

Resistencia a la Meditación / Abandonar la desgracia

Tú ofreces la meditación como un medio para que deje mi desgracia y todo lo que yo hago es resistirme. El pensamiento de estar quieto y silencioso no me emociona; de hecho me asusta.

¿Podrías explicar mi resistencia a la meditación?

El pensar en la quietud y el silencio no emociona a nadie. No es tu problema personal. Es el problema de la mente humana en sí, porque estar quieto, estar silencioso, significa estar en un estado de no-mente.

La mente no puede estar quieta. Necesita pensar de continuo, preocupándose. La mente funciona como una bicicleta; si sigues pedaleándola, continúa. En el momento que dejes de pedalear, te vas a caer. La mente es un vehículo de dos ruedas igual que la bicicleta, y tu pensamiento es un pedaleo constante. Incluso a veces si estás un poco silencioso inmediatamente comienzas a preocuparte, "¿Por qué estoy silencioso?". Cualquier cosa servirá para crear la preocupación, el pensamiento, porque la mente puede existir sólo en una dirección, corriendo, siempre corriendo tras algo o huyendo de algo, pero siempre corriendo. En el correr está la mente. En el momento en que paras, la mente desaparece.

En este momento estás identificado con la mente. Piensas que eres ella. De ahí viene el miedo. Si estás identificado con la mente, por supuesto, si la mente se detiene estás acabado, ya no eres más. Y tú no conoces nada más allá de la mente.

La realidad es que tú no eres la mente, tú eres algo más allá de la mente; por lo tanto es absolutamente necesario que la mente se detenga de modo que puedas saber por primera vez que tú no eres la mente, porque todavía estás allí. La mente se ha ido, tú todavía estás allí... y con mayor alegría, mayor gloria, mayor luz, mayor conciencia, mayor ser. La mente era una pretensión, y tú habías caído en la trampa.

Lo que tienes que entender es el proceso de la identificación... cómo alguien se puede identificar con algo que uno no es.

La ancestral parábola de Oriente habla de una leona que estaba saltando de una colina a otra colina y justo a la mitad dio a luz a un cachorro. El cachorro cayó en el camino por el cual pasaba un gran rebaño de ovejas. Naturalmente él se mezcló con las ovejas, vivía con las ovejas, se comportaba como una oveja. No tenía idea, ni siquiera en sus sueños, de que él es un león. ¿Cómo podía tenerla? Todo a su alrededor eran ovejas y más ovejas. Nunca había rugido como un león; una oveja no ruge. Nunca había estado solo como un león; una oveja nunca está sola. Está siempre en el rebaño; el rebaño es acogedor, seguro, confiable. Si ves ovejas caminando, caminan tan juntas que casi se están tropezando unas con otras. Tienen mucho miedo de estar solas.

Pero el león empezó a crecer. Era un fenómeno extraño. Estaba mentalmente identificado con ser una oveja, pero la biología no funciona de acuerdo a tu identificación; la naturaleza no va a seguirte.

Se convirtió en un león joven y hermoso, pero como las cosas sucedieron tan lentamente las ovejas también se acostumbraron al león mientras que el león es vegetariano, pero este león era vegetariano porque las ovejas son vegetarianas. Él acostumbraba comer hierba con gran alegría.

Ellas aceptaron esta pequeña diferencia, que era algo grande y parecía un león. Una oveja muy sabia dijo: "Es solamente un fenómeno de la naturaleza. Sucede de vez en cuando". Y él mismo aceptaba también que esto era cierto. Su color era diferente, su cuerpo era diferente; él debía ser un fenómeno, anormal. ¡Pero la idea de que él sea un león era imposible! Estaba rodeado por todas esas ovejas, y los psicoanalistas de las ovejas le dieron explicaciones: "Tú eres sólo un fenómeno de la naturaleza. No te preocupes. Estamos aquí para cuidarte".

Pero un día un viejo león pasó y vio a este león joven muy por encima de las ovejas. ¡No podía creer lo que veía! Nunca había visto cosa tal ni había nunca escuchado en la historia de todo el pasado, que un

león estuviera en medio de un rebaño de ovejas y ninguna oveja estuviera asustada. Y el león estaba caminando exactamente como las ovejas, pastando en la hierba.

El viejo león no podía creer lo que veía. Se olvidó que iba a atrapar una oveja para su desayuno. Se olvidó totalmente del desayuno. Era algo tan extraño, que intentó atrapar al león joven. Pero él era viejo, y el león joven era joven; él se escapó. Aunque creía que era una oveja, cuando había peligro la identificación quedaba olvidada. Corrió como un león, y el viejo león tenía gran dificultad para atraparlo. Pero finalmente el viejo león consiguió asirlo y él gritaba y lloraba y decía, "Sólo perdóname, soy una pobre oveja". El viejo león dijo, "¡Eres un idiota! detente y ven conmigo al estanque".

Justo en la cercanía había un estanque. Llevó al león joven allí. El león joven no iba voluntariamente. Fue con renuencia; ¿pero qué puedes hacer contra un león si eres sólo una oveja? Puede matarte si no lo sigues, así que fue con él. El estanque estaba silencioso, sin ondas, casi como un espejo. Y el viejo león le dijo al león joven, "Sólo mira. Mira mi rostro y mira tu rostro. Mira mi cuerpo y mira tu cuerpo en el agua".

¡En un segundo vino un gran rugido! Todas las colinas le hicieron eco. Las ovejas desaparecieron; era un ser totalmente diferente: se reconoció. La identificación con las ovejas no era una realidad, era sólo un concepto mental. Ahora él había visto la realidad. Y el viejo león dijo, "Ahora no tengo que decir nada. Tú has entendido".

El león joven podía sentir una extraña energía que nunca había sentido... como si hubiera estado latente. Podía sentir un enorme poder, y él siempre había sido una oveja débil, humilde. Toda esa debilidad, simplemente se evaporó.

Ésta es una parábola ancestral sobre el maestro y el discípulo. La función del maestro es solamente hacer que el discípulo vea quién es él y que lo que él continúa creyendo no es verdad.

Tu mente no es creada por la naturaleza. Intenta mantener la distinción siempre: tu cerebro es creado por la naturaleza. El cerebro es el mecanismo que pertenece al cuerpo, pero la mente es creada por la sociedad en la que vives, por la religión, por la iglesia, por la ideología que tus padres siguieron, por el sistema educativo en el que te enseñaron, por toda clase de cosas. Es por ello que hay una mente cristiana y una mente hindú, una mente musulmana y una mente comunista. Los cerebros son naturales, pero las mentes son un fenómeno creado. Depende de a qué rebaño perteneces. ¿El rebaño era hindú? Entonces naturalmente tú te comportarás como hindú.

La meditación es el único método que puede hacerte consciente de que tú no eres la mente; y eso te da una enorme maestría. Entonces puedes elegir lo que es adecuado para tu mente y lo que es inadecuado para tu mente, porque tú estás distante, como un vigía, un observador. Entonces no estás tan apegado a la mente, y ése es tu miedo.

Tú te has olvidado de ti por completo; te has convertido en la mente. La identificación es completa. Así que cuando digo: "Sé silencioso. Estate quieto. Estate alerta y atento a los procesos del pensamiento", te llenas de pánico, te asustas. Se parece a la muerte. De una manera tienes razón pero no es tu muerte, es la muerte de tus condicionamientos. Combinados se les da el nombre 'tu mente'.

Una vez que eres capaz de ver la distinción con claridad — que tú estás separado de la mente y que la mente está separada de tu cerebro — sucede de inmediato. Simultáneamente, mientras te retiras de la mente, ves de pronto que la mente está en el centro; a ambos lados está el cerebro y la conciencia.

El cerebro es simplemente un mecanismo. Cualquier cosa que desees hacer con él, la puedes hacer. La mente es el problema, porque otros lo hacen por ti. No eres tú, ni siquiera te pertenece; todo es prestado.

Cuando la conciencia se llega a identificar con la mente, el cerebro está indefenso. El cerebro es simplemente mecánico. Cualquier cosa que la mente desea, el cerebro la hace. Pero si estás separado, entonces la mente pierde su poder; de lo contrario es soberana. Y tú tienes miedo de la meditación debido a eso.

Pero tu miedo es comprensible. Tú has sido educado con ciertos conceptos, y quizás tienes miedo de perderlos.