

## El objeto de la meditación



Si quieres meditar con éxito, primero tienes que entender en qué vas a meditar. La gente medita en toda clase de objetos, usando técnicas muy diferentes. Algunos meditan en sus fantasías. Otros meditan en ciertos centros del cuerpo. Pero si examinas cuidadosamente esas técnicas, verás que ninguna de ellas te puede llevar al Ser. Si quieres alcanzar al Ser, debes meditar en el Ser. Tienes que meditar en el testigo interior. Si no entiendes al testigo, irás en dirección equivocada en tu meditación. La verdad es que cuando la mayoría de la gente medita, no medita en el Ser. Al contrario, persiguen a la mente, tratando de erradicar sus pensamientos. Si un ladrón viniera a tu casa, agarrarías un palo y tratarías de ahuyentarlo. Pero ¿es ésa la manera de meditar? ¿Qué debes hacer en meditación? ¿Debes perseguir a la mente o meditar en el Ser? Tu verdadera relación no es con la mente, sino con el Ser. Así que entiende lo que es el Ser. Averigua esto: ¿tienes tú que conocer al Ser o el Ser es el conocedor de todo?, ¿tienes tú que meditar en el Ser o el Ser es el que está meditando en ti?

El Ser es Conciencia. Resplandece por sí mismo y brilla por su propia luz. Sabe todo lo que pasa en tu interior. Por eso no se pondrá a tu alcance. La mente, el intelecto y el ego sólo pueden actuar porque una pequeña parte de la luz de la Conciencia los ilumina. Así que, ¿cómo pueden estos instrumentos internos mostrarte al Ser?

Dios no puede ser concebido por la mente, ya que es Dios quien hace que la mente piense. En la Kena Upánishad hay una afirmación: yan manasa na manute yenhurmano matam, tadeva brama tuam viddhi: “Aquello que no es pensado por la mente, pero por lo cual la mente piensa: conócelo como el Absoluto”.

Hace falta una inteligencia muy sutil para captar esto, pero si lo entiendes, no tendrás que hacer ningún esfuerzo para meditar. Sencillamente te darás cuenta de aquello que está meditando en ti.

Imagina que durante la meditación surge algo en tu interior. Primero, te das cuenta de que hay algo. Luego distingues exactamente lo que es. Lo identificas como un pensamiento bueno o malo, como una imagen o una fantasía. El que te hace consciente de la existencia de ese pensamiento o imagen y de lo que es exactamente no es otro que el Ser, el testigo. El Ser lo ve todo, dentro y fuera, hagas lo que hagas y ocurra lo que ocurra. La verdadera meditación es conocer a ese conocedor.

Así que no trates de imponer condiciones a tu meditación. Simplemente vuelve tu atención hacia dentro y medita en el conocedor que está siempre consciente. No te preocupes si tu mente da vueltas. Tantas nubes van y vienen por el cielo y, sin embargo, el cielo permanece puro; no le afectan las nubes. Del mismo modo, al Ser no le molestan los pensamientos que surgen y se dispersan en la mente. Si puedes, borra tus pensamientos. Si no puedes hacerlo, trata de percibir al testigo de dichos pensamientos. Si enfocas tu atención en ese testigo, los pensamientos se

calmarán por sí mismos.

Cuando la mente se libre de pensamientos por completo, la luz del Ser se revelará de manera espontánea. Por eso las escrituras de meditación dicen que el verdadero significado de la meditación es la quietud total de la mente. Sin embargo, no todo el mundo es capaz de aquietar la mente de súbito, por eso los sabios han prescrito diversas técnicas de meditación, según la capacidad del individuo.

Del libro de Muktananda ¿A dónde vas?

---