Consejos para meditar

— La primera lección es sentarse por algún tiempo y dejar a la mente que haga lo que quiera. Todo el tiempo la mente está en un estado como de ebullición. Vosotros simplemente esperáis y vigiláis. Hay que dejar de lado toda argumentación y distracción.

— Soltad las riendas; muchos pensamientos odiosos entrarán en la mente. Veréis que cada dia que pasa el vagabundeo de la mente se hace menos violento, que cada dia se va calmando un poco más. Pero debemos practicar pacientemente todos los dias. ¿De qué modo y por cuánto tiempo debe esto practicarse? Es una tremenda labor y no puede ser hecha en un día. Solamente después de años de paciente y constante lucha podemos lograr el resultado.

— La meditación debe comenzar con objetos densos y lentamente ascender hasta objetos mas y mas finos, hasta llegar a ser meditación carente de objeto alguno. La mente se ocupará al principio en percibir las causas externas de las sensaciones, luego los movimientos internos y al final, sus propias reacciones. Cuando ha logrado percibir las causas externas de las sensaciones en sí mismas, la mente adquirirá el poder de percibir toda existencia fina material, todos los cuerpos y formas finas. Cuando consigue la percepción de los movimientos internos en si mismos, logrará el control de toda ola mental, en sí mismo o en los demás, aún

antes de que se hayan traducido en energía física; y cuando sea capaz de percibir la reacción mental en sí el yogui logrará el conocimiento de todas las cosas, ya que cada objeto sensible y cada pensamiento es el resultado de esta reacción. Entonces habrá visto los verdaderos cimientos en que descansa la mente y la tendrá bajo su perfecto control. Entonces, la gloria del alma, no perturbada por las distracciones de la mente o movimientos del cuerpo, brillará en su plena efulgencia; y el yogui descubrirá en sí mismo lo que es y lo que siempre fue: la esencia del conocimiento, lo inmortal, aquello que lo penetra todo.

— El modo más fácil de aprehender la mente es sentarse quieto y permitirle durante un rato que vaya en todas direcciones. Manteneos firmes en la idea: “soy el testigo observando a mi mente yendo de uno a otro lugar; yo no soy la mente”. Luego dejad que piense como si fuera una cosa enteramente distinta de vosotros.

— Concebid vuestra mente como un tranquilo lago que se extiende ante vosotros y a los pensamientos que entran y salen como burbujas que surgen y se rompen en su superficie. No hagáis ningún esfuerzo por controlar los pensamientos, pero observadlos y seguidlos con la imaginación cuando se están alejando. Gradualmente irán disminuyendo los círculos. La mente abarca vastos círculos de pensamientos y éstos a su vez se agrandan en círculos mayores, como ocurre cuando tiramos una piedra en la superficie de un estanque. Debemos invertir este proceso y comenzando por el círculo

mayor retornar por los mas chicos hasta poder fijar nuestra mente en un punto y mantenerla allí. Manteneos en la idea: “yo no soy la mente; sé que estoy pensando, que estoy observando la acción de mi mente”, y así cada día disminuirá vuestra identificación con pensamientos y sentimientos, hasta que al final podréis separaros completamente de la mente y saber con certeza que ella está separada de vosotros.

(Comentarios de Swami Vivekananda sobre meditación extraídos literalmente del libro: Swami Vivekananda, «Raja Yoga”, Editorial Kier, 1973)