

Instrucciones para la Meditación Yogui-eremita Saraha.

¡Oh maravilla! La auténtica meditación es no-meditación. Permanecer en la mente misma significa, simplemente, mantener la mente ordinaria en su estado natural original, sin alterarla con ningún tipo de esfuerzo. Esta mente naturalmente clara, en la que el esfuerzo resulta innecesario, es todo lo que se requiere. Sin aferrarse a la mente, sin dejarla ir, tan sólo debemos reposar en nuestra propia naturaleza. Dado que no hay nada que obtener, la conciencia no necesita nada sobre lo que meditar. El que lo comprende trasciende tanto al meditador como al objeto-de-meditación. De igual modo que el espacio no puede convertirse en un "objeto" para el espacio, la vacuidad no puede meditar sobre la vacuidad. Esta realización última no dual es como la crema mezclada con la leche.

Así pues, todo se transforma en el único sabor del incesante gozo inmutable.



h.koppdelaney

Así pues, la "práctica de la meditación" significa permanecer sin esfuerzo, a lo largo de los tres tiempos, en el estado original ilimitado de la mente tal como es. Sin controlar la respiración ni reprimir la mente, descansa en dicho reconocimiento espontáneo con la alegre inocencia de un niño. Si emergen pensamientos y recuerdos, permanece en la presencia de tu propia naturaleza reconociendo que las olas no son distintas del océano. En la Meditación no se controla la mente y no existe siquiera un átomo sobre el que concretar la práctica: de ahí que no exista la meditación. La suprema meditación consiste sencillamente en permanecer siempre en el estado que no puede ser practicado. El Gran Gozo no dual y espontáneo tiene un solo sabor, como el agua mezclada con agua. Así pues, cuando nos hallamos sumergidos en el estado natural, se pacifican completamente todos los pensamientos y conceptos.

