

Meditación Natural



Meditación Natural

Título original

Meditación Natural

Primera Edición: Mayo, 2024

ISBN 978-1-4457-5397-3

Impreso en España

INDICE

¿PARA QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ESTE DOCUMENTO?	9
PREÁMBULO	11
LA VERDAD HA DE SER NATURAL	13
LA CÁRCEL DEL CONOCIMIENTO Y EL PENSAMIENTO	15
LA VERDAD NO ES MENTAL	17
LA VERDAD SUSTENTA CUALQUIER MANIFESTACIÓN	19
LA REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD.....	21
MEDITACIÓN NATURAL COMO MÉTODO.....	23
GUÍA PARA LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN NATURAL.....	25
OBJETIVO DEL DOCUMENTO.....	27

Si pensaste que un día alcanzarías tus sueños más deseados y ocultos y solo fueron almacenados en el archivo de la memoria, pesará como una losa bajo la cual no entrará la luz del día, únicamente quedando el recuerdo del resignado.

Pero llegan los días en que la losa parece desaparecer, con lo que sin darnos cuenta liberados de su peso nos pondremos de pie, respirando ampliamente como sin entender haber podido estar de otro modo.

Entonces, miramos al cielo limpio, lleno de vida, como cuando se dejó el arca después del temporal, pisando una nueva Tierra, iluminados por un nuevo Sol.

¿Para quién está dirigido este documento?

Especialmente para personas que compartan el interés y el compromiso en investigarse conscientemente frente a lo que es la Verdad, que saben que está oculta detrás de todo lo que conocemos o interpretamos y que, por otra parte, intuyen que existe y que ha de estar muy próxima a nuestro sentir interno, a lo real en nosotros.

Nos chocarán tantas formas de afrontar ese tema, en tantas técnicas y tradiciones, todas ellas, enfocadas como caminos hacia la realización o la Verdad.

Sabremos que todos ellos pudieran ser formas de llegar a una única realidad, realidad llamada de muy diferentes formas, entre ellas, la realización, la iluminación, el despertar.

Por ese motivo, parece un requisito no apegarse a ninguno de ellos, casi como darles de lado, para intentar dirigirnos directamente a la Verdad, sin más preámbulos.

Sin duda, ha de entenderse que la primera realidad constante, directa e incondicional es que nuestra consciencia de ser existe y es sostenida por una fuerza desconocida pero palpable y perseverante.

Quizás, más que reconocer nuestro cuerpo cambiante, reconocer nuestra consciencia de existir sea la única realidad que podemos palpar.

Por ello, ha de ser nuestro punto de partida para empezar a caminar, lejos y de forma separada a todo lo aprendido durante nuestra experiencia humana.

Si estás dispuesto a partir desde esa realidad, exclusivamente, darás un paso firme en el camino real que te llevará al conocimiento de ti mismo para después comenzar una vida real desde tu consciencia de ser.

Preámbulo

Desde que nacemos, nuestra consciencia desconectada y amnésica, queda adherida a un cuerpo, a través del cual logra encontrarse a sí misma y reconocerse real, algo que se ha de dar porque es imposible que la consciencia de ser desaparezca y por ello terminamos asimilándonos a un cuerpo primero para después llenar nuestra mente de pensamientos generados como resultado de nuestra relación con las demás realidades corporales hasta que, finalmente, construimos una idea de identidad que nos acompaña durante la vida hasta que termina, momento en el que nos vaciamos de todo ello para recuperar la identidad propia de la consciencia de ser.

Muy posiblemente nos reconozcamos en esta situación en la que desde niños tuvimos que adaptarnos a una realidad externa y social, en la que muchas veces nos sentíamos ajenos y extraños, algo así como si no nos reconociéramos en nuestro cuerpo y mucho menos entendiéramos las características de la vida biológica.

Es de capital importancia reflexionar sobre ello hasta que logremos identificar nuestra realidad interior como la de un ser separado que nada tiene que ver con la realidad biológica, aunque estemos conectados con ella.

Meditación Natural necesita de ese requisito para producirse, efectivamente, de forma natural y real.

Si sabemos que nuestro interior anhela experimentar la Verdad en todo, especialmente en el amor y en recuperar la unidad, la fusión, y a la vez ya hemos comprendido que no puede darse desde el aspecto biológico, será muy liberador reconocer que eso que anhelamos le pertenece a nuestro ser interior y por ello ya no nos resultará frustrante la vida biológica y sus logros, sino que centrarnos en lo que es verdad en nuestro interior y expandir nuestra propia realidad en nosotros nos llevará a ser una realidad que se auto llena de lo que anhela y ahora es un reencuentro con la verdad que existe en uno mismo.

Apuntar nuestra atención plena a este aspecto de dejarnos ser desde dentro dejando al margen la idea generada de nosotros mismos durante nuestra vida va a ser la clave, el fundamento y el inicio del camino interior que nos va a llevar al despertar en el Ser.

Por ello, Meditación Natural es el proceso de dejar fluir lo que es real desde dentro.

La consecuencia es encontrar el método más directo para extender la consciencia interior desde dentro hacia la experiencia humana.

Es entonces, cuando desplegamos nuestro ser interno en la vida humana y cuando podemos alcanzar el Amor, aún en el cuerpo y a través de él.

La Verdad ha de ser natural

Es aceptado, en la generalidad, que desconocemos el misterio intrínseco de la vida y ante la necesidad de saber quién somos o qué hacemos, elucubramos infinidad de pensamientos y teorías que nos llevan a sostener un sistema de creencias gracias al cual adquirimos una “inestable” sensación de saber y conocer.

Se puede decir que nuestro sistema de creencias evoluciona de un estado a otro con el intento de acercarnos a lo real, pero que no deja de ser una sucesiva adaptación a nuestra situación y nuestro entorno en cada momento.

Terminamos por tener asumido que lo real ha de ser entendido o comprendido y que de, algún modo, se puede contener en nuestro pensamiento al que damos gran importancia.

Es posible que ante la imposibilidad de que esos pensamientos nos lleven a una situación de estabilidad desarrollemos una especie de temor e inseguridad que nos lleva a la dependencia de apoyarnos en otras personas que nos muestren la seguridad y el conocimiento del que creemos carecer.

Olvidamos que lo que es Verdad está siempre y que realmente no necesitamos ni conocer ni pensar para poder entrar en contacto con lo real.

Nos preguntamos por qué existimos y no nos damos cuenta de que si podemos preguntarnos tal cosa es porque ya existimos previamente.

Luego no es necesario preguntarse ni tampoco entenderlo, existimos sin más.

Se trata de establecer una relación directa, como ya es, con lo que nos hace existir, únicamente nos falta reconocer que ha de existir una relación absolutamente directa entre nuestro sentir “que existimos” con lo que nos hace existir.

Si sabemos que la Verdad ha de existir también hemos de saber que hemos de tener una relación con ella y al mismo tiempo nos muestra lo que somos.

Por lo tanto, todo el mundo de pensamientos, conclusiones, creencias y métodos nos sobran si lo que verdaderamente queremos es percibir lo real.

Lo real no tiene descripción posible porque se trata de algo que existe, incondicionalmente, antes de que nada se manifieste.

En la escucha interior de lo que ya somos, únicamente, puede fluir lo que es por sí mismo sin intervención de conceptos sujetos al cambio.

La Verdad ha de fluir de forma natural sin nuestra intervención y por ese motivo podremos entregarnos a su fluir.

Cuando nuestra escucha y aceptación de la Verdad que se manifiesta desde nuestro interior y sustenta nuestro existir ella fluye de forma natural hacia nuestra mente que queda disuelta de cualquier concepto, forma o creencia.

Nos saca del mundo del pensamiento y nos libera de su cárcel para entregarnos a la experiencia de la totalidad de la Verdad.

La cárcel del conocimiento y el pensamiento

Todas las técnicas de meditación parecen llevarnos a parar el pensamiento y bloquear nuestra mente para que deje de crear objetos mentales que capturen nuestra atención.

Se podría decir que el objetivo de todas las técnicas de meditación es intentar llevarnos a liberarnos del hábito de “querer pensar” sobre lo real, para facilitarnos el percibir “de otro modo” lo que es real en sí mismo.

Y es que nuestra comprensión mental nos lleva a generar una idea separada e interpretada de lo que es real sin más.

Es nuestra mente un lugar donde representamos lo real con la intención de conocerlo y generar una seguridad sobre nuestra misma esencia de ser.

De esta forma, todo lo interpretamos con respecto a esa construcción reflejada de la realidad ajena y de nuestra propia identidad.

Por ello, podemos decir sin temor a equivocarnos que toda esa construcción es una cárcel que nos impide tener un conocimiento directo de nosotros mismos y lo real.

Si decidimos prescindir de toda esa construcción y nos permitimos percibir lo que es real sin más, con toda seguridad lo real se manifestará en nosotros.

Nacemos con la consciencia de existir despierta y la necesidad de reconocernos de algún modo, de manera que lo logramos gracias a la intermediación de los sentidos físicos de los que dispone el cuerpo que nos alberga, lo que nos permite compartir esa misma realidad física y humana con otros seres que a su vez ya se asumieron en su propia realidad física. Es la forma en que se crea nuestra identidad humana que no es otra cosa que la representación limitada de nuestro yo real.

Gracias a esa identidad circunstancial, con agrado o no, nos asimilamos desde nuestro interior a una realidad corporal, con cierto grado de satisfacción, hasta que finalmente contemplamos el final de la vida en forma de muerte, tan antinatural para nuestro ser interior.

Una vida perfecta, sin existir un final, nos mantendría alejados de la Verdad y quizás sea este el motivo de su imperfección y su naturaleza efímera.

Retornar al conocimiento interno del Ser sin representarlo en ninguna forma.

Con el tiempo y la experiencia, o simplemente porque llega nuestro final humano, terminamos por desistir de intentar sentirnos reales en la representación mental que hacemos de la realidad y relajamos nuestro intento imposible de lograrlo.

Así, nos entregamos a percibir lo real que se muestra precisamente porque es real y esto lo hacemos en la escucha interior, dándonos un tiempo a que se nos muestre de forma definitiva.

De esta forma, dejaremos de crear nuevos objetos mentales ni pretenderemos definir lo real que ya nos toca.

Saber que uno mismo en la forma, junto con las formas de todo lo que existe, está sustentado por lo real, nos permite vivir en la aceptación de la propia representación de uno mismo, sin necesidad de más apoyo que sentirnos creados y sostenidos en cada momento.

Comprender que el fenómeno utilizado desde que nacimos para adquirir conocimiento se basa en una representación de nuestra consciencia en elementos que no la componen y que estas asimilaciones se sostienen únicamente por la actividad de nuestro pensamiento nos llevará inevitablemente a descubrir la cárcel del pensamiento y la necesidad de llevar a él cualquier cosa que experimentamos desde nuestro interior real.

Este es el motivo por el que es tan importante no llevar al pensamiento nuestra experiencia interior, para evitar que se pierda y se transforme en una simple idea que alimente y nutra nuestra identidad circunstancial y ficticia.

Es nuestra identidad circunstancial la que necesita atrapar y retener el toque de nuestro interior.

Es la que acostumbrada a que todo se le escape de entre sus manos quiera retener igualmente algo que siente cercano a la Verdad y que cree que perderá y necesita atrapar.

Por ese motivo, aislarnos de todo pensamiento de identidad nos dará la tranquilidad de que todo se nos es dado y soltaremos la idea de retener sabiendo que la existencia y la Verdad precede a cualquier acto que realicemos y seguirá nutriéndonos y colmando nuestra necesidad de amor.

La Verdad no es mental

Se podría decir que cualquier objeto material o mental es una representación de lo real.

También, que el sumatorio de todo ello es la imagen de la Verdad que intenta mostrarse en todas las formas posibles existentes y las que se generen en el futuro como un medio o un camino para encontrarse a sí misma.

Los seres humanos somos parte de esa representación y compartimos el anhelo de encontrarla.

Así, la Verdad está detrás de todo lo que podemos percibir en esta realidad, ya que es lo que lo anima y sujeta en ese proceso de búsqueda.

Inquieta a nuestra mente no poder atrapar la Verdad y es por nuestro empeño en representarla con nuestra herramienta del pensamiento creado para poder analizar lo que se manifiesta, tanto de lo externo, como de lo interno.

La Verdad anda pareja con la Verdad que somos.

Nos empeñamos en incluir en nuestra herramienta a la Verdad que es quien nos sostiene.

No podemos extraer lo real que nos sustenta para incluirlo como un producto aparte de la Verdad para contenerla.

Simplemente desapareceríamos si la Verdad lo permitiese.

Por ello, la Verdad no es nuestra mente, ni nuestro pensamiento, ni nuestras manifestaciones, ni nuestro producto, ni ninguna expresión material o mental que podamos encontrar en el mundo de los efectos y la representación.

La Verdad sustenta cualquier manifestación

La Verdad ha de ser natural para ser Verdad.

Quiere decir que podemos aceptar que somos una representación de la Verdad y que esta es la que nos crea y sostiene.

Aun cuando toda la realidad que percibimos sea una representación que contiene un sustento que es real y Verdad, podemos aceptar que la Verdad está sustentando nuestra existencia y por lo tanto está directamente en nosotros mismos al igual que en cada manifestación.

Si sostenemos conectada la sensación interior de ser sostenidos por la Verdad dejaremos de pretender ser la Verdad en nuestra representación personal como ser humano y a la vez lo haremos con todas las representaciones de los demás, seres vivos o inertes.

Podremos mantener esa sensación aceptando manifestarnos en nuestra representación física como humanos y a su vez manteniendo la sensación de estar sostenidos.

Cuando mantenemos esta atención interior la Verdad se hará cada vez más permeable y se manifestará de forma natural en nuestra consciencia y la realidad experimentada se transformará, vislumbrando cada vez más la Verdad de que somos parte de ella como manifestación mientras que nuestro interior se acercará cada vez más a la Unidad que es la Verdad.

La representación de la Verdad terminará para cada uno de nosotros y se tornará en la unidad anhelada por nuestro interior.

La representación de la realidad

Cuando nacemos existe en nosotros un impulso o intención de crear una realidad humana que es la que está transcurriendo en este momento.

Para ello, partimos de un impulso y un vacío de todo, pero con una fuerte intención de ser y existir.

No recordamos ni sabemos qué somos, pero disponemos de un cuerpo funcional con capacidad de aprender.

Existe una identificación de nuestro sentido de existir que se aferra a ese objeto que ocupamos y llamamos cuerpo que identificamos como lo que somos, ya que es a través de él como nos reconocen y nos relacionamos.

Entramos en una realidad humana, con una cultura, en la que nos enlazamos y cooperamos junto con los demás en su evolución.

Sustituimos por completo nuestra sensación de ser amnésica de sí misma por una realidad física ya que a través de ella logramos identificarnos y reconocernos unos con otros.

De esta manera comenzamos a representar nuestra identidad y la necesidad de ser reales, en base a una representación mental y a nuestra memoria.

Lo que mueve y da fuerza a todo ello es que somos reales y disponemos de fuerza para vivir, pero lo hacemos en base a esa representación de lo real en el pensamiento.

Es importante darnos cuenta de que el sustrato de todo es real, pero no así su representación en la mente que es siempre cambiante y efímera y que esto nos lleva a querer y pretender que lo real sea la representación y no lo que hay en la realidad interior.

Permanecemos entretenidos o distraídos durante la vida intentando encontrar algo real en la representación y es esto la causa de no encontrar nunca la verdad de uno mismo.

Lo real no necesita representación, más bien es lo que permite que se sostenga.

Si entendemos esto, dejaremos de buscar lo real en la representación y no dedicaremos más esfuerzo en ella.

Meditación Natural como método

Si tenemos en cuenta nuestra propia realidad como ser humano y la naturaleza de lo que nos sustenta existiendo, vemos que cualquier método puede llevarnos finalmente a la Verdad de lo que seamos, aunque aún no lo conozcamos.

Vemos que existe un método y una meta, lo real, la Verdad.

Si lo que queremos es llegar a lo real poco más que observarlo podemos hacer.

Por lo tanto, el método más directo para alcanzar lo real es no generar forma ni pensamiento alguno, sino dejar que se muestre lo que es, lo natural.

Es tan necesario comprender el hábito de extraer de lo real un pensamiento para lograr comprender y saber, para lograr transformar nuestra forma de percibir la realidad, cuando realmente nada tenemos que hacer ni transformar, sucede de forma natural simplemente porque es Verdad.

La realidad de lo que somos es tal cual está ocurriendo. Si nos limitamos a percibirlo deshabilitando la necesidad de comprenderlo o pensarlo podremos permanecer en contacto con lo que somos permanentemente aun cuando estemos viviendo como humanos.

Se trata de dejarnos ser sin necesidad de comprender, ni valorar lo que sabemos, pues todo el conocimiento humano no es más que una representación de lo que somos, siempre cambiante y efímera y ha sido adquirido casualmente, sin llegar a ser completo ni necesario, ya que toda forma es efímera y no toca ni incluye la Verdad.

El método de Meditación Natural es mantener la atención completa en que somos una realidad interior sin distracción alguna y mantenernos fielmente en lo que nos ha de mostrar nos hace permeables a lo que somos.

Cuando recibimos, aunque sea mínimamente, la sensación de existir desde una realidad interior, dejamos de tener la necesidad de comprendernos, ni definimos, ni entendernos, ni conocer de qué se trata la vida humana, ya que obtenemos soporte y apoyo en esa percepción interior que se va manifestando como una realidad permanente y enormemente palpable desde dentro.

Mientras en nuestra mente se represente nuestra propia identidad en base a lo aprendido en lo humano y la cultura, estaremos adheridos a un conocimiento exterior y limitado e insistiremos en intentar encajar lo que anhelamos en dicha realidad y no podremos salir del enredo.

Por ello, una vez más, la Verdad se manifiesta en lo natural y lo natural se encuentra en lo que se manifiesta de forma inevitable cuando escuchamos nuestro interior y la energía que nos sustenta.

Nuestro interior se une a una vida humana que se comprende y nos representamos en un espacio mental desde el que evolucionamos.

A nuestra consciencia interna de ser resulta inevitable querer encontrar lo real y a nosotros mismos, junto con todo aquello que anhelamos, quizás el amor perfecto, y lo hagamos precisamente a través de ese espacio mental representado apoyado desde luego con las sucesivas experiencias humanas, como si se tratara de una relación directa con lo real sin darnos cuenta de que todos usamos ese espacio mental para lograrlo, que nos aleja tanto de nuestro ser real que se siente simulado como en una película de ficción, esforzándose por lograr sentir real una simple representación.

Si nos separamos de toda la necesidad de relacionarnos con los demás desde ese espacio mental representado podremos también reconocernos en los otros de forma real tal cual podemos lograrlo con nuestra propia realidad interior.

Las prácticas de Meditación Natural han de basarse en dejar a un lado toda la representación y aceptar lo que nos muestre nuestro interior mientras dejamos que se manifieste.

Se trata de dejar de utilizar el medio representado de la realidad para relacionarnos directamente sin interpretación.

Es algo completamente posible si desistimos de nuestra propia representación y nos basamos en la realidad que se nos muestra en nuestro interior.

Guía para la práctica de Meditación Natural

El aspecto fundamental para iniciarnos en esta práctica es la reflexión y aceptación de lo real en nosotros mismos.

Identificarlo y decididamente reconocer que es nuestra mayor verdad, aunque nos parezca que partimos desde el desconocimiento total y la ignorancia, el vacío.

De alguna forma renunciar a todo el conocimiento humano simplemente porque es efímero y siempre relativo a nuestras circunstancias y la cultura.

Algo que es cultural solo se asienta en el pensamiento y la memoria.

La cultura y el conocimiento no pueden permanecer sin ser sujetado por nuestro pensamiento, simplemente desaparece, no es consistente.

Esta renuncia completa por convencimiento propio nos va a permitir llevar toda nuestra atención a la sensación de ser ahora libre de identificaciones, desnuda y abierta a percibirse a sí misma.

Esta es la forma de deshacernos del hábito de convertir en pensamientos nuestra verdad interior cuando empezamos a aceptarla, especialmente cuando se nos presente en nosotros.

Entonces es cuando podemos inhalar llevando el aire suavemente a ese centro vacío de todo donde existimos y comencemos a respirar para avivar la llama de nuestra realidad interior, que nunca depende de nuestra acción ni nuestro empeño. Nunca será nuestra creación porque depende de sí misma y es la Verdad que nos permite existir.

Sabremos que sin duda alguna lo que percibamos en ese interior es la base y el soporte del existir tanto de nuestra consciencia como de nuestra ida biológica.

Esa inhalación avivará la llama por sí misma porque es el deseo de nuestro Ser manifestarse e inundar nuestro espacio mientras ejercemos nuestro libre albedrío animados por la luz que desprende.

Con la exhalación asimilaremos la realidad del ser interior que despierta y se hace cada vez más presente en nuestro cuerpo y en nuestra realidad como seres humanos.

No es necesario comentar más detalles del proceso ya que la propia llama nos llevará a reconocer al Ser que se manifiesta progresivamente si lo permitimos, asimilando desde dentro que es nuestra verdadera identidad, tan real que compartirá el espacio por un tiempo en nuestra consciencia colaborando con la identidad humana que seguirá expresándose hasta que finalmente nos sea irrelevante y que la realidad del Ser cubrirá toda nuestra experiencia.

Objetivo del documento

Pretende describir el enfoque que aporta Meditación Natural y la posibilidad de compartir experiencias comunes en torno a la meditación.

Se publicarán contenidos en la web: <http://meditacionnatural.es>

Para dejarnos algún comentario o poneros en contacto con nosotros disponemos del correo info@meditacionnatural.es
