

# Enseñanzas de Baba de su libro *Medita*

*Lectura hecha por Paul Hawkwood*

## El objeto en el que se medita

La primera pregunta que surge cuando nos sentamos a meditar es: “¿En qué debemos meditar?”. La gente medita en todo tipo de objetos y recomienda muchas técnicas diferentes. Maharishi Patánjali habla de la concentración o *dhárana*, en la que uno dirige su atención hacia un objeto determinado para calmar y enfocar la mente. Uno puede concentrarse en el corazón, en el entrecejo o en otros centros del cuerpo. También puede uno enfocar su atención en un ser que haya trascendido la pasión y el apego, ya que cuando la mente se aferra a un ser así, asume sus cualidades. En realidad, Patánjali dice que uno puede concentrarse dondequiera que la mente encuentre satisfacción.

Sin embargo, el mejor objeto de meditación es el Ser interior. Si el Ser es la meta de la meditación, ¿para qué escoger otro objeto? Si queremos experimentar el Ser, debemos meditar en el Ser. Si queremos conocer a Dios, debemos meditar en Dios. La mente se convierte en aquello en lo que medita.

El poeta Sándardas cantaba:

La mente que siempre piensa en una mujer toma forma de mujer.  
La mente que siempre está enfadada se quema en el fuego de la ira.  
La mente que contempla la ilusión cae en el pozo de la ilusión.  
La mente que continuamente se refugia en el Supremo termina por convertirse en eso.

Por esta razón, debemos escoger como objeto de meditación aquello que es nuestra naturaleza verdadera. Cuando meditamos en el Ser, no solo lo experimentamos sino que nos convertimos en su mismísima forma.

Una vez un buscador preguntó a un sabio: “¿Quién es ese Dios en el que puedo meditar?”. El sabio respondió: “Dios es el testigo de tu mente”. Ese testigo es la

meta de la meditación. Las Upanishad dicen: “Vive en la mente, pero la mente no puede conocerlo porque la mente es su cuerpo”. El Ser es el testigo de la mente y también su fuente. En la *Kena Upanishad* hay una afirmación: “Dios es aquel que hace pensar a la mente, pero a quien la mente nunca puede captar”. Alguien en quien la mente pueda pensar no puede ser la Verdad suprema, porque ese Ser es la fuerza motriz que hay detrás de todos los movimientos de la mente. El Ser hace pensar a la mente, fantasear a la imaginación, y al ego parlotear constantemente: “Yo, yo, yo”. De igual modo, Dios es aquel por cuya inspiración meditamos.

En la *Gita*, el Señor Krishna dice:

Oh Arjuna, Eso brilla a través de todos nuestros sentidos y aun así carece de sentidos. Da soporte a todos los sentidos y aun así permanece separado de ellos. Experimenta las diferentes cualidades de la naturaleza y aun así permanece desapegado de ellas.

¿Quién es ese Ser que conoce todos los pensamientos positivos y negativos que van y vienen en la mente? Cuando tenemos problemas internos durante la meditación, ese ser los percibe todos. Ese ser tiene la forma del conocimiento. Es lo que nos hace saber todo. Por ejemplo, en meditación surge algo de dentro. Primero nos hacemos conscientes de ello, tenemos conocimiento de que está surgiendo. Luego sabemos exactamente lo que es, lo identificamos como un pensamiento bueno o malo. Eso que nos hace conscientes de la existencia de algo y de lo que es exactamente, no es otra cosa que el Ser. El Ser es esa Conciencia pura y no nuestros pensamientos buenos ni malos. Cualquier acción que tenga lugar dentro y fuera, hagamos lo que hagamos, es el Ser quien nos hace conscientes de que está sucediendo. Esta Conciencia está ahí continuamente, dentro de nosotros. Es la Conciencia pura del “Yo” sin forma ni atributo. Así como conoce todo lo de dentro y lo de fuera, se conoce a sí mismo. Conocer a este conocedor es la verdadera meditación.

Swami Muktananda, *Medita*, 2<sup>a</sup>. ed.  
(South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992), pp. 29-31

Diseño de Karan Bhullar



© 2020 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Haz clic aquí para escuchar a Viju Kulkarni cantar el bhajan Jo Mana Nāri Ki Aur de Sūndardas.

El libro de Baba Muktananda *Meditate*, está disponible en la Librería de Siddha Yoga