TAL ES LA MEDITACIÓN

"Durante la oración, habla el hombre y escucha el cielo.
Durante la meditación, escucha el hombre y habla el Cielo"

Cuánta sabiduría hay en estas palabras. Los seres humanos siempre tenemos algo que decir. Incluso en los momentos en los que tratamos de comunicarnos con aquello que es más sublime y grandioso para nosotros, somos nosotros los que tenemos que hablar y "Eso" tiene que escucharnos, y además darnos la razón, y además complacernos. ¡Que profundamente ignorantes que somos! Nos parecemos tanto esos niñatos consentidos que ante sus profesores levantan la voz y aceleran su raquítica argumentación para no tener que escuchar porque ellos "ya lo saben todo".
La meditación, tal como se practica en oriente y tal como es enseñada por el yoga, la psicología transpersonal y otras disciplinas actuales, es difícil de comprender para muchos occidentales porque enseña que sólo a través de un acto de verdadera humildad y entrega podremos "Escuchar al Cielo" y permitirle así el orientarnos, el inspirarnos, el consolarnos, el enseñarnos, etc, y este acto de humildad suprema que es la meditación *es la herramienta más poderosa al alcance del ser humano para evolucionar y expandir su conciencia*. Cualquier persona que conozca a alguien que la practica regularmente le escuchará alabar las transformaciones que ha experimentado, y si esta amistad es más cercana y conocemos más íntimamente a esa persona desde antes de que practicara la meditación regularmente, habremos visto con nuestros propios ojos hasta qué punto esa persona ha cambiado, volviéndose más serena, autoconfiada, sensata, aguda, compasiva, etc., y todo esto como resultado del humilde acto de disponer diariamente de un rato para abrirnos a "Eso" y permanecer en ese estado.
Para conseguirlo tratamos sinceramente de no dejarnos envolver por nuestra repetitiva cháchara mental sobre los múltiples aspectos de nuestro melodrama personal con sus miedos y afanes, e intentamos en cambio cumplir con el propósito de retornar una y otra vez a ese estado de apertura y entrega a Dios y a la Verdad (signifique esto lo que signifique) durante el período que nos hayamos fijado (entre 30 minutos y una hora es lo habitual).
Como decíamos, durante ese tiempo nosotros no decidimos como es la verdad a la que nos estamos abriendo, no juzgamos, no preferimos, no rechazamos, sólo confiamos (como confía el bebé en su madre cuando es abrazado por esta), y aunque no consigamos mucho de todo esto por culpa de nuestros miedos, nuestras desconfianzas, nuestras urgencias etc., lo intentamos sinceramente una y otra vez sin preocuparnos por los resultados. Esta es la esencia de la meditación, ya que aunque sus técnicas son muy variadas, (unas se enfocan en la Conciencia Universal o Dios, otras buscan la conciencia plena del presente, otras la observación de la mente, etc.) todas comparten la necesidad de trascender la identificación con nuestro pequeño yo que cree existir separadamente del resto del universo para lograr la entrega más profunda posible a la Verdad y al Presente.
Esta actitud que aprendemos durante la meditación (y la meditación se practica por la transformación que opera en nuestra conciencia y no por las "visiones",

"sensaciones" o "experiencias" que podamos vivir durante la misma) transforma gradualmente el funcionamiento espontáneo de nuestra mente, de modo que cada vez podemos permanecer más abiertos a la realidad y somos menos dominados por nuestras pequeñeces (tales como prejuicios, miedos, manías etc.) y así nuestras relaciones se vuelven más plenas, nuestra sabiduría crece, nuestra creatividad florece, nuestra confianza se fortalece, y nuestra autoestima se beneficia enormemente del surgimiento creciente de un sentimiento de compasión y estima hacia todos los seres (entre los cuales nos incluimos a nosotros mismos). *¡Y todo esto queridos amigos solamente por callarnos un rato!...* Si, parece increíble verdad, solamente por abrirnos humildemente a "Eso" y dejar por un rato de tener razón, de preferir, de rechazar, de exigir. En síntesis, por dejar por un rato de construir y apuntalar el universo que nosotros creemos que debería ser, y abrirnos humildemente y aceptar el que Es...¡Tal es la meditación!.

Todos los maestros que en el mundo han sido han alabado la humildad y el silencio. Cuando nosotros escuchamos estas alabanzas quizas nos imaginamos una persona apocada y callada, y quedándonos con esa imagen creemos que nos piden que seamos así, pero esto no es verdad. No hace falta callarse cuando toca hablar, ni mostrarse apocado cuando toca actuar. Es algo mucho más sutil. Se trata de ser capaces de hacer silencio de palabras, de deseos, de exigencias y de intenciones cuando abrimos nuestro corazón a “Eso”, y beneficiarnos así del manantial de inspiración, sabiduría y energía que de Él nos llegará si somos capaces de practicar esta actitud regularmente, diariamente, perseverantemente. *Tal es la meditación.*