

Meditación Dinámica: Catarsis y Celebración

La meditación es un fenómeno que afecta la energía. Algo muy esencial tiene que ser entendido en relación a todos los tipos de energías, y ésta es la ley básica a entenderse: la energía se mueve en una polaridad dual. Esa es la única forma en que se mueve. No hay ninguna otra forma para su movimiento. Se mueve en una polaridad dual.

Para que una energía llegue a ser dinámica, es necesario su polo opuesto. Es justo como la electricidad, que se mueve con polaridades positivas y negativas. Si hay solo la polaridad negativa, no habrá electricidad, o si solo hay la polaridad positiva tampoco la habrá. Ambos polos son necesarios, y cuando ambos polos se juntan, se produce la electricidad, entonces se enciende la chispa.

Y esto es así para todo tipo de fenómenos. La vida continúa; entre hombre y mujer, la polaridad. La mujer es el polo negativo de la energía de vida; el hombre es el polo positivo. Son eléctricos, por consiguiente tanta atracción. Solo con el hombre, la vida desaparecería; solo con la mujer no podría haber vida, solo la muerte. Entre el hombre y la mujer existe un equilibrio. Entre el hombre y la mujer -estos dos polos, estas dos orillas- fluye el no de la vida.

Donde quiera que mires encontrarás la misma energía moviéndose en polaridades, equilibrándose.

Esta polaridad es muy significativa para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica. Cuando digo que la mente es lógica, quiero decir que la mente se mueve en forma lineal. Cuando digo que la vida es dialéctica, quiero decir que la vida se mueve con su opuesto, no linealmente. Zigzaguea de lo negativo a lo positivo -de lo positivo a lo negativo, de lo negativo a lo positivo. Zigzaguea, usa los opuestos.

La mente se mueve en una línea, en una simple línea recta. Nunca se mueve hacia lo opuesto. Niega lo opuesto. Solo cree en uno, y la vida cree en dos.

Así que para cualquier cosa que la mente vaya a crear, siempre elige uno. Si la mente elige el silencio -si la mente se ha hartado de todo el ruido que es creado en la vida y decide estar en silencio- entonces la mente va a los Himalayas. Quiere estar en silencio, no quiere tener nada que ver con ningún tipo de ruidos. Aún el canto de los pájaros la perturbará, la brisa que sopla entre los árboles la molestará. La mente quiere silencio; ha elegido la línea. Ahora lo opuesto tiene que ser negado absolutamente.

Pero este hombre, viviendo en el Himalaya -buscando el silencio, evitando al otro, al opuesto- será un hombre muerto, ciertamente apagado. Y cuanto más elija el silencio, más se apagará -porque la vida necesita de su opuesto, del desafío de su opuesto.

Hay un silencio diferente que existe entre dos opuestos. El primero es un silencio muerto, el silencio del cementerio. Un hombre muerto está en silencio, pero no te gustaría estar muerto. Un muerto está en absoluto silencio. Nadie lo puede perturbar; su concentración es perfecta. No puedes hacer nada que distraiga su mente: su mente está absolutamente fija. Aún si todo el mundo a su alrededor enloquece, él permanecerá concentrado. Sin embargo, no quisieras estar muerto. Silencio, concentración, o como quiera que se llame... no te gustaría estar muerto, porque si estás en silencio y muerto, el silencio no tiene ningún sentido.

El silencio debe ocurrir mientras estás absolutamente vivo, vital, burbujeante con vida y energía. Entonces el silencio tiene sentido. Pero entonces el silencio tendrá una cualidad totalmente distinta. No será un silencio opaco, apagado. Estará vivo. Será un equilibrio sutil entre las dos polaridades.

Un hombre que busca un equilibrio vivo, un silencio vivo, querrá estar en ambos, en la plaza pública y en los Himalayas.

Querrá ir a la plaza pública a gozar del ruido, y también querrá ir a los Himalayas a gozar del silencio. Y creará un equilibrio entre estas dos polaridades opuestas, y permanecerá en ese equilibrio. Y este equilibrio no se puede lograr por esfuerzos lineales.

Esto es lo que significa la técnica Zen de esfuerzo sin esfuerzo. Usa términos contradictorios -el esfuerzo sin esfuerzo, o la puerta sin puerta, o el camino sin camino.

El Zen siempre usa el término contradictorio de inmediato, solo para insinuar que el proceso va a ser dialéctico, no lineal. El opuesto no va a ser negado, sino absorbido. El opuesto no va a dejarse de lado -debe ser usado. Si lo dejas de lado, siempre será una carga sobre tí. Si lo dejas de lado, permanecerá colgando de ti. Sin usarlo, perderás mucho.

La energía puede convertirse y usarse. Y entonces, usándola, serás más vital, más vivo. El opuesto debe ser absorbido, entonces el proceso se vuelve dialéctico.

El no esfuerzo significa no hacer nada, inactividad -*akarma*. El esfuerzo significa hacer mucho, actividad -*karma*. Ambos deben estar presentes.

Haz mucho, pero no seas un 'adicto a hacer' -entonces lograrás ambos. Actúa en el mundo pero no seas parte de él. Vive en el mundo, pero no dejes que el mundo viva en ti. Entonces las contradicciones han sido absorbidas...

Y eso es lo que estoy haciendo. La meditación dinámica es una contradicción. Dinámica quiere decir esfuerzo, mucho esfuerzo, absoluto esfuerzo. Y meditación quiere decir silencio, 'no esfuerzo', no actividad. Puedes llamarla una meditación dialéctica.¹

Instrucciones para la Meditación Dinámica

Primera etapa: 10 minutos

Respirando rápidamente, inhalando y exhalando por la nariz, concentrándote siempre en la exhalación. La respiración debe penetrar profundamente en los pulmones, y el pecho debe expandirse con cada inhalación. Respira lo más rápidamente posible, asegurándote que la respiración permanezca profunda. Haz esto del modo más total posible, sin tensar tu cuerpo.

Asegúrate que tu cuello y hombros se mantengan relajados. Continúa hasta que literalmente te conviertas en la respiración, dejando que ésta sea caótica (eso quiere decir no en un ritmo regular, predecible). Una vez que tu energía comienza a moverse, comenzará a mover tu cuerpo. Permite que se den esos movimientos corporales y úsalos para que te ayuden a crear aún más energía. Si mueves tus brazos y cuerpo en una forma natural, ayudará a que la energía se eleve. Siente cómo tu energía aumenta. No aflojes ni te relajes en la primera parte y no disminuyas el ritmo.

Segunda etapa: 10 minutos

Sigue a tu cuerpo. Da libertad a tu cuerpo para que exprese cualquier cosa que surja...¡EXPLOSIONA!... Deja que el cuerpo tome el control. Ayuda a que saiga todo lo que necesite ser expulsado. Enloquéete... Canta, grita, ríe, llora, salta, sacúdete, pateas y tírate al suelo. No reprimas nada; mantén a todo tu cuerpo en movimiento. Un poco de 'actuación' frecuentemente ayuda a comenzar. Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está sucediendo. Recuerda ser total con tu cuerpo.

Tercera etapa: 10 minutos

Relajando tus hombros y cuello, levanta ambos brazos lo más alto posible, sin trabar los codos. Con los brazos levantados, salta gritando el mantra ¡JU!... ¡JU!... ¡JU!... lo más profundo posible, haciendo que el sonido saiga del fondo de tu vientre. Cada vez que caigas sobre las plantas de tus pies (asegúrate que tus talones toquen el suelo), haz que el sonido golpee profundamente en tu centro sexual. Da todo lo que tengas, quédate totalmente exhausto.

Cuarta etapa: 15 minutos

A la voz de ¡STOP! quédate inmóvil donde estás, en cualquier posición que te encuentres. No acomodes tu cuerpo en ninguna forma. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el flujo de energía y todo el esfuerzo será desperdiciado. Presencia todo lo

que te está sucediendo.

Quinta Etapa: 15 minutos

¡Celebra! Con la música y la danza expresa cualquier cosa que se encuentre. Lleva contigo esta energía de vida por todo el día.

Alumbrándote a ti mismo

Sugerencias útiles

Mi sistema de Meditación Dinámica empieza con la respiración, porque la respiración tiene raíces profundas en el ser. Puede ser que no lo hayas observado, pero si puedes cambiar tu respiración, puedes cambiar muchas cosas. Si observas tu respiración cuidadosamente, verás que cuando estás con cólera tienes un ritmo particular de respirar. Cuando estás enamorado, hay un ritmo totalmente diferente. Cuando estás relajado respiras en forma diferente; cuando estás tenso respiras diferentemente. No puedes respirar de la manera que lo haces cuando estás relajado, estando con cólera al mismo tiempo. Es imposible.

Cuando estás excitado sexualmente, tu respiración cambia. Si no permites que tu respiración cambie, tu excitación sexual desaparecerá automáticamente. Esto significa que tu respiración está profundamente relacionada con tu estado mental. Si cambias tu respiración, puedes cambiar tu estado mental. O si cambias tu estado mental, la respiración cambiará.

Por lo tanto empiezo con la respiración y sugiero diez minutos de respiración caótica en la primera etapa de la técnica. Al decir respiración caótica, quiero decir una respiración profunda, vigorosa, rápida, sin ningún ritmo -solamente inhalando y exhalando, inhalando y exhalando tan vigorosamente, tan profundamente, tan intensamente como te sea posible. Lleva el aire hacia adentro y luego expúlsalo.

Esta respiración caótica es para crear un caos dentro de tu sistema reprimido. El estado en que estás, es el reflejo de tu modo

de respirar. Un niño respira de una manera particular. Si estás con miedo sexual, respiras de otra manera. No puedes respirar profundamente, porque cada respiración profunda afecta el centro sexual. Si tienes miedo, no puedes respirar profundamente. El miedo crea una respiración superficial.

Esta respiración caótica es para destruir todos tus patrones del pasado. Lo que has hecho de ti, la respiración caótica lo va a destruir. La respiración caótica creará un caos dentro de ti, porque a menos que se cree un caos, no podrás liberar tus emociones reprimidas, y esas emociones se van alojado ahora en el cuerpo.

Tú no eres cuerpo *y* mente; eres cuerpo/mente, psico/somático. Eres ambos juntos. Así que cualquier cosa que hagas con tu cuerpo, llega a tu mente, y cualquier cosa que hagas con tu mente llega a tu cuerpo. El cuerpo y la mente son dos extremos de la misma entidad.

Diez minutos de respiración caótica ¡es maravilloso! Pero tiene que ser caótica. No es un tipo de *pranayama* -respiración yoga. Es simplemente crear el caos a través de la respiración. Y crea el caos por muchas razones.

La respiración profunda y rápida te da mas oxígeno. Cuanto mas oxígeno en el cuerpo, mas vivo llegas a estar, mas parecido al animal. Los animales están vivos y el hombre está medio muerto, medio vivo. Tienes que convertirte en un animal de nuevo. Solo entonces podrá desarrollarse algo superior en ti.

Si solo estás medio-vivo, nada se puede hacer contigo. Así que esta respiración caótica te hará como un animal: vivo, vibrante, vital -con mas oxígeno en tu sangre, mas energía en tus células. Las células de tu cuerpo estarán mas vivas. Esta oxigenación ayuda a crear electricidad en el cuerpo -o la puedes llamar bio-energía. Cuando hay electricidad en tu cuerpo, puedes entrar profundamente en tu interior, más allá de ti mismo. Esta electricidad trabajará dentro de ti.

El cuerpo tiene sus propias- fuentes de electricidad. Si las golpeas con mas respiración y mas oxígeno, comienzan a fluir. Y si llegas a estar realmente vivo, entonces ya no mas eres un cuerpo. Cuanto mas vivo llegues a estar, tanta mas energía fluirá en tu sistema y tanto menos te sentirás físicamente. Te sentirás mas como energía y menos como materia.

Y cada vez que suceda que estés mas vivo, en esos momentos no estarás orientado al cuerpo. Si el sexo tiene tanto atractivo, una de

las razones es ésta: que si realmente estás en el acto, moviéndote totalmente, totalmente vivo, entonces ya no más eres un cuerpo -serás simple energía. Sentir esta energía, vivir con esta energía, es muy necesario, si quieres ir más allá.

La segunda etapa de mi técnica de la Meditación Dinámica es una catarsis. Te digo que te vuelvas *conscientemente* loco. Cualquier cosa que venga a tu mente -*cualquier cosa*- permite que se exprese; coopera con aquello. Sin resistencia, solo un flujo de emociones.

Si quieres gritar, entonces grita. Cooperar con ello. Un grito profundo, un grito total, en el cual todo tu ser esté involucrado, es muy terapéutico, es profundamente terapéutico. Muchas cosas, muchas enfermedades serán liberadas solo por el grito. Si el grito es total, todo tu ser estará en él.

Así que por los siguientes diez minutos (esta segunda etapa también es de diez minutos) permítete a ti mismo expresarte a través del llanto, del baile, de gritos, de las lágrimas, de saltos, de liras -'alucina', como dicen. En unos cuantos días llegarás a sentir lo que es.

Al principio puede ser forzado, un esfuerzo, o aún puede ser una 'actuación'. Nos hemos hecho tan falsos, que nada auténtico o real puede ser hecho por nosotros. No nos hemos reído, no hemos llorado, no hemos gritado auténticamente. Todo es solo fachada -una máscara. Así que cuando comiences a hacer esta técnica -al comienzo- puede ser forzado; puede que sea solo actuación. Pero no te preocupes. Continúa. Pronto tocarás esas fuentes donde has reprimido tantas cosas. Tocarás esas fuentes y una vez que sean liberadas, te sentirás descargado. Una nueva vida vendrá hacia ti, un nuevo nacimiento tendrá lugar.

Esta descarga es fundamental y sin ella no puede haber meditación para el hombre en su estado actual. Y otra vez, no estoy hablando de las excepciones. No son pertinentes.

Con esta segunda etapa -al expulsar lo que hay adentro- llegas a quedar vacío. Y esto es lo que significa el vacío: estar vacío de todas las represiones. En este vacío algo puede hacerse. La transformación puede ocurrir, la meditación puede ocurrir. Después, en la tercera etapa uso el sonido *ju*. Muchos sonidos han sido usados en el pasado. Cada sonido tiene un efecto específico. Por ejemplo, los hindúes han estado usando el sonido *awn*. Puede ser familiar para ti. Pero no voy a sugerir el *aum*. El *awn* golpea

el corazón. El *aún* está golpeando la puerta de una casa donde no hay nadie.

Los sufís han usado el sonido *ju*, y si dices *ju* en voz alta, va directo al centro del sexo. Así que este sonido es usado como un martilleo interiormente. Cuando llegas a estar vacío, este sonido puede fluir dentro de ti.

El movimiento del sonido es posible solo cuando estás vacío. Si estás lleno de represiones nada sucederá. Y algunas veces es aún peligroso usar algún mantra o sonido cuando estás lleno de represiones. Cada capa de represión cambiará la trayectoria del sonido, y el resultado final puede ser algo que ni siquiera soñaste, ni esperaste, ni deseaste. Es necesario una mente vacía, solo entonces puede usarse un mantra.

Así que nunca sugiero un mantra a nadie en el estado en que está. Primero debe haber una catarsis. El mantra *ju* no debe hacerse nunca, sin haberse hecho las dos primeras etapas. Nunca debe hacerse sin ellas. Solo en la tercera etapa (por diez minutos) el *ju* es usado -gritando tan fuerte como te sea posible, dándole toda tu energía. Tienes que martillar tu energía con el sonido. Y cuando estés vacío -cuando hayas sido vaciado por la catarsis de la segunda etapa- el *ju* penetra profundamente y golpea el centro sexual.

El centro sexual puede ser golpeado de dos formas. La primera es en forma natural. Cada vez que eres atraído a alguien del sexo opuesto, el centro sexual es golpeado desde afuera. Y ese golpe es también una vibración sutil. Un hombre es atraído a una mujer, o una mujer es atraída a un hombre. ¿Por qué? ¿Qué hay en el hombre y que hay en la mujer para que esto suceda? Una electricidad positiva o negativa los golpea, una vibración sutil. Es realmente un sonido. Por ejemplo, habrás observado que los pájaros usan un sonido como atracción sexual. Todo su canto es sexual. Están continuamente golpeándose entre sí con sonidos particulares. Estos sonidos golpean los centros sexuales de los pájaros del sexo opuesto.

Vibraciones sutiles de electricidad están golpeándote desde afuera. Cuando tu centro sexual es golpeado desde afuera, tu energía empieza a fluir hacia afuera -hacia el otro. Entonces habrá reproducción, nacimiento. Alguien nacerá de ti.

El *ju* está golpeando el mismo centro de energía, pero desde adentro. Y cuando el centro sexual es golpeado desde adentro, la

adentro. Y cuando el centro sexual es golpeado desde adentro, la energía comienza a fluir hacia adentro. Este flujo interno de energía, te cambia completamente. Eres transformado, te alumbras a ti mismo.

Eres transformado solo cuando tu energía se mueve en una dirección totalmente opuesta. Hasta ahora, está fluyendo hacia afuera, pero después empieza a fluir hacia adentro. Hasta ahora está fluyendo hacia abajo, pero después empieza a fluir hacia arriba. Este flujo de energía hacia arriba es lo que es conocido como *kundalini*. La sentirás fluyendo por tu columna, y cuanto más alto se eleve, más alto te elevarás con ella. Cuando esta energía llega al *brahmarandhra* -el último centro en ti: el séptimo centro, ubicado en la coronilla- eres el hombre más elevado posible.

En la tercera etapa uso el *ju* como un vehículo para llevar tu energía hacia arriba. Las primeras tres etapas son catárticas. No son meditación, son solo una preparación para ella. Son los preparativos para dar el salto, no el salto mismo.

La cuarta etapa es el salto. En la cuarta etapa te digo *¡stop!* Cuando te digo: "¡Stop!" quédate completamente inmóvil. No hagas nada en absoluto, porque cualquier cosa que hagas puede ser una distracción y perderás lo esencial. Cualquier cosa -solo una tos o un estornudo- y puedes perderlo todo, porque la mente se ha desviado. Entonces, el flujo de energía hacia arriba, se detendrá inmediatamente, porque tu atención se ha desviado.

No hagas nada. No te vas a morir. Aún si te viene un estornudo y no estornudas por diez minutos, no te vas a morir. Si tienes ganas de toser, si sientes una irritación en la garganta y no haces nada, no te vas a morir. Simplemente deja que tu cuerpo esté muerto, para que la energía se pueda mover en un flujo hacia arriba.

A medida que la energía se mueve hacia arriba, te vas volviendo más y más silencioso. El silencio es una consecuencia de la energía fluyendo hacia arriba y la tensión es una consecuencia de la energía fluyendo hacia abajo. Ahora todo tu cuerpo se volverá tan silencioso -como si hubiera desaparecido. No lo podrás sentir. Ya no tienes cuerpo. Y cuando estás silencioso, toda la existencia está en silencio, porque la existencia no es nada sino un espejo. En miles y miles de espejos te refleja. Cuando estás en silencio, toda la existencia se ha vuelto silenciosa.

En tu silencio, te diré que simplemente seas un espectador -en constante estado de alerta: sin hacer nada, sino permaneciendo un espectador, permaneciendo contigo mismo, sin hacer *nada* -sin movimiento, sin deseo, sin querer llegar a ser- solo permaneciendo en el aquí y el ahora, silenciosamente presenciando lo que sucede.

El permanecer en el centro, en ti, es posible gracias a las tres primeras etapas. A menos que las tres se hagan, no podrás permanecer contigo mismo. Puedes ir hablando de eso, pensando en eso, soñando en eso, pero no sucederá porque no estás listo.

Estas tres primeras etapas te prepararán para que permanezcas en el momento. Te harán alerta. Eso es meditación. En esa meditación algo sucede que está más allá de las palabras. Y una vez que sucede, no volverás a ser el mismo otra vez; será imposible. Es un crecimiento; no es simplemente una experiencia. Es un crecimiento.

Recuerda. permanece un testigo

Esta es una meditación en la que tienes que estar continuamente alerta, consciente, despierto en cualquier cosa que hagas. Permanece como espectador. No te pierdas.

Es fácil de perderse. Mientras respiras te puedes olvidar. Puedes fusionarte tanto con la respiración, que te puedes olvidar del espectador. Pero entonces pierdes lo esencial. Respira tan rápida y profundamente como puedas, pon toda tu energía en ello, pero aún permanece siendo un espectador.

Observa lo que está sucediendo, como si fueras un espectador, como si toda la cosa le estuviera sucediendo a otra persona, como si toda la cosa le estuviera sucediendo al cuerpo y la consciencia está simplemente centrada, mirando.

Este espectador debe acompañarte en todas las tres etapas. Y cuando haces el *stop* y en la cuarta etapa estás completamente inactivo, congelado, paralizado, entonces este estado de alerta llegará a su cúspide. 4