

# Un acercamiento natural a la meditación

Una exposición sobre el Mensaje de Gurumayi para 2015

por Swami Shantananda y Maitreya Larios

El mensaje de Gurumayi para 2015 ilumina un acercamiento directo y natural a la meditación en el Ser, una enseñanza que podemos practicar conscientemente en el ritmo diario de nuestra vida:

Vuélvete  
hacia dentro  
Medita  
con naturalidad

Algunos de nosotros podemos preguntarnos: “¿Cómo puedo realmente volverme hacia dentro?” “¿Cómo puedo meditar con naturalidad?”

Independientemente de lo que hagamos, independientemente de lo que esté sucediendo en los altibajos de nuestra vida, podemos poner en práctica el Mensaje de Gurumayi. En verdad, no hay restricciones; todo lo que existe puede ayudarnos a practicar su Mensaje.

En muchos momentos del día, de manera intencional les damos un enfoque a la mente y los sentidos. Considera cómo un músico practica su instrumento: el músico pone atención a cada nota, asegurándose de que el sonido sea claro y puro. O piensa

en cómo un pastelero sigue una receta paso por paso, cuidando de que los ingredientes se añadan en el momento preciso y en la cantidad correcta. Cuando resuelves una ecuación matemática, cuando conduces, cuando clavas un clavo en la pared, estás reuniendo la energía de tu mente y tus sentidos y dirigiéndola hacia la actividad que llevas a cabo. Te estás concentrando. Estás atento. Y, en cierta manera, estás meditando.

Debemos entender, al mismo tiempo, que la meditación en el sendero espiritual es más que simplemente ocuparnos con enfoque de una tarea. En la meditación Siddha Yoga tomamos nuestra capacidad innata para concentrarnos —una capacidad que a menudo dirigimos a las actividades externas— y la volvemos hacia dentro. Dirigimos nuestra atención hacia nuestro propio Ser, hacia la meta de la meditación. Y esto es algo que podemos hacer con mucha naturalidad. La mente siempre se inclina a buscar lo que le da felicidad. Está fácilmente dispuesta a reposar en la dulce paz del Ser.

Junto con nuestra capacidad innata de enfoque, tenemos nuestra respiración y el poderoso mantra del Guru para ayudarnos a meditar en cualquier momento. Siempre podemos hacer una pausa y prestar atención al ritmo de nuestra respiración y combinarlo con la repetición silenciosa del mantra: *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*. Nos volvemos hacia dentro cuando hacemos esto, aunque nuestros ojos estén abiertos y estemos ocupándonos del mundo que nos rodea. Así que la meditación se puede hacer con naturalidad; puede aplicarse en cualquier momento, y en cualquier lugar.

Por medio de la meditación agudizamos la capacidad de nuestra mente para la atención y fortalecemos el músculo de la disciplina. Podemos descubrir, a medida

que practicamos la meditación, que tenemos más control sobre nuestros pensamientos y en la manera de comunicarnos con los demás. Podemos fácilmente aplicar la moderación, al comer, ejercitarnos y dormir. Esa disciplina, a su vez, apoya nuestra capacidad de meditar.

Desde el punto de vista más elevado, la meditación nos muestra cómo contemplar nuestro ser más íntimo y comprender plenamente quiénes somos. Esta contemplación continua nutre a Kundalini Shakti, el poder que el Guru ha despertado en nosotros. Avanzamos en un viaje de transformación interior que nos libera de conceptos y emociones limitantes y restaura la mente a su naturaleza divina como Conciencia.

Cada vez que tocamos la luz del Ser, que está siempre radiante, cultivamos una nueva disposición en nuestra mente. Animamos a la mente, por medio de la práctica regular de meditación, a interiorizarse espontáneamente hacia el Ser. Nuestra percepción se vuelve la visión de Shiva --*shiva drishti*-- y reconocemos la luz del Ser en toda la creación.

De modo que se vuelve tanto una práctica firme como un modo de vivir para llevar a cabo lo que Gurumayi enseña en su Mensaje para 2015

**Vuélvete  
hacia dentro  
Medita  
con naturalidad**

Puedes también haber observado que el Mensaje de Gurumayi forma en inglés el acrónimo "TIME" ["Tiempo"]. El tiempo es crucial en la práctica de meditación. Por

medio de la meditación experimentamos la intemporalidad del Ser, y también experimentamos al Ser en cada momento del tiempo. El tiempo emerge de la intemporalidad y la intemporalidad inunda al tiempo. Así que, en verdad, cada momento es una oportunidad de practicar el Mensaje de Gurumayi y experimentar el Ser intemporal.

Con la práctica continua, la meditación se vuelve nuestro estado natural de ser, apoyándonos constantemente a vivir más allá de las limitaciones que definen la experiencia de estar en el mundo atados al tiempo. Vivimos en sintonía con la atracción sutil de nuestro anhelo más profundo: conocer nuestra verdadera naturaleza. Y reconocemos que no hay nada más hermoso, más trascendente que nuestro propio Ser.