

CODIGO DE CONDUCTA

Meditación

Sección 16

Si el hombre desea transformar su vida —tanto exterior como interiormente— en una vida de esplendor, la meditación es la mejor disciplina espiritual que puede adoptar.

Baba

OM SAI RAM

Queridos hermanos

Espero que con la Gracia de Swami todos nos encontremos bien.

Hoy continuamos con nuestro primer punto del Código de Conducta, y aunque todavía falta material que compartir con respecto a las oraciones, quiero empezar hoy a hablar de la meditación.

Veamos primero el significado de meditación. La meditación describe la práctica de un estado de atención concentrada, sobre un objeto externo, pensamiento, la propia consciencia, o el propio estado de concentración. (Fuente Wikipedia).

De manera que, según esto, toda práctica que implique una atenta concentración es un acto de meditación. La práctica de observar celosamente nuestros pensamientos podríamos decir entonces que es un tipo de meditación. La repetición de nombre (namasmarana) y el Omkar, hecha correctamente, poniendo especial concentración en la pronunciación, en la vibración que estamos generando, es meditación. Y, por supuesto, cuando nos concentramos en un objeto externo, como un punto, el pulgar, o la llama de una vela (Meditación en la luz) también estamos meditando. Se podría decir que Swami nos ha introducido en una serie de prácticas, todas aparentemente diferentes, pero con un mismo objetivo, la constante meditación, para lograr que? La conquista de la mente. Meditar es más que una práctica, es un estilo de vida.

Baba dice:

Se debe pasar por el entrenamiento de la mente y el cuerpo, el cual se descartará más adelante, puesto que es únicamente un medio para alcanzar el Alma verdadera y eterna. Hasta que esto no ocurra, la disciplina espiritual (sadhana) se deberá practicar con regularidad y constancia.

Dentro de las diferentes formas de meditar tenemos la que es concentrándonos en un objeto externo, trāṭaka, en sanscrito. Ahora bien, porque pudiendo fijar nuestra atención en cualquier objeto, Swami nos recomienda la llama de una vela, la Meditación en la Luz?

Veamos...

Los filósofos antiguos consideraban la glándula pineal como la sede del alma. Está frente a la glándula pituitaria, aproximadamente en el centro de la cabeza. Mide aproximadamente 1 cm de longitud y 5 mm de anchura, del tamaño de un garbanzo. Se cree que antes era de mayor tamaño. Está asociada con el sexto chakra, también llamado Ajna o el “tercer ojo” en el yoga. Es considerada por muchos un órgano durmiente, que activado despierta las habilidades síquicas.

Pero esta glándula tan importante esta atrofiada, intoxicada, calcificada. Factores como la edad y la exposición a sustancias tóxicas, así como los efectos de ciertos estados psicológicos, por ejemplo el estrés, al parecer van neutralizando las funciones de esta glándula. Múltiples hábitos del estilo de vida contemporáneo presumiblemente atentan contra su funcionamiento, entre ellos: el consumo de alcohol, tabaco, cafeína, azúcar refinado, mercurio y el flúor, infaltable ingrediente en pastas dentales u otros productos dentífricos.

La glándula pineal es activada por la luz. La luz la alcanza pasando a través de nuestros ojos, atraviesa nuestra retina al hipotálamo por el llamado el tracto retino-hipotalámico y llega a través de las terminaciones nerviosas a la glándula pineal.

Acabo de leer un estudio que dice que la entrada de la luz hace que se produzca L-Triptofano; el cual es muy importante ya que se convertirá en serotonina, quien en el sistema nervioso central, se cree representa un papel importante como neurotransmisor en la inhibición de: la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad, y el apetito. Estas inhibiciones están relacionadas directamente con síntomas de depresión. En presencia de luz, la serotonina se acumula en la glándula pineal.

O sea, si la luz sirve como un estímulo para la glándula pineal, y a la vez produce hormonas, regulando el temperamento, inhibiendo la ira y la agresión, y también la depresión, y como si no fuera suficiente, también trabaja en la activación del tercer ojo, no les parece que estas pudieran ser las razones por las cuales Swami hace tanto énfasis y recomienda solo la meditación en la luz?

Es importante hacer consciencia de la importancia de esta glándula en nuestro progreso espiritual y empezar a tomar medidas al respecto. Desintoxicarla es sumamente difícil, pero no imposible. Todo lo bueno cuesta. No es así? Hay una serie de medidas que se pueden tomar dietéticamente. Además se recomienda el ejercicio y la meditación para estos fines. Les parece que toda esta similitud es pura coincidencia?

En la próxima sección vamos a seguir hablando de la Meditación en la Luz.

Los amo

Espero que todos tengan un excelente día, lleno de pensamientos positivos.

A los pies de loto de mi Amado Señor.