

Meditación

by Neville Goddard

GNOSTIC LIBRARY

Mucha gente me dice que no pueden meditar. Esto me parece un poco como decir que no pueden tocar el piano después de un solo intento. La meditación, como cualquier arte o expresión, requiere práctica constante para obtener resultados perfectos. Un pianista verdaderamente excepcional, por ejemplo, sentiría que no podría tocar a su máximo potencial si se perdiera un día de práctica.

Si se perdiera una semana o un mes, sabría que incluso su público más inexperto reconocería sus defectos. Lo mismo ocurre con la meditación. Si practicamos diariamente con alegría este hábito diario, lo perfeccionaremos como arte. He observado que quienes se quejan de la dificultad de la meditación no la convierten en una práctica diaria, sino que esperan hasta que algo urgente aparezca en su mundo y entonces, mediante un acto de voluntad, intentan fijar su atención en el estado deseado.

Pero desconocen que la meditación es la educación de la voluntad, pues cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto, la imaginación invariablemente triunfa. Los diccionarios definen la meditación como fijar la atención en algo; como planificar con la mente; como idear y mirar hacia adelante; participar en un pensamiento continuo y contemplativo. Se han escrito muchas tonterías sobre la meditación.

Pero desconocen que la meditación es la educación de la voluntad, pues cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto, la imaginación invariablemente triunfa.

La mayoría de los libros sobre el tema no ayudan al lector, pues no explican el proceso de la meditación. La meditación se reduce a una imaginación controlada y una atención bien sostenida. Simplemente mantén la atención en una idea específica hasta que llene la mente y expulse todas las demás ideas de la conciencia. El poder de la atención demuestra ser la garantía infalible de una fuerza interior.

Debemos concentrarnos en la idea que queremos realizar, sin permitir ninguna distracción. Este es el gran secreto de la acción. Si la atención se desvía, tráela de vuelta a la idea que desea realizar y repítala una y otra vez, hasta que se fije sin esfuerzo en la idea que se le presenta. La idea debe captar la atención, fascinarla, por así decirlo. Toda meditación termina finalmente con el pensador, quien descubre que es lo que él mismo ha concebido.

La atención del hombre indisciplinado es sirviente de su visión, no su amo. Se deja cautivar por lo urgente, no por lo importante. En el acto de meditación, como en el acto de adoración, el silencio es nuestra mayor alabanza. Conservemos nuestros santuarios silenciosos, porque en ellos se conservan las perspectivas eternas. Día tras día, semana tras semana, año tras año, en momentos en que nadie, por amor o malas intenciones, podía interferir, me propuse dominar mi atención e imaginación.

Busqué maneras de adueñarme con más seguridad de esas luces mágicas que amanecían y se apagaban en mi interior. Deseaba evocarlas a voluntad y ser el dueño de mi visión. Me esforzaría por mantener mi atención en las actividades del día con una concentración inquebrantable, de modo que, ni por un instante, esta se desvaneciera. Este es un ejercicio... un entrenamiento para las aventuras más elevadas del alma.

No es una tarea fácil. La labor del labrador, trabajando en el campo, es mucho más fácil. Los imperios no envían legiones con tanta rapidez para obstruir la revuelta, ya que todo lo que hay en nosotros se apresura por las vías nerviosas del cuerpo para frustrar nuestro estado meditativo. El bello rostro de quien amamos brilla ante nosotros para cautivarnos en nuestra tarea.

Viejas enemistades y temores nos acosan. Si nos sentimos tentados a descender por estas perspectivas, descubrimos, tras una hora de meditación, que nos han seducido. Hemos abandonado nuestra tarea y olvidado la fijeza de atención que nos propusimos alcanzar. ¿Qué hombre hay que tenga control completo de su imaginación y atención? Una imaginación controlada y una atención constante, enfocada firme y repetidamente en la idea a realizar, es el comienzo de todas las operaciones mágicas.

Si persiste durante semanas y meses, tarde o temprano, a través de la meditación, crea en sí mismo un centro de poder. Entrará en un camino que todos pueden recorrer, pero que pocos recorren. Es un camino interior donde los pies primero flaquean en la sombra y la oscuridad, pero que luego se ilumina con una luz interior. No se necesitan dones especiales ni genio.

No se concede a nadie, sino que se alcanza con la perseverancia y la práctica de la meditación. Si persiste, las oscuras cavernas de su cerebro se iluminarán y se dedicará día tras día a la hora de meditación como si fuera a una cita con su amante. Cuando llega, se eleva en su interior como un buzo que, tras pasar demasiado tiempo bajo el agua, se eleva para respirar y ver la luz.

No se concede a nadie, sino que se alcanza con la perseverancia y la práctica de la meditación.

En este estado meditativo, experimenta en la imaginación lo que experimentaría en la realidad si hubiera alcanzado su objetivo, para con el tiempo transformarse en la imagen de su estado imaginado. La única prueba que vale la pena hacer sobre una religión es si es genuina, si surge de la conciencia más profunda del individuo, si es fruto de la experiencia o si es cualquier otra cosa. Esta es la razón por la que les hablo este último domingo en Los Ángeles sobre la Verdadera Actitud Religiosa.

¿Cuál es su actitud religiosa? ¿Cuál es la mía? Hablaré sobre este tema el próximo domingo por la mañana a las 10:30. Dr. BailesInvitado. El servicio se llevará a cabo en el Teatro Fox Wilshire, en el

bulevar Wilshire, cerca de La Ciénega. Intentaré mostrarles que los métodos de conocimiento mental y espiritual son completamente diferentes. Porque conocemos algo mentalmente al observarlo desde fuera, comparándolo con otras cosas, analizándolo y definiéndolo; mientras que podemos conocer algo espiritualmente solo al convertirnos en ello.

Debemos ser la cosa misma y no simplemente hablar de ella o mirarla. Debemos estar enamorados para saber qué es el amor. Debemos ser como Dios para saber qué es Dios. La meditación, como el sueño, es una entrada al subconsciente. “Cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto, y tu Padre que está en secreto te recompensará en público.”

La meditación es una ilusión del sueño que disminuye la impresión del mundo exterior y hace que la mente sea más receptiva a las sugerencias internas. La mente en meditación se encuentra en un estado de relajación similar a la sensación que se alcanza justo antes de quedarse dormida. Este estado está bellamente descrito por el poeta Keats en su "Oda a un ruiseñor".

Se dice que, sentado en el jardín y escuchando al ruiseñor, el poeta cayó en un estado que describió como... “Un entumecimiento somnoliento me duele los sentidos como si hubiera bebido cicuta.” Luego de cantar su oda al ruiseñor, Keats se hizo esta pregunta: “¿Fue una visión o un sueño despierto? La música ha huido; ¿me despierto o duermo?” Éstas son las palabras de alguien que ha visto algo con tal viveza o realidad que se pregunta si ahora puede creerse la evidencia de sus ojos físicos.

Cualquier tipo de meditación en la que nos retiramos hacia nosotros mismos, sin hacer demasiado esfuerzo para pensar, es un afloramiento del subconsciente. Piensa en el subconsciente como una marea que sube y baja. Durante el sueño, es una marea creciente, mientras que en momentos de plena vigilia, la marea está en su nivel más bajo. Entre estos dos extremos existen numerosos niveles intermedios.

Cuando estamos somnolientos, soñadores, arrullados por una suave ensoñación, la marea está alta. Cuanto más despiertos y alertas estemos, más baja la marea. La marea más alta compatible con la dirección consciente de nuestros pensamientos ocurre justo antes de quedarnos dormidos y justo después de despertarnos. Una manera fácil de crear este estado pasivo es relajarse en una silla cómoda o en una cama.

Cierra los ojos e imagina que tienes sueño, mucho sueño, muchísimo sueño. Actúa como si fueras a echarte una siesta. Al hacerlo, permites que la marea subconsciente alcance la altura suficiente para que tu suposición sea efectiva. Cuando intentes esto por primera vez, es posible que descubras que todo tipo de pensamientos contrarios intentan distraerte, pero si persistes, alcanzarás un estado pasivo.

Cuando alcances este estado pasivo, piensa sólo en “cosas de buen nombre”... imagina que ahora estás expresando tu ideal más elevado, no cómo lo expresarás, sino simplemente siente, aquí y ahora, que eres el noble que deseas ser. Eres tú ahora Haz realidad tu ideal más elevado imaginando y sintiendo que lo eres ahora. Creo que toda felicidad depende de la energía para asumir la sensación del deseo cumplido, para asumir la máscara de otra vida más perfecta.

Eres tú ahora. Haz realidad tu ideal más elevado imaginando y sintiendo que lo eres ahora.

Si no podemos imaginarnos diferentes de lo que somos e intentar asumir ese segundo yo más deseable, no podemos imponernos una disciplina, aunque podamos aceptar la disciplina de los demás. La meditación es una actividad del alma; es una virtud activa; y una virtud activa, a diferencia de la aceptación pasiva de un código, es teatral. Es dramática; es el uso de una máscara.

A medida que aceptas tu objetivo, te vuelves totalmente indiferente a un posible fracaso, ya que la aceptación del fin establece los medios para alcanzar el fin. Al salir del momento de meditación, es como si te mostraran el final feliz de una obra en la que eres el actor principal. Tras presenciar el final en tu meditación, independientemente de cualquier estado depresivo que experimentes, permaneces tranquilo y seguro, sabiendo que el final ha sido perfectamente definido.

La creación ha terminado y lo que llamamos creatividad es en realidad sólo una receptividad más profunda o una susceptibilidad más aguda de nuestra parte, y esta receptividad es “No con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos.” A través de la meditación, despertamos dentro de nosotros un centro de luz, que será para nosotros una columna de nube durante el día y una columna de fuego durante la noche.

GnosticLibrary.org

La Librería Gnóstica fue creada con el propósito de compilar una colección completa de todos los conocimientos antiguos que en algún momento estuvieron disponibles y así preservarlos para futuras generaciones.

Nuestro deseo es preservar la redacción y las imágenes incluidas en los manuscritos / libros originales. Sin embargo, debido a las conversiones a múltiples formatos, no podemos garantizar que este libro esté libre de errores.

¿No encuentra el LIBRO que está buscando?

Contáctenos en el siguiente URL



GnosticLibrary.org

Nuestros editores están disponibles
para ayudarle a crear
los libros perfectos para su colección.