

"Cuando entras en el estado meditativo sientes la libertad"



La meditación es el estado en el cual el individuo está centrado en si mismo.

Es el uso de la conciencia y el silencio en la mente. Cuando practicas meditación el cuerpo adquiere quietud, el sistema nervioso se serena y la mente detiene el parloteo continuo que tiene en todo momento.

Con la meditación, las ondas del cerebro disminuyen y no es sólo físico y cerebral el beneficio de la meditación, es la apertura a niveles profundos de amor, conciencia, paz, claridad interior, entusiasmo, recarga energética y comprensión de los misterios de la vida.

La palabra meditación proviene de la misma raíz que la palabra medicina, de forma que una sana lo espiritual y la otra lo físico. La meditación es una ciencia holística.

La meditación es un no hacer. No se trata de no hacer nada en sentido físico, ya que el Tantra utiliza meditaciones dinámicas y danzas, sino de una actitud de desconexión del trabajo mental para conectar con el lenguaje del alma. Este lenguaje es el del silencio y a través del silencio la expansión. Las meditaciones tántricas comienzan desde el cuerpo para quitarle el estrés y la tensión. También se utiliza la música como vehículo de movimiento energético. Luego de estas fases, el silencio y la quietud son una consecuencia naturales del trabajo anterior.

La meditación no es concentrarse en un punto o una idea; eso es un trabajo de la mente, es una reflexión sobre algo particular, de manera que la mente sigue encendida. En la meditación el movimiento de la mente cesa, para dar lugar a un estado desconocido todavía para Occidente, el estado de no mente.

¿FACTORES QUE BLOQUEAN LA MEDITACIÓN?

La mente, para el meditador, es un impedimento ya que razona, idealiza, compara, especula, proyecta, cree en algo, piensa. La meditación es el opuesto a toda actividad, es el no pensar, ni hacer, es ser.

El ser está vinculado a percibir, a sentir, a vivenciar, a sentirse parte de la existencia. Cuando eres, tienes conciencia, sabes que existes, sabes que estás presente. La meditación va elevando el estado interno de percepciones.

La vieja frase de Shakespeare: *“Ser o no ser, esa es la cuestión”*, es totalmente metafísica. Le anexaría ser y no ser. Porque en la vigilia cotidiana eres, te manejas como un individuo, haces cosas, te mueves, ejerces tu trabajo totalmente consciente; y también puedes sentir el estado de no ser, la vacuidad, la eliminación del ego. **Lao Tsé**, habla sobre el no ser, sobre el vacío que lo llena todo. ...Y la meditación te sumerge en las profundidades de tu ser para que percibas el no ser.

Un ejemplo sería una habitación. Las paredes son útiles porque resguardan del viento y del frío, pero lo realmente importante y utilizable es el vacío que habitamos dentro. La una sin la otra sería imposible, la pared le da sentido al vacío de dentro. Entonces el ser le da espacio al no ser y viceversa.

Y la meditación es el encuentro con la esencia divina que no pertenece a ninguna organización ni tiene título alguno, tiene el poder supremo en la vida de un ser humano: la libertad. Cuando entras en el estado meditativo sientes la libertad. Y meditando todos los días, bebes de la fuente de tu propia alma para que la personalidad se alinee con el ser.

La meditación es también la caída de las máscaras falsas que se usan a menudo. Es el retorno a la inocencia y la espontaneidad. Normalmente la gente actúa por medio de los impulsos instintivos o por medio de los hábitos o por intereses del ego. Meditación es sentir y actuar desde el espacio profundo del corazón y del alma.