

La Meditación

Configuración

Concentración y meditación no son lo mismo. La palabra concentración nos indica que debemos poner la atención en algo, ese algo puede ser un objeto, una imagen mental, un sonido e incluso aromas. La concentración, o para ser más exactos, con-centración, es un trabajo de aquietamiento mental. La práctica y dominio de la concentración, nos permitirá subir de nivel y llegar a la meditación. La concentración trabaja el campo mental, la meditación se adentra en nuestro mundo espiritual.

Resulta obvio que una persona atea no pueda practicar meditación, pues, cómo va a dedicar su tiempo buscando algo que ya de entrada considera que no existe, como es nuestro espíritu inmortal. La meditación facilita el autoconocimiento, es una herramienta, no un camino en sí misma, comprenda el lector, que por mucho que se medite, si luego, en la vida diaria nos dedicamos a perjudicar a los demás y también a dejarnos arrastrar por vicios y otras malas actitudes, de nada sirve meditar. Es como decir, voy a ser bueno una hora y malo el resto y pretender luego ser sabio. La meditación como he dicho, es una herramienta, muy útil cuando tenemos en la vida un código ético, cuando al fin, nos hemos dado cuenta que el sentido de la existencia, consiste en mejorar interiormente, sólo entonces, podremos decir que estamos meditando. Tampoco debemos tratar mal nuestro cuerpo, ni ser desagradables con nuestras imperfecciones, sobre todo, porque estamos en camino de superarlas; conviene darnos un trato equilibrado.

Recordemos palabras como realización, perfección, autoconocimiento y liberación y veremos que la meditación nos ayuda a lograr esos fines. El *autoconocimiento* indispensable para la *realización* de la *perfección* que nos conducirá a la *liberación*.

Es posible que alguien se pregunte: ¿Liberación de qué?. La respuesta es sencilla, de la propia ignorancia y maldad.

Composición del ente humano

El ser humano tal y como lo vemos, es un ente compuesto. Tenemos un cuerpo, una mente, unas emociones, sentimientos y al fondo de todo esto, dirigiendo, nuestro espíritu. También nuestro cuerpo es un ser compuesto, células, nervios, músculos, huesos, etc.

Nos conviene empezar a comprender todo esto si queremos entender qué es la meditación.

Hay personas que se consideran cuerpo y no sé por qué, de todas las funciones que realiza nuestro organismo, sólo una mínima parte la domina el individuo, es decir, el movimiento. Cómo vamos a ser algo que no controlamos, o peor aún, algo que no conocemos. Aunque hoy día el nivel cultural medio es mayor que hace 100 años, salvo los médicos y biólogos, los demás no saben realmente cómo se realizan la mayoría de las funciones de su propio organismo, necesarias para su mantenimiento vital. Ni siquiera los profesionales conocen todo el entramado.

Con el fin de esclarecer todo esto, voy a separar emoción de sentimiento. Por emoción entiendo el odio, la envidia, la velocidad, los miedos, la venganza y en general, lo que denominamos lado oscuro de las personas. El sentimiento es el amor y todo lo que se deriva de él, como el altruismo, la bondad y todo lo bueno que hay en lo humano.

No somos nuestras emociones, pues, se pueden extirpar quirúrgicamente, como ya se ha demostrado, pero, ninguna lesión en el cerebro ha podido evitar el amor de los padres hacia sus hijos o amigos. Los estudios llevados a cabo sobre personas con amnesia, han demostrado que habiendo olvidado mentalmente a los seres queridos, en su presencia sienten familiaridad y más aún, sensación de alegría. El amor sigue estando ahí, latente, aunque la mente haya olvidado.

Nuestro cerebro no es un agente pensante, es un traductor. Como los supuestos científicos no pueden pesar ni medir nuestro espíritu, dicen que el cerebro es la mente pensante. De nuevo, como ha sucedido infinidad de veces en la historia, se confunde efecto con causa. Es nuestro espíritu quien piensa y el cerebro lo traduce a este mundo fenoménico, de manera cronológica o lineal. En el mundo espiritual los sucesos no siguen una serie temporal, como sucede aquí, en el lado tridimensional. Para que lo entiendan mejor, les pondré un ejemplo. Nuestro espíritu muestra una tabla de números del uno al cien, lo hace de forma horizontal y esos números representan un pensamiento, pero nuestra mente no puede leerlos horizontalmente, es decir de una sola vez, necesita numerarlos siguiendo un orden, lo cual, le lleva un tiempo y si además, debe fonetizarlos para comunicar con otras personas, el tiempo se agranda. Este hecho, visto por una tercera persona, sería lo siguiente. Un chispazo de luz, de tiempo menor a un segundo, transmite una información que el cerebro va a tardar diez veces más en procesar y más del doble, si desea convertirlo en sonido. La persona que está pensando no ha podido reconocer el impulso de luz, pero sí todo el entramado que va después, creyendo por lo tanto, que es el cerebro el que piensa. Desde la perspectiva espiritual, se puede ver el proceso de manifestación al pasar por la mente y las cuerdas vocales.

También poseemos una envoltente que se la conoce como doble astral. A este cuerpo sutil hacen referencia algunas personas, cuando en una sala de operaciones, ya anestesiados, ven su propio

organismo desde otra perspectiva. El doble astral permite expandir los sentidos físicos más allá de las limitaciones corporales, oír, ver, y oler objetos y personas a grandes distancias. El doble astral también es el responsable de mantener en equilibrio las partes constituyentes del ente humano. Lo llaman doble astral porque los videntes lo ven como una réplica del cuerpo, aunque muy difuminado, como un dibujo hecho con un lapicero de punta extremadamente fina.

Nos conviene saber todo esto para poder meditar, sobre todo, comprender qué es lo que no somos, ya que la meditación, persigue encontrar la propia autoconfirmación.

Qué es meditar

La búsqueda de uno mismo, llegar a comprender qué somos realmente. Esto es muy difícil, pero como todo lo que cuesta gran trabajo, trae luego su recompensa en igual medida.

La complejidad está en lo familiar que nos resultan la mente, el cuerpo y nuestras emociones, comparadas con nuestro espíritu, que no podemos sentir, sólo deducir por sus manifestaciones. No es posible ver lo que ve, oír lo que oye, ni forzar al que empuja. Aunque andemos por la vida vestidos, no por ello somos los zapatos o la camisa, por eso no podemos preguntar a la camisa para que nos diga quienes somos. La camisa no puede darnos esa información porque nosotros mismos somos los que hacemos la pregunta. De igual manera, no podemos dar vueltas a una columna pretendiendo pisar nuestra sombra. Nuestro cerebro, como se explicó antes, es un traductor y como tal, no puede informar sobre quien le está utilizando, porque para ello, debería tener capacidad de pensar y si la tuviera, ya no seríamos uno, sino dos. La complejidad es grande.

Nuestro verdadero yo, es el espíritu y sus deseos a modo de voluntad se transforman en pensamientos y acciones. Si imaginamos nuestra psique, como si fuera una linterna, veremos que puede iluminar la mente dejando allí su mensaje, pero la mente no puede, por mucho que lo intente, dar información sobre la linterna, ya que no tiene capacidad para producir ella misma luz. No podemos pretender como espíritus, incitar a la mente para que nos de información de quien le está preguntando. Bajo mi voluntad mi mano se mueve, puede escribir, pero no puedo pedirle que me informe de algo que yo mismo no sé. Los mensajes del espíritu son unidireccionales, totalmente lineales. Lo entendemos mejor si nos miramos en un espejo, por mucho que lo intentemos, nuestra imagen nunca hará algo diferente de lo que estamos haciendo nosotros. Si de mi espíritu sale una información a modo de pregunta, con dirección a mi cerebro, no obtendrá respuesta, sin embargo; nuestro espíritu puede mandarnos una respuesta por otro camino y a esto lo llamamos intuición.

Algunas de estas informaciones logran pasar la barrera, pero, ¿en qué condiciones lo hacen?. Muchos elementos que sólo son inteligibles en el mundo espiritual, no pueden viajar al mundo de la

consciencia, pues, el cerebro, que como dijimos es un mero traductor, no sabe cómo hacerlo. El mundo de los sueños y sus símbolos es un ejemplo de cómo traduce el cerebro en estos casos.

Estamos viendo la dificultad para poder realizar el cometido de la meditación, aunque ya avancé que se puede transmitir informaciones desde el otro lado, también queda patente la dificultad de trasladarlas del inconsciente al consciente.

Las dificultades ya las hemos ido viendo, ahora sólo nos queda asumir un estado psicológico de paciencia, si queremos lograr nuestro objetivo. No podemos saber cuándo lo lograremos, por lo tanto, no debemos ponernos un tiempo. Tampoco estamos perdiendo el tiempo, pues toda meditación en sí misma, asume la concentración y sus beneficios.

Cuando hacemos concentración somos como un globo atado a un clavo en el suelo, el clavo es el objeto de concentración. La meditación no tiene ataduras de esa índole y el globo, que en el caso anterior representaba a la mente, puede dejarse en libertad y no irá muy lejos si sabemos meditar. Tenga presente el lector, que somos el sitio donde ponemos nuestra atención. Si miro mi dedo índice, lo estoy sintiendo y si estoy pensando no siento el dedo, es como si no existiera. La atención es en realidad la proyección de nuestro espíritu, incluso, es el responsable de mover nuestro doble astral.

La autorrealización llegará en su momento, ya dije que el meditar es una herramienta que depende de nuestra manera de vivir. Pues bien, si tenemos paciencia y seguimos los pasos que voy a mostrar, iremos poco a poco avanzando en este difícil campo del conocimiento.

Ejercicio de meditación

Debemos sentir extrañeza hacia nuestro cuerpo, no somos el cuerpo y estamos meditando porque queremos saber qué somos realmente. También sentiremos que no somos ni emociones, ni mente. Si se produjera un sentimiento, como el amor, no lo descartaríamos, pero tampoco lo seguiremos hacia un contexto mental. Si logramos superar esta etapa, es decir, sentir extraños nuestro cuerpo, mente y emociones, podremos entonces pasar a la siguiente.

Tal y como explicamos, debemos centrarnos en una sensación que forma parte de un concepto mental. Este concepto, es nuestro deseo de conseguir la autoconfirmación de nuestro verdadero ser. Si la mente es la responsable de trazar el dibujo, la emoción por nosotros sentida, sería el color. Lo difícil es quitar el color del cuadro y sintiéndolo no permitir que nada externo o interno a nosotros, nos aparte de esa sensación. No se debe meter en un contenedor esa sensación, pues, de nuevo le estaríamos dando forma, que es trabajo mental. Ya lo dije antes, es un trabajo difícil, para ello, el practicante ha debido aprender a separar los elementos constitutivos humanos y luego, saber

mirarlos independientemente. Logrado este paso, iremos a por el siguiente.

Sensaciones nuevas experimentará nuestro cuerpo, como ausencia de peso, expansión o contracción. Si nos percatamos en ellas, es porque ya hemos cometido dos errores, prestar atención a un fenómeno interno y descuidar por ello nuestra línea de meditación. A esto se añaden toda una serie de fenómenos parapsíquicos, como oír voces, tener visiones, olores, etc. Si se han producido estos fenómenos es porque nuestro doble astral, está moviéndose y eso no podemos admitirlo, si deseamos quietud para lograr nuestro cometido. Todo debe estar en calma, de tal manera que, nuestra sensación a la que nos estamos agarrando, ***no con la mente, sino con el alma***, se mantenga. Si logramos superar esta fase, podremos al fin llegar a la siguiente.

Esta es la última etapa en la práctica de este método, pero no el final, que como tal no existe, pues superada una meta aparece otra. Tampoco debemos desanimarnos si pasan los años y no obtenemos el resultado perseguido. Paciencia y no olvidar que la meditación es una herramienta, no un fin en sí mismo y que si nuestra vida diaria no es lo ética que debiera, ya podemos insistir en la meditación, que no obtendremos resultados. Paciencia, necesitamos paciencia, amar y aprender a pensar.

Respecto a mi cuerpo, yo no soy lo que siento, soy el que siente.

Adolfo Cabañero