



INTRODUCCION A LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN EN LA LUZ

Desde el momento en que el hombre empieza a preguntarse qué hace como especie y como individuo, parado sobre este globo; de dónde fue traído y para qué; desde el momento que intuye que fuera de su rutina diurna y nocturna, sea cual fuere ella, hay una realidad más profunda y universal; a partir de esos momentos de indagación y buceo Interior, el hombre comienza a transitar conscientemente el llamado camino espiritual.

Simultáneamente, también ocurre que desde ese momento nos afanamos por alcanzar esa otra realidad y vivir cada Instante más cerca de ella. Como si hasta ese momento hubiésemos sido sólo caricaturas infantiles respecto de un potencial magnifico que no conocemos con claridad total, pero del que tenemos destellos suficientes como para creer en él.

Buscamos entonces la forma, el cómo llegar a vivir no sólo unos pocos momentos sino cada instante en armonía con esta fuente interna radiante y poderosa. Sai Baba nos dice que el camino espiritual es otra forma de llamar a una vida plena.

Esta aspiración es el motor de todo sincero buscador espiritual. Muchos de nosotros nos encontramos en el camino cuando el sentimiento de insatisfacción respecto de nuestras vidas era o es muy fuerte. A una clara sensación de rechazo por la superficialidad y falta de sentido, en general está unida la imposibilidad de deshacernos de hábitos, relaciones y conductas inútiles, automáticas, antiguas, en fin, todas ellas muy poco convenientes para la realización de la plenitud de la que nos habla Swami.

Un verdadero Maestro no sólo muestra la meta sino también la manera de llegar; y en este caso somos tan inmensamente afortunados que nuestro Maestro, el Avatar de la Era, también nos acompaña y protege en cada paso del camino. Nuestra "suerte" aumenta por el hecho de que Su Palabra es hoy de difusión rápida y masiva. Nunca antes otro Avatar llegó, en su mensaje escrito y hablado, tan lejos de su lugar físico de residencia, de manera simultánea a su encarnación.

En Su Mensaje, claro y directo, nos da distintas prácticas, todas complementarias y convergentes, a la vez, a la misma meta.

Una de estas prácticas es la **Meditación**. El objetivo central de la meditación como práctica efectiva en nuestra disciplina espiritual es el contestar a la pregunta básica "quién soy?" A esta pregunta la meditación da una respuesta que surge desde la experiencia de nuestro interior. Es decir, que es un camino para saber quién es uno a partir de la vivencia real de esa fuente poderosa y radiante de la que hablábamos al principio.

No importa el nombre que se le atribuya a esa esencia común de todo el género humano y más aún de todo lo viviente: Atman o Alma, Centro Crístico, Ser Inmanente, Yo Superior, Ser, Espíritu. Núcleo Búdhuco, etc. Lo Importante es el significado común de todos estos términos que podrían resumirse como la divinidad interior.

Sintetizando, la meditación es una vía, un sendero para producir el contacto o bien un acercamiento con nuestra propia divinidad interior.

Avanzando un paso más en la guía hacia nuestra realización, Sai Baba nos recomienda una técnica en particular de meditación. Esta técnica se llama Meditación en la Luz. Inmediatamente surgen en nosotros las siguientes preguntas: ¿qué es lo particular de esta técnica?, ¿en qué se diferencia de otras técnicas, y por qué sus características nos son tan convenientes?

Vamos a enumerar algunas de sus cualidades fundamentales tratando de responder a estas preguntas:

1. La primera característica que la diferencia de la inmensa mayoría de otras técnicas es justamente su objetivo. Al centrarse en la revelación de la identidad del hombre con exclusión de cualquier otra circunstancia, se aleja radicalmente de todo intento de búsqueda de poderes especiales (siddhis), del despertar de los fenómenos llamados paranormales o parapsicológicos (levitación, magnetología, telepatía, videntes, telekinesis, etc.). Todo esto puede darse como consecuencia secundaria al objetivo central, pero no es un fin en sí mismo. Es más, podrían representar el peligro de engrandecer nuestro ego a través del orgullo y la vanidad y así convertirse en un inconveniente más que una ayuda para la evolución espiritual.

2. El guía, el conductor de esta práctica es Dios mismo. Hoy ya no son necesarios los intermediarios entre Dios y el hombre. Tenemos la posibilidad como humanidad y no sólo unos pocos elegidos, de apelar a Dios de manera directa y recibir su respuesta también de manera directa.

3. Hombres practicantes de cualquier religión pueden incorporarse a esta práctica. Cada uno se dirigirá a la forma de Dios con la que se sienta afín. El concepto subyacente es el de la Unidad de todas las religiones en el sentido de que todas revelan un aspecto de la Verdad única. Todas llaman a Dios con un nombre distinto pero obviamente alaban, cantan, rezan al mismo y único Dios.

Para quienes no tengan un Maestro Divino con el que sientan fluir una corriente amorosa de manera espontánea, pueden utilizar alguna forma de la Naturaleza que despierte ese sentimiento de grandeza, armonía y totalidad relacionado con lo Superior.

Por su simpleza y universalidad, esta práctica puede ser también utilizada por hombres y mujeres de cualquier edad, raza y nación, de cualquier esfera social y cultural. No hay exclusiones de ningún tipo.

4. El índice de avance en esta práctica es medido por la mejora del carácter: mayor tolerancia, disposición al servicio, autoconfianza, pérdida de miedos por el futuro y angustias por el pasado, menor cantidad de respuestas irascibles y violentas, sentimiento verdadero de unidad y solidaridad, tendencia a la verdad y a lo recto, etc.

5. Utiliza los sentidos y la mente para ir más allá de ellos.

La técnica se completa en la trascendencia de los fenómenos producidos por los cuerpos o envolturas del ser, más o menos sutiles.

Es en ese sentido que utiliza en las primeras etapas mantras y alguna forma para ir progresivamente abriendo la conciencia a la totalidad, a lo oceánico y expansivo, a lo cósmico y sin forma.

6. La técnica a la que nos referimos describe los pasos necesarios a ser realizados por nosotros con todo nuestro amor y buena voluntad.

Pero la meditación en sí misma se da únicamente como resultado de la Gracia Divina. Esta Gracia toca el misterio y lo insondable de la Voluntad Superior. Ganar la Gracia es nuestra tarea al emprender cualquier práctica espiritual.

Lo importante es no impacientarnos ni desilusionarnos por los resultados, o por nuestras limitaciones.

Aprendemos de a poco a entregar los frutos de nuestra acción y a permitir que Dios trabaje en nosotros. Fe y autoconfianza son los pilares donde se asienta la disciplina espiritual. Fe en la figura del Padre Creador con Su Mano siempre extendida para ayudarnos a dar el paso y autoconfianza en la posibilidad de darlo a través de la guía interna, la voz del corazón.

7. Por último, y quizás sea ésta la característica más importante, la Meditación en la Luz es la técnica recomendada por Sai Baba, quien es el Avatar encarnado en *esta* Era. El factor tiempo es aquí subrayado.

Muchas otras técnicas fueron válidas para otros momentos de la humanidad en su conjunto y de algún hombre en particular. Hemos llegado al lugar exacto en que fue necesaria la llegada, o mejor la vuelta, de un Avatar para conducirnos a la meta. Es El quien nos dice que esta técnica es hoy la más apropiada para nosotros.

Para terminar, quisiéramos sólo recordar palabras de Sai Baba: "El hombre nace llorando porque no sabe quién es. En su llanto repite 'Ko-ham', es decir 'Quién Soy'; si su vida tuvo sentido partirá habiendo encontrado la respuesta a su interrogante, partirá con una sonrisa diciendo: 'So-ham' o sea 'Yo Soy Dios'.

Hay mucho más para comentar, pero sobre todo para indagar y bucear en las profundidades de la experiencia.

Todo esto quiere ser sólo una introducción para el estudio y fundamentalmente la práctica de la técnica, y tiene el sentido de incentivarnos a dar un paso más en la maravillosa aventura de vivir buscando la verdad y la felicidad. Sabemos con certeza, aunque a veces nos abrume el olvido, que ambas, verdad y felicidad, nos constituyen como esencia y como origen.

Que Dios siempre nos guíe, para que podamos recordar.

OM SAI RAM

MEDITACION: ASPECTOS BASICOS

Lugar: Es aconsejable tener un lugar fijo donde realizar la práctica, que nos permita estar a solas y sin que nos interrumpan.

Podemos sentarnos frente a una mesita o estante sobre el cual colocaremos una imagen de nuestro Maestro espiritual, flores, sahumero y una vela o una lámpara de aceite encendida, la que deberá estar a la altura de nuestros ojos y colocada sobre una vasija o plato para evitar accidentes.

El lugar debe estar ordenado y limpio. El arreglo de los objetos debe ser agradable, dirigido a despertar nuestra inspiración y devoción.

Postura: Es indispensable que la postura para meditar sea estable y cómoda, pues aquietando el cuerpo se estabiliza el flujo de la energía, ayudándonos a alcanzar una mejor concentración.

Podemos sentarnos en una silla, en el piso, sobre un almohadón o sobre una tarima de madera cubierta con un pedazo de tela.

La clave es mantener la cabeza, el cuello y el tronco formando una línea recta, y luego ir relajándonos sin perder la postura alcanzada. Debemos relajar el cuello, los maxilares y los hombros en su postura natural. También aflojaremos las piernas desde la cadera hasta los pies. La mano derecha sobre la mano izquierda, y ambas descansando sobre el regazo sin tensiones, con los pulgares tocándose ligeramente. También se pueden poner las manos descansando sobre las rodillas, recordando colocar las palmas hacia arriba durante el día y las palmas hacia abajo por la noche.

La vestimenta debe ser confortable y apropiada, tomando en cuenta la temperatura de la habitación. Es aconsejable quitarse los zapatos, especialmente si meditamos sentados en el piso.

No conviene meditar acostados.

Horario y regularidad: Es muy importante meditar todos los días a la misma hora y en el mismo lugar; de esta forma creamos un hábito que nos ayudará a realizar la práctica cada vez mejor.

Si al llegar el horario no podemos estar en nuestro lugar habitual, realizaremos la práctica mentalmente donde estemos y recordaremos el estado de paz y armonía.

El horario más adecuado para la meditación es el de la madrugada, cuando las actividades del día aún no han comenzado y por lo tanto no interfieren en nuestra práctica. Se aconseja comenzar la meditación entre las 3 y las 7 a.m., dependiendo del clima y las costumbres familiares. El horario de la noche es también asunto de costumbre: algunas personas utilizan la hora del crepúsculo y otras lo hacen antes de irse a dormir.

No conviene meditar luego de las comidas, pues el proceso digestivo no favorece la actividad mental.

“No se bañen antes de meditar porque el baño estimulará sus sentidos y se sentirán llenos de impulsos en todas direcciones”.

Duración de la práctica: 10 ó 15 minutos son suficientes para el principiante, ya que es mejor practicar unos pocos minutos con plena atención a permitir que la mente se distraiga con otros pensamientos. La práctica podrá ser fácilmente extendida, de manera natural y espontánea, cuando se alcanza un estado de paz y armonía.

Antes de sentarnos a meditar, todo deberá estar preparado, con la llama encendida y los objetos ordenados.

Alimentación: Es muy importante alimentarse correctamente pues somos lo que comemos. Se aconseja una dieta ligera y natural a base de cereales, harinas integrales, verduras y hortalizas, frutas, frutos secos, miel, etc. Una alimentación equilibrada y sana nos purifica mentalmente.

Los alimentos enlatados, los procesados químicamente y los muy condimentados actúan negativamente sobre nuestra salud física y mental. También conviene evitar los tóxicos como las bebidas alcohólicas, cigarrillos, drogas, estimulantes y alucinógenos.

También es alimento todo lo que nos llega a través de los sentidos; por ello, es aconsejable buscar buenas compañías, buenas lecturas, evitar lugares muy ruidosos así como espectáculos violentos.

Antes de ingerir alimentos podemos ofrecerlos a Dios, dando gracias con una plegaria, para que los bendiga, convirtiéndolos así en alimento para nuestra salud física y para nuestra evolución espiritual.

ALGUNAS ACLARACIONES

- ❑ La práctica de la meditación nos mejora y nos purifica. ¿Qué podemos hacer nosotros con esa mejoría? Podemos servir a nuestro prójimo y nutrir nuestras vidas con la Verdad, la Acción Correcta, la Paz, el Amor y la No Violencia.
- ❑ ¿Qué hacer con los pensamientos que surgen en la mente? No hay que darles importancia, dejando que pasen por sí solos, sin reprimirlos mientras adoptamos la actitud de un testigo indiferente y dirigimos nuestra energía a retomar la práctica.
- ❑ No debemos detenernos en la búsqueda de poderes extrasensoriales, pues la meta a alcanzar debe ser de bienaventuranza.
- ❑ Cabe aclarar que la *técnica* de meditación es todo el proceso a realizar explicado en sus múltiples pasos y que el *estado* de meditación es un estado de dicha y bienaventuranza *concedido* por la Gracia Divina, en el cual uno se olvida de sí mismo, para fundirse con la Divinidad.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

La visualización consiste en formar imágenes mentales a voluntad. Para ejercitar esa capacidad natural vamos a utilizar una llama, pues es la forma de la luz en nuestro corazón espiritual, es la esencia de nuestro Ser y símbolo del Amor. Además Sai Baba dice: “La llama no disminuye su brillantez aunque con la misma se enciendan muchas otras, por eso es el símbolo más apropiado del Eterno Absoluto”.

Miramos la llama que está frente a nosotros, observando cada uno de sus detalles, su forma, altura, colores, el calor que desprende, su luminosidad, etc.

Luego de unos minutos cerramos los ojos y tratamos de reproducir la forma de la llama en nuestro entrecejo. Si no lo logramos, repetimos el ejercicio nuevamente, tantas veces como sea necesario para lograr la visualización.

TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN EN LA LUZ

Comenzamos la práctica pronunciando tres veces el OM (o múltiplos de 3) lentamente. El OM es el sonido primordial, fundamental, símbolo del Absoluto Universal. El OM está compuesto de las letras A-U-M. La A emerge de la garganta, la U vibra sobre la lengua y la M termina en los labios.

Imaginamos frente a nosotros a nuestro Maestro espiritual o la forma bajo la cual adoramos a Dios. Esa forma radiante de luz y energía divina nos ilumina. Le pedimos su guía y protección en esta práctica y nos encomendamos a El con nuestras propias palabras o con una plegaria. Si no amamos una forma de Dios en especial, podemos sentir Su Presencia imaginando una luz potente, limpia y clara.

Luego muy calmados, respirando naturalmente por la nariz, sin forzar la respiración, llevamos la atención a cada inhalación y exhalación.

Comenzamos a repetir *mentalmente* el mantra SOHAM (la H suena como una J muy suave) de 3 a 5 minutos de la siguiente manera: inhalamos SO y exhalamos HAM. SOHAM significa Yo soy El, Yo soy uno con El, Yo soy el Uno, Yo soy Dios. Además es un mantra inherente al ser humano, que al respirar lo repite inconscientemente veintiún mil seiscientas veces por día, afirmando de esa manera su unidad con Dios.

Llevamos la atención al entrecejo donde visualizamos la luz, con la forma de la llama de la vela. Si acostumbramos a adorar a Dios bajo una forma en especial (Cristo, Krishna, Buda, Sai Baba) o con una forma de la Naturaleza (flor, Sol, paisaje) podemos visualizar esa forma radiante de luz en el entrecejo.

Hagamos descender esa luz hasta el centro de nuestro corazón espiritual iluminando el camino. Cuando la luz entre en nuestro corazón, en el centro del pecho, imaginamos una flor de loto. Los pétalos se abren por uno, inundando de luz cada pensamiento y sentimiento, cada emoción e impulso y disipando la oscuridad. Imaginamos que la luz se vuelve más grande, más brillante y que ilumina las piernas, brazos y tronco.

Visualicemos la luz en nuestro corazón, como si tuviera millones de rayos, como un Sol que irradia su luz hacia todo el cuerpo. Esa luz purifica nuestra mente para que pensemos el bien, nuestros ojos para que veamos el bien, nuestros oídos para escuchar el bien, nuestra nariz para oler el bien y nuestra boca para hablar el bien.

Ahora nos hemos convertido en instrumentos de Luz, es decir de Amor, e imaginamos que la luz brilla en nosotros cada vez más intensamente.

Dejemos que esta Luz de Amor brille a nuestro alrededor envolviéndonos, y que Irradie de nosotros en círculos cada vez más grandes, envolviendo a nuestros familiares, a quienes amamos, a nuestros amigos, compañeros, a los extraños y aun a quien por error consideramos como enemigo, pues él tiene la misma luz en su corazón.

Seguimos irradiando la luz a toda la Humanidad, a todos los seres vivos, a toda la Creación.

Nosotros somos uno con la luz que lo contiene todo, con la luz que lo compenetra todo, con la luz que abarca toda la Creación.

Nosotros nadamos en esa inmensidad que es el Océano de Luz de Dios.

Agradecemos a Dios por habernos guiado en esta práctica, con nuestras propias palabras o con una plegaria.

Repetimos OM SHANTI SHANTI SHANTI sintiendo la paz dentro de nosotros.

Recordemos lo que Sai Baba dice:

“El proceso de meditar en la luz se tiene que entender como sigue: primero sientan que están en la luz, luego sientan que la luz está dentro de ustedes, después tengan la conciencia de que ustedes son la luz, ni más ni menos y sepan que la misma luz está en todos.”

“Dios es la luz, la luz es Dios. No hay fronteras entre la luz de Dios y la luz que son ustedes, éstas se funden, se complementan.”

“El aspirante espiritual debe entender claramente que todos los sufrimientos y preocupaciones mundanos son temporales y transitorios, y que la repetición del Nombre de Dios y la meditación son para superar tales penas. Tiene que entender que el sufrimiento y las preocupaciones son externos, que pertenecen a este mundo y que la repetición del Nombre de Dios y la meditación pertenecen al reino del Señor.”

“Su progreso debe manifestarse por su carácter y su comportamiento. La meditación debe transformar su actitud hacia los seres y hacia las cosas, de otro modo es un engaño.”

