

EPISODIO 15

Meditación Para La No-Separación: ¿Qué es?



Transcripción Del Episodio

Con

Arezky Hernández

Hola soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre: Meditación Para La No-Separación, ¿Qué es?.

La Meditación Para La No-Separación también se conoce como

- Nombre corto: **Yoga-Meditación.**
- Nombre largo: **Tantra Yoga de las sensaciones y percepciones corporales.**

Y el **objetivo** de la Meditación Para La No-Separación es reconectar el cuerpo con un nuevo paradigma de unidad.

Pero aquí surgen varias preguntas:

1. ¿Reconectar el cuerpo?... ¿Qué es eso?
2. ¿Nuevo paradigma de unidad? ¿Paradigma? ¿Unidad?

Comencemos por el principio:

Un paradigma es un término común en el vocabulario científico y se refiere a modelos de conocimientos aceptados por los científicos.

Es decir, es un conjunto de interpretaciones que todos aceptan implícitamente para poder estar de acuerdo rápidamente y no tener que coordinarlo todo desde cero.

Los paradigmas sirven durante un tiempo y permiten el desarrollo de la sociedad, hasta que entran en contradicción con la experiencia, por lo que son cambiados por otros.

Los paradigmas son parte del condicionamiento social y cultural que todos recibimos durante nuestra educación. Son un conjunto de creencias compartidas que no se cuestionan.

Por ejemplo, la creencia de que “La Tierra era plana” era un paradigma aceptados por todos, hasta que entró en contradicción con los descubrimientos realizados por los viajes en barco alrededor del mundo.

Otro ejemplo es la creencia de que “La Tierra era el centro del Universo”, paradigma que entró en crisis durante la época de Nicolás Copérnico cuando se demostró que era el Sol el centro alrededor del cual giraban los planetas.

Y ahora quiero traerte el paradigma en el cual todos hemos crecido y el cual es parte esencial de nuestra cultura: ***El Paradigma Materialista.***

El *Paradigma Materialista del Mundo* es ese que cree que:

1. Primero, es el Universo con el Tiempo y el Espacio.
2. Segundo, es la Materia contenida en el Universo.
3. Tercero, es la Vida, como un nivel de organización superior de la Materia.
4. Cuarto, es la Mente, como un nivel de organización superior de la Vida.
5. Quinto, es la Consciencia, como un nivel superior de organización de la Mente.

Como consecuencia de esta forma de *pensar e interpretar* el mundo, usualmente la gran mayoría de nosotros creemos que

1. La realidad es el Mundo, el Universo,
2. El Mundo (el Universo) es una colección de objetos materiales separados y claramente distintos.
3. Soy cuerpo y mente, un objeto separado de los otros objetos del mundo.
4. Mi Consciencia surge en mi cerebro, debido a la alta *organización y complejidad* del mismo.
5. Entonces *Soy* cuerpo, mente, consciencia, en ese orden.
6. *Mi Consciencia* entonces comparte los límites de *mi* cuerpo-mente: nace, envejece, muere, está limitada en el tiempo y en el espacio.

y estas creencias muy raramente se cuestionan.

El resultado de esta forma de pensar es el sufrimiento.

- El sufrimiento de estar separado.
- El sufrimiento de envejecer.
- El sufrimiento de morir.

Conocí la Meditación Para La No-Separación a través de Rupert Spira, quien enseña el método de la Vía Directa (Advaita Vedanta) de auto-indagación para conocer nuestra verdadera identidad.

Rupert Spira señala el paradigma materialista como uno de los condicionamientos culturales que nos llevan a considerarnos una colección de pensamientos, sentimientos y

sensaciones, al que llamamos “Yo” y que vive dentro de nuestro cuerpo-mente y está formado por nuestro cuerpo y mente.

Dentro del paradigma materialista, la meditación es considerada normalmente como una actividad que Yo realizo, considerándome cuerpo-mente separado del mundo. Y esta actividad la realizo para obtener algún tipo de beneficio o lograr un objetivo: iluminación, paz mental, liberación, eliminar el estrés, etc.

En otras palabras, desde este punto de vista *materialista*, este Ser separado al que le llamamos “Yo” es considerado eso que somos, y la meditación es considerada como una actividad que hacemos.

Sin embargo, en la Meditación Para La No-Separación se sigue un camino radicalmente opuesto.

En esta otra forma se considera que *meditación* es lo que esencialmente somos, y el Yo separado se entiende como una actividad de lo que esencialmente somos: es decir, una forma específica de pensar, sentir y actuar y relacionarnos.

No estamos sugiriendo de ninguna forma que los otros tipos de meditación no sean útiles. Tienen un importante papel en *La Vía Progresiva*. Pero en nuestro caso, en *La Vía Directa* la meditación no es considerada como ningún tipo de actividad.

“Meditación es lo que somos, no lo que hacemos”, dice Rupert Spira.

En esta aproximación, la meditación no tiene nada que ver con ninguna actividad: enfocar la mente, observar, entrenarnos a estar quietos u observar nuestra respiración.

En esta aproximación, la meditación es simplemente *ser*, simplemente ser la *Presencia Consciente* que siempre somos.

Ahora déjame ser un poco más preciso con el objetivo que mencioné inicialmente, el objetivo de la Meditación Para La No-Separación. Anteriormente te dije que el **objetivo**

de la Meditación Para La No-Separación era reconectar el cuerpo con un nuevo paradigma de unidad, pero ahora podemos ir un poco más profundo:

El **objetivo** de la Meditación Para La No-Separación es descubrir (racionalmente y vivirlo desde el cuerpo) que nuestra verdadera esencia es pura Presencia Consciente ilimitada.

El nuevo paradigma relacionado con este tipo de meditación se llama *Modelo de Consciencia Única* (en oposición al Modelo Materialista), y es parte de *La Vía Directa* a la auto-realización.

En próximos episodios del podcast te hablaré de este Modelo de Consciencia Única y de la Vía Directa.

Ahora concentrémonos en cómo lograr el objetivo de descubrir racionalmente nuestra verdadera esencia (Consciencia ilimitada) y vivir desde el cuerpo este entendimiento, a través del Tantra Yoga de las sensaciones y percepciones corporales.

Existen diferentes formas de abordar racionalmente, a través de un análisis riguroso, nuestro condicionamiento mental que nos lleva a creernos seres temporales, finitos, que tienen una vida en el cuerpo y que estamos separados del mundo.

En Yoga-Meditación usamos la vía del *razonamiento basado en la experiencia*: esto es el razonamiento que viene de nuestra experiencia directa, en oposición al razonamiento basado en un sistema de creencias.

La intención es explorar y exponer la falsedad de las creencias en la separación y la finitud de nuestra vida.

Sin embargo, realizar el *razonamiento basado en la experiencia* no es suficiente.

De la misma forma que las creencias en nuestras limitaciones y separación toman posición en nuestra mente, igualmente lo hacen los sentimientos, a nivel del cuerpo, dando lugar a reacciones automáticas y a la forma en que nos relacionamos.

No solamente creemos “soy un ser separado, temporal y finito que vive en el cuerpo”, sino que *también lo sentimos*.

Capas más claras y otras más sutiles de estos sentimientos echan sus raíces en el cuerpo a lo largo de los años dando lugar a la *sensación de carencia, culpa, no merecimiento y resistencias*.

Es por esto que en Yoga-Meditación también hacemos una exploración y contemplación de las percepciones y sensaciones corporales para liberar al cuerpo de estos sentimientos auto-impuestos de carencia y separación.

En Yoga-Meditación utilizamos visualizaciones, movimientos y posturas para exponer los sentimientos de separación y carencia, y expulsarlos así de sus escondites en el cuerpo para ofrecerlos al espacio abierto y vacío de la Presencia Consciente.

En próximo episodio del podcast compartimos un ejemplo de Meditación De La No-Separación.

Visita la página <https://arezkyhernandez.com/15>