MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 95 · Bloque 19



DE HACER MEDITACIÓN A SER MEDITACIÓN

Meditación constante

MEDITACIÓN CONSTANTE
Y ATENCIÓN PLENA

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 19 · MANUAL 95

Práctica: Meditación constante

Los cuatro manuales anteriores de este bloque construyeron, juntos, una sola capacidad, vista desde ángulos distintos: distinguir el susurro de la Gota del grito del ego (M91); encontrar el presente, único lugar donde ese susurro puede oírse (M92). Habitar el cuerpo con suficiente detalle para sentir la diferencia (M93); y reconocer, entre los susurros, aquellos que son, en realidad, un LLAMADO — persistente, importante, esperando ser escuchado (M94).

Este manual de cierre no añade ningún concepto nuevo. Su función es la misma que la de todos los manuales de práctica de este proyecto: tomar todo lo anterior, y convertirlo en algo que se pueda HACER — no una vez, sino de forma CONSTANTE, hasta que, poco a poco, dejar de ser una «práctica» para convertirse, simplemente, en una FORMA DE ESTAR.



SECCIÓN UNO

01

De «hacer meditación» a «ser meditación»

La diferencia que cambia todo.

Para la mayoría de las personas, la palabra «meditación» evoca una IMAGEN concreta: alguien sentado, con los ojos cerrados, durante un tiempo determinado, en un lugar tranquilo.

Esta imagen no es incorrecta —es, de hecho, una práctica valiosa, y este manual la incluirá—. Pero, según Osho, y según todo lo desarrollado en este bloque, es solo una PUERTA DE ENTRADA — no el destino.

«Hacer meditación» implica un INICIO y un FIN.

CONCEPTO CLAVE · LA MEDITACIÓN COMO ALGO QUE SE HACE, Y LA MEDITACIÓN COMO UNA FORMA DE SER

Se empieza la práctica, se mantiene durante un tiempo, y luego termina —y, después de ese tiempo, la persona vuelve a «su vida normal», donde, presumiblemente, la meditación ya no está presente.

«SER meditación» —o, como dice el título de este manual, una meditación CONSTANTE— es algo distinto: no tiene, necesariamente, un «inicio» y un «fin» tan marcados. Es, más bien, una CUALIDAD de atención —el testigo de Osho (M91, sección 9), la presencia de Tolle (M92)— que puede estar presente, en mayor o menor medida, en CUALQUIER actividad: comer, caminar, trabajar, conversar — no solo en los momentos formales de «sentarse a meditar».

Osho lo expresa de una forma muy directa: si se come, OBSERVAR el comer; si se camina, OBSERVAR el caminar. De esta forma, según Osho, toda la vida puede convertirse en una meditación constante — incluyendo, con el tiempo, observar, como testigo, los propios pensamientos y emociones, sin necesidad de que eso ocurra solo durante un «tiempo dedicado».

Este manual, entonces, no propone «una práctica más» para añadir a la lista — propone una FORMA DE ATENCIÓN que, poco a poco, puede impregnar cualquier momento del día. La práctica formal — sentarse, con los ojos cerrados— sigue teniendo su lugar, como «entrenamiento» — pero el objetivo, según este marco, es que esa cualidad de atención se «derrame», cada vez más, hacia el resto de la vida.