

Sobre la meditación



¿Qué significa exactamente meditación?

Hay dos palabras usadas en inglés para expresar la idea india de dhyâna, »meditación» y »contemplación». Meditación significa en realidad “concentración de la mente en un solo tren de ideas referidas a un solo asunto”. Contemplación quiere decir “ver mentalmente un solo objeto, imagen o idea, para que el conocimiento sobre tal objeto, imagen o idea pueda surgir de forma natural en la mente a través de la concentración”. Ambas cosas son formas de dhyâna, pues el fundamento de dhyâna es la concentración mental sea en el pensamiento, la visión o el conocimiento.

Hay otras formas de dhyâna. Hay un pasaje en el que Vivekananda aconseja permanecer de pie detrás de los propios pensamientos, permitirles que surjan en la mente cuando quieran y simplemente observarlos y ver lo que son. Esto podría llamarse concentración en la auto-observación.

Esta forma lleva a otra, el vaciado de todo pensamiento fuera de la mente para dejar una especie de espacio en blanco, puro y vigilante, en el que el conocimiento divino pueda venir e imprimirse, no afectado por los pensamientos inferiores de la mente humana ordinaria y con la misma claridad que una frase escrita con tiza blanca sobre una pizarra. Puede comprobarse que el Gita habla de este rechazo de todo el pensamiento mental como uno de los métodos del yoga y que este es, incluso, el método que parece preferir. Esto puede llamarse el

dhyâna de liberación, puesto que libera a la mente de la esclavitud del proceso mecánico del pensamiento y le permite pensar o no pensar, cuando apetezca y como se desee, o escoger sus propios pensamientos o incluso ir más allá del pensamiento hasta la pura percepción de la Verdad denominada en nuestra filosofía vijñâna.

La meditación es el proceso más fácil para la mente humana, pero el más angosto en sus resultados; la contemplación es más difícil pero más importante; la auto-observación y la liberación de las cadenas del Pensamiento es lo más difícil de todo, pero lo que proporciona más y mejores frutos. Se puede escoger cualquiera de ellos según la inclinación y capacidad de cada uno.

El método perfecto es usarlos todos, cada uno en su propio lugar y para su propio objeto; pero esto precisaría una fe fija, una paciencia firme y una gran fuerza de voluntad para la autodisciplina del yoga.

¿Cuál debe ser el objeto de meditación?

Cualquier cosa que este en consonancia con su naturaleza y sus más elevadas aspiraciones.

Pero si usted me pide una respuesta absoluta, entonces debo decir que Brahman siempre es el mejor objeto para la meditación o contemplación, y la idea en la que la mente debe fijarse es la de que Dios esta en todo, todo esta en Dios y todo es Dios.

Realmente no importa si se trata de un Dios

Personal o Impersonal, o subjetivamente, del Uno Mismo. Pero ésta es la idea que yo considero como mejor, porque es lo más alto y abarca todas las otras verdades, sean verdades de este mundo, de otros mundos o de más allá de toda existencia fenomenal, - "Todo ésto es Brahman".

¿Cuáles son las condiciones externas e internas esenciales para la meditación?

No hay ninguna condición externa esencial, pero la soledad y el aislamiento en el momento de meditación así como la quietud del cuerpo es útil, a veces casi necesario al principiante. Pero no se debe estar condicionado por condiciones externas. Una vez se establece el hábito de la meditación, debe ser posible hacerlo en todas las circunstancias, tumbado, sentando, caminando, solo, en compañía, en silencio o en medio del ruido, etc.

La primera condición interna es el establecimiento de la voluntad en contra de los obstáculos a la meditación, es decir, el vagabundeo de la mente, el olvido, el sueño, la impaciencia física y nerviosa, la inquietud, etc.

La segunda es una creciente pureza y calma de la conciencia interna (citta) sin la cual surgen el pensamiento y la emoción, es decir una liberación de todas las reacciones perturbadoras, como el enojo, el malestar, la depresión, la ansiedad sobre los acontecimientos mundanos, etc.

(Comentarios de Sri Aurobindo sobre la

meditación extractados literalmente de su
libro "Letters on Yoga")
