

Por Swami Dayananda Saraswati.

Traducido por Gloria Alcaide. Revisión Oscar Montero.

Transcrito y editado por Lynn Del Cotto y Dorothy Brooks de una serie de conferencias sobre la meditación. Noviembre de 1978, San Francisco.

Preparar la mente

Para crear una condición en la mente que te permita ver la Verdad de ti mismo, debes eliminar todos los conceptos falsos. Con amor se deben criticar opiniones y prejuicios. No hay otra forma de obtener la claridad, que es la cosa más dulce. Cualquier pensamiento que te impida ver con claridad la Verdad debe ser eliminado, a la vez que los conceptos limitantes y los prejuicios sobre ti mismo. Te autocondenas diciéndote “Soy inútil, no valgo la pena” y esta es la autocondena que se interpone en el camino de conocer lo que eres.

Cuando un *guru* viene y te dice que eres *sat, cit y Ananda*, que eres plenitud y el centro de la creación, que no hay nada más allá de ti, lo sientes como algo muy bello. Más que bello. “Yo soy tan profunda Verdad, no me falta nada. Soy todo lo que estoy buscando”. Esto es un descubrimiento sensacional. ¿A quién se le puede ocurrir tal cosa? “¿Cómo puedo imaginar que lo que estoy buscando en la vida es a mí mismo? Por el hecho de que lo busco, no puedo imaginar que sea yo mismo.”

Escuchamos la Verdad, pero no la asimilamos. Para aquellos quienes parecen seguir lo que dice el *guru*, mientras que el *guru* está hablando, todo parece estar claro. Piensas, “Esto es verdad. Esto es verdad” entonces el *guru* se va, el *ānandā* que sentías y todo lo que él dijo también desaparece. Cuando él regresa, *ānandā* vuelve; cuando él se marcha, *ānandā* se marcha. Por tanto, empiezas a dudar de lo que entendiste. “Me ha hipnotizado el Swami? Pienso que el me hizo creer que yo era maravilloso. Si comprendí que era maravilloso ¿por qué no siento que lo sea ahora? Se trata de una antigua confusión del conocimiento y la experiencia.

Si el hipnotismo pudo hacer eso, no necesito enseñar de este modo. Sólo necesito decirte a partir del primer día: “Eres totalmente feliz, eres gozo, eres gozo, eres gozo...” Esto se llama hipnotismo. No funciona.

La totalidad de la enseñanza es un proceso evolutivo. Así como un artista te hace ver la belleza en algo generalmente simple o común, el maestro te hace verte a ti mismo. El maestro no trae su propia experiencia y te la cuenta. Utiliza su tu experiencia como base para enseñar y hacerte ver la verdad de la misma. Esto te facilita la asimilación en términos de conocimiento de la experiencia de ti mismo. Por tanto no es hipnotismo.

Entonces si es esto el conocimiento, ¿Por qué parece no quedarse y por qué no me es útil? No es útil porque la mente es todavía la “vieja mente” con sus gustos y

aversiones que ha ido recogiendo durante muchos años y que no podemos superar de un día para otro. Previamente estábamos agitados. Después de escuchar las enseñanzas, de nuevo sufrimos periodos de tristeza, frustración, pena, angustia. Lo que no queremos que suceda, continúa sucediendo. Por tanto la mente nos dice: “¿Quiero verme a mí misma como un ser pleno todo el tiempo!”. Bien, desde luego, soy siempre un ser pleno, pero lo olvido. En el día a día este conocimiento no parece serme útil, y por tanto parece que está aislado de mi vida. ¿Qué puedo hacer en este sentido?

El ser silencioso

Debo llegar a saber que Yo soy la Verdad de todos los pensamientos. Tanto cuando tengo pensamientos agitados como de satisfacción, Yo soy la Verdad de los pensamientos. El pensamiento no tiene existencia sin mí. Sólo existen como reflejo de mi propio y luminoso ser. Es algo que resplandece después de mí, como la luna brilla después del sol, por tanto el pensamiento no puede alterarme. Depende de mí. Si, en el caso opuesto, soy el pensamiento, cualquier estado de la mente es mi propio estado. Si la mente está inquieta, soy inquieto.

La mente sufre cambios. La mente está concebida como cambiante. Debo verme a pesar de los pensamientos cambiantes como una persona que es toda silencio, así como el oro, a pesar de encontrarse en forma de cadena, es todo oro. No es necesario convertirse en anillo para que se convierta a sí mismo en oro. Tanto en forma de cadena o anillo o brazaletes, es oro puro todo el tiempo. Una vez que veamos que los pensamientos (o la cadena) son *mithya*, aparentes, entonces esta apariencia no puede ser la causa de ningún problema. Por tanto, puedo y debo verme a mí mismo, no en la ausencia de pensamientos, si no a pesar de ellos. Esto se denomina meditación.

Entonces, ¿Cuál es el inmutable “Yo” que debe ser visto a pesar de los pensamientos? Este “Yo” es silencio. Este “Yo” es felicidad. Este “Yo” es plenitud. Este “Yo” es libertad. No le falta nada. Siempre es libre, el libre y silencioso ser.

Ahora, el silencio que es el ser no es algo diferente de mí mismo. ¿Puedo obtener el silencio? No. ¿Puedo recuperarlo? No, porque *soy* silencio, no necesito hacer nada para obtenerlo puesto que no es algo que aparezca y desaparezca.

La agitación viene y va. Todos esos pensamientos que parecen destruir el silencio, vienen y van. Pero el silencio es algo que siempre permanece, antes, durante y después de la agitación. Cuando la agitación se marcha, estoy en silencio. Debido a que soy normalmente agitación, parece que el silencio viene y va. En Inglaterra, cuando está todo el tiempo nublado, parece que el sol viene y va. En realidad, el sol ni va ni viene. Son las nubes las que vienen y van. El sol siempre permanece. De la misma manera, cuando las nubes de mi mente se disipan puedo verme a mí mismo como

silencio. Aparecen otra vez y parece que me pierdo. Esto es todo lo que ocurre. El silencio nunca está lejos de mí.

Con el fin de aprender algo debo estar en silencio, si no el aprendizaje no tendrá lugar. Puesto que estoy en silencio de cuando en cuando, he obtenido algo de conocimiento. Pero si intento captar algo cuando tengo multitud de pensamientos en mi mente, no ocurrirá nada. Incluso una columna del periódico no tiene sentido cuando mi mente está ocupada. Cuando mi mente está preocupada no puedo aprender nada nuevo.

Pensamientos cambiantes

Sé que el silencio no es algo desconocido para mí. Sólo parece ir y venir porque los pensamientos parecen crear confusión. Tomo los pensamientos como si fueran yo mismo y me encuentro agitado debido a este pensamiento mecánico. La profunda acumulación de gustos y aversiones, de ideas no digeridas y asimiladas, son la causa de muchos conflictos y frustraciones que hacen que la mente se vuelva mecánica. Reacciona en vez de actuar. Una vez que el pensamiento aparece, y este me lleva a otro, y este otro a su vez me conduce a otro pensamiento, experimento el embrujo de la agitación.

En este tipo de pensamiento inútil y mecánico tomo el mismo pensamiento como yo mismo. Me olvido de mi mismo. Entonces cuando los pensamientos se van, de repente vuelvo a mi mismo y encuentro un momento de silencio. Así, el silencio parece que aparece y desaparece, que va y viene. Pero si lo analizo, el problema no es descubrir el silencio si no destruir el pensamiento mecánico.

El pensamiento viene y va. Antes de que apareciese había silencio y después de que desaparece hay silencio. Otra vez, después de otro pensamiento, hay silencio. Entre pensamientos hay silencio. El silencio no es algo por lo que tenga que luchar. Los pensamientos vienen y van. El silencio siempre está. Y aun así no me doy cuenta y me lo pierdo. ¿Qué significa esto? Me lo pierdo porque me dejo llevar por los pensamientos. Camino con ellos.

Echo de menos el silencio cuando hay una acumulación de pensamientos, creándose por tanto un embrujo. Camino sobre los pensamientos. No aterrizo. Mi mente, por algún tipo de asociación, salta de un pensamiento a otro. La asociación puede ser un simple sonido, incluso un ritmo. El significado de una palabra puede traerme otro número de palabras a la mente. Como un mono que salta de rama en rama, cojo el primer pensamiento y dejo el último. Esto es por lo que se le llama a la mente “un mono”. Debemos aprender a romper el hechizo de este viaje mecánico a través de los pensamientos y descubrir el silencio que se produce entre dos pensamientos. Esto debo convertirlo en una práctica.

Debo proveerme de una situación donde pueda desarrollar una habilidad para encontrarme conmigo mismo a pesar de los pensamientos. Esta situación especial se conoce como meditación.

¿Qué es meditación? ¿Estoy meditando cuando elimino todos mis pensamientos? Supón que intento eliminar todos los pensamientos. Entonces ¿qué ocurre cuando llega un pensamiento? Es silencio se va. Tendré un problema, puesto que la llegada de un pensamiento se convierte en un problema. ¿Puedo tener una mente que nunca piense? Podría pedirle a Dios “¡Oh, Dios, dame una mente que nunca piense!” ¿Por qué me ha dado una mente después de todo? La mente está hecha para pensar. El pensamiento no crea problemas. Es una bendición haber recibido una mente. Convertir los pensamientos en una pesadilla es la cosa más tonta que se puede hacer.

Si piensas que la ausencia de pensamientos o tener visiones extrañas es meditación, podría responderte que eso es *maditation*¹. Tener visiones extrañas no es meditación, eliminar los pensamientos tampoco. Si busco eliminar todos los pensamientos sólo conseguiré frustrarme y condenarme como inútil porque no puedo eliminarlos. En el intento de ser “espiritual”, me encuentro tan frustrado conmigo mismo que me vuelvo insoportable. No puedo soportar nada de lo que ocurre, porque todo produce pensamientos en mí.

Desarrollo de la habilidad

Cualquier proceso de pensamiento es una cadena de muchos y variados pensamientos. En esta cadena siempre hay una probabilidad de ser arrastrado por los pensamientos. Es una forma superficial, reactiva y mecánica, de pensar. Pero ahora voy a hacer algo con mi mente mientras se producen todos esos pensamientos, y al mismo tiempo, voy a descubrir el silencio entre ellos.

¿Cómo hago esto? En vez de tener muchos y variados pensamientos, crearé pensamientos que sean muchos en número pero todos ellos idénticos. Si el segundo pensamiento es igual al primero y el tercero es igual al segundo, no se crea una cadena de pensamientos seductora. No hay asociación ni conexión. Sólo pensamiento-pausa. Pensamiento-pausa. Pensamiento-pausa. ¿Después del primer pensamiento, qué hay? Silencio. ¿Después del segundo? Silencio. ¿Después del tercero? Silencio. ¿Del cuarto? Silencio. ¿Qué estoy haciendo ahora? Aprender. ¿Aprender qué? La habilidad. ¿De qué? de estar en silencio. ¿Entre qué? Pensamientos. Esto es una habilidad, como aprender a montar en bicicleta o nadar.

¹ N.d.t. El autor usa un juego de palabras, del adjetivo *mad* (loco) forma el sustantivo *maditation* en vez de *meditation*.

Este pensamiento único debe ser repetido como una palabra. ¿Cuál debe ser esta palabra? ¿Tiene que tener significado o no? Si tomo una palabra sin significado y comienzo a repetirla la mente me dirá que estoy haciendo una cosa sin sentido.

Por tanto debo elegir una palabra con significado, algo que represente la Totalidad, la esencia de la creación. Algo que no es una de las partes de la creación. Y debido a que esta palabra tiene un gran significado para mí, la enseñanza completa quedará resumida en esa única y simple palabra. Cualquier palabra que reconozcas como el nombre del Señor, una palabra que, conforme la repitas, te haga reconocerte ti mismo. Debe ser una palabra llena de significado en la que estés incluido.

La palabra puede ser algo como *Om*, una palabra que lo incluye todo, tanto en su significado como en su sonido. Tiene tres sonidos “a”, “u”, “m”; “a” se relaciona con el mundo físico y de vigilia; “u” representa el mundo de los pensamientos; “m” corresponde a lo “no manifestado”. Por tanto, toda la creación y las bases de la misma se resumen en una sola sílaba, *Om*.

La palabra elegida puede ser otra cualquiera. Puede ser Jesús. O puedes decir “*Om namaḥ Śivāya*”. *Namaḥ* significa “Yo saludo”. *Śiva* significa “todo auspicioso”, o todo lo que es *ānandā*. Entonces podríamos traducirlo como “Al Señor ofrezco mis saludos”. Estas palabras forman una oración. Si lo necesito, estas palabras pueden ser muy útiles. Mientras que la palabra tenga significado puede ser cualquier cosa.

Om. Om. Om. ¿Existe alguna conexión entre estos *Om*? No, porque cada uno es completo. El pensamiento es el mismo incluso cuando se repite. Y además se pretende que se repita ¿Por qué? ¿Por qué no nos quedamos con un único *Om*? Porque se trata de descubrir el silencio entre pensamientos, por tanto debe tener necesariamente muchos pensamientos, aunque no diferentes. Tener diferentes pensamientos significa que estos se enlazarán formando una cadena, y no podríamos descubrir el silencio en una cadena de pensamientos. Por tanto, lo sustento con un sólo pensamiento repetido muchas veces. No creo una cadena de pensamientos, aunque seguiré teniendo un número de ellos. El primero no será diferente del segundo, ni éste del tercero. Esto me procura una situación donde puedo descubrir el silencio entre los pensamientos. No puedo perdérmelo.

Cuando recito *Om*, ¿qué es lo siguiente? Silencio. *Om*. Silencio. *Om*. Silencio. Y haciendo esto consigo observar que soy silencio a pesar de tener dos pensamientos sucesivos. Esta nueva ocupación, llamada meditación, me ayuda a descubrir con facilidad que soy siempre lo mismo. A pesar de todas las acciones realizadas, percepciones y pensamientos diversos, me mantengo como el mismo ser libre que es silencio y que no actúa en absoluto.