

4- MEDITACIÓN

Neville Goddard, Radio Conferencia, Estación KECA, Los Ángeles, Julio 1951

Muchas personas me dicen que no pueden meditar. Esto me parece un poco como decir que no pueden tocar el piano después de un intento. **La meditación, como todo arte o expresión, requiere práctica constante para obtener resultados perfectos.** Un verdadero gran pianista, por ejemplo, sentiría que no puede tocar su mejor versión si perdiera un día de práctica. Si perdiera una semana o un mes de práctica, sabría que incluso su público más inexperto reconocería sus defectos. Lo mismo ocurre con la meditación. **Si practicamos diariamente con alegría este hábito, lo perfeccionamos como un arte.** Encuentro que quienes se quejan de la dificultad de la meditación no la convierten en una práctica diaria, sino que esperan hasta que aparece algo apremiante en su mundo y entonces, mediante un acto de voluntad, tratan de fijar su atención en el estado deseado. Pero **no saben que la meditación es la educación de la voluntad, pues cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto, la imaginación gana invariablemente.**

Los diccionarios definen la meditación como fijar la atención; como planificar en la mente; como idear y mirar hacia adelante; dedicarse al pensamiento continuo y contemplativo. Se han escrito muchas tonterías sobre la meditación. La mayoría de los libros sobre el tema no llevan al lector a ninguna parte, porque no explican el proceso de meditación. **Todo lo que la meditación implica es una imaginación controlada y una atención bien sostenida.** Basta con mantener la atención en una idea determinada hasta que llene la mente y expulse todas las demás ideas de la conciencia.

El poder de la atención se muestra a sí misma como la garantía segura de una fuerza interior. Debemos concentrarnos en la idea a realizar, sin permitir ninguna distracción. Este es el gran secreto de la acción. Si la atención se desvía, hay que regresarla a la idea que se desea realizar y hacerlo una y otra vez, hasta que la atención se inmovilice y se somete a una fijación sin esfuerzo sobre la idea que se le presenta. La idea debe mantener la atención, debe fascinarla, por así decirlo. **Toda meditación termina al final con el pensador, y él descubre que él es lo que él mismo ha concebido.** La atención del hombre indisciplinado es el sirviente de su visión más que su amo. Es capturada por lo urgente más que por lo importante.

En el acto de meditación, como en el acto de adoración, el silencio es nuestra mayor alabanza. Mantengamos nuestros santuarios silenciosos, porque en ellos se conservan las perspectivas eternas. Día a día, semana a semana, año a año, en momentos en que no permití que nadie a través del amor o menores intenciones interfiriera, me impuse dominar mi atención e imaginación. Busqué formas de hacer más seguras las mías, esas luces mágicas que alboreaban y decaían dentro de mí. Deseaba evocarlas a voluntad y ser el maestro de mi visión.

Me esforzaría por mantener mi atención en las actividades del día en una concentración inquebrantable para que, ni por un momento, la concentración disminuya. **Este es un ejercicio, un entrenamiento para aventuras superiores del alma.** No es un trabajo ligero. El trabajo del cantero, trabajar en los campos es mucho más fácil.

Los imperios no envían legiones tan rápidamente para obstruir una revuelta, como todo lo que está vivo en nosotros se apresura a lo largo de las carreteras nerviosas del cuerpo para frustrar nuestro estado de ánimo meditativo. El bello rostro de alguien que amamos brilla ante nosotros para encandilarnos de nuestra tarea. Viejas enemistades y miedos nos asaltan. Si somos tentados por estas visiones, encontramos, después de una hora de reflexión, que hemos sido seducidos lejos. Hemos abandonado nuestra tarea y hemos olvidado esa fijeza de atención que nos propusimos lograr.

¿Qué hombre hay quien tiene el control completo de su imaginación y la 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. Él entrará en un camino que todos pueden recorrer pero por el cual pocos transitan. Es un camino dentro de sí mismo donde los pies primero vacilan entre la sombra

y la oscuridad, pero luego se iluminan con una luz interior. No hay necesidad de dones especiales o genio. **No se otorga a ningún individuo, sino que es ganado con la persistencia y la práctica de la meditación.** Si persiste, las oscuras cavernas de su cerebro se volverán luminosas y acudirá día tras día a la hora de la meditación como si acudiera a una cita con un amante. Cuando llega, se eleva dentro de sí mismo como un buceador, habiendo estado largo tiempo bajo el agua, se eleva para respirar el aire y ver la luz. En este estado de ánimo meditativo, experimenta en la imaginación lo que experimentaría en la realidad si se hubiera realizado su objetivo, para que, con el tiempo, pueda transformarse en la imagen de su estado imaginado.

La única prueba de la religión que vale la pena hacer es si es verdadera, si surge de la conciencia más profunda del individuo, si es el fruto de la experiencia, o si se trata de cualquier otra cosa. Esta es mi razón para hablar contigo en mi último domingo en *Los Ángeles* sobre *La Verdadera Actitud Religiosa*. ¿Cuál es tu actitud religiosa? ¿Cuál es mi actitud religiosa? Hablaré sobre este tema el próximo domingo por la mañana a las 10:30 como invitado del *Dr. Bailes*. El servicio se llevará a cabo en el *teatro Fox Wilshire* en Wilshire Boulevard, cerca de La Ciénega. Procuraré mostrarte que **los métodos de conocimiento mental y espiritual son completamente diferentes.** Porque conocemos una cosa mentalmente mirándola desde afuera, comparándola con otras cosas, analizándola y definiéndola, mientras que **sólo podemos conocer una cosa espiritualmente convirtiéndonos en ella.** Debemos ser la cosa en sí misma y no meramente hablar de ella o mirarla. Debemos estar enamorados si queremos saber qué es el amor. **Debemos ser semejantes a Dios si queremos saber qué es Dios.** (N.T.: Efesios 5:1)

La meditación, como el sueño, es una entrada al subconciente.

"Cuando ores, entra en tu aposento, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que está en secreto y tu Padre que está en secreto te recompensará abiertamente."

(N.T.: Mateo 6:6)

La meditación es una ilusión de sueño que disminuye la impresión del mundo exterior y hace que la mente sea más receptiva a la sugestión interna. La mente en meditación se encuentra en un estado de relajación similar a la sensación alcanzada justo antes de quedarse dormido. Este estado está bellamente descrito por el poeta, *Keats*, en su *"ODA A UN RUISEÑOR"*. Se dice que cuando el poeta se sentó en el jardín y escuchó al ruiseñor, cayó en un estado que describió como: ***"Un entumescimiento somnoliento duele a mis sentidos como si hubiera bebido cicuta."*** Luego, después de cantar su oda al ruiseñor, *Keats* se hizo esta pregunta: ***"¿Fue una visión o un sueño despierto? Se fue ya aquella música. ¿Estoy despierto o duermo?"*** Esas son las palabras de alguien que ha visto algo con tal vivacidad o realidad que se pregunta si ahora puede creer en la evidencia de sus ojos físicos.

(N.T.: https://es.wikipedia.org/wiki/John_Keats "Oda a un Ruiseñor" completa aquí: <https://ciudadseva.com/texto/oda-a-un-ruisenor/>)

Cualquier tipo de meditación en la que nos retiremos a nosotros mismos sin hacer demasiado esfuerzo para pensar es un afloramiento del subconciente. **Piensa en el subconciente como una marea que sube y baja. En el sueño, es como la marea alcanzando su altura máxima, mientras que en momentos de plena vigilia, la marea está en su punto más bajo.** Entre estos dos extremos hay cualquier número de niveles intermedios. Cuando estamos somnolientos, soñadores, adormecidos en un suave ensueño, la marea está alta. Cuanto más despiertos y alertas nos volvemos, más baja se hunde la marea. La marea más alta compatible con la dirección conciente de nuestros pensamientos ocurre justo antes de que nos quedemos dormidos y justo después de que nos despertamos. Una forma 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, mucho sueño. Actúa exactamente como si fueses a tomar una siesta. Al hacerlo, permite que la marea del subconciente se eleve a una altura suficiente para hacer efectiva tu asunción particular.

Cuando intentas esto por primera vez, puedes encontrar todo tipo de contra-pensamientos que intentan distraerte, pero **si persistes, lograrás un estado pasivo.** Cuando este estado pasivo es alcanzado, piensa sólo en *"cosas de buen informe"*: Imagina que ahora estás expresando tu ideal más alto, no cómo lo expresarás,

sino que **sientes aquí y ahora** que tú eres el noble ser que deseas ser. Lo eres ahora. Convoca a tu alto ideal a la realidad imaginando y sintiendo que eres él ahora.

Creo que toda la felicidad depende de la energía para asumir la sensación-sentimiento del deseo cumplido, para asumir la máscara de alguna otra vida más perfecta. Si no nos podemos imaginar diferentes de lo que somos y tratamos de asumir ese segundo yo más deseable, no podemos imponernos una disciplina a nosotros mismos a pesar de que podamos aceptar la disciplina de otros.

La meditación es una actividad del alma, es una virtud activa, y una virtud activa, que se distingue 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 ante un posible fracaso, ya que **la aceptación del fin implica los medios para el fin**. Cuando emerges del momento de la meditación, es como si te mostraran el final feliz de una obra en la que eres el actor principal. **Habiendo presenciado el final en tu meditación, independientemente de cualquier estado anti-climático que encuentres, permaneces tranquilo y seguro al saber que el fin ha sido perfectamente definido.**

La creación está terminada (N.T.: Génesis 2:1) 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 el Señor de los ejércitos."** (N.T.: Zacarías 4:6) A través de la meditación, despertamos dentro de nosotros un centro de luz, que será para nosotros **un pilar de nubes durante el día y un pilar de fuego durante la noche.** (N.T.: Éxodo 13:21,22 - Nehemías 9:12)

* * *

Título original en inglés: Radio Talk, Station KECA, Los Angeles By Neville Goddard July, 1951

Fuente original del texto traducido: <https://coolwisdombooks.com/neville/radio-lectures/>

Traducido por Fernando Gabriel Santín, diseñado para facilitar su lectura y estudio.

Material de uso personal y para compartir con amigos aplicados al estudio y práctica de la Obra de Neville Goddard

email de contacto con el traductor: fernandogabrielsantin@outlook.com

Más material de la Obra de Neville en audio en español: <http://nevillegoddard.ivoox.com>

Próximamente en: <http://imaginaciondespierta.net.ar>

Más material de la Obra de Neville Goddard en inglés en:

<http://realneville.com> - <https://coolwisdombooks.com/neville/>