



# Colección Maha Yoga

## Los beneficios de la meditación.

De los cuatro ejercicios básicos de primer nivel de Maha Yoga, es quizás la meditación OM BA-BAJI la que más disfrutan los estudiantes ya que una mente calmada produce un gozo desconocido en estos tiempos de prisas y ansiedades y promueve la apertura emocional que tanto necesitamos y que terminará por aportar felicidad profunda y perdurable a nuestras vidas.



No hablaremos de la historia de la meditación ni de sus orígenes, pues a la meditación en sí, a su espíritu, no le interesa más que el momento presente. Pero sí es necesario comprender que esta práctica, que procede del yoga, ha sido absorbida por toda suerte y clase de corrientes espirituales debido a su inmensa utilidad.

Los sabios de antaño, fueron conscientes de que para tomar contacto con la divinidad que somos, con nuestro Ser Real, se hace necesario desacelerar el torbellino de pensamientos. Comparan estos seres iluminados a nuestra mente con un lago. Cuando sus aguas se están en movimiento, solo conseguimos que los objetos que se hallan a su alrededor se reflejen a la inversa, pero su percepción tampoco es verdadera ya que las ondas producen oscilaciones en esas imágenes.

Para ver el fondo, para contemplar el agua en toda su pureza, es necesario aquietar las ondas que son generadas como respuesta ante cada estímulo. En definitiva, no pensamos un único pensamiento, sino que por asociación de ideas almacenadas en nuestro inconsciente, un pensamiento lleva a otro y este a otro más, etc. La procesión de ideas es infinita.

Lo más triste de todo este proceso mental, es que respondemos mecánicamente ante los estímulos y que muchos de éstos son de miedo, odio, ansiedad, etc. y absorben gran cantidad de energía de nuestro cuerpo vital para poder sostener su existencia en el continuum mental.

Si por ejemplo, a nuestro lago lanzamos el estímulo denominado salud, notaremos como una reacción en cadena, una concatenación de pensamientos, produce una alteración en nuestra conciencia. Si en el pasado hemos almacenado pensamientos negativos respecto a la palabra salud, por haber padecido enfermedades tanto personas de nuestro entorno como nosotros mismos, automáticamente el inconsciente comenzará a poner sobre la mesa todos los pensamientos relacionados.

Si tenemos miedo a la enfermedad, lo cual es en cierto modo lógico, comenzaremos a recor-

dar eventos propios o ajenos relacionados con la mala salud. Así funciona la mente. Pueden pasar horas hasta que nos hastiemos de ese tema y pasemos a entretener la mente en otra cosa o debido a que nuestras actividades nos lleven a centrar nuestra mente en otros pensamientos, abandonemos los primeros. Pero la cadena es infinita. Del inmenso fichero del inconsciente son extraídas toda clase de grabaciones sensoriales acerca del tema que se ha generado en nuestra mente consciente.

Toda esa procesión de pensamientos, puede generar aún más ansiedad y por supuesto, un gran desgaste de energía. Pero la solución no es dejar la mente en blanco, cuestión harto difícil si no imposible, sino aprender a utilizar la mente a voluntad.

Con la práctica de las afirmaciones positivas comenzamos a reeducar a nuestra mente, diciéndole que no es ella la que va a elegir en qué pensar, sino que seremos nosotros lo que elegiremos los pensamientos a introducir en nuestra mente. Y evidentemente, ya que la mente es creadora y capaz de modificar nuestro entorno y nuestro destino, elegiremos pensamientos puros, bellos y positivos.

Pero antes de eso, necesitamos pacificar la mente. Converger toda su furia pensante en un solo punto, en un solo pensamiento. Eso lo hace la concentración y también la meditación. La concentración es la acción de concentrar nuestra atención en un solo punto. La meditación es la actividad de ser simples espectadores de nuestros procesos mentales, libres de afecciones o identificaciones. La meditación precisa de la concentración, pero no es solo concentración.

Aunque creemos un futuro mejor merced a nuestros pensamientos positivos y visualizaciones creativas, es posible que siga habiendo sucesos de índole negativa alrededor nuestro. Aunque a nosotros nos vayan las cosas a pedir de boca, existirán otros seres a los que no les vaya tan bien y el simple hecho de saber acerca de sus tribulaciones nos entristezca.

No obstante, aunque el poder mental sea un regalo divino y una inestimable ayuda para vivir una vida mejor, es posible que sigan sucediendo cosas que no nos resulten agradables, quizás aprendizajes kármicos provenientes de otras vidas. El sufrimiento sucede porque nos identificamos con el objeto de dicho sufrimiento, sea propio o ajeno. La meditación nos da la posibilidad de desapegarnos o desidentificarnos de esos eventos, comportándonos como simples espectadores ante su presencia, ocupándonos de ellos, pero no pre-ocupándonos.

La meditación no es solo algo que se realiza en las cuatro paredes de un ashram o en la intimidad de nuestro cuarto de meditación. Es algo que ha de aplicarse a toda la vida, aunque comencemos haciéndolo efectivo en momentos particu-



lares, o sea, en nuestra práctica diaria.

La gran mayoría de nuestros problemas viene por la identificación con nuestros pensamientos. En vez de pensar en nuestra mente y elegir esos pensamientos, somos pensados por ella. Reaccionamos mecánicamente tanto a pensamientos como a eventos de nuestra vida. Si alguien nos insulta, nos enfadamos, si hoy no hemos ganado dinero en nuestro trabajo, nos deprimimos, si cualquiera de nuestras propiedades ha sufrido algún daño, ponemos el grito en el cielo. Y eso nos hace infelices. La identificación y la reacción mecánica son motivo de sufrimiento.

Pero si pensamos que la persona que nos insulta, es, en verdad, un enfermo de su propia maldad y egoísmo y que en realidad no nos perjudica en nada porque las palabras no tienen puños, podremos comprender de su infelicidad y desgracia y perdonarlo. A continuación, podríamos pensar en el motivo por el cual hemos atraído esa experiencia, en vez de sentirnos víctimas impotentes del hacer de los demás. Después, podríamos hacer afirmaciones positivas.

También podemos entender que este universo no es más que un juego divino, Lillah, el juego de la creación y que es una obra tragicómica irreal. Todos somos partes de Dios, jugando al juego del olvido, buscando el modo de reencontrarnos y reconocernos como seres divinos. No merece entonces la pena estar continuamente riendo hasta que nos duelan las mandíbulas o llorando hasta quedarnos secos. Si permanecemos en el equilibrio del Ser, siendo espectadores de esta obra de teatro, podemos vivir en el gozo continuo, libre de identificaciones y de altibajos emocionales.

La paz que tanto ansiamos, tanto mundial como personal, se alcanza a través de esa quietud de la meditación, donde el lago simplemente refleja la creación, ya que está inmerso en ella, pero a la vez muestra la profundidad y la belleza de su interior lleno de vida. No rehúye ser un reflejo, solo que no reacciona compulsivamente ante lo que ve, de modo que su paz es imperturbable. En esa paz, en esa quietud, puede experimentarse el gozo que proporciona vivir en el Ser. Ese gozo es inmutable a las circunstancias internas y externas, como han demostrado los sabios que nos mostraron los caminos de la meditación.

Rafael Peralto

