

## PREGUNTAS A SAI SUTIL – Sobre la meditación mental

En un *Satsang* celebrado en la divina presencia en Singapur, el 3 de febrero de 2017, una devota busca orientación sobre la meditación mental.

Devota: Estuve escuchando una charla sobre la “Meditación Mental”. En este tipo de meditación, se visualiza una serpiente en la mano izquierda y un mono en la mano derecha. He practicado esto muchas veces y me ayudó a calmar la mente. ¿Podrías aclarar sobre esta enseñanza?

Swami: Sólo porque tu vecino toma un medicamento para el dolor de cabeza, no puedes simplemente ir y tomar el mismo medicamento. Puede que éste sea para una persona en particular, basado en su composición física, la intensidad del dolor o de la enfermedad. Si acudes al mismo médico, puede que él te proporcione otra prescripción, otra dosis u otra forma de tomar el medicamento, porque eso va mejor contigo. Un consejo es no aceptar todo y aplicarlo por tu propia cuenta, excepto *Namasmarana* (la repetición del nombre del Señor), ya que *Namasmarana* es universal. Puedes tomar cualquier nombre y cantarlo con amor, ya que eso funcionará; pero, cuando acudes a otros tipos de *kriyas*, *yoga* y *dhyana*, debes tomar un poco de precaución a través de la ayuda de un *guru* que pueda guiarte. Ese tipo de meditación es aplicable para una persona en particular.

Finalmente, ¿qué debes experimentar? No movimientos, ni visiones, ni luces o colores, sino que debes experimentar paz intensa. Si esa paz intensa no está allí y tu mente está solamente enfocada en los resultados inmediatos, tal como: “¿Vi aquello? ¿Vi esto? ¿Experimenté aquello? ¿Experimenté esto? Escuché que él experimentó esto; escuché que ella experimentó aquello”, entonces, ¿dónde está la meditación? Sólo se pasea de este lado hacia el otro, como un péndulo, sin llegar a ninguna parte.

La paz es producto de la meditación y debe ser experimentada más que cualquier otra cosa. Enfócate en eso. Olvídate de la parte ritualística de la misma; olvídate del camino y enfócate en el destino; eso es lo que importa. ¿Por qué no puedes simplificarlo un poquito y simplemente hacer *Namasmarana* por unos cuantos días? Toma cualquier nombre aparte del de

tu marido, y canta. (Risas) Primero, estabiliza tu mente, luego podrás pasar a *Sadhanas* superiores. Si no has aprendido el abecedario, no puedes escribir historias. Comienza con eso, lo más simple de todo. Sé firme, entonces comprenderás todo esto.

*Fuente: Sai Vrinda*

*Nota: Esta es una traducción provisoria realizada por devotos voluntarios, como servicio de difusión. Las traducciones oficiales son efectuadas a su debido tiempo por la editorial Premamruta Prakashana, de Muddenahalli.*