

MEDITACIÓN

El eco del sonido externo perturba, inquieta, el eco del sonido interno es tan grato que construye, crea...Yoyotzin escucha el sonido del silencio...medita.

Echando una mirada rápida al pasado, encontré que me costaba mucho trabajo el tomar decisiones en mi vida y sostenerlas, ahora todavía, pero en menor proporción, de ahí se desprende una palabra clave en mí ahora, “paz”.

Encontrar paz en cada ser humano es una tarea verdaderamente complicada, la mía se volvió un crucigrama de situaciones complejas y lastimosas, mi experiencia se presenta ahora de frente para construir esa paz segundo a segundo, ya que es una labor constante, una labor que muere al segundo mismo que se gesta y renace intensamente cada instante en cada pensamiento perturbador y que trata de distraer lo que se construye con la obra del amor.

Si bien el amor es una creación total, y en donde la paz esta incrustada, cada uno en un instante busca su propio espacio, ¿se puede tener paz sin amor? O ¿amor sin paz?, la respuesta es no...están unidos, son amantes inseparables, pero para comprenderlo hay que gestarlos por separado, de tal modo que podamos ubicar su sincronía, ya que cada uno en su tiempo se presentan de manera clara. Es como construir tu hogar, el amor es el ladrillo que sostiene y la mezcla que los une es la paz.

En mi propio andar un día pregunte directamente acerca de la paz y la experiencia concreta hace un tiempo fue esta:

- ¿Padre estoy en la ruta de la paz?, pregunte.
- *¿Preguntas o respondes?*
- Pregunto, ya que en ocasiones mi mente solo esta luchando conmigo mismo.
- *¿Cuál es la ruta? ¿Existe alguna?, el gorrión en la mañana amanece y vuela entendiendo que debe hacer su tarea diaria, no planea una ruta, la ruta se le muestra simplemente, la ruta esta*

dispuesta a él y él a ella, el gorrión decide y lo hace simplemente, no piensa.

- ¿Es decir que el tomar decisiones es la ruta?
- *El decidir y hacer es lo mismo que amarse, es lo mismo que el viento al sonido, lo transporta. La situación del ser humano es que siempre esta en constante dilema entre lo que piensa y lo que hace, eso mismo lo hace dudar constantemente, se piensa así mismo, lo ideal es avanzar sin pensar tanto en la senda mas propicia.*
- ¿avanzar sin pensar? Eso seria desastroso.
- *¿Porque? Entre mas se piensa mas se duda, menos claridad existe, tanto lo piensas que terminas por dudar, hazlo y ya.*
- No entiendo
- *Que raro jajajaja, mira es simple, tomemos como ejemplo el desierto, ¿atravesarías el desierto?, claro que no, ahí no dudas, ya que estas con ello condenándote a la muerte, ¿Por qué? Porque desconoces como sobrevivir ahí, sin embargo hay seres que viven ahí, ya que es su medio, ¿nadarías un océano? Dificilmente, necesitas preparación para ello, ahí no dudas, pero hay seres que lo hacen constantemente, hacen falta ciertas cosas, una es el medio al que estas dispuesto, y otra es la actitud para el medio, si bien pudieras tener la capacidad para atravesar el desierto o el océano y no desfallecer, se necesita algo, la decisión de hacerlo, no dudar y esa es la disposición, al tenerla se conjuntan varios factores importantes, amor por lo que haces, y claridad de lo que haces, que equivale a paz.
La paz es el medio para moverse sin obstáculos vanos, sin determinar el resultado de tus actos, ya que la misma decisión te mostrara la ruta como al gorrión en la mañana. Encontrar la paz es cuestión de decisión, es cuestión de amor propio, es solo dejar de lado la misma mente ordinaria que piensa para actuar.*
- ya entendí, ¿creo?

- *En este mismo instante piensas y no decides, por ello no hay paz y al no haber paz dudas de lo que ya se asentó en tu espíritu*
- ¿Entonces para eso meditamos?
- *La meditación es el medio ideal para comprender lo que es no pensar y actuar, decidir realmente sin dudar, ya que el solo cerrar los ojos te desconecta de lo ordinario, entrando al mundo real, al propio, el que realmente es importante en tu andar, en el instante que meditas te desconectas de los pensamientos y tu mente trabaja a un ritmo sin tiempo, sin edad, sin posturas, es tu sincretismo puro, tu lealtad de amarte y hacerte feliz, ahí esta conectada la verdad de lo que eres, la verdad de la esencia de tu ser... el espíritu, donde se armoniza el universo, en ti, el meditar es un proceso de acoplamiento que lleva un sentido de unión interna, mente, cuerpo, corazón y espíritu, debido a ello el ser se vuelve momentáneamente el único motivo de existencia absoluta, donde la única realidad es respirar para vivirlo. Asi de esta manera el crear es parte de la materia que es tu cuerpo, pero sin pensar, solo aceptando el hecho mismo sin compromisos ni posturas de ego que solo confunden mas. Y eso se logra solo haciéndolo, sin pensar, ahora dime ¿estas en la ruta de la paz?*
- Si estoy.
- *Bien, entonces meditemos y volvámonos creadores juntos, amándonos en ese instante sin tiempo.*
- Gracias.

Si bien la idea de lo que gestamos es confusa, la meditación en mi propia experiencia, en un inicio se volvía inquietante e incierta, poco a poco el ir dejando el pensar de lado, y accionar este mecanismo propio, fue llevándome a tener verdaderos momentos de creación íntima e interior.

Actualmente la meditación es una llave en mi propio caminar para encontrar la forma de crear paz en mi vida, si bien, el tomar la decisión a diario pareciera para muchos algo complicado, es solo cuestión de **no luchar** con la sola idea de ello, ya que el pensar lo hace a uno dudar del bienestar que se lograra, teniendo como primicia solo la perdida de tiempo y no la ganancia de no tiempo en el espíritu, en la mente, en el corazón y el cuerpo.

Meditar equivale a **silenciar el espacio propio**, a dejar de llevar ruido a la mente, dejar de transportar imágenes de lo ordinario, porque es el momento de no ver con los ojos, accionando el mecanismo de la sola mente y el espíritu, **comenzar a mirar con los ojos del alma**, y a los que no estamos acostumbrados, de esta manera la situación en un inicio se vuelve dudosa, por ello hay que ser guiado en el proceso, para no confundirse y terminar por ceder ante la provocación de no mirar y solo ver con los ojos.

El guía tiene que tener claridad del proceso en el que inicia, ya que al no tener la disciplina, es fácil que se vuelva algo sin un provecho, sin un sentido, pareciendo ciegos ante nosotros mismos.

Meditar no es lo mismo que dormir, aunque en ambos se cierran los ojos, dormir es el momento en que nuestro cuerpo se relaja, reduciendo su actividad para reactivar la energía que se requiere en un día ordinario, y donde la mente jamás deja de pensar, encontrando con ello que el tiempo continua, sigue su marcha, si bien al dormir la actividad corporal se reduce al mínimo, el proceso de envejecimiento del cuerpo no se detiene ya que se trata de una situación de enfermedad no controlada, mientras que al meditar, el proceso de la mente es diferente, es un momento de parar los pensamientos de parar el tiempo, de ubicar que la enfermedad del envejecimiento se estanca, la actividad corporal se mimetiza con la actividad mental continuando su actividad, en un solo momento de realización, donde además a diferencia del sueño hay claridad del proceso.

La Meditación como muchas prácticas verdaderas, ha sido motivo de escándalo, los falsos maestros la han llevado a pensar que es la peor de las practicas, mintiendo sobre lo que ahí se encontrara realmente, mostrando que es insana para el ser humano y escondiendo la verdad de lo que se ubica al practicarla, ya que al hacerlo **se gesta la verdad de quien somos**, porque es a través de ella que el individuo trasciende su espacio **conociéndose plenamente**, creando **confianza en si mismo**, ubicando claramente que uno es pontífice con la esencia divina, creando amor y no dudando de ello, entendiendo que no se necesita mas que eso y no un interlocutor para entenderlo.

Los verdaderos maestros de meditación, no buscan que creas algo, no buscan que entiendas lo que él entendió, buscan que te identifiques contigo mismo, **mostrándote** como hacerlo con la seguridad de que lo hagas cuando quieras, en el momento mas propicio para ti, buscan que a través de ello sueltes la idea de **necesitar siempre de los demás** creando **dependencia**, buscan que entiendas que **eres creación y creador** de todo cuanto te sucede y esta, el verdadero maestro de meditación solo te guía, solo te conduce como un pequeño que se sube por primera vez a la bicicleta, pero en algún tiempo prudente te tendrá que soltar, para que tu

mismo entiendas lo que haces y lo disfrutes, creando con ello tus momentos de armonía individual, creándote en el amor constantemente, el que tú realizas de ti y para ti, no en el del guía, un falso maestro tratara de no soltarte, tratara incluso de que sientas miedo para que dependas de él siempre y entonces que caso tiene descubrirte, que caso tiene la libertad de esos instantes, si realmente estas atado.

Dijo Confucio: El silencio es el único amigo que jamás traiciona. A través del silencio encontraremos la paz ya que si no estamos en paz con nosotros mismos, no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz.

Es por ello que se ha perdido en el tiempo **la practica normal** de la meditación, porque nos hemos dejado llevar por la creencia de que existen elegidos de Dios, y solo algunos cuantos que se pueden conectar directamente con ÉL, no entendiendo que todos somos esencia directa de Dios y con la capacidad de conectarnos todo el tiempo, las veces que sea necesario. Ya que la meditación es el real momento de entender ese vinculo divino. Es a través de la meditación que se puede entender el significado de la verdadera esencia de Dios en uno y para uno, porque no se piensa y por ello no hay resistencia de la mente ordinaria, solo se instala sin dudar de ello. Es cuando **el no pensamiento de Dios** se armoniza con el no pensamiento del ser humano, en espacio real y sin tiempo real.

No existen los devoradores de pecados, no existen los salvadores de almas, no existen los conductores de la fe, existe el momento real de tu decisión de encontrarlo, y ahí se encuentra la verdadera paz, en la misma decisión de hacerlo y llevarlo al hecho, y es a través de la meditación solamente.

Meditar no es lo mismo que orar, ya que la oración es la repetición de sonido en el interior, incluso platicar en el interior, si bien podemos meditar y orar al mismo tiempo, hay que tener el verdadero cuidado de hacerlo realmente y no caer en un juego de pensamientos (difícil), que me llevara a no tener claridad de lo que realizo, así de esta manera la meditación es la forma y las herramientas para realizarla mas real y agradablemente es la postura, la **correcta respiración** (solo tomar conciencia de hacerlo) y el Mantra, no la oración.

Jesús no enseñó a nadie a orar, les mostró como meditar y repetir Mantras, para encontrarse plenamente en el amor, ya que todos tenemos la capacidad para meditar, no nos lo tienen que enseñar sino mostrar.

El Mantra son frases(de esencias divinas, sin un sentido incluso) que al repetirlas constantemente producen una vibración interna alta y con ello

apoyando a no pensar (a diferencia de la oración tradicional que son frases humanas, con vibración baja y se piensa con ellas), para entender esto es necesario decir que nosotros somos mas que solo materia, somos un conjunto de notas armónicas imperceptibles al ojo y oído humano, llamadas vibraciones, nuestra vibración (vida) fluye a un rango bajo, porque tenemos materia, la esencia del espíritu fluye a un rango mas alto, porque carece de materia, al mantener una vibración constante a través de la meditación (un Mantra), se logra llegar a unificar el rango vibracional, y con ello se pueden captar los rangos vibracionales de los seres que son solo espíritu y fluyen a notas mas altas de vibración como la esencia de Dios.

Como ejemplo: un radio funciona con ondas de sonido invisible e inaudible, y se necesita un conjunto de cosas o instrumentos para transformar esas ondas en algo que podamos entender (escuchar), que seria el radio. Así nosotros mismos somos el aparato de radio y la mente el transformador de las notas vibracionales, que se encuentran todo el tiempo, solo que a diferencia del aparato de radio nosotros creamos también las notas de vibración, que nos apoyaran a nosotros mismos en la ubicación del amor, la frecuencia modulada (FM) serian las notas de vibración alta (mayor definición y calidad) ya que se tiene la total claridad (la esencia divina, el no pensamiento) y la amplitud modulada (AM) serian los pensamientos ordinarios con un sentido enfocado mas a lo material, lo físico, lo que vemos y percibimos con los sentidos, meditar equivale a que el aparato de radio empate la señal de FM con la AM en un sentido de beneficio para el mismo ser, y la transforme en decisiones en su propia vida, que equivaldría a encontrar la paz en lo que hace (vivir).

Dijo el maestro Antonio: Cuando meditas ubica que eres el instrumento musical que puede crear las mas bellas notas de sonido, pero alguien lo tiene que hacer sonar, el que lo hace sonar es el espíritu, y al acoplarse con los sonidos universales se crean melodías, un instrumento que comienza a tocarse necesita afinarse siempre, la afinación es el momento de armonía plena del amor, ya que lo haces por ti y para ti. Afinar el instrumento es el momento mas complicado en primera instancia, ya que se necesita decisión y hacerlo, al irse afinando el instrumento la mismas notas tendrán que irse creando al tocarlo ya que no es lo mismo musicalizar que hacer ruido solamente.

Entonces una vez explicado esto, debemos entender que lo que realmente somos es una completa gama de ignorancia, si no nos atrevemos a buscarnos en nuestro interior, ya que siempre estaremos a la expectativa de lo que realicen otros para si mismos.

Dijo la venerable Regina: *la estupidez más grande del ser humano es creer al que cambio la historia, y no buscar la propia historia.*

Por supuesto que la meditación es y será el vínculo mas real con la espiritualidad, aquel que diga que encontró la paz sin pasar por la meditación, es simplemente un necio de su propia mente ordinaria.

Dijo Ghandi: *No hay camino para la paz, la paz es el camino, uno es el camino.*

De tal forma meditar lo apoya a uno total y plenamente al conocimiento de la verdad, no es leer de “p a pa” todos los libros habidos y por haber, no es convertirte de la noche a la mañana en el ser mas dadivoso, no es imitar a la Madre Teresa de Calcuta y recorrer todos los hospitales y asilos, no, no es así, es conocerte a ti mismo y aceptarte tal y como eres.

Meditar es la senda del guerrero que ubica que se necesita amar así mismo, meditar es el camino que hay que recorrer para entender la vida en total armonía, meditar es cerrar los ojos, y encontrar en el silencio la paz que se necesita constantemente para tener claridad para vivir, meditar es mas que perder el tiempo, es el verdadero trabajo del ser humano, es la gratitud de que uno se muestra por tan solo vivir, es comprender que la vida es para vivir alegre, buscando constantemente la felicidad dentro, no fuera, meditar es tener un maravilloso motivo para sentir constante la presencia creadora, el amor en su máxima potencia, el sentido único y verdadero de estar a gusto con uno mismo siempre, meditar es parar de golpe y porrazo todo el ajetreo mundano, es eso parar, tomar tiempo.

Mediten, mediten.

Con amor y respeto Lama Yoyotzin
(2008)