

# Silencio Interior

Ensayo sobre Meditación

Emilio J. Gómez

## INDICE

**Palabras iniciales**, 13

**Introducción a la Meditación**, 25

- La auténtica naturaleza del ser humano, 25
- La naturaleza de la mente, 26
- Detener la mente, 28
- ¿Cómo permitir que la mente se aquiete?, 30
- ¿Qué es meditación?, 31
- Condiciones y cualidades adecuadas que facilitan la meditación, 32
- ¿Para qué meditar?, 33
- Observar sin reaccionar, 35
- Paciencia, perseverancia, coraje y valor, 36
- El placer de la meditación, 36
- La meditación no es un juego, 37
- Un trabajo serio, 37
- La meditación es un método seguro, 38
- Sobre las diferentes técnicas de meditación, 40
- Postura y técnica, 40
- Diferentes pasos a seguir, 42
- Comodidad en la postura, 43
- Sobre el maestro espiritual, 44
- Sobre la iluminación, 46
- Consecuencias de la práctica, 48
- Silencio, paz, amor, 50

# **I. EQUILIBRIO**

## **1. Esencia y Personalidad, 54**

- Causa del nacimiento de la persona, 54
- Tipos de personalidad. Tipos de máscaras y sus causas, 55
- Atención y creación consciente de un centro de gravedad permanente, 64
- Libertad interior, 66
- Proceso de limpieza y purificación, 68

## **2. Equilibrio personal, 71**

- Primeras experiencias en meditación, 71
- Los centros de la máquina en que vivimos, 75
- Intensidad emocional, 77
- Miedo a la soledad, 78
- Miedo y deseo, 80
- Miedo a ser, 81
- Diferencia entre emoción y sentimiento, 82
- Centro predominante, 83
- Ejemplo de predominancia de los centros, 85
- Rasgo predominante de carácter, 86
- Centro de gravedad, 87
- Equilibrio personal, 89

## **3. Centros: Niveles de vibración, niveles de comprensión, 95**

- Introducción, 95
- Centro instintivo, 95
- Centro sexual, 98
- Centro motor, 102
- Centro emocional, 107
- Centro intelectual, 112
- Centro mental, 113
- Centro emocional superior, 114
- Funcionamiento de los centros, 116

## **II. ARMONÍA**

### **1. La máquina se expresa en el mundo exterior, 120**

Creación del ego, 120  
No somos iguales..., 123  
Creación de la personalidad, 125  
Importancia personal y mundo material, 127  
Importancia personal y mundo espiritual, 128  
Actos puros e impuros, 132  
Ante los halagos, 133  
Matar al ego, 134  
Auto-observación, la clave, 139

### **2. Viaje al interior, 142**

El subconsciente, 142  
Impermanencia, 143  
Psicoanálisis y meditación, 145  
Consciencia testigo, 148  
La luz de la consciencia, 148  
Un proyector de cine, 149  
Tiempo y espacio, 153  
Elecciones, 155  
Trascender: ir más allá, 159

### **3. Armonía entre el mundo interior y el mundo exterior, 164**

Armonía, 164  
Sobre la compasión, 166  
La atención dividida, 169  
Una tela de araña, 169  
Sobre la depresión, 171  
Una tela de araña (II), 173  
Generar consciencia, 174  
Inmovilidad, 177  
Consciencia testigo: puerta de acceso, 178  
Cultivar la presencia, 180  
Tan sólo escucha, 181

### **III. ALQUIMIA**

#### **1. Lo observado, el observador y la observación, 186**

- Rendición, 186
- El observador y lo observado, 188
- Transmutación y transformación, 189
- Ecuanimidad y sensibilidad, 191
- Consecuencias de la meditación, 193
- La observación, 195
- No importa lo que haces, sino cómo lo haces, 199
- Yo soy..., 200
- Retornar al sí mismo, 202

#### **2. Integrando los elementos, 205**

- Los elementos, 205
- Como es arriba es abajo, 206
- Envolturas del cuerpo, 207
- Alimentos de las envolturas, 209
- Diferentes medicinas para diferentes envolturas, 210
- De la medicación a la meditación, 216
- Traspasando envolturas, 217
- Un mapa para el viaje, 224

#### **3. Absoluto y relativo, 227**

- Consciencia y energía, 227
- Sobre la Alquimia y su lenguaje oculto, 231
- Cuadrado, triángulo y círculo, 232
- La cuadratura del círculo, 235

#### **A modo de epílogo, 241**

#### **Homenaje a Antonio Blay, 243**

#### **Palabras finales, 245**

#### **Bibliografía, 248**

## **Dedicatoria**

Al buscador de la Verdad sincero y auténtico  
que todos llevamos dentro.

## **Agradecimientos**

A Afra, amiga mía.

A mis padres, mis primeros maestros.

A mis alumnos, de quienes tanto he aprendido.

A todos aquellos que, de una u otra manera, tanto me habéis enseñado, apoyado y ayudado. No pondré nombres propios, pues vosotros bien que sabéis quiénes sois. ¡Gracias!. Sin vuestra ayuda no habría sido posible mi evolución espiritual, ni el presente trabajo.

Emilio J. Gómez

## **Palabras iniciales**

Hace tiempo un buen amigo me dio el siguiente consejo: si encuentras algo que despierta tu interés, estúdialo a fondo. Si después de estudiarlo en profundidad deseas continuar aprendiendo, incorpóralo en tu vida. Y sólo después, si en verdad quieres continuar su aprendizaje, entonces enséñalo. Y añadió: recuerda que llegado a este punto, si no lo das a los demás, todo lo que hasta entonces hayas aprendido apenas te será de utilidad.

El impulso que me invita a escribir estas páginas es la necesidad de compartir contigo una posibilidad. No es una quimera. Se trata de una posibilidad real: la de ser más consciente. Aumentar la consciencia para vivir con mayor equilibrio, armonía y plenitud la existencia, la vida.

En un mundo tan mercantilizado y consumista como el que nos ha tocado vivir, se nos han creado tantas necesidades —unas reales y otras no tanto— que, en nuestra preocupación por verlas todas cubiertas, nos hemos volcado hacia el mundo exterior, olvidándonos del interior.

La propuesta de trabajo que a través de las siguientes páginas vas a encontrar tiene el propósito de equilibrar y armonizar el mundo interno con el externo, y para su mejor exposición habrá una parte práctica y otra teórica.

Sivananda dijo que es más valioso un gramo de práctica que una tonelada de teoría, y estoy de acuerdo, porque aunque la teoría ayude a la inteligencia en el proceso de comprensión, no sería de utilidad alguna sin la práctica. Ambas son alas de un mismo pájaro, sin las cuales no podría volar.



A fin de cuentas, teoría y práctica no van a hacer otra cosa que trazar las directrices de un viaje hacia la consciencia. Y tal viaje ha de ser recorrido por uno mismo, de bien poco sirven las experiencias ajenas. Así pues, miedos y deseos han de ser aceptados en primer lugar y superados después sólo por uno mismo.

El viaje hacia el interior se realiza al traspasar las diferentes capas de la personalidad, y tal experiencia es individual e intransferible. No existe atajo alguno para el ser humano más que conocer, por sí mismo, la propia realidad que es. Ha de ser así. Has de recorrer tú tu propio camino de regreso al hogar.

En las páginas que siguen se te invita a realizar un viaje hacia ti mismo, hacia tu propio autoconocimiento. En un principio, será un viaje apoyado en técnicas –algunas de ellas de edad milenaria– las cuales no dejan de ser sólo eso: meras técnicas. Y como tales no pueden ser jamás un fin en sí mismas.

Más adelante, casi cuando “lleguemos” a nuestro destino, te darás cuenta de que no había nada que hacer, ni tampoco ningún sitio a donde ir. Y que todo este asunto de las técnicas, la teoría y la práctica no eran otra cosa que un delicado bálsamo para que la mente, siempre tan inquieta, se calmara al creer que sabe a donde va para, de este modo, tornarla menos molesta.

En nuestra propuesta de viaje intentaremos volar cada vez más alto para trascender, incluso, esas mismas herramientas. No vamos a quedarnos estancados en unos soportes para el desarrollo de la atención y concentración, cuya finalidad última es permitir que la meditación suceda. Las técnicas son como los juguetes que se le dan a un niño y que conforme crece deberá de abandonar.

Para esta aventura se te entregarán unos *mapas* que aclararán el punto donde te encuentras y hacia dónde nos dirigimos. Pero, recuerda que esa es la única utilidad de un mapa: saber dónde te encuentras y ver hacia dónde vas. No te pierdas en los mapas, y mucho menos hagas de ellos un dogma de fe. Cree tan sólo en ti y en tu propia experiencia.

También me he atrevido a incorporar algún breve comentario sobre la Alquimia, el arte supremo de la transmutación y la transformación. En realidad, los alquimistas no querían transformar el plomo en oro, tal y como se nos ha hecho creer, sino que esa era la alegoría empleada para referirse a la transmutación de las vibraciones densas en sutiles. Obtener la transformación a través del aumento de los niveles de vibración de la energía, y por lo tanto de la consciencia, desde los centros inferiores a los superiores.

Para finalizar, te diré que el motivo principal de estas líneas eres tú. Sin ti nada de esto habría sido posible. Gracias. Gracias por tu interés, por tu presencia. Gracias por estar ahí, al otro lado de la página, leyendo este ensayo sobre meditación que con tanto amor he tratado de escribir.

E. J.G.

## **Nota a la segunda edición**

“No te enamores de tu obra, es mejorable”. Esta fue la respuesta de un dibujante de la Factoría Disney cuando le pidieron un consejo para los dibujantes que comenzaban su carrera.

Aquella respuesta me impresionó de tal manera que casi he llegado a hacerla mi lema de trabajo, tanto a la hora de escribir como de impartir una clase de yoga.

Resulta evidente que este afán de mejora es lo que me ha impulsado a revisar el texto y formato del Ensayo sobre Meditación. Aunque en esencia el mensaje continúa intacto, espero que las pequeñas modificaciones hayan servido para mejorarlo.

No me siento enamorado de mi obra escrita. Sin embargo, no dejo de sentir amor por esta otra obra de compartir silencio con los demás a través de la meditación.

Gracias por tu atención e interés.

Y por supuesto, **GRACIAS** a todos los que hacéis posible la Meditación Silencio Interior.

E.J.G.

“Como un agujero en el papel,  
que está en el papel y a la vez no es el papel,  
así el estado supremo está en la consciencia  
y a la vez más allá de ella”

*Sri Nisargadatta Maharaj*

# Silencio Interior



Ensayo sobre Meditación

Emilio J. Gómez

## **Introducción a la meditación**



*Para meter la cabeza en un mundo es preciso sacarla de otro.*

## **Introducción a la meditación**

### **La auténtica naturaleza del ser humano**

Tu auténtica naturaleza no consiste en nada que no sepas, ni tampoco en algo que no poseas. Se trata de algo que en el proceso natural de la existencia, del vivir 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 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.

La esencia vive en el cuerpo y al proyectarse hacia el mundo exterior ha olvidado su auténtica naturaleza debido básicamente a dos procesos:

- Identificación
- 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.

La 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 que en el momento presente nos dedicamos a proyectar toda nuestra imaginación sobre este personaje que hemos creado, identificándonos con él hasta el punto de llegar a olvidar que nuestra verdadera y auténtica naturaleza es espiritual. Recuperar, recordar ese sutil contacto con la esencia que uno es y siempre ha sido, es la propuesta principal de la meditación.

### **La naturaleza de la mente**

Habitamos en un cuerpo, percibimos el mundo que nos rodea a través de los sentidos corporales y nos relacionamos con este mundo exterior a través de la mente. La naturaleza de la mente es el movimiento, la acción, el saltar de un objeto a otro sin cesar. Cualquiera de nosotros, a poco que lo haya observado, puede dar testimonio de ello. De esta forma, nos vemos impulsados por nuestra mente a estar siempre en movimiento, llegando incluso a considerar que ése es nuestro estado natural. Pero ¿lo es? El que así lo hayamos asimilado, hasta el punto de llegar a creer que esa es la vida misma, no quiere decir que lo sea en realidad, ni que tenga que ser de este modo.

A menos que nuestras propias circunstancias nos ofrezcan la oportunidad de un impacto tan fuerte como para provocar una detención o una disminución obligada del frenético ritmo al



que de forma habitual mantenemos sometida a nuestra máquina, por nosotros mismos jamás decidiremos parar. Nuestra mente manda y quiere continuar activa, tal es su naturaleza.

No importa. La vida dispone de excelentes medios para obligar a detenernos: cambio de situación laboral, separación de pareja, accidente, muerte, decepción, enfermedad... Han de ser situaciones extremas las que nos obligan a parar, invitándonos a la reflexión. Es lamentable que sólo cuando sucede alguna de estas situaciones drásticas sea cuando estamos en condiciones óptimas de darnos cuenta y comprender lo innecesario de mantener un ritmo de vida tan trepidante.

Comprender que para sentirnos vivos no necesitamos en absoluto de ese movimiento tan activo, de esa acción incesante de la mente, y darnos cuenta de que todo ello a lo único que conduce es a una constante distracción de la atención y a una dispersión de la energía, disipando así nuestra vitalidad en la obtención de las más vacías metas que hayamos podido imaginar. Al final, veremos que lo único que en realidad hemos conseguido es el olvido de nuestra auténtica esencia.

A partir de este momento es cuando el ser humano tiene la oportunidad de buscar un sentido a la existencia. Estemos pues agradecidos a los contundentes impactos que, en ocasiones, nos dispensa la vida. De alguna manera, son oportunidades para romper la cómoda ensoñación mecánica en la que nos encontramos y poder despertar a una nueva dimensión más profunda y auténtica de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

Todo esto sucede porque nuestros movimientos delatan una cierta sensación de huida. Nos movemos como si huyéramos de nosotros mismos en una permanente búsqueda de no sabe-

mos muy bien qué, para ir a no sabemos muy bien dónde. Pero, sobre todo, existe la demanda por nuestra parte de que las cosas sucedan a un ritmo rápido, acelerado, vertiginoso... ¡Vamos tan deprisa!... Nuestra mente va tan rápida que, al identificarnos con ella, casi hemos olvidado si vamos o venimos.

¿Se puede hacer algo para evitar tal agitación? Por el momento, nada. Nada, excepto aceptar a nuestra mente tal y como es. Y desde tal aceptación, usar la capacidad de discernimiento de nuestra consciencia para intentar no dejarnos arrastrar por su inercia. Esto ya sería una gran labor.

### **Detener la mente**

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

No es ésta 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 ampliar la consciencia, pues ésta es anterior a los procesos mentales y como tal 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 nos bastaría con comprender su funcionamiento.

Comprender cómo funciona la mente es hacer nuestra la posibilidad de trascenderla, de ir más allá de ella. Y éste sí es el objetivo de la meditación:

*Buscar y encontrar la trascendencia a través  
de la expansión de la conciencia.*

Una vez comprendidos los mecanismos de la mente, ésta será reconocida y aceptada. A partir de entonces, podremos llegar a observarla de forma meticulosa para así poder apreciar todos sus desplazamientos y vaivenes. Vamos a diseccionar la mente como un científico disecciona un animal para su observación.

Podremos observar que la mente 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 para volver a diluirse. Siempre ocurre así. Observación tras observación va a ser posible iniciar el proceso de desidentificación.

Conviene recordar que los mecanismos de la mente son muy sutiles. Por ejemplo, hemos podido observar cómo llega a silenciarse tras duros ejercicios de concentración, para después regresar 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 por decir: “¿Qué quieres? ¿qué 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 añoranza, 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 se aquiete es una posibilidad a nuestro alcance. No vamos a forzar nada. Tan sólo vamos a permitir que

las cosas sucedan. La mente terminará por aquietarse y se silenciará de forma natural. Entonces, nuestra esencia aflorará luminosa para devolvernos nuestra verdadera naturaleza de ser.

### **¿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 termina por aburrirse y aquietarse.

¿Qué ocurrirá cuando, gracias a una suave perseverancia, se mantenga el cuerpo en quietud?

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

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

## ¿Qué es meditación?

Meditación es el estado de ser que se encuentra más allá de la mente. Por lo tanto, carece de etiquetas, nombres, conceptos, sensaciones, pensamientos y emociones.

La meditación es la contemplación pura y directa de toda la manifestación que surja en el campo de la consciencia. Es la observación de los diferentes acontecimientos para verlos tal y como son, y no como nos gustaría que fueran. Tal observación ecuánime sucede sin los obstáculos mentales que suelen opacar la percepción. Mirar y no sólo ver, escuchar y no sólo oír, es lo que otorga la reconexión consciente con nuestra alma.

*Sentir el mundo con el corazón, no con la mente.*

Trascender el estado de inconsciencia mecánica e instalarse en el ser luminoso que se encuentra más allá de la dualidad. Traspasar los limitados parámetros de nuestra consciencia de vigilia en la que, de forma habitual, vivimos y morimos.

El estado de meditación siempre ha estado ahí, pero el velo de nuestras imaginaciones e identificaciones nos ha impedido su percepción. La meditación no se puede provocar, sucede de forma natural si se facilitan las condiciones adecuadas. Y eso, quizás, sí sea lo único que está a nuestro alcance.

En definitiva, la meditación es el estado de ser que se corresponde con nuestra auténtica naturaleza. La meditación es tu auténtico ser real. Meditación eres tú.

## **Condiciones y cualidades 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 faciliten la meditación. Vamos a limpiar nuestro subconsciente y a permitir que nuestra estructura personal se reordene. 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 tan difícil de conseguir. Bastaría con informar a los miembros de la familia de nuestra nueva tarea y desconectar el teléfono para así, aunque tan sólo sea por unos minutos, permitirnos *parar el mundo*. Sería, casi, como irnos de vacaciones. Unas vacaciones cortas pero intensas y totales, con el único fin de estar con uno mismo. 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, el estado de meditación hace su aparición por sí mismo como lo que es: algo natural. Así pues, una suave perseverancia cargada de paciente escucha y, por lo tanto, de receptividad abierta, más una aceptación plena de todo lo que aparezca en el campo de la consciencia, sin juzgar ni analizar, van a ser las principales cualidades básicas que vamos a necesitar.

Y sucederá como con toda labor: que dará resultados. Sin embargo, con la meditación no podemos pretender objetivos como con cualquier otro tipo de actividad mental, trabajo físico o intelectual. En la práctica de la meditación todo sucederá a su debido tiempo.

*No empujes el río porque fluye solo.*

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 queramos, por mucho que lo deseemos o que nuestros pensamientos así lo repitan.

Pero, si ponemos las condiciones, si una vez plantado lo abonamos, regamos, cuidamos... sin lugar a dudas que en el momento adecuado –que nosotros no vamos a poder anticipar ni programar con nuestra mente cuadrículada y mucho menos con nuestras fluctuantes emociones–, la rosa florecerá y podremos disfrutar de su aroma.

### **¿Para qué meditar?**

Cuando el hombre está en esencia desde luego que no necesita realizar ningún tipo de práctica espiritual. Ahora bien, cuando el ser humano está tan absorto en los procesos de identificación e imaginación que se ha olvidado de sí mismo, es cuando más evidente y urgente aparece la necesidad de la quietud para regresar a su centro y escucharse.

Es posible tomar un baño de silencio para retomar el origen. Y desde ahí, poder escuchar el punto exacto donde brota la fuente del pensamiento, la siguiente respiración, el próximo latido... Y de éste modo, libre de condicionamientos, 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). Amminorará 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. Pero existirá una diferencia: ahora nada es igual, aunque todo sea lo mismo. Ahora, el conductor sabe que NO imagina el paisaje, porque ha visto cómo 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, amminorarla o aumentarla. Ya ha comprendido quién es 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 en un cuerpo, está teniendo una experiencia humana.

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



## **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 en nuestro subconsciente. Todo lo que ha sido reprimido, todo lo que nos hace experimentar sufrimiento, deseo, miedo, ira, placer, temor...

Vamos a dejar que todo esto y mucho más emerja 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.

Así pues, aflorarán sentimientos de autocomplacencia o autocompasión, o cualquier otro tipo de emoción que intentará arrastrarnos. Pero no, esta vez no. En esta ocasión sólo vamos a tomar consciencia de eso que está ahí, sea lo que sea.

Y con la concentración mantenida en esta distante observación vamos a permitir que su fuerza se diluya, y con ella el poder que pueda ejercer sobre nosotros. De este modo, una y otra vez. Así, podremos comprobar cómo en cada nueva ocasión su impulso estará más y más debilitado, hasta que al final termine por diluirse para siempre.

Podremos contemplar cómo nuestra máquina luchará por continuar con los viejos hábitos y patrones de comportamiento adquiridos a través de toda nuestra existencia. Pero, si somos capaces de observar sin reaccionar, la causa de nuestro sufrimiento se va a ver diluida ante nuestra observación desapasionada para erradicar su atadura de nuestra vida.

De este modo, pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, proyectos que antes tenían un inmenso poder sobre nosotros, quedarán neutralizados ante la luz de la consciencia. Ahora sí es posible recuperar 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 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 es proteger tu esencia, tu alma.

### **Paciencia, perseverancia, coraje y valor**

Como todo lo que 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 habrá de traspasar todas las capas estructurales que conforman nuestra personalidad.

Ya hemos hecho alusión a las cualidades básicas que el meditador debe generar –paciencia y perseverancia–, a las que habría que añadir coraje y valor. Coraje y valor para librar verdaderas batallas interiores. Para enfrentarse a los miedos más recónditos, a los anhelos más insospechados. La parte más oscura de nosotros va a emerger para intentar arrastrarnos, pero también la más luminosa. Reconocemos que no va a ser una labor fácil, pero sí posible.

### **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 la conexión con uno mismo. Cuando el cetro ha

sido reconquistado y el amo reinstaurado en su trono. Entonces habrá, sin lugar a dudas, momentos plácidos y maravillosos.

Pero también va a haber momentos no tan plácidos ni maravillosos, en los que las resistencias del ego a continuar en el sendero del autoconocimiento nos van a intentar jugar malas pasadas. De ahí que sea necesario el coraje para proseguir y el valor para aceptar todo lo que, instante a instante, respiración a respiración, latido a latido, emerja a nuestra consciencia.

### **La meditación no es un juego**

Se hace necesario advertir que la meditación no es un juego al que se acuda porque pueda estar de moda o bien visto por los demás. Tampoco es una actividad a realizar por divertimento. Pararse 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 cesa para intentar traspasar el misterio de nosotros mismos y acariciar la presencia de lo invisible, eterno e infinito.

### **Un trabajo serio**

Tras la lectura de estas líneas se hace más que evidente la importancia y seriedad de este trabajo. Nos gustaría aprovechar este momento para hacer hincapié en ello. La meditación es un trabajo muy serio, teniendo en cuenta que serio es lo contrario de informal, no de alegre ni divertido. La esencia del ser humano es siempre alegre y en ella no cabe la tristeza, la

pena, ni los malos rollos generados por una mente intoxicada de pensamientos y deseos ajenos por completo a la naturaleza esencial.

Este trabajo está dirigido a todas aquellas personas que han comprendido el valor de una mente aquietada, ya que esa es la posibilidad de alcanzar una consciencia más amplia de todas las cosas, externas e internas. Una consciencia ampliada que nos sirva de eje desde el cual poder vivir nuestra existencia con equilibrio, armonía y plenitud.

### **La meditación es un método seguro**

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

- La instantánea
- La progresiva

La consciencia está siempre. Es nuestro deslumbramiento ante 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 provocar el despertar a tal estado de manera instantánea, bien a través de la ingesta de sustancias químicas, alucinógenos, hongos, etc. O bien, a través del contacto con el origen 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 mente y ego quieran y deseen llegar cuanto antes. A través de estos métodos se descorre el velo de forma instantánea, logrando que se desmoronen todas las capas que conforman la estructura personal.

A la larga, ello puede generar más perjuicio que beneficio. En todo caso, siempre dependerá del grado de preparación y evolución del individuo. Recordemos que no existen normas ni reglas fijas y que, a fin de cuentas, el despertar siempre es algo por entero individual.

Son tantos los riesgos que se corren al ascender de forma repentina todos los peldaños que, a excepción de casos especiales y concretos, no nos atrevemos a sugerir el uso de tales métodos cuya inmediatez tenga la contrapartida de un elevado riesgo.

Por el contrario, preferimos recorrer poco a poco el velo de la ensoñación y permitir que sea la intensa luz de la consciencia la que nos bañe con lentitud y de este modo evitar correr riesgos innecesarios.

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



## **Sobre las diferentes técnicas de meditación**

De forma habitual, se suele dar un nombre a la técnica utilizada para centrar la atención. Ello puede inducir a error si quien lo oye o lee llegara a considerar que según la técnica que se utilice se pueda llegar a alcanzar un estado diferente de otro. No es así. El estado de meditación es siempre el mismo porque se trata del estado esencial del ser, de nuestra auténtica y común naturaleza.

Dará igual la técnica o conjunto de técnicas a emplear. Al estado meditativo le va a dar igual el camino por el cual se acceda a la consciencia. Sin embargo, consideramos de importancia relevante que siempre sea la misma práctica, ya que si se varía con frecuencia cedemos nuestra voluntad al juego, siempre caprichoso, de la mente.

Por ello, y dado que nuestro interés radica en la profundidad a alcanzar y no en favorecer la posible dispersión mental que la incorporación reiterada de nuevas técnicas pudiera provocar, es por lo que sugerimos trabajar siempre de la misma forma. Así, potenciamos nuestro interés en permanecer centrados y en obtener profundidad en la práctica. Descendemos en vertical hasta el centro de uno mismo y no nos desplazamos en el plano horizontal hacia el exterior.

### **Postura y Técnica**

Utilizaremos una sola postura: la postura clásica de meditación de los yoguis de la India, el loto, *padmasana*, o el medio loto, *ardha padmasana*, en la que las piernas están cruzadas y los tobillos apoyados sobre los muslos, mientras que los talones ejercen una suave presión en el bajo abdomen. De este modo,

se produce un cierre en el circuito de la energía bioeléctrica del organismo que permite el aislamiento de las influencias del mundo exterior y facilita la interiorización.

En los inicios de la práctica pueden ser también válidas posturas más sencillas como la postura fácil, *sukhasana*, con las piernas simplemente cruzadas o, incluso, si existiera algún impedimento físico, podría emplearse una silla sin ningún tipo de inconveniente. Lo importante es mantener la posición de la espalda erguida y vertical. Que la postura no sea impedimento alguno para la práctica de la meditación.

Se trata de adoptar una postura tal que permita mantener el cuerpo en una posición erguida, vertical, firme, estable, natural y relativamente cómoda para, desde ese punto de partida, poder desarrollar la atención y concentración necesarias que nos permitan ir hacia el interior, allí donde mora la esencia, meta de nuestra práctica.

A través de la quietud corporal generada por la postura, creamos un recipiente donde verteremos técnicas cada vez más sutiles y refinadas. Estas diferentes técnicas son los instrumentos que nos van a ayudar a traspasar las diferentes capas de la personalidad.

Nuestra atención se tornará intensa y fuerte para dar paso a una concentración constante y prolongada. Atención y concentración son los pilares necesarios en cualquier tipo de práctica, los cuales darán la oportunidad a que el estado de meditación suceda.

Aunque hablemos de yoga, esta postura no pertenece a ninguna tradición en particular, al ser en sí misma patrimonio de la humanidad. La postura en quietud es el objeto principal que

hemos elegido como soporte para unificar los dispersos rayos de la energía mental. Desde luego, también podría habernos valido cualquier otro: una música, una estrella, una nube, un *mandala*... etc. Todo es útil, si se utiliza de la forma adecuada.

Cuando concentramos la atención en la postura y al mismo tiempo en las diferentes técnicas, en realidad lo que hacemos es *distraerla*. Distraemos la atención del mismo modo que hacen los astrónomos a la hora de focalizar su vista sobre una estrella. Ellos no miran a la estrella directamente, sino a un lado. Sólo a través de este tipo de observación, en apariencia indirecto, va a ser posible percibir las cualidades de la estrella en todo su esplendor. Cuando no *miramos* de un modo directo podemos *ver* con toda amplitud y así, de forma natural, percibir nuestra propia realidad.

### **Diferentes pasos a seguir**

En el viaje al interior los pasos a seguir por este sendero van a ser siempre los mismos:

**Postura Inmóvil:** La postura se sostiene sobre tres áreas: la zona lumbar, la columna vertebral erguida pero sin tensión y el mentón recogido. La inmovilidad en este punto es relevante, pues al no permitir la reacción mecánica del cuerpo es posible tomar consciencia con mayor facilidad.

**Relajación:** Consiste en mantener el cuerpo con la tensión justa. Todos los músculos y tendones que no sean necesarios para mantener la postura erguida permanecerán relajados. Es posible mantener un nivel de relajación óptimo con unos sencillos barridos de la atención por todo el cuerpo y al mismo tiempo relajar cualquier punto de tensión que pudiera aparecer.



**Respiración:** Atención a la respiración en los orificios de la nariz, mientras que se mantiene la observación del cuerpo como una unidad. La atención está dividida entre dos objetos: cuerpo y respiración.

**Observación ecuánime:** Observaremos sin reaccionar todo lo que aparezca en el campo de la consciencia: sensaciones físicas, emociones, pensamientos, recuerdos, proyectos, deseos, aversiones, etc.

**Consciencia de sí:** Eje de la postura y objetivo final de la técnica. Cualquier tipo de técnica utilizada siempre va a ser como una flecha cuya diana eres tú.

**Detalles:** Aunque al comienzo es recomendable permanecer con los párpados cerrados, la mirada puede estar posada sobre un punto fijo sobre el suelo a 1 ó 2 metros de distancia. También sería válido mirar la punta de la nariz. Los dedos de las manos pueden formar un *mudra*, gesto, mientras que las palmas se apoyan sobre las rodillas o permanecen vueltas hacia arriba. Resulta muy interesante que las manos estén en contacto con el cuerpo o entre sí. De este modo, se cierra el circuito de energía. Por el mismo motivo, la punta de la lengua roza el paladar.

## **Comodidad en la postura**

¿Es la postura cómoda? No ¿Es incómoda? Tampoco ¿Entonces?

Debemos saber que la postura de meditación es, ante todo, exigente. Exige un máximo de atención. No es posible estar distraídos si mantenemos la postura del modo correcto. No existen pensamientos, y los que surjan no nos arrastrarán. Ello

ocurre porque se trata de una posición corporal en la que su mantenimiento requiere el esfuerzo de estar alerta.

Porque, precisamente, se trata de eso: de permanecer alerta, atento, presente, despierto... Consciente, en una palabra, de lo que se percibe –lo observado– y de uno mismo –el observador–, al mismo tiempo. Pura observación en la que no haya lugar a la identificación ni a la imaginación.

### **Sobre el maestro espiritual**

El maestro espiritual auténtico está dentro de uno mismo y su voz es la voz de la consciencia. El maestro es interior. Pero ocurre que, en nuestra proyección hacia el exterior, nos obstinamos en buscar guía para nuestro caminar. Sucede que, algunas veces, es necesario que alguien desde el plano físico nos devuelva a nuestro interior y nos reconecte con nuestro ser.

En este caso, el trabajo del maestro espiritual consiste en despejar la oscuridad con la luz de su intensa consciencia y así provocar el despertar del potencial interior del discípulo. Tal despertar sólo es posible a través y gracias a la relación de amor que se establece entre maestro y discípulo.

Esta relación amorosa tiene la capacidad de encender la llama latente que cada uno de nosotros lleva en su Corazón y que contiene potencial suficiente como para elevarnos más allá del ego y la personalidad.

El denominado maestro espiritual es alguien que ha despertado a su auténtica naturaleza y mantiene su fuego interior con tal intensidad que es capaz de encender la llama de la consciencia en los demás. A veces ocurre a través de la presencia, la mirada, un toque, una palabra...

Una vez despertada la luz de la consciencia del sí mismo, nuestra labor consistirá en cuidar y mantener esa llama, débil en sus comienzos, a través de su permanente recuerdo. Protegerla. Eso es precisamente lo que hacemos cuando nos sentamos en meditación: cultivar, cuidar y avivar nuestro fuego interno.

El auténtico maestro espiritual tan solo está interesado en el despertar de tu consciencia y en que comprendas que tu verdadero maestro está en tu interior y que es a ti mismo a quien debes seguir. Por lo tanto, eludirá y evitará tener seguidores y adeptos, ya que su objetivo primordial es expandir la consciencia en los demás y no disponer de una corte de discípulos a su alrededor que le adoren y le rindan pleitesía.

Considérate afortunado si en tu caminar eres capaz de encontrar tal llama. Estate muy atento, pues no suele ser de mucha intensidad. No son fuegos artificiales. Desconfía de tales manifestaciones. Se trata más bien de una llama pequeña, simple, sencilla, casi sin importancia, pero su intenso calor no deja lugar a la duda.

Mantén pues, muy viva la atención al interior de tu pecho y sólo cuando sientas que ante la presencia de alguien se eleva tu vibración de ser y se acentúa la consciencia de ti mismo, tu presencia, tu sensación de ser... entonces tendrás la certeza de que estás ante alguien con quien merece la pena permanecer y trabajar por un tiempo.

No llegues a creer que tu evolución espiritual está condicionada a encontrar un guía para el camino, ni tampoco te obsesiones en buscarle. El verdadero maestro es interior. Si necesitas ayuda del exterior te va a ser proporcionada, no lo dudes. Ocupate de mantener vivo el anhelo por una búsqueda sincera y el resto te será entregado a su debido momento.

Toda la ayuda que pudieras necesitar te será concedida, aunque no siempre pueda venir a través de una persona. Tal vez sea una situación o unas circunstancias, una palabra que escuches en la calle, un libro que leas, una frase que oigas, un gesto que veas, unos niños que juegan... Si estás atento, cualquier cosa puede ser tu maestro espiritual porque, a fin de cuentas, la vida es siempre nuestro mejor maestro.

## **Sobre la iluminación**

El término “iluminación” intenta definir un estado que es anterior a la mente, lugar donde nacen los conceptos. Se trata de una idea que pretende expresar algo que es previo a la dualidad. La iluminación es un concepto más, y como tal hay que tratarlo dejándolo a un lado. Hay que ir más allá de ideas y conceptos nacidos en la mente como fruto de experiencias ajenas e intentar profundizar en la experiencia propia.

Trascender significa *ir más allá de...* Por ello, consideramos que hay que trascender la idea de iluminarse o alcanzar la iluminación, ya que tal expectativa puede convertirse en un lastre a la hora de realizar prácticas de interiorización. Un lastre demasiado caro que termina por convertirse en un impedimento a la hora de profundizar en el interior y conectar con la luz que cada uno ya es. No puedes convertirte en lo que ya eres. Sí puedes saberte ser esa luz. Por lo tanto, hay que desechar la idea de iluminarse.

En ciertos casos, tales actitudes de ir en busca de la iluminación no son más que las consecuencias de un ego que busca arrojarse con el reconocimiento ajeno, o bien que anhela satisfacer la necesidad personal de la variedad buscando experiencias místicas.

Este tipo de personas suelen vestirse con la etiqueta de “buscador de la verdad” cuando, en algunos casos, su único propósito es sentirse superior ante los demás, cubriendo la otra necesidad personal de la importancia. También es posible encontrar a aquellos que, en su intento por sentirse más seguros, pretenden la obtención de poderes psíquicos con los que camuflar algún complejo de inferioridad.

Aunque en el camino es posible encontrarse con poderes psíquicos, experiencias de éxtasis, desdoblamientos, luces de intensos colores, visiones, sonidos, etc., conviene recordar que no dejan de ser proyecciones de una mente que realiza el recorrido de forma inversa a como suele hacerlo: hacia el interior, cuando casi siempre se dirige hacia el exterior.

Se trata de experiencias normales a las que no hay que conceder mayor importancia que la que tienen: ninguna. Aunque el buscador suele quedar tan fascinado por ellas que puede llegar a creer que se ha “iluminado”, o bien que anhele más y busque nuevas experiencias.

En cualquier caso, hay que intentar evitar este tipo de búsquedas erróneas. El verdadero buscador es el que encuentra el reflejo de sí mismo en todo aquello que ve. El buscador sincero termina por no buscar para encontrarse a sí mismo en los demás.

El buscador auténtico es el que integra la vida del espíritu en la vida cotidiana, entremezclándose con sus semejantes y diluyéndose entre ellos. Y aunque en ningún momento pierda su individualidad, sí ha comprendido que es ilusoria e impermanente, no aferrándose a ella.

## Consecuencias de la práctica

Sin duda, la principal consecuencia de practicar la meditación es integrarla en la vida cotidiana. No aislarse en ningún caso, sino todo lo contrario, pues es en el mundo exterior donde pasamos el examen sobre si nuestra práctica es correcta o no.

¿Cómo saber esto? Muy fácil: si una atmósfera de tranquilidad y alegre serenidad comienza a envolvernos y ello provoca que nuestras relaciones con los demás sean más armoniosas, abiertas y sinceras... entonces confirmaremos que nuestra labor es correcta.

En esos momentos, estaremos en condiciones de asegurar que los demás serán como un espejo en el que mirarnos. Los demás suelen ser un reflejo de nosotros mismos. Como nosotros nos comportemos con ellos, así va a ser su respuesta.

La actitud de los otros para con nosotros va a depender en gran medida de la actitud que mantengamos hacia ellos. Casi siempre va a ser así: vamos a despertar en los demás una reacción muy similar a nuestra acción. De nosotros va a depender, será nuestra responsabilidad.

Si crecemos en silencio interior creceremos en armonía, equilibrio y serenidad. Esto no es algo que tengamos que demostrar para que los demás lo perciban, es algo que va a ser expresado sin nuestra intervención personal porque lo vamos a exhalar por todos los poros de nuestra piel.

Una nueva actitud nacerá como fruto del estado de meditación: *No hago nada, todo sucede*. No nos queda otro remedio, pues ego y personalidad callan, dejan de reclamar atención y de atribuirse la autoría de los hechos ante los demás para ceder

el terreno a la acción impersonal, a la palabra justa, a la sabiduría inherente de la esencia, de la consciencia, del Ser.

A su vez, los que estén a nuestro alrededor se verán impelidos a crecer a nuestro ritmo silencioso, pues ante un impulso de quietud de tal magnitud siempre emergerá una presencia conciliadora que sin palabras invita a la meditación.

A fin de cuentas, las posibles fricciones con los demás no son más que batallas de egos y personalidades por sentirse vivos. Cuando la luz de la comprensión comienza a emerger, su haz de iridiscencia alcanza a todos los campos de la existencia. Entonces cesan las pretensiones y oposiciones, porque donde no hay pretensión no puede nacer la oposición. Así es como podremos navegar a través de aguas serenas.

¿Dónde queda el ego y la personalidad cuando se ha comprendido su funcionamiento y con ello el mecanismo del funcionamiento del ego de los demás?

*Sólo cuando comprendes y aceptas la mentira que hay en tí,  
puedes percibir la verdad que hay en los demás.*

Cuando nace tal comprensión el ego se rinde y cesa de reclamar atención para pasar a permanecer en un humilde segundo plano. Su voluntad es la voluntad del ser. Ha pasado a ser un mayordomo al servicio del amo. El ego ha dejado de tener el timón de nuestra vida. Ahora somos nosotros, el ser, quien gobierna la nave. Y en esta dimensión interior no existe otra cosa que no sea el silencio, la paz y el amor.

## **Silencio, paz, amor**

En primer lugar el silencio. Este sobreviene cuando las diferentes capas de la personalidad han sido traspasadas y la mente acallada. Entonces surge la comprensión, vía experiencia, de nuestra verdadera naturaleza espiritual.

Para entonces, un sentimiento de paz lo habrá inundado todo. En este instante, la armonía se hace patente y podemos percibir el orden de la creación. Todo está bien. Todo es como tiene que ser. Todo es adecuado. Aceptamos porque comprendemos.

Tras la paz aparece el amor. Un amor limpio, puro e incondicionado hacia toda la creación, porque nos sabemos ser parte integral de ella.

¿Qué más puedes necesitar saber?

Que el silencio interior, la paz y el amor colmen tu Corazón.





*Namasté: Saludo a la divinidad que hay en ti.*

Silencio Interior  
*Escuela de Silencio*

info@silenciointerior.net  
www.silenciointerior.net