FASCINACIÓN

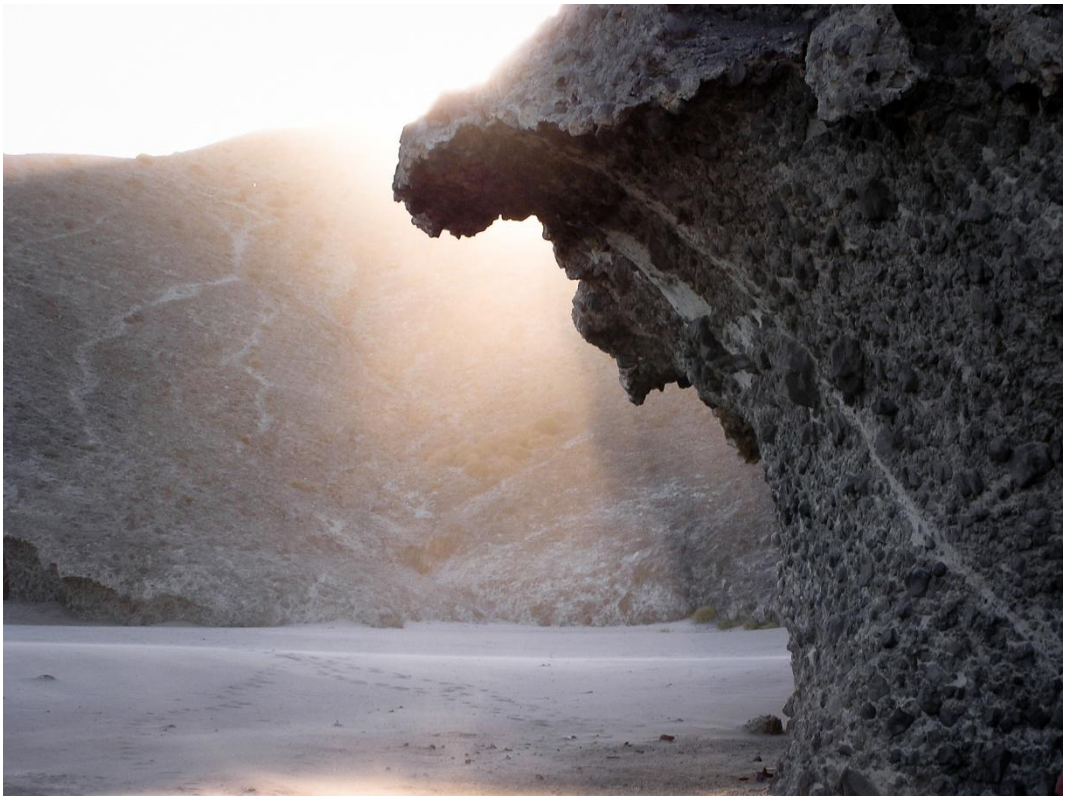
Artículos

Emilio J. Gómez

Silencio Interior

Escuela de Silencio

A los buscadores de la Luz y el Silencio



INDICE

A modo de presentación, 11

Artículos sobre Meditación

1. El olor de la rosa, 17
2. Parar para comprender, 23
3. Meditar: un paréntesis en la vida cotidiana, 29
4. La naturaleza de la mente, 30
5. La auténtica naturaleza del ser humano, 31
6. Detener la mente (I), 35
7. Detener la mente (II), 36
8. ¿Cómo permitir que la mente se aquiete?, 37
9. Condiciones adecuadas que facilitan la meditación, 38
10. ¿Para qué meditar?, 43
11. Observar sin reaccionar, 47
12. El placer de la meditación, 49
13. Lentitud versus Rapidez, 53
14. La Meditación es un método seguro, 57
15. Sobre las diferentes técnicas de meditación, 61
16. Invitación a la Práctica, 62
17. Meditación Silencio Interior, limpieza de la mente, 67
18. Psicología y meditación: instrumentos para la felicidad, 77
19. Fascinación, 87
20. La meditación lo integra todo, 93
21. Etapas del Buscador Espiritual, 99
22. Yoga, instrumento de cambio, 109
23. Dejar ser, 115
24. Entrevista, 121
25. La búsqueda de lo esencial, 133
26. ¿Café o té, cómo eres?, 139

27. Cultivar la presencia, 145
28. Suave perseverancia, 149
29. Sobre el silencio interior, 155
30. Meditación, medicina del alma, 161
31. Ser profesor de yoga es compartir la experiencia de transformación, 171
Combate – Un cuento, 177

Artículos sobre Terapia Floral

1. El sutil legado de Edward Bach, 183
2. Me encuentro agotada, 187
3. ¿Cómo actúan las esencias florales?, 188
4. Terapia floral, una labor entre tres, 191
5. Un poco de amor da para mucho, 192
6. El presente es un regalo, 195
7. Esencias Florales, una oportunidad de crecimiento interior, 196
8. Sobre el éxito, la felicidad y la vocación, 199
9. Aceptar la responsabilidad, 200
10. La labor del Terapeuta, 203
11. Fidelidad, 204
12. Una nueva forma, 207
13. Juegos en que participamos, 208
14. Acudir al Terapeuta, 211
15. Indecisión y dudas, 212
16. Miedo a ser, 215
17. Navidad, la posibilidad de un inicio, 216
18. Procesos de cambio, 219
19. Consciencia desnuda, 220
20. Emociones negativas, 223
21. Máscaras, 224
22. Necesidad de controlar, 227
23. Cuerpo, mente y espíritu, 228
24. La culpa, 233

A modo de presentación

Alicia me preguntó: "¿Quieres escribir un artículo sobre meditación? Puedo hablar con Patricia para publicarlo en Red Alternativa, la revista que ha creado". Aunque aquella pregunta me sobrecogió, sin pensarlo dos veces respondí que sí. Así fue como nacería "Parar para comprender", el primero de los artículos de una larga lista todavía no finalizada que se sucederían como las cuentas de un collar.

Primero fue la revista "Red Alternativa", la cual, más tarde Patricia vendió y pasó a otras manos y con otra política e intereses divergentes a "Silencio Interior", motivo por el que hubo que dejar de publicar con ellos. Finalmente, aquella publicación desapareció, y me gustaría creer que fue haciendo honor a la inefable ley de la impermanencia más que a otros asuntos. No obstante, la mecha literaria estaba encendida y comenzaron a aparecer artículos en otras publicaciones.

De este modo, seguiría "Natural", la revista que editaba "Eco-tienda Natural", y como no, también "Verdemente", de los que guardo un muy grato recuerdo. Más tarde aparecerían también artículos publicados en "Espacio Humano" y en "Yoga Journal - España", revista que, en aquellos tiempos, estaba a cargo de mi buena amiga Pepa Castro y que a fecha de hoy ha dejado de publicarse.

También hubo colaboraciones con "Universo Holístico", con quienes incluso llegué a participar en una jornada de conferencias que realizaron en un flamante hotel de Madrid. Más adelante se darían las circunstancias para que también tuviera la oportunidad de realizar alguna colaboración en la revista "Psicología Práctica", también dirigida por Pepa Castro.

A mi alrededor todos me animaban a escribir y veía en ello una posibilidad de difusión del Yoga, y por extensión de la meditación. Me sentía feliz estando al servicio del Yoga, mi gran pasión, difundiendo y compartiendo con los demás, en la medida de mis posibilidades, todos los beneficios que me había reportado.

De entre todos los artículos publicados tal vez ha sido "Fascinación" el que más satisfacción me ha producido, muy posiblemente debido a las singulares circunstancias en que se publicó. En aquel momento, algunas de las revistas comenzaron a utilizar la publicación de artículos como anexo a algún anuncio o promoción por el que, evidentemente, había que pagar. Por mi parte, puedo comprender la operación mercantil, aunque no la comparto del todo.

El asunto es que el texto de "Fascinación" nació fluido y sin apenas correcciones. Dada su naturaleza, lo sentía como algo que anhelaba y necesitaba intensamente compartir con los demás, pero con una condición: sin que intervinieran intereses económicos de por medio.

Así las cosas, me puse en contacto con varios editores, pero todos me dieron su rotunda negativa, hasta que llegué a "Espacio Humano", donde también me lo negaron. Pero, en este caso, a cambio de la negativa escucharon mis argumentos. Tras unos instantes de silencio, la voz femenina al otro lado del teléfono dijo: "Envíamelo, y si el artículo es tan bueno como dices te lo publicamos".

No hubo más palabras, sino actos: en el siguiente número de "Espacio Humano" "Fascinación" salió publicado sin necesidad de anunciar nada ni tener que abonar dinero alguno, manteniéndose de esta manera fiel a la tradición más pura del Yoga. Me sentí feliz como un niño y agradecido como un adulto a Cristina, de "Espacio Humano".

Este es el motivo por el que el artículo "Fascinación" ha dado título al libro. Quizás su historia no tenga demasiada importancia, quizás sí. Sea como fuere, simplemente quería compartirla contigo.

En la actualidad, mis aportaciones literarias en revistas de papel prácticamente han desaparecido. No obstante, realizo alguna que otra colaboración esporádica en la revista digital "Yoga en Red" (www.yogaenred.com) que crearon Pepa Castro y Jimena Mas; un proyecto que sirve de nexo de unión a toda la comunidad yóguica.

En la segunda parte del texto aparecen artículos sobre Terapia Floral. Ello es debido a que hace años realicé una formación como terapeuta en esta rama de las terapias naturales, la cual terminaría dejando a un lado para dirigir todas mis energías hacia el sendero del yoga y la meditación.

Era inevitable que, con el paso del tiempo, el estilo literario haya evolucionado y cambiado. Por este motivo, todos los artículos han sido revisados y confío que mejorados. En algunos se han puesto y quitado comas y signos de puntuación, en otros se han cambiado palabras, y en bastantes de ellos se han modificado frases enteras con el fin de facilitar su lectura, y con ello su mejorar su comprensión.

Finalmente, las imágenes que acompañan al texto han sido obtenidas en el Parque Natural de Cabo de Gata (Almería), uno de los lugares que más me han… fascinado… en toda mi vida, y todavía continúa haciéndolo.

Sobre tal lugar, un día alguien me dijo: "¿Cómo te puede gustar esto, si aquí no hay más que sol, mar y chumberas?". A lo que respondí: "Sí, es cierto, hay todo eso… y algo más". Ese "algo más" es algo que invito a descubrir por el viajero. Ciertamente, en el Cabo de Gata hay algo más, pero ése algo más forma parte de un descubrimiento a realizar. Esa es su magia.

Gracias por tu interés

Emilio J. Gómez, profesor de yoga

1. El olor de la rosa

¿Qué esperas encontrar en estas líneas que no tengas ya dentro de ti? ¿Conocimiento tal vez? ¿Experiencia ajena en la que apoyar la tuya propia? ¿Alguna técnica nueva? ¿Un comentario lúcido que pueda sorprenderte? ¿Una forma original de decir lo mismo de siempre? ¿El nombre de alguien a quien encumbrar si sus palabras coinciden con tus ideas, o de derrumbarlo si, por el contrario, no es así?

Olvídalo entonces, porque no hay nada de esto. Lo que sí vas a encontrar es la vieja propuesta a la vez que invitación a que, en lugar de buscar fuera de ti, en el mundo exterior, comiences a encontrar allí donde de alguna manera intuyes que está todo el meollo del asunto: dentro de ti, en ti.

Y ¿qué mejor sitio? Ahí está todo. Todo lo que necesitas, y aún más. Mucho más de lo que un día tu mente podría llegar a concebir o imaginar. El único equipaje que necesitas para tal viaje te fue entregado en tu nacimiento: tu propio cuerpo. Él, grande o pequeño, hermoso o feo, es tu morada, tu templo sagrado. Y, gracias a él puedes llegar a experimentar la vida que eres.

¿El precio? Sintiéndolo mucho, habrás de saber que tal conocimiento no es algo que puedas adquirir con dinero. Ni tampoco llenando las neuronas de tu cerebro con datos, nombres, conceptos, ideas, etc. El tipo de moneda tiene un nombre: tiempo.

Has de pagar con tu tiempo el acceso a la valiosa comprensión, antesala de la anhelada sabiduría. Sí, sabiduría, has leído bien. Porque ¿acaso no lleva el ser humano grabado en sus células, en sus genes, en sus cromosomas, la inquietud misma de *llegar a saber quién y qué es*?

Para ello, bastará con que pares. Que te detengas y observes. Que escuches. Así de fácil. Detenerse y observar, escuchar... No podías ni imaginar que fuera así de simple, ¿verdad?

Busca un momento en la jornada diaria para dedicarlo por entero a ti. No temas ser egoísta en este sentido, pues los que te rodean se verán compensados con creces. Este paréntesis ha de ser como unas mini vacaciones. Un descanso breve, pero total. Una desconexión completa del resto de los acontecimientos del día.

Así pues, en la medida en que te sea posible, aíslate del mundanal ruido, de las prisas, de las tensiones innecesarias... y, adopta una postura conveniente. A ser posible, una que mantenga tu cuerpo con cierta estabilidad y la espalda erguida. Relaja el tono muscular. Para ello, puedes ayudarte respirando varias veces con profundidad, pero sin forzar. Dirige después tu atención a un punto determinado, y trata de mantenerla ahí fija ahí durante todo el tiempo que hayas decidido *estar en quietud*.

El objeto de atención es una elección que corresponde por entero a ti. Puede ser la respiración, el cuerpo por zonas o completo, alguna palabra en la que creas, la imagen de alguien, o un símbolo... Lo que quieras, pero procura que siempre sea lo mismo. Esto también es importante: evita saltar de un soporte a otro. Después, entorna con suavidad los párpados... y permite que el resto suceda.

Aparecerán sensaciones físicas de mayor y menor intensidad, agradables y desagradables, placenteras y dolorosas. Surgirán pensamientos de todas clases, recuerdos, ideas, reflexiones, proyectos... Y cómo no, también aparecerán emociones, sentimientos, angustias, miedos, deseos, fobias, etc.

A todo esto, y a mucho más que aparecerá en el campo de tu consciencia, permítele salir y existir, no lo reprimas. Así lo verás, y podrás *darte cuenta* de que está ahí. *Tomar consciencia* de que eso, sea lo que sea, también forma parte de ti. Pero que sin embargo no eres tú, ya que tú eres el observador que lo contempla. A este importante acto de contemplación se le denomina *toma de consciencia*, que viene a ser lo mismo que *darse cuenta*.

Sin embargo, tomar consciencia o darse cuenta no basta. No es suficiente con saber que algo está ahí. Se hace imprescindible algo más. Así pues, una vez permitido que ese algo aparezca en tu campo de percepción, ahora permite que se

marche del mismo modo en que apareció. Ello lo conseguirás si no reaccionas a favor, ni tampoco en contra. Si permaneces en quietud, observando el proceso con una buena dosis de paciencia, coraje y valor.

Deja que las cosas vengan, permite que se vayan. Aprenderás a decir "hola" y "adiós" a todos los componentes de tu subconsciente, al tiempo que la calma, el sosiego y la serenidad comenzarán a instalarse en ti para continuar dando la bienvenida a las cosas que la vida te traiga en el futuro; y también a despedirte sin demasiado dolor por las que se vayan.

Al final, después de contemplar muchas veces este mismo proceso, te darás cuenta que detrás de cada adiós y antes de cada hola, lo que queda, lo que hay, eres tú. Sólo tú. Y con la práctica, verás cómo cada vez es mayor el espacio de tiempo que tarda en aparecer un nuevo objeto en tu mente.

Lo que experimentes en ese instante infinito es tuyo, y por desventura intransmisible mediante la palabra. No es algo difícil, ni tampoco fácil. Es una cuestión de paciencia y voluntad, de una suave y amable perseverancia.

Lo realmente difícil es detenerse, parar. Cortar con el hábito creado a través de la dinámica de la mente, la cual de forma ilusoria nos hace creer que todo lo que percibimos es verdadero. Pero, ¿lo es? ¿En verdad todo esto es real? ¿Cómo puede ser real un mundo que cambia constantemente? En todo caso, real, auténtico, verdadero sería aquello que no cambia nunca.

Y ¿qué es lo que nunca cambia? El observador. Aquel punto de consciencia que contempla el proceso del cambio. Ese observador, que fruto de la experiencia continuada, nos hace darnos cuenta de que siempre es el mismo.

Escucha el silencio. Este hará que tu mente se diluya y la dinámica de la mente desaparezca para dar lugar la estática de la consciencia. Percibe la respiración, los latidos del corazón y sentirás al mundo respirando y palpitando dentro de ti, en ti, porque eres tú.

Ni siquiera pensarás en "no pensar", es algo que sucede. Y lo más grande: comprenderás que se trata de algo que ha estado siempre ahí. ¡Cógelo! Sí, cógelo y apreh éndelo en tú sinrazón, como decía aquel verso de Juan Ramón Jiménez. ¿Lo recuerdas?

Allá va el olor de la rosa
¡Cójelo en tu sinrazón!

Y, hazlo sin más esfuerzo que el de una suave y amable perseverancia. Día a día, respiración a respiración, latido a latido, con paciencia, sin tensiones, sin crispaciones. Sabe que no hay nada que tengas que conseguir, ni nada que ya no poseas. Tampoco se trata de algo de lo que te tengas convencer, has de descubrirlo.

Estás invitado a tal descubrimiento por tu derecho de nacimiento. Deja de buscar soluciones y respuestas en el mundo exterior. Abandona palabras y conceptos. Encuentra sin buscar estableciéndote en el observador permanente e inmutable que eres, y hallarás tus propias respuestas, que son las que en verdad valen.

Publicado por la Revista "Natural" – Verano 1.996

2. Parar para comprender

En la década de los 60 los Beatles, a través de una de sus mejores canciones, proclamaban a los cuatro vientos que "Todo lo que necesitas es amor" ("All you need is love"). Hoy, más de 40 años después, el mensaje continúa vivo, pero nos atreveríamos a realizar una suave matización: "Todo lo que necesitas es... *saber que ya eres amor*".

Desde hace muchos años –demasiados, quizás– el mundo se mueve a un ritmo frenético. Y, si queremos sobrevivir no nos queda otro remedio que adaptarnos a tal velocidad. Sin embargo, ello no debiera de ser motivo ni razón para que tengamos que perdernos a nosotros mismos dentro de la vorágine que nos rodea.

Cierto es que las cosas suceden con tal rapidez que los hechos acaecidos en la mañana quedan obsoletos por la tarde. Las noticias vuelan gracias a los medios de comunicación. La información sobre acontecimientos se sucede sin descanso, reclamando continuamente nuestra atención. Las empresas cambian sus paradigmas de un mes a otro, y nosotros cambiamos de trabajo casi con la misma velocidad. Consecuencia de todo ello es una vida con intensa agitación física y mental.

Cambiamos de trabajo, de casa, de ciudad, de pareja con inusitada rapidez. Nos enamoramos, casamos y separamos a velocidades de vértigo. Nos desplazamos a velocidades increíbles, y regresamos más deprisa todavía. Los trenes han perdido el romanticismo de la lentitud que nos permitía conversar, leer, dormir, mirar el paisaje, los árboles, el cielo y las nubes... Vemos a nuestras amistades en espacios de tiempo ridículamente robados a nuestras apretadas agendas. Vamos tan deprisa que no sabemos si vamos, o venimos...

En definitiva, todo parece indicar que no hay tiempo para otra cosa que no sea la acción constante y rápida. Por todo ello, quizás hoy más que nunca, consideramos que la mayor necesidad que tiene el ser humano es la de aquietarse y parar.

Parar para darse cuenta. Parar para ver, para escuchar, para sentir... *parar para comprender*. Comprender nuestra auténtica naturaleza y entender la realidad del mundo que nos rodea. Parar para que el reencuentro con el sí-mismo sea una realidad y no un deseo ni una ilusión, y mucho menos una esperanza futura.

Sí, es correcto –pensamos– necesito parar, pero ¿cómo? ¿Cómo puedo detenerme? Reconozco la necesidad y sus ventajas, pero desconozco el medio, la forma, la manera de detenerme. La prisa se ha convertido en un hábito, una costumbre, una forma de vivir.

A través de nuestra experiencia, sabemos que la práctica sistemática de la meditación es una herramienta idónea. Cierto es que no va a ser fácil, pues tenemos al enemigo dentro de casa, es más, duerme con nosotros cada noche, y no es nuestra pareja.

A la propia mente le encanta vivir en un mundo agitado y rápido, pues tal es su propia naturaleza: el movimiento, la acción, el saltar de forma constante de un objeto a otro, generando distracción y dispersión. Además, tal actividad es su alimento. La mente se nutre de caos y vorágine.

De alguna manera, intuimos que, si se pudiera detener la mente, todo sería maravilloso. Sin embargo, demasiado bien sabemos que intentar detener la mente es un esfuerzo tan penoso como inútil. Sin embargo, permitir que la mente se aquiete sí es una posibilidad a nuestro alcance.

El secreto –si es que lo hay– consiste en aquietar el cuerpo. Si se detiene el cuerpo, la mente tiende a cesar su locuaz movimiento. Pero, ésta anhela cualquier cosa menos detener su incesante actividad. No obstante, tenemos una pregunta para el lector: ¿qué sucedería si se continúa manteniendo el cuerpo en quietud, sujeto gracias a una suave y amable perseverancia?

Sólo cuando las agitadas aguas del estanque de la mente se aquietan
es posible ver el reflejo completo de la luna sobre la superficie.

Esta es la propuesta de la meditación. Permitir que la mente se aquiete lo suficiente como para que nuestra esencia emerja hasta la superficie, y desde ahí comprender nuestra auténtica naturaleza.

La técnica a utilizar es la simplicidad misma, pues se trata de instalarse en una postura que permita mantener al cuerpo en una posición estable, firme y relativamente cómoda para desarrollar, a través de la auto-observación, la atención y concentración necesarias que permitan dirigirnos hacia la parte más íntima de nuestro ser.

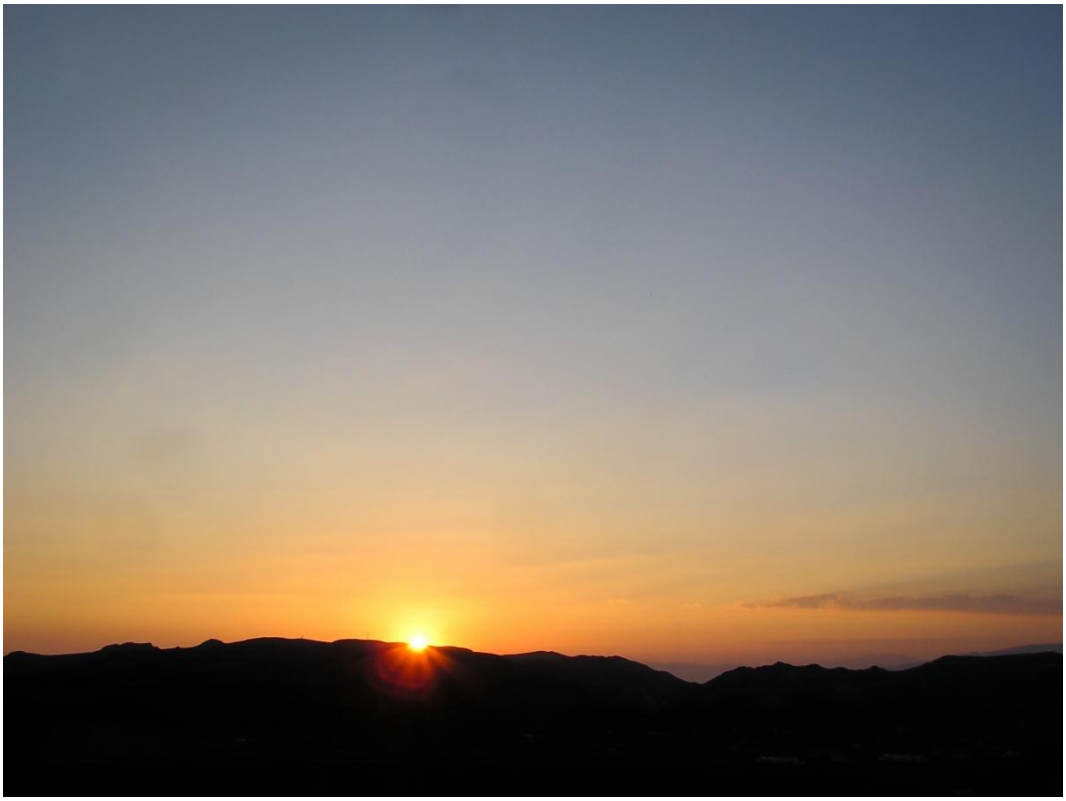
Sabemos que dedicar unos minutos diarios a *simplemente sentarse* para escuchar y observar todo lo que nuestro cuerpo, emociones y pensamientos quieran decirnos, es abrir la posibilidad a que se equilibren de una manera simple, sencilla y natural las distintas capas y estratos que componen nuestra estructura psíquica y personal.

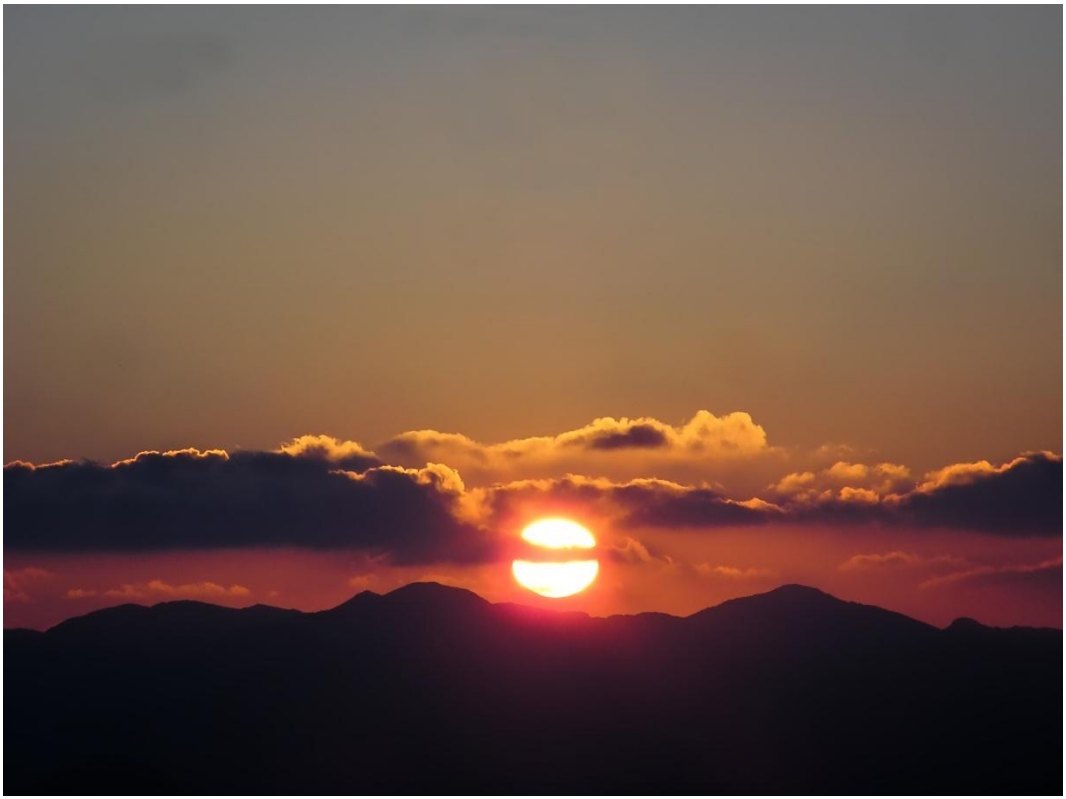
Esta *no actividad* es un instrumento idóneo –que no el único– para recuperar nuestro olvidado espacio interno, allí donde habita el silencio. Y así, poder permitir que éste se convierta en un eje desde el cual poder vivir la vida con el equilibrio, la armonía y plenitud que se merece.

Llegados a éste punto posible y no utópico es cuándo podremos expresar el amor que somos. Un amor puro e incondicionado que brota como agua de manantial. Un amor no nacido del deseo, sino como expresión auténtica de nuestro ser.

Sólo entonces, podremos retomar la canción de los Beatles y cantarla con ese suave cambio propuesto al comienzo: "Todo lo que necesitas es... *saber que ya eres amor*". Es posible que la melodía cambie ligeramente, pero…

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Mayo 2.005





3. Meditar: un paréntesis en la vida cotidiana

Meditar es abrir un paréntesis en la actividad cotidiana para conectar con nuestro Corazón. Meditar es romper la mecanicidad inconsciente para tornarnos conscientes. Meditar es volver la atención hacia el interior –sin olvidar el exterior– para encontrar un espacio de silencio, paz y amor.

Sentarse en quietud y escuchar todo lo que nuestra alma tiene para contarnos es el acto más productivo que se puede realizar. Parar y sentir. Ser capaz de detenerse en mitad de la actividad cotidiana que nos rodea para volver la mirada hacia el interior y sentir la vida que se es.

Al dedicar unos minutos a cerrar los párpados y permanecer con la atención dirigida hacia el interior, se comprobará cómo un remanso de calma y quietud comienza a aparecer. Es fácil. Meditar no puede ser nunca arduo o difícil, pues se trata de reconectar con nuestra auténtica naturaleza.

Las posibles dificultades a tal reconexión nacen en la mente, que gusta de poner obstáculos. Bastará con no prestarle atención y con retornar al centro del ser para, desde ahí, vivir la vida con equilibrio, armonía y plenitud.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Junio 2.006

4. La naturaleza de la mente

La naturaleza de la mente es el movimiento, la acción, el saltar de forma constante de un objeto a otro, es decir: la distracción y la dispersión. Intentar detener la mente es un esfuerzo tan penoso como inútil. Pero… permitir que la mente se aquiete es una posibilidad a nuestro alcance.

El secreto –si es que lo hay– consiste en aquietar el cuerpo. Si se detiene el cuerpo la mente tiende a cesar su movimiento. Sin embargo, ésta anhela cualquier cosa menos detener su incesante actividad.

La pregunta es: ¿qué sucedería si se continúa manteniendo el cuerpo en quietud, sujeto gracias a una suave perseverancia?

Sólo cuando las agitadas aguas del estanque de la mente se aquietan
es posible ver el reflejo completo de la luna sobre la superficie

La técnica es la simplicidad misma, pues se trata de instalarse en una postura que permita mantener al cuerpo en una posición firme, estable y relativamente cómoda para desarrollar la atención y concentración necesaria que nos permitirán dirigirnos hacia nuestro interior, allí donde mora la esencia.

Dedicar unos minutos diarios a *simplemente sentarse* para escuchar y observar todo lo que nuestro cuerpo, emociones y pensamientos quieran decirnos es abrir la puerta a la posibilidad de que se equilibren de una manera simple, sencilla y natural las distintas capas que componen nuestra estructura personal.

Esta *no actividad* es un instrumento idóneo para recuperar nuestro olvidado espacio interno de silencio interior, y a la vez permitir que éste se convierta en un eje desde el cual vivir con equilibrio y plenitud.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" Julio 2.006

5. La auténtica naturaleza del ser humano

Tu auténtica naturaleza no consiste en nada que no sepas, ni tampoco en algo que no poseas. Tan sólo se trata de algo que, en el proceso natural de la existencia, del vivir la vida día a día, has olvidado. Algo que en lo más profundo e íntimo de ti mismo ya conoces:

La auténtica naturaleza del ser humano es espiritual

Quizás esto sea lo único que habría que saber. Y, más que saberlo, se trataría de recordarlo. La condición esencial de la humanidad entera es espiritual. Espíritu puro que habita en un cuerpo y que percibe el mundo exterior a través de los sentidos físicos y de la mente.

El ser humano lleva tanto tiempo –toda su existencia– habitando en el cuerpo y proyectándose hacia el mundo exterior que ha olvidado su auténtica naturaleza debido básicamente a dos procesos: la identificación y la imaginación.

Casi todo el mundo se identifica con su cuerpo e imagina ser el rol que representa en la vida cotidiana, el que representó un día en el pasado, o el papel que le gustaría representar en el futuro.

Con la fuerza de la costumbre terminó por asumir como propia la personalidad que un día nació como mecanismo de protección y defensa de su esencia más íntima ante las impresiones recibidas desde el mundo exterior.

Tal personalidad queda almacenada en las neuronas encargadas de preservar la memoria. Con el paso del tiempo, y de los acontecimientos, ha quedado relegado al olvido la causa que un día originó tal necesidad de protección.

Mientras tanto, en el momento presente, se proyecta toda nuestra fuerza imaginativa sobre este personaje que hemos creado, identificándonos con él y olvidando que nuestra verdadera y auténtica naturaleza es espiritual.

Recuperar, recordar ese sutil contacto con la esencia que uno es, y que nunca ha dejado de ser, es la propuesta principal de la meditación.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Agosto 2.006

6. Detener la mente (I)

De alguna manera, intuimos que si la mente se detuviera, si pudiéramos pararla sin necesidad de que el devenir de la vida tuviera que intervenir con sus poderosos métodos y contundentes situaciones para obligarnos a efectuar tal detención, todo sería maravilloso. Cuando comprendemos este proceso declaramos a la mente como nuestro enemigo principal, e iniciamos una guerra sin cuartel a base de técnicas de concentración con el fin de detener su incesante actividad.

No va a ser esta la pretensión de la meditación. Por muy deseable que pueda parecer detener la mente, no va a ser lo que más nos interese. Más bien, nuestro interés lo vamos a centrar en amplificar la consciencia, porque la consciencia es anterior a los procesos mentales y a la propia mente.

De este modo, no será necesario invertir energía en intentar parar la mente (ni en matarla, como en alguna ocasión hemos llegado a oír y leer), sino que bastará con comprender su funcionamiento.

Comprender el funcionamiento de la mente es hacer nuestra la posibilidad de trascenderla, de ir más allá. Y éste sí es el objetivo de la meditación: buscar y encontrar la trascendencia a través de la expansión de la consciencia.

Una vez comprendidos los mecanismos del funcionamiento de la mente, ésta será aceptada y reconocida. A raíz de entonces, podremos llegar a observarla de forma meticulosa, para así poder apreciar todos sus vaivenes y desplazamientos.

(continúa...)

Publicado por la Revista “Red Alternativa” – Diciembre 2.006

7. Detener la mente (II) (…continuación)

Vamos a diseccionar la mente como un científico diseccionaría un animal para su observación. Podremos observar que se mueve como las olas del mar: surge un pensamiento, crece, alcanza su punto culminante de máxima agitación y justo ahí comienza a perder fuerza hasta terminar diluyéndose. Y así, constantemente. Observación tras observación es posible iniciar el proceso de desidentificación.

No hay que olvidar que los mecanismos de la mente son muy sutiles. Hemos podido observar cómo la mente llegaba a silenciarse tras duros ejercicios de concentración, para volver después a su frenética actividad con más fuerza que antes, si cabe.

Es como si la mente comprendiese el trabajo al que está siendo sometida y terminara diciendo: – "¿Qué quieres? ¿que pretendes? ¿que me calle durante una hora mientras meditas? Muy bien, pues me callo". Pero, ¡ay! en cuanto suena de nuevo la campana que avisa el final del tiempo de meditación, la mente se reactiva mucho más revitalizada que antes, mientras uno recuerda con nostalgia el tiempo de silencio que ya pasó.

Por propia experiencia, sabemos que intentar detener la mente es un esfuerzo tan penoso como inútil. Pero, también sabemos que permitir que la mente se aquiete es una posibilidad a nuestro alcance.

No vamos a forzar nada, tan solo permitiremos que las cosas sucedan. La mente terminará por aquietarse y se silenciará de manera natural. Entonces, la esencia emergerá para devolvernos a nuestra auténtica naturaleza.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Febrero 2.007

8. ¿Cómo permitir que la mente se aquiete?

El secreto, si es que lo hay, consiste en aquietar el cuerpo. Si se para el cuerpo la mente se aburre y termina por aquietarse también. Pero, ocurre que ésta anhela cualquier cosa menos detener su incesante actividad. La mente siente que si se para se muere, por lo que va a iniciar todo tipo de recursos y artimañas para evitar la inmovilidad física.

Al comienzo de tal inmovilidad la mente puede, incluso, revolverse con mayor intensidad. No soporta la quietud ni el silencio, y comienza a generar ruido. Sin embargo, si no se alimenta tal hiperactividad concediéndole nuestra energía a través de la atención, muy pronto podremos observar cómo la mente se aburre y termina por aquietarse.

¿Qué sucede cuando, gracias a una suave perseverancia, se continúa manteniendo el cuerpo en quietud?

Sólo cuando las agitadas aguas del estanque se aquietan
es posible ver el reflejo completo de la luna sobre la superficie

El estado de meditación ha hecho su aparición. Siempre ha estado ahí, solo que hasta ahora no era posible percibirlo, el oleaje mental impedía su visión.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Marzo 2.007

9. Condiciones adecuadas que facilitan la meditación

Cuando esperamos a un invitado ¿no arreglamos, ordenamos y limpiamos nuestra casa? Pues, eso mismo es lo que vamos a hacer cuando hablamos de las condiciones adecuadas que facilitan la meditación. Vamos a limpiar nuestro subconsciente y reordenar nuestra estructura personal. Y esta importante labor requiere una dedicación especial.

Para ello, se hace imprescindible disponer de un espacio y un tiempo que podamos dedicarlo por entero y sin interrupciones a la práctica. Esto no es algo difícil de conseguir, basta con informar a los miembros de la familia de nuestra nueva tarea y desconectar el teléfono para así, aunque tan sólo sea por unos pocos minutos, permitirnos *parar el mundo*. Casi sería como irnos de vacaciones. Unas vacaciones cortas pero intensas y totales, con el único fin de estar con uno mismo. En realidad, es tener la posibilidad de crear un refugio íntimo en nuestro interior.

Las cualidades requeridas para llevar a buen puerto esta práctica son la perseverancia y la paciencia. Si se persevera con paciencia, finalmente el estado de meditación hace su aparición por sí mismo como lo que es: algo natural. Lo más natural.

Así pues, una suave perseverancia cargada de paciente escucha, de receptividad abierta y de plena aceptación ante todo lo que aparezca en el campo de nuestra consciencia, sin juzgar ni rechazar nada, van a ser las principales cualidades básicas que se van a necesitar.

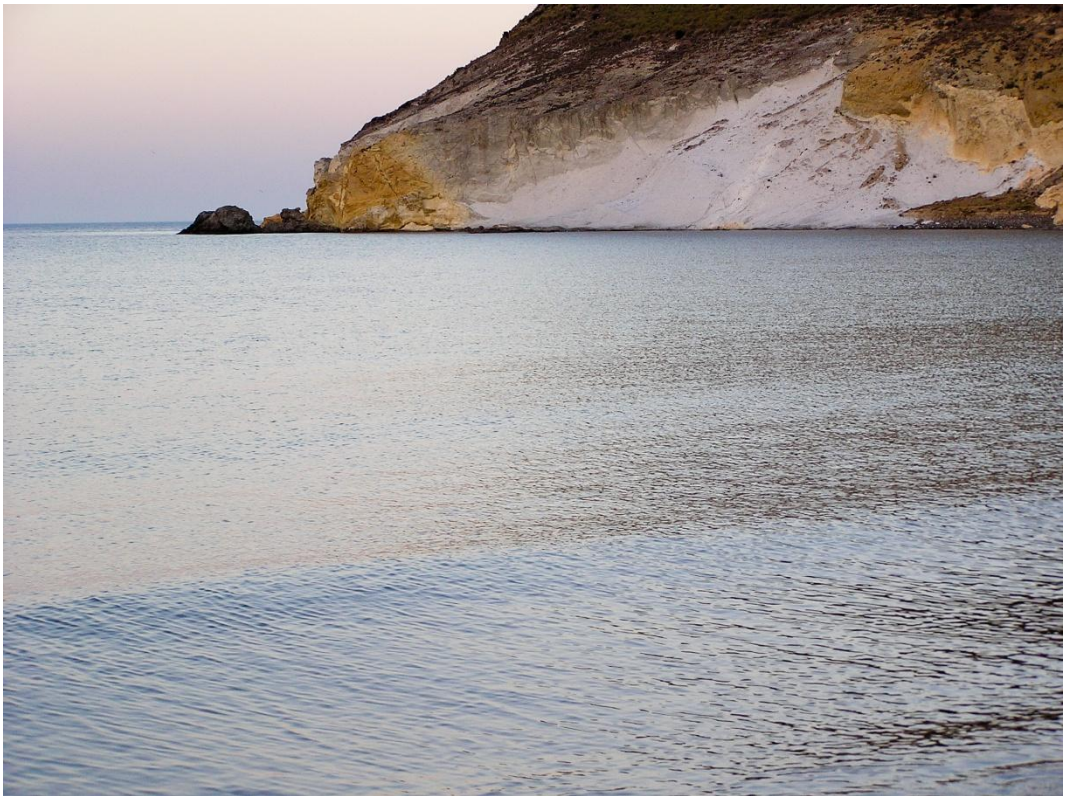
Y sucederá como con toda labor: que dará resultados. No obstante, con la meditación es mejor carecer de expectativas y objetivos, como con cualquier otro tipo de actividad mental, trabajo físico o intelectual. En meditación todo sucede a su debido tiempo.

No empujes el río, fluye solo

Así pues, de nada va a servir impacientarse o programar una fecha determinada de antemano. Es como plantar un rosal: no podemos hacer que florezca una rosa a nuestra voluntad el día y hora que nosotros pretendamos, por mucho que lo deseemos, o que nuestros pensamientos así lo repitan.

Ahora bien, si ponemos las condiciones adecuadas, si una vez plantado lo abonamos, regamos, cuidamos… sin lugar a dudas que, en el momento adecuado, que no podremos anticipar ni programar con nuestra mente cuadriculada, y mucho menos con nuestras fluctuantes emociones, la rosa florecerá… y podremos disfrutar de su aroma.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Abril 2.007



10. ¿Para qué meditar?

Ciertamente, cuando el hombre está en esencia no necesita realizar ningún tipo de práctica espiritual. Sin embargo, es cuando el ser humano está tan imbuido en los procesos de identificación e imaginación que se ha olvidado de sí mismo, cuando más evidente y urgente se hace la necesidad de aquietarse para volver a su centro y escucharse.

Es posible tomar un baño de silencio para retomar el origen, para escuchar el punto exacto donde brota la fuente del pensamiento, la siguiente respiración, el próximo latido... y de éste modo, libre de condicionamientos, llegar a sentir la vida que se es. Sentarse en quietud es brindarse la oportunidad de reconectar con uno mismo, con la presencia de ser.

Es comparable con el símil de un coche que corre a una velocidad de 100 Kms/h. y el conductor decide parar. Esa decisión es el comienzo. Después buscará un lugar y momentos adecuados (condiciones). Aminorará la velocidad del auto y parará (la mente se aquieta). Entonces decidirá bajarse del coche (desidentificación), y sólo entonces podrá contemplar el paisaje (sin imaginación). El cielo estará azul, o tendrá nubes, en el campo habrá flores o trigo sembrado, o nada... Dará igual, porque él se limitará tan sólo a observar. Cuando haya finalizado el tiempo de *parada* volverá a su vehículo y comenzará a rodar de nuevo por la carretera de la vida.

Sin embargo, en este nuevo rodar existirá una sutil diferencia, pues ahora ya nada es igual, aunque todo sea lo mismo. Ahora, el conductor sabe que NO imagina el paisaje, porque ha visto como es. También sabe, por vía de experiencia, que NO es el vehículo en el que viaja. Podrá, si lo desea, volver a la velocidad de antes, aminorarla o aumentarla. Ya ha comprendido quién y qué es.

La comprensión es el principio activo de la libertad, sin comprensión no puede haber libertad ni liberación. El hombre cree que la libertad está en algún lugar o circunstancia externa a él. Se equivoca, está en su interior.

Busca sin cesar en tu interior hasta que percibas que no eres lo que durante toda tu existencia has creído ser. Eres espíritu puro que al habitar un cuerpo está teniendo una experiencia humana. Compréndelo desde la experiencia.

Asciende por la escalera de la meditación
por encima de las nubes de tu mente...
y descubre el sol que hay en tu interior

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Mayo 2.007

11. Observar sin reaccionar

Observar sin reaccionar: he ahí el secreto. Durante el tiempo que dure cada práctica de meditación, permitiremos que salga a la superficie del lago de nuestra consciencia todo lo que durante el transcurso de nuestra existencia ha sido almacenado y archivado en nuestro subconsciente.

Todo aquello que ha sido reprimido. Todo lo que nos hace experimentar sufrimiento, deseo, miedo, ira, placer, temor... etc. Vamos a dejar que todo esto, y mucho más, aflore a nuestra consciencia. Pero, en esta ocasión, y durante el tiempo que dure la práctica, no vamos a permitir que nos arrastre, tal y como en anteriores ocasiones ha sucedido.

Aflorarán sentimientos de autocomplacencia o autocompasión, o cualquier otro tipo de emoción que intentará arrastrarnos. Pero, esta vez no. En esta ocasión sólo vamos a tomar consciencia de eso que está ahí, sea lo que sea, y manteniendo la concentración en la distante observación vamos a permitir que su fuerza se diluya.

Y, con tal disolución también se debilitará el posible poder que pudiera ejercer sobre nosotros. Así, una y otra vez, hasta llegar a contemplar cómo en cada nueva vez su impulso estará más y más debilitado hasta que, al final, la disolución sea total y para siempre.

Podremos llegar a contemplar cómo nuestra máquina luchará por continuar con los viejos patrones de comportamiento, hábitos largamente adquiridos a través de la existencia.

No obstante, si somos capaces de observar la causa del sufrimiento sin llegar a reaccionar, ésta se va a ver diluida ante nuestra observación desapasionada, erradicando de esta manera su atadura de nuestra vida.

De este modo, pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, proyectos, etc. que antes tenían un inmenso poder sobre nosotros quedarán neutralizados ante la luz de la consciencia, recuperando nuestra genuina soberanía.

Así se obtiene la fuerza de voluntad. Así se obtiene la consciencia de sí. Así se obtiene la liberación de la persona. Nunca es la persona quien se libera, sino que eres tú –la consciencia– quien se libera de la persona al comprender el proceso y las causas que han dado origen al nacimiento de ese amortiguador denominado *personalidad*, cuya misión no es otra que la de proteger tu esencia.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Junio 2.007

12. El placer de la meditación

Existe una opinión generalizada de que la meditación es placentera y maravillosa. Esto es bien cierto, pero sólo cuando se ha conseguido el control sobre uno mismo. Es decir, cuando el cetro ha sido reconquistado y el amo reinstaurado en su trono. Entonces habrá, sin lugar a dudas, momentos plácidos y maravillosos.

Sin embargo, es más que probable que hasta llegar a esta situación nos vamos a encontrar también con momentos que no van a ser tan plácidos ni maravillosos. Situaciones en las que las resistencias del ego a continuar en el sendero del autoconocimiento nos van a intentar jugar malas pasadas.

De ahí, que sea necesaria una cierta dosis de coraje para proseguir, y el valor para aceptar todo lo que respiración a respiración, instante a instante, latido a latido, emerja a la superficie de nuestra consciencia.

Como todo lo que en verdad merece la pena, no es una cosa que se vaya a conseguir de un día para otro. La meditación busca la consciencia y para encontrarla es preciso traspasar todas las capas estructurales que conforman nuestra personalidad.

Ya hemos hecho alusión a las cualidades básicas que el meditador debe de generar: coraje y valor. Ambas van a ser necesarias para librar las batallas internas que se presenten a la hora de enfrentarse a los miedos más recónditos, a los anhelos más insospechados.

Sin lugar a dudas que la parte más oscura de nosotros va a emerger intentando arrastrarnos, pero también la más luminosa. Reconocemos que no va a ser una labor fácil, pero sí posible.

Se hace necesario advertir que la meditación no es un juego al que se acuda porque pueda estar de moda o bien visto socialmente. Tampoco es una actividad a realizar por divertimento. Comenzar a meditar es iniciar un camino de retorno al origen.

Meditar es un intento de ir más allá, de trascender nuestros límites para ir allí donde mora nuestra primera y última libertad. La meditación es el momento más sagrado del día. Un momento en el que todo va a cesar para intentar traspasar el misterio de nosotros mismos y acariciar la presencia de lo oculto.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Septiembre 2.007

13. Lentitud versus Rapidez

Dedicado a Mili y Rafa

Contemplamos el florecer de un nuevo movimiento (Slow Down) que preconiza la lentitud a la hora de pasar a la acción. Aparece en contraposición con la rapidez que caracteriza a la sociedad contemporánea. En ambos casos, se trata de los extremos de una misma naturaleza: el movimiento.

Y, como no podía ser de otra manera, lo hace bajo el efecto de la Ley del Péndulo. Antes era la rapidez lo que marcaba la calidad de la acción, ahora será la lentitud. El péndulo se ha deslizado hacia el otro extremo. Es diferente, o al menos así lo cree la mente, deseosa siempre de encontrar novedades, pero la naturaleza es idéntica: el movimiento.

No hay que llamarse a engaño, porque la consciencia que hay detrás de un movimiento rápido es exactamente la misma que hay detrás de uno lento. Si se está dormido en la rapidez ¿por qué habría que estar despierto en la lentitud?

En un principio, el cambio de ritmo podría dar la sensación de provocar un cierto despertar, pero la mente lo absorberá y se adaptará al cambio con rapidez, quedando todo en una vana ilusión más.

En la antigüedad, para romper la cristalización de la mente, los maestros impulsaban a cambios de actividades y mandaban a las gentes de peregrinación, lejos de sus casas y costumbres. Se trataba de personas que, de no ser por aquellos largos viajes a lugares sagrados, jamás habrían salido de sus aldeas.

Tal cambio de actividad sí podía provocar un despertar de la consciencia que se extendiera en el tiempo. Pero, hoy en día, ir de peregrinación –excepto honrosas excepciones– se ha convertido también en algo mecánico, la mente lo ha absorbido como absorberá la nueva moda de la lentitud.

El auténtico despertar es un acto íntimo que nada tiene que ver con la rapidez o la lentitud en el movimiento. Desde estas líneas nos atrevemos a sugerir no dejarse llevar por corrientes de pensamientos ajenos a nuestra auténtica naturaleza, así como permanecer alertas a nuestro propio sí-mismo siempre y en todo lugar.

Consideramos que es permaneciendo conscientes del propio ser que el despertar de la consciencia se produce, y no haciendo las cosas despacio o deprisa.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – octubre 2.007

14. La meditación es un método seguro

Existen múltiples caminos por los que acceder al estado de consciencia pura. Cabría decir que hay tantos senderos como seres humanos, y que cada cual debiera caminar por el suyo propio. En última instancia, esto es lo que termina por suceder. Sin embargo, podemos afirmar que, básicamente, existen dos vías principales de acceso:

– La instantánea
– La progresiva

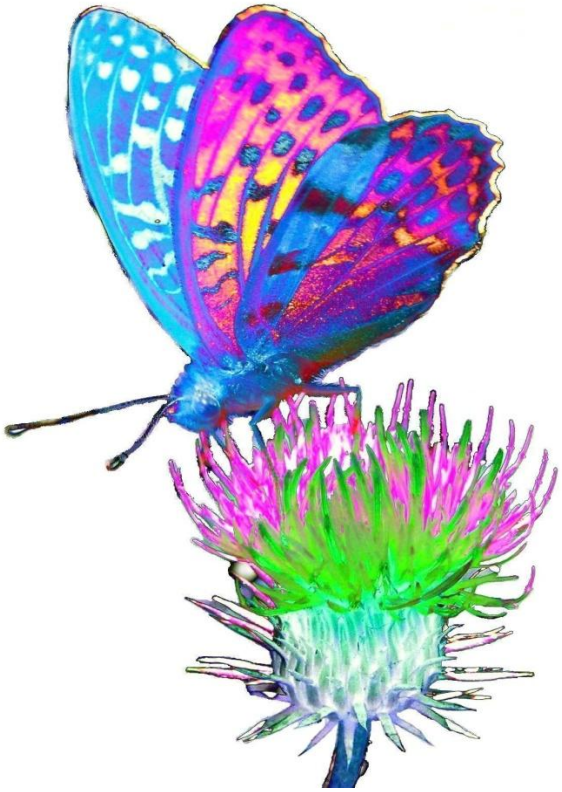
La consciencia está siempre. Es nuestro deslumbramiento con los objetos externos lo que nos impide percibirla. El mundo exterior extiende un sutil velo que llega a opacar la luz de la consciencia provocando su olvido. Para recordarla existen métodos que pueden provocan el despertar a tal estado de manera instantánea. Bien a través de la ingesta de substancias químicas, alucinógenos, hongos, etc. O bien, a través del contacto con la fuente por medio de alguien que ya viva en ese estado. Tales contactos pueden ser a través de la presencia, la mirada, el tacto, el sonido e incluso la palabra.

Un despertar repentino no siempre es lo más recomendable, por mucho que la mente quiera, y desee, llegar cuanto antes. A través de estos métodos se descorre el velo de forma instantánea, provocando que se desmoronen todas las capas que conforman la estructura personal, pudiendo a la larga generar más perjuicio que beneficio. En todo caso, siempre dependerá del grado de preparación y evolución del individuo. No olvidemos que no existen normas ni reglas fijas y que, a fin de cuentas, el despertar es siempre algo enteramente individual.

Son tantos los riesgos que se corren al ascender de forma repentina todos los peldaños que, a excepción de casos especiales y muy concretos, no nos atrevemos a sugerir el uso de tales métodos, cuya inmediatez tenga la contrapartida de un elevado riesgo. Muy por el contrario, preferimos ir descorriendo poco a poco el velo de la ensoñación y permitir que la luz de la consciencia nos bañe con lentitud, evitando de este modo correr riesgos innecesarios.

La meditación es un método progresivo, y por lo tanto seguro. Poco a poco, con lentitud, sin experiencias traumáticas, se profundiza en la realidad que uno es para descubrir todo lo que no se es. Por ello, la meditación es un proceso de integración. No desintegra nada, por el contrario, unifica todo.

Publicado por la Revista "Red Alternativa" – Noviembre 2.007



Mira, es sólo un papel en blanco con una imagen.

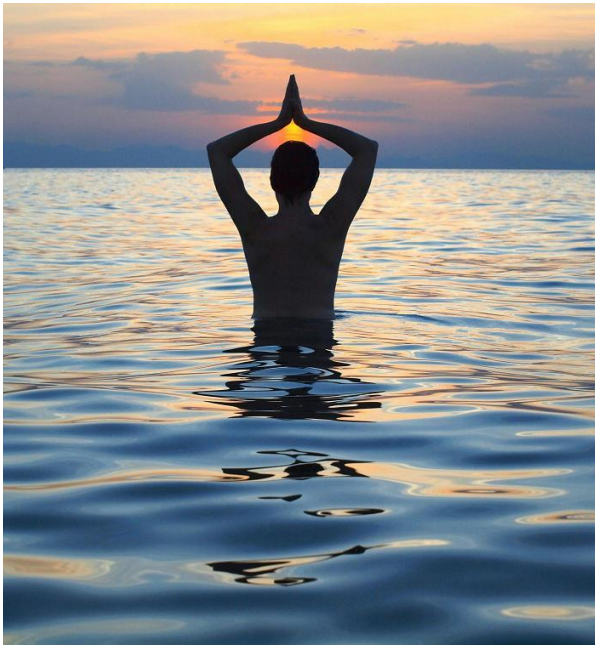
Puedes considerarlo como papel blanco o como imagen.

Si ves el dibujo, estás en la mente.

Pero, si ves el papel blanco estás cerca de la meditación.

Silencio Interior

Escuela de Silencio



igluv murua tse non murtson murua

info@silenciointerior.net
www.silenciointerior.net