

Carta a los discípulos

Casa Sede Mundial de la GFU/SOA en la Primavera de 1995

Clave: CD-5-95

Meditación

Naturalmente, usted quiere meditar. La Meditación está de moda.

Dentro de la vida agitada de nuestra sociedad de producción y de consumo las causas de tensión y de confusión son múltiples. La economía, la política, la competencia; los impuestos, las ideologías, la publicidad; las tarjetas de crédito, las facilidades para comprar y las inexorables cuentas por pagar, todo, forma parte de un sistema para mantener nuestros nervios tensos como las cuerdas de una guitarra afinada para un concierto en honor del progreso sin límites.

Los resultados, ya los conocemos. Tenemos un mundo intensamente variado, luminoso y estridente como nunca antes se vio en la historia de la humanidad, y eso trae aparejada la necesidad de tranquilizantes, masajes, terapias, dietas y muchas otras cosas emparentadas con lo científico, lo mágico y lo religioso, que aportan drogas, danzas y plegarias para contrarrestar los trastornos del corazón, las asechanzas del cáncer y la artera jugada del *sida*.

La Meditación, dentro de este panorama, aparece como un fresco manantial de aguas donde podemos mitigar nuestra sed, flotar tranquilamente y hasta entender el sentido trascendental del jaleo de la vida cotidiana.

Así que hay que meditar.

Aquí comienza otro problema: ¿cual es la mejor forma de meditar? ¿al estilo chino, tibetano, indígena, hermético, psicológico o yogui? ¿o le vamos a hacer caso a Doña Carmelita que dice conocer una práctica secreta? ¿o leemos algunos de los cientos de libros que tratan el asunto? ¿o de plano, recurrimos a nuestro *Maestro Interno* que siempre sabe lo que nos conviene y culpa de lo que nos falla al gobierno, a la familia, o a los enemigos ocultos que hacen fracasar nuestras buenas intenciones?

La mejor alternativa es hacerle caso al sentido común, por poco común que sea. Esto lo pienso porque después de dedicar más de 30 años a descubrir un buen sistema de meditación he llegado a conocer muchísimas cosas que no son meditación, sino imaginación, reflexión, sensación o intuición, en los mejores casos, para no hablar de estados alterados de conciencia, de esquizofrenia o de paranoia. A fin de cuentas, ¿qué es lo que dice el *sentido común* sobre meditación? Veamos:

Hay que meditar con todo lo que se tiene como humano y todo lo que es como Ser. Es obvio que somos Seres Humanos y que la meditación sirve para hacernos cons-

cientes de lo que tenemos y de lo que somos. Como primer paso hay que conciliar lo que tenemos y lo que somos, para conseguir el primer objetivo de la meditación que es encontrar la paz.

Esto no es nada fácil, pero es necesario.

Para aprender a meditar conviene encontrar un lugar apartado y tranquilo donde se pueda estar sentado cómodamente, sobre una estera en el piso, al estilo oriental, o sobre un cojín, un banco o una silla de diseño occidental. Lo importante es que la columna vertebral pueda mantenerse erguida, - no recta, porque no es recta, sino simplemente erguida, - para que podamos relajar la cabeza, el tronco y los brazos, además de las piernas. El paso siguiente consiste en hacerse consciente de la respiración para hacerla lenta, profunda y completa, es decir, llenando y vaciando totalmente los pulmones para que se facilite su oxigenación. También es importante que la respiración tenga un ritmo acompasado, que ayude a mantener tranquilo y acompasado el ritmo de nuestro corazón, lo cual repercute en la tranquilidad de la mente y de la conciencia, en general.

La experiencia aconseja que no se utilice música ni sonidos repetitivos para meditar. En esto no están de acuerdo la mayoría de quienes usan la meditación como una defensa contra la realidad. Lo digo sin ánimo de quitarle el gusto por la contemplación a nadie. Lo que quiero dejar claro es que la contemplación, el arrobamiento o el éxtasis pueden ser prácticas espirituales muy dignas y refinadas, pero son un obstáculo para la meditación como yo la concibo. La meditación es una experiencia individual e intransferible que necesita eliminar toda clase de condicionamientos o prejuicios para poder usar los medios de que realmente disponemos para conocernos a nosotros mismos, y también, para experimentar lo que somos esencialmente sin las limitaciones espaciales y temporales de nuestra forma y de nuestra existencia, para experimentarnos como seres, como potencial puro, sin dejar de seguir siendo humanos en el *aquí* y en el *ahora* del presente.

¿A que conducen el conocimiento y la experiencia de lo que tenemos y de lo que somos como Seres y Humanos por medio de la meditación ?.

A nada, hay que decirlo.

No se trata de visualizar, sentir, o experimentar lo ya conocido o algo desconocido. Se trata de hacer conciencia de lo que tenemos, desde su fuente, para tener una base para trascenderlo y experimentar lo que somos, pues lo que tenemos, como humanos, como personas, es producto de lo que somos. Dicho de otro modo, se trata de tomar conciencia de lo humano para poder relacionarlo experimentalmente con lo sacro, secreto o sagrado de nuestro Ser, puesto que lo humano lo concebimos como forma en el espacio que se transforma dentro de ciclos de existencia en el tiempo, y el Ser solo lo podemos intuir como inespacial e intemporal, sin límites. En la práctica, la meditación nos proporciona *el puente* entre lo humano y el Ser, y este puente solo puede construirlo la conciencia, porque la conciencia puede conocer lo visible, audible o tangible de la persona humana y también lo invisible, lo inaudible y lo intangible del potencial puro y eterno de su Ser.

Esto sólo puede comprobarse a través del conocimiento y la experiencia de si mismo, por si mismo, sin condicionamientos previos o prejuicios. Es algo que no puede aceptarse ni rechazarse sin haber intentado, por lo menos, comprobarlo por si mismo. Existen multitud de anécdotas, leyendas, propuestas, promesas y hasta preveniciones en relación con los propósitos de la meditación, pero la meditación no es producto de la fe o de alguna creencia, sino de la conciencia, y quizá, todavía mejor, de una conciliación entre la fe que nos hace presentir la verdad y la conciencia que nos permite la experiencia de la verdad. En todo caso, las palabras son incapaces de definir en forma precisa el resultado de la meditación.

Para dar una base teórica a la meditación conviene recordar que la naturaleza humana es material, y posee un sistema cerebro espinal que es capaz de acumular información y procesarla para obtener conocimientos sobre si misma. Esto último, el *si mismo*, es el punto de partida para la meditación. El *Si* es el eje o centro de la conciencia, el Ser presente, o implícito, en la materia cerebro espinal. El *Sí* proviene de la experiencia acumulada por el propio sistema cerebro espinal. Es conciencia sensorial, entendida como facultad del *darse cuenta*. Entonces, para iniciar la práctica de la meditación conviene establecer, en principio, el centro de *si mismo* como conciencia del cuerpo, lo que equivale al recuerdo profundo de si mismo en un plano material. Esto se facilita concentrando la atención en el *Kanda* de los yoguis, entre el ano y los órganos genitales, en la base de la columna vertebral, una vez que la respiración ha sido controlada y el cuerpo se encuentra relajado.

Establecido el centro, o conciencia sensorial, conviene proyectar ese mismo centro hacia el plano psico energético manteniendo la atención en el área del plexo solar, la cual puede ser localizada mediante una contracción del abdomen. La idea es que la energía se encuentra implícita en la materia, ya que la materia es energía concentrada. De este modo, el centro de conciencia sensorial pueda ser proyectado hacia un plano mas sutil como es el plano psicoenergético e, inclusive, hacia un centro todavía más poderoso que se encuentra en el área del corazón y tiene relación con la *identidad*, del individuo como Ser y como humano.

La atención que se desplaza gradualmente del plexo sacro al plexo solar y después al plexo cardiaco, en la primera fase de la meditación, permite que la materia, la energía y la mente se armonicen en torno a un *recuerdo profundo de si mismo*, que debe entenderse como identidad inicial entre lo Humano y el Ser, como *Centro* de si mismo.

A partir de esta realización se puede intentar la verdadera experiencia de la meditación, que debe ser trascendental.

En las primeras etapas, conviene hacer las prácticas de meditación en lugares tranquilos, bien ventilados y con temperatura templada. Los primeros pasos deben de asentarse sobre bases firmes. Conviene *darse cuenta* del estado en que se encuentra nuestro cuerpo, sus emociones, pensamientos y estados espirituales. Hay que comenzar a *recordarse a si mismo*, comenzando por recordar lo que hemos vivido en el día que estamos viviendo. Por ejemplo, recordar cuál fue nuestra primera impresión al despertar. Luego hay que tomar consciencia de nuestras reacciones conscientes o inconscientes y las reacciones que provocaron en nuestro entorno. ¿Qué desayunamos? ¿Qué efecto nos hizo el desayuno? ¿Realmente desayunamos lo que apetecíamos o solamente desayunamos mecánicamente, por costumbre?

Y así, todo lo que hicimos durante el día.

Se supone que este tipo de preparación elemental para la meditación debe de hacerse al anochecer, en el momento en que nuestros reguladores internos están preparando al cuerpo para el descanso y facilitan la actitud de introversión.

Después de un mes, como mínimo, a esta práctica puede agregarse, un recuento de las principales vivencias que se han tenido durante toda la última semana. Pasados dos meses, se incluye un resumen de los acontecimientos más destacados de todo el último mes. Después de tres meses de práctica se puede comenzar a intentar una síntesis de los tres últimos meses. Y así, gradualmente y sin prisas, hay que ir dejando que fluya nuestro recuerdo de sí mismos hasta que podamos abarcar el lapso de un año y, finalmente, llegar a concientizar toda nuestra etapa presente de vida.

No conviene especular sobre el recuerdo de etapas anteriores de vida. Si aprendemos a meditar, la conciencia nos resolverá ese asunto en forma sorprendentemente natural, sin necesidad de retorcer los recuerdos con la imaginación.

Para entonces, si la práctica ha sido disciplinada y efectiva, podremos comenzar a intentar la *entrada al silencio*, sin imaginar que entramos al silencio, porque eso pasa a menudo, sino que en forma natural podemos apoyarnos en nuestro propio *Centro* o identidad profunda y desde ahí, con el cuerpo relajado, la respiración completa y profunda y la atención concentrada en la parte profunda del entrecejo, comenzaremos a conocernos a nosotros mismos, sin prejuicios o convencionalismos más o menos apuntalados por la autoestima o la necesidad de ser reconocidos por nuestros semejantes.

Lo que sigue es la experiencia del vacío. Curiosamente, de un *vacío* sin espacio y sin tiempo, sin formas ni sensaciones, que proporciona una extraordinaria *seguridad de ser*, sin nada en particular.

Es todo lo que se puede decir.

Pero no es todo. Cada quien tiene que experimentarlo por sí mismo. Nadie lo puede experimentar por él. Es una experiencia intransferible que solamente puede tener sentido para quien tiene necesidad de ser *consciente de ser*, sin límites, y sin dejar de experimentar los límites de lo humano, porque se trata de una experiencia de afirmación que incluye lo humano y lo sagrado.

En adelante, no hay nada sobrenatural. Todo es realmente natural. Y es suficiente, porque todo expresa una misma y única verdad. El amor y el odio, la luz y la oscuridad, la magia blanca y la magia negra, el día y la noche, el hombre y la mujer, en fin, la vida y la muerte. Todo esta en TODO y cada cosa debe de estar en su lugar.

Entonces, la meditación se convierte en un estado constante de consciencia. Y ese estado se mantiene lo mismo en el interior de un templo espiritual que en un estadio de fútbol, sin que uno u otro dejen de cumplir su función y la consciencia se imponga serenamente o emocionalmente de esas funciones. ~ *Si hace frío tiemblos, si hace calor sudas* - dicen los Maestros de la Meditación Zen. *El pez permanece*

tranquilo dentro del océano mientras los huracanes agitan las olas y hunden los barcos - agregan.

Un abrazo del

S. CH. José Marcelli

P:D: La CAMARA de Umécuaro, de la Seccional de Morelia, en Michoacán, México, fué inaugurada el día primero de mayo con todo éxito, al igual que el Ashram. Felicitaciones a la Hermandad de Michoacán.

