como prana yoga o lo que sea.

Lo que intenta clasificar, buscar buenos momentos, buscar lugares propicios, o buscar maneras de estar en la meditación es lo de siempre: nuestra vanidad, nuestra manera torcicera de hablar sobre todas las cosas, de pensar sobre todas las cosas de clasificarlas o de manosearlas.

Lo peor de Occidente es que piensa que puede manosear todo. Todo Occidente se dedica sin contemplación al manoseo, es una cuestión de vanidad. “Vanidad, vanidad, todo es vanidad”, decía Salomón

Hoy en día existe el manoseo en lo intelectual, en lo artístico, en la ciencia y en casi todo, miles de libros que son malas copias o burdas maneras de entender sobre algo ya expuesto para no aportar nada nuevo sino un intento de personalizar todo, o lo que es lo mismo el intento de poseer todo.

Lo que se resiste a ser visto en su descontrol, es justo lo que hace que intentemos poner ideas sobre actos que por su desnudez son magníficos. Quiero decir que la meditación es un acto desnudo donde nos sentamos a observar nuestra mente con lo que acumula, sea caos, sea desgobierno, sea descontrol, sea obsesión.

Siento como decía Gurdieff que un comportamiento observado es un comportamiento que ya ha empezado a corregirse.

Eso es todo. Los que practicamos la meditación de una u otra manera somos personas que han soportado el acto corrector de otro lugar de la mente que ya no es “manas” (lo que trae y lleva, sino “buddhi” (lo que discierne o lo que es lo mismo lo que separa el grano de la paja,).Lo que llega como consecuencia para poder empezar a dar otro paso más avanzado en la meditación es el estado de “chitta” o apertura del corazón o lo que se ha dado en llamar el corazón de la mente. Ese estado llegará por el simple ejercicio de no seguir apuntalando y dando atención a ideas que ya no nos sirven y que seguimos practicando por miedo, por hábito por desidia o por enfermedad como en el caso de la depresión por ejemplo

Por tanto meditar es sentarse a observar el funcionamiento de la mente, y hasta donde sé y llevo meditando toda mi vida con distintas técnicas al único lugar donde me ha llevado es a poder ser consciente de algo tan limitante como el propio ego y a ser implacable y compasiva con la necesidad de los demás de observar el suyo.

Efectivamente implacable porque alguien tiene que ponerles sobre los pasos de seguir sentándose a meditar cada día sin pedir resultados, y compasiva, porque conozco las dificultades para empezar a dejar los propios hábitos de “darse bola”, como dicen mis discípulos más jóvenes, en atención a esa manera de estar pendientes de nosotros mismos y nuestro ombligo a pesar de lo limitante que resulta tal practica, y a pesar de que ese “darse bola” jamás nos llevará a ningún lugar de libertad, y lo sabemos.

El gran beneficio que he obtenido de la meditación y no lo esperaba es la sencillez, el abandonar el barroquismo tan propio del ego, y la necesidad de simplificar mi vida. Eso es lago muy rico en matices y en próximos escritos trataré de exponer.

Con mis mejores deseos de aclarar cosas

Virginia Fernández Prieto