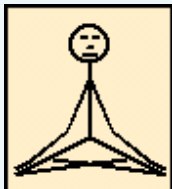


## La Meditación más simple



*Cuenta la historia que...*

...Una vez un aprendiz fue a ver a un gran sabio para averiguar sobre el significado de la vida y cómo lograr la experiencia directa del Altísimo.

Cuando llegó donde él le hizo varias preguntas, pero el sabio permaneció donde estaba, sin darle respuesta alguna.

De nuevo el estudiante preguntó cómo encontrar y realizar el Propósito de la Vida, y el sabio hizo lo mismo que antes.

Sin darse por vencido insistió, usó distintas palabras y puso gran emoción en lo que decía, pero, al igual que las veces anteriores, el sabio siguió sin decir absolutamente nada.

Por último, frustrado y con rabia, de manera brusca le preguntó: ¿Por qué no me responde?

Entonces el sabio sonrió y dijo: “Yo te he estado contestando, pero tú no me escuchabas. Las respuestas que buscas sólo se pueden encontrar en el Silencio”

*Sentarse quieto, en silencio, así sea pocos minutos cada día, es algo muy provechoso.  
Que encuentres ese silencio que conduce hacia el Silencio.*

*Swami Jnaneshvara.*

## ¿El camino de la Auto-Realización es Simple o Complejo?

**Dos informaciones contradictorias:** Hay dos tipos de informaciones aparentemente contrapuestas respecto del viaje interno, que el estudiante puede oír de los maestros o leer en algunos libros.

**Información # 1: “Esto es muy complejo.”** Hay que aprender muchas teorías, palabras y conceptos, y toma larguísimo tiempo. Se deben hacer demasiadas prácticas con el cuerpo, con la respiración y con la mente, sin mencionar el desafío que supone lidiar con el mundo externo y con todos los demás. Se puede necesitar más de una vida para hacer verdaderos progresos.

**Información # 2: “Esto en realidad es bastante simple.”** Puedes lograrlo en un instante. La Verdad (o como quieras llamarla) es tu verdadera naturaleza, y por tanto es fácil de hallar. Todo lo que tienes que hacer es estar quieto, ir hacia tu interior, y allí encontrarás ese gozo absoluto que existe en el centro de tu ser. Eso no toma tiempo, sólo siéntate, déjate ir y abandónate a esa luz, amor o divinidad interna.

**Tres posibles actitudes:** Frente a esta confusión, cada persona puede elegir la manera de encauzar su vida espiritual y de realizar el viaje interno, entre varias posibilidades:

### **Posibilidad # 1: “Es fácil y no necesito hacer nada al respecto.”**

No sólo es fácil, ni siquiera tengo que hacer el menor esfuerzo para conseguirlo. Mi iluminación depende de Dios o del guru, y no hay nada que yo necesite hacer. Él o Ella hará que yo realice la Verdad más elevada, el Ser, a Su debido tiempo. Lo único que tendría que hacer, si cabe, es sentarme en silencio, llámese a esto meditación, contemplación u oración. Fuera de eso, debería aprender a vivir en este mundo sin hacerme preguntas profundas y no buscar nada más—no depende de mí.

**Posibilidad # 2: “Es difícil, y no lo voy a poder lograr.”**

Esta información es intrínsecamente difícil de entender y casi imposible de practicar. Aquellos maestros, intelectuales y gurus que dicen que es difícil, deben tener razón. Después de todo, ellos tienen grandes organizaciones, múltiples publicaciones, muchos programas y una gran cantidad de seguidores. Los voy a seguir, y voy a creer en lo que dicen. Yo no me siento capaz o no soy digno de tener la experiencia directa, pero voy a alabar a estos maestros. Voy a ocupar mi tiempo estudiando y practicando, con la fantasía de Auto-realizarme a futuro, algo que a lo mejor nunca llegará. Pero no importa, porque como dicen algunos, eso es todo respecto al viaje, en realidad no hay ningún destino.

**Posibilidad # 3: “Es fácil, pero necesito despejar mi mente.”**

No, yo no voy a aceptar que es difícil. Los grandes sabios de todas las tradiciones han dicho en forma unánime que esta Verdad, este Ser, está a disposición, aquí y ahora. Eso es lo que yo quiero—punto! Dios y el guru pueden estar ahí para ayudarme y guiarme, pero yo tengo que hacer mi parte. Sí, voy a *descubrir* mi camino dentro de esta aparente complejidad, y voy a *hacer* las prácticas, pero que sea demasiado difícil o complejo es una creencia falsa con la que no me voy a identificar. Las instrucciones sólo *aparentan* ser complejas, lo cual se debe a que la mente es confusa, está nublada. Tampoco me voy a sentar sin hacer nada, quejándome de mis circunstancias actuales, esperando con desesperación que me llegue alguna ayuda. Voy a aprender y hacer las prácticas, y así voy a *despejar* esta mente turbia, de modo que la Luz interna llegue a brillar a través de ella.

*Pregunta: ¿Cuál elegiría yo?*

Consejo: La posibilidad # 3 es la mejor elección!

-----O-----