

El silencio es dejar espacio
entre mi yo y la realidad.

La meditación. La gran aventura interna.

Pàg 1 de 8



¿Cuántas veces has sentido que necesitas descansar del correr incesante de la vida moderna? ¿Cuántas veces has querido salirte del ruido y entrar en el silencio, pero tus pensamientos no paran de repetir cosas que ya no quieres escuchar? Es muy común en nuestros días encontrarte tenso, malhumorado, apretado y no saber qué hacer para aliviar la situación. Estamos viviendo una vida de grandes tensiones que le exigen al ser humano una estabilidad muy grande para no caer en el tan temido estrés, mal común en nuestros días.

El hombre moderno, que es un gran ejecutor, ha olvidado introducirse en sí mismo, ha olvidado ir al lugar en donde está su mayor fortaleza y su fuente de sabiduría. La vida moderna parece estar hecha para evitar, en todo momento, la mirada interna. Se han alcanzado grandes logros en el campo de la tecnología pero no sabemos introducirnos en nosotros mismos, no sabemos buscar la fuente que nos calma la sed y nos da el equilibrio necesario para vivir mejor.

La gran aventura interna comienza con la meditación. Esta es la puerta de entrada a los parajes secretos de tu mundo interno. Es el método que te lleva al contacto con tu propia fuente de vida. Cuando decides meditar, estás encaminándote al reino de la luz y del amor porque solo, en lo profundo de tu corazón, encontraras el equilibrio y la felicidad que has estado buscando.

La meditación se ha definido de muchas formas. Vamos a darte una formulita fácil de entender. Decimos que meditar es hacer que tus emociones y tu mente guarden silencio para que puedas escuchar la voz del alma, de ese ser maravilloso y divino que eres en verdad. Por lo tanto, el objetivo de la meditación es hacer contacto con el alma. Allí está la fuente de sabiduría y de verdad, allí está el amor que se da sin pedir nada a cambio, allí están la fortaleza, el poder y la voluntad. Son tus tesoros, los de verdad, no como aquellos de hierro y de plástico, de cemento y de vidrio, de piedras y metales; y están compuestos de una sustancia muy sutil que tiene la particularidad de no desgastarse o acabarse; nadie te los puede robar y no se devalúan.

Cuando, a través de la meditación, te pones en contacto con tu alma, tu vida comienza a cambiar. Es como si abrieras una llave por donde fluye una energía muy especial que tiene el poder de hacer nuevas todas las cosas. Algo parecido a cuando te enamoras. Tú sabes lo especial que es estar enamorado. La calle vieja de repente es la más bonita porque te conduce a la reunión con el amado o la amada, el sol parece que alumbra mucho más y las estrellas toman un nuevo brillo. Nos inspiramos y sorpresivamente nos hacemos poetas.

Creo que todos estamos de acuerdo en que estar enamorado es estupendo. Si observas bien te darás cuenta que el amor contiene el poder de hacer nuevas todas las cosas porque, cuando nos enamoramos, vemos las cosas distintas, encontramos belleza en todo. Y hasta nosotros mismos expresamos la belleza a través de la mirada, los gestos y el rostro.

Esta misma transformación ocurre cuando, por medio de la meditación, hacemos contacto con el alma. Es tan notorio que si tienes un espejo cerca y te observas al momento de salir de

la meditación, lo vas a notar. Y lo van a notar también tus familiares y amigos porque, como el amor, el contacto con el alma no se puede esconder, se nota.

¿Por qué es así? ¿Por qué el parecido? Porque el alma es la fuente de todo tu amor y hacer contacto con tu alma es como hacer contacto con tu otra mitad, con eso que te falta para sentirte completo.

Dios es amor y el alma es un pedacito de Dios. Es tu parte divina. Y es también la parte divina de todos. Lo divino en ti es lo mismo que lo divino en todos los demás seres humanos. Es como una corriente de energía divina, de luz líquida que fluye en todos. Somos partes de un todo mayor que llamamos **Humanidad** y este hecho es la base real de la fraternidad humana. No es una razón sentimental, es un hecho. Por eso es que cuando un ser humano hace contacto con su alma, el amor aflora como algo natural y se ama a todos los seres porque se hace contacto con esa corriente de vida y de amor que nos hace sentir uno con todos los demás.

El problema del ser humano es que se ha identificado con su personalidad, compuesta por su cuerpo físico, sus emociones y su mente, y se ha olvidado de quién es en verdad. Con la meditación recuperamos la memoria de nuestro origen divino y nos salimos de la memoria del reino animal que nos hace creer en la muerte, en la carencia, que nos hace ser posesivos y egoístas, nos limita con su sentido de propiedad y posesión y nos encierra en nuestras pequeñas propiedades privadas cuando todo el universo es nuestro patrimonio.

Con la meditación comienzas a descubrir tu verdadero mundo. Un mundo de armonía y belleza, de luz y amor, de fuerza y sabiduría. Un mundo que es tuyo; sólo tienes, simplemente, que decidirte a entrar y, poco a poco, los esplendores de tu alma comenzarán a introducirse en tu vida diaria.

LA RELAJACION

Como paso previo a la meditación, es muy importante aprender a relajarte. Observa cuán tenso puedes estar en algunos momentos del día. La vida moderna con sus incesantes prisas, nos induce a contraernos en exceso, por tal motivo, el relajarnos es casi tan necesario como comer. De esta manera podemos soltar las tensiones que suelen convertirse en insidiosos venenos que nos enferman o nos hacen sufrir.

Hay un ejercicio muy bueno que puedes hacer muchas veces al día. Por un minuto suelta lo que estás haciendo, retírate a una habitación tranquila y acuéstate en el piso o sobre una cama con los brazos y piernas relajados. Imagínate que te sumerges en un océano de luz. No pienses en nada, quédate sumergido en la luz. Cuando te levantes, te habrás recargado. Puedes también pararte frente a una ventana y con los brazos abiertos respirar profundamente, imaginándote que inhalas luz y exhalas todas tus tensiones. Lo repites varias veces y luego, con el poder de tu imaginación, visualizas que la luz circula a través de todas tus células y de todos tus órganos y al exhalar la dejas salir para iluminar, alumbrar y ayudar al mundo entero.

Como preparación para la meditación puedes hacer el siguiente ejercicio: te acuestas en el piso y tensas todo tu cuerpo. Como si trataras de entrar en el piso, por un minuto, empujas tu cuerpo hacia abajo. Entonces, empezando por los dedos de los pies, vas soltando, parte por parte, todo tu cuerpo, hasta llegar a la cima de tu cabeza, mientras imaginas que una luz blanca y resplandeciente te rodea y te penetra.

LA CONCENTRACION

La concentración es el arte de mantener tu mente en el lugar que conscientemente le destinas. Desarrollar la concentración no sólo te ayudará a lograr una más profunda meditación sino que te permitirá utilizar tu mente más eficientemente.

Puede suceder que cuando quieras meditar comiences a pensar en otra cosa completamente ajena al tema de la meditación. La técnica para poder superar esta situación consiste en observar el pensamiento que viene a tu mente sin resistir ni pelear. Si te molesta, le das fuerza y no te puedes liberar de él. Si te quedas simplemente observándolo, solito se va.

Si quieres desarrollar el poder de la concentración en la vida diaria, puedes hacer los siguientes ejercicios:

a.- Observa un lugar y luego trata de recordar lo que has visto, incluyendo todos sus detalles.

b.- Cuando escuches música, sumérgete en la melodía sin pensar en otra cosa y trata de distinguir los diferentes sonidos que la componen.

c.- Observa un objeto cualquiera, puede ser una vela, una flor, un árbol. Cada vez que tu mente piense en otra cosa, amorosamente la vuelves hacia el objeto.

Los ejercicios de concentración son muy sencillos. Lo importante es la perseverancia que tengas. Si te esfuerzas, los frutos recompensarán, con creces, tu trabajo.

http://www.nuevopensamiento.com/como_meditar.htm

