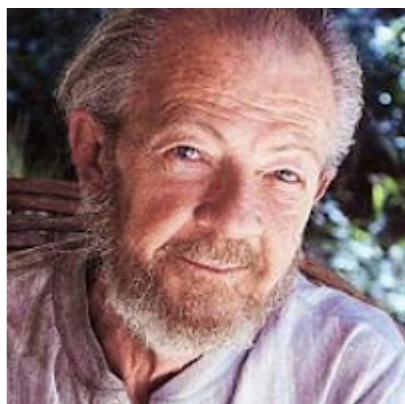


Meditación y contemplación

Por David R. Hawkins



La meditación sirve a un propósito poderoso debido a la intención y la disciplina que ponemos en ella. La meditación también consume nuestro tiempo y espacio. La contemplación, por otra parte, es más un modo de estar en el mundo y de experimentar apertura. La meditación te saca del mundo. No puedes estar jugando con los niños o cortando el césped, de modo que la meditación es una disciplina formal.

La contemplación es una especie de estado semimeditativo. Lo observas todo con cierto desapego porque te conviertes en el testigo, en lugar de ser el sujeto de los fenómenos. Eso te saca del campo, de modo que dejas de ser el protagonista de lo que ocurre.

A medida que pasa el tiempo y practicas la contemplación con más regularidad, un día se vuelve obvio para ti que los fenómenos de todo tipo ocurren espontáneamente por sí mismos. No hay un yo personal que cause que ocurran las cosas. Como sientes y ves tu brazo moviéndose en el aire, presumes de que «yo decidí mover el brazo en el aire». Asumes el crédito por ese movimiento del brazo en una diezmilésima de segundo, así de rápido se inmiscuye el ego narcisista. El yo personal requiere muchas vidas para por fin disolverse, y tú te conviertes en el testigo no lineal y siempre prevaleciente de los fenómenos. Tu identidad se transmite al testigo, al experimentador, al campo de conciencia mismo. Y después se traslada a la capacidad de ser consciente *dentro* de la conciencia misma.

Digamos que ahora mismo estamos sentados aquí. Bien, para que estemos sentados aquí, antes tenemos que nacer. Para nacer, tenemos que tener unos padres. Han tenido que producirse millones de opciones. Tienen que ocurrir millones de fenómenos para dar cuenta hasta del suceso más pequeño: que una mota de polvo flote en el aire.

La gente pregunta: «¿Cuál es la causa de que esta pequeña mota de polvo flote ante mis ojos?». Hay millones de factores que dan cuenta de por qué esta mota de polvo, ahora mismo, en esta habitación, se está moviendo a esta velocidad, bajo esta presión atmosférica y velocidad del viento, a esta temperatura, y así sucesivamente. Para la mente humana es imposible discernir la verdadera causa de algo. De modo que finalmente te rindes, encuentras tu humildad en la totalidad de la existencia.

Al convertirte en el testigo, resulta obvio que los fenómenos están ocurriendo por su cuenta. Esto se hace evidente después de algún tiempo. Esta es una toma de conciencia por la que trasciendes la identificación con el yo personal, y puede surgir de la contemplación. La meditación puede intensificarla, pero lo que suele ocurrir es que se separa la meditación de la vida diaria. Está la meditación y, por otra parte, está la vida de cada día. La contemplación aporta un estilo de vida interno, meditativo, que puedes practicar todo el tiempo, en todas partes, en cualquier momento. De algún modo, la contemplación es más como una visión. Eres testigo de lo que hay ahí fuera. Tú no lo causas, no asumes crédito personal por ello. Cuando estás en este estado de testificación es cuando más cerca estás de tu yo real.

Muchos caminos espirituales te ofrecen una lección del día, como una afirmación o un verso en los que reflexionar. Esto te da algo con lo que jugar en tu mente durante toda la jornada, algo que mantener con ligereza en la mente.

Recuerdo cuando practiqué esto con el Salmo 91. «Quien habite en el lugar secreto del Altísimo morará bajo la sombra del Todopoderoso». Pasé horas y horas simplemente contemplando este verso. Su verdadero significado surge a diversos niveles de comprensión y entendimiento, y eso ocurre espontáneamente.

Después de practicar así durante un tiempo, aprendes a estar con lo que ocurre a tu alrededor al tiempo que mantienes una conciencia contemplativa. Eres consciente de que estás ajetreado y en medio del bullicio, pero el verdadero tú no está ajetreado; el verdadero tú está siendo testigo del ajeteo y el bullicio. Por supuesto, tú sabes que la mente piensa que debe hacer un montón de cosas, y tú puedes reírte de ella y decir: *Mente, siéntate por un momento, ya sé que sientes que tienes que hacer todo esto antes de las diez, porque de otro modo se acabará el mundo*. Aprendes a bromear contigo mismo.

Encuentro que para practicar con estas herramientas y técnicas espirituales es esencial el sentido del humor. Te impide ponerte mortalmente serio contigo mismo y tener opiniones muy tajantes. Ayuda a evitar el narcisismo de querer tener razón. El sentido del humor te ofrece cierta perspectiva, y hace énfasis en la realidad y el desapego. A medida que la persona se hace más espiritualmente consciente, la vida se vuelve más ligera y menos seria, incluso divertida a veces. Ser capaz de reírse de uno mismo de manera amorosa es una gran bendición a lo largo del camino.

Fuente: David R. Hawkins. *EN EL MUNDO, PERO NO DEL MUNDO* (El Grano de Mostaza, 2023)