

Sóc T Lobsang Rampa portant-li alguna informació sobre el tema del qual molts de vostés m'han escrit, el tema és molt popular, la meditació. Què pensa quan escolta la paraula meditació? Ha vist alguns hòmens pobres escassament vestits en una estranya, estranya actitud de contemplació dels seus ombligos?, ¿cierto? El diccionari sobre el tema de la meditació diu «para planejar mentalment, dissenyar, exercitar la ment en la contemplació»; inclús el diccionari pot estar equivocat. Perquè, en realitat, la contemplació ve després de la meditació. Quan has meditat i obtingut tanta informació com pugues d'eixa meditació, llavors contemples l'assumpte que acabes de descobrir. Però la meditació és més que una actitud física, és més que assentar-se en una postura contorçada amada pel cultista. La meditació és una actitud espiritual, una disciplina espiritual, un exercici espiritual, però espera. Abans de començar, per què vols meditar? Quin és el teu verdader propòsit en la meditació? Si tens un propòsit sincer, un interès sincer, potser et resulte difícil aconseguir el grau correcte de meditació. Correcte, la meditació és llavors una disciplina espiritual que li permet a un obrir la ment i la bona salut, i si pots meditar correctament, llavors no tindràs cap malaltia mental, ni afliccions mentals. La meditació et donarà tranquil·litat, pau interior, reparació. Meditació sí, sí. Calma els pensaments que omplim i molesten la ment. Un altre aspecte de la meditació és que si un medita d'un cert mode, un pot prendre consciència de tot el que cal saber sobre una certa cosa. Mira una flor, pren-la en les teues mans, medita sobre ella. Mira la flor, mira els pètals, mira la part interior de la flor, veu com s'adherix a la tija. Veu més enllà, deixa que l'assumpte torne, veja el brot i abans del brot. Veu la tija i el tija principal, baixa i veu les arrels. Mira les arracades que s'estenen cap a la terra absorbint els nutrients del sòl. Veu més enllà, veuràs la llavor, la llavor que va formar eixa planta. Més enllà, més arrere, veus la llavor que va formar la planta anteriorment. Un pot meditar i visualitzar la planta mare, i la planta iaia, però asseure's de no confondre la mediació amb la contemplació. Perquè en la meditació un no contempla.

Potser en esta etapa hauria d'aclarir les coses. Jo dic medita sobre açò, medita sobre això, i vosté podria respondre molt raonablement, però com puc meditar? L'ús de la paraula meditar no explica com anar sobre una cosa. Bé, vegem què podem fer junts, ¿sí? Mira esta rosa, està en flor, mira els pètals, examina-la cuidadosament, veus el que pareixen ser les venes, la qual cosa pareixen ser les artèries inclús? Els xicotets tubs capil·lars que porten l'aliment a la part més llunyana de cada pètal, cada un i cada branca. Mira més enllà, mira més profund, deixa que la teua consciència conscient es desfaça, deixa que la teua consciència subconscient sorgisca, i llavors la teua visió interior percebrà una xarxa de cel·lulosa. Percebràs l'estructura del full com la randa flamenca més fi, delicat, intricat. Amb els seus fils formant una xarxa, diferents gàbies, l'esquelet del pètal, i en eixes xicotetes gàbies, dins del marc el qual està compost de la xarxa d'esquelets de cel·lulosa del full, o el pètal, o la branca, s'observarà la carn, la polpa, la cobertura. Deixa a un costat l'així cridat raonament pensat per a la raó, el pitjor enemic de la humanitat. Les raons de la humanitat, açò o allò, signifiquen un poc més, però amb massa freqüència la humanitat té la resposta incorrecta. Per tant, permeta que la seua raó disminuïska, permeta que el pensament que està dins de la seua voluntat disminuïska, abans de començar este exercici de meditació, li haurà dit al seu subconscient amb molta fermesa: Meditaré sobre el que siga. Diguem una rosa. Meditaré profundament sobre esta Rosa, meditaré profundament sobre esta Rosa, meditaré profundament sobre esta Rosa i la meua consciència no s'immiscirà. El meu pensament no es forçarà, el meu subconscient s'elevant a primer pla i em donarà una verdadera apercepció còsmica. Quan hages dit això, mira la flor, mira la rosa, o pots mirar el full i l'estructura de la full. Pots veure amb la teua consciència còsmica el que ha succeït abans, com donar volta a un llibre d'història sobre la naturalesa. Tu mires, i la teua ment de pensament conscient està disminuïda. Llavors amb el seu subconsciència, que és 9/10 de vosté sobre esta terra,

pot ocupar-se de la tasca de tornar a eixes pàgines fascinants de la història compilada per la naturalesa.

Este és un assumpte que és el coneixement innat de cada persona que considera la meditació. Perquè quan consideres seriosament la meditació, eres semblant a la planta que saca els brots llestos per a florir. Llavors, al voler la meditació estan preparats per a florir, llestos per a florir en el coneixement exquisit, i mentres florixen, el seu coneixement de la tècnica de la meditació ens arribarà clara i automàticament com ho va fer el coneixement de com caminar, com respirar, com parlar. Però umm... com vaig dir, després de la meditació ve la concentració. Però si deixes que la concentració s'immiscisca quan tractes de meditar, trobaràs que la concentració detindrà la meditació. Quan hages meditat i hages descobert tot el que es puga saber sobre un determinat objecte o tema, assenta't. Assenta't i pensa sobre eixes coses. Ací és quan la meditació acaba i la contemplació presa el control. Pensa en una posta de sol, contempla els processos d'una posta de sol. Contempla l'aparent descens del sol perquè brille més i més a través de capes d'aire més denses i grosses. Contempla els rajos del sol que es filtren a través de les capes més grosses de l'atmosfera. Contempla com les diverses pols i gasos en eixa atmosfera més espessa alteren els colors de la llum del sol, han produït totes eixes glorioses posades de sol sobre les quals els poetes deliraven. Però, contemplació, no, ens preocupa més la meditació en este moment. Quan les persones diuen que meditaran, en realitat poques tenen cap idea sobre la verdadera meditació. Diuen que meditaran, però el que realment volen dir és que l'única cosa que faran és assentar-se en algun lloc a pensar en les coses, les coses els donaran voltes en el cap i es van a confondre cada vegada més; i la meditació obté un mal nom. Això no és meditació. Pensar en quelcom no és meditació. La meditació exigeix que un faça certes coses, hi ha certes condicions, mentres que en algunes és difícil meditar. Una vegada ha d'estar aïllat d'influències externes, fora d'influències magnètiques externes. Considere el cablejat elèctric del seu llar, allí té cables que porten electricitat al forn de la seua cuina o als seus accessoris d'il·luminació.

Eixos cables han d'estar cuidadosament aïllats entre si perquè si no estan tan aïllats hi ha el perill d'un curtcircuit que podria fer que els fusibles de les cases es cremen o inclús cremar la casa mateixa. L'electricitat sempre presa el camí més curt, el camí de menor resistència i l'electricitat en el lloc equivocat, en un lloc on no es desitja és prou inútil. És el mateix amb eixe poder cridat meditació, de totes maneres. Hem de salvaguardar l'energia continguda en el procés de meditació. Hem d'aïllar-nos de les influències que tallarien el circuit de la nostra energia i així que és bo tindre una túnica de meditació. Un article especial de roba des de la part superior del cap fins a les plantes dels peus, sovint com la túnica d'un monjo. Eixa és una de les raons per les quals els monjos tenen eixes túniques que coneixes. Mira la pàgina 153 del meu llibre Capítols de la vida, allí tenim un dibuix que et donarà una idea prou bona per a una túnica de meditació, quelcom que pots fer tu mateix, és fàcil. Fes-ho de cotó o seda negra, però no de niló. No vols cap d'estes coses sintètiques perquè, bo, estes infringixen la meditació. Ha de ser quelcom de fibra natural i ha de ser negra.

Faça un manto per a poder ficar-ho davall de les plantes dels peus. Faça-ho perquè puga tapar-se els ulls, recorde que ha de deixar la boca descoberta, en cas contrari, se sobrecalfarà o se sufocarà. Açò serà de gran ajuda en el procés de meditació. Després hauràs d'anar a una habitació silenciosa on ningú més entrarà i et molestarà. Una habitació silenciosa amb il·luminació tènue sense res a

distraga la teua atenció. Quan estiga preparat per a meditar, sent-se en qualsevol posició que et resulte còmoda, en qualsevol posició, no necessita assentar-se amb les cames encreuades, no necessita parar-se sobre un peu, ni agitar l'altre en l'aire; només assenta't perquè estigues còmode. Només assenta't per a no tindre rampes. Si li pareix més convenient reclinar-se, llavors, sens dubte, recline's. Pots meditar amb la mateixa facilitat! La posició que un adopta no té res a veure amb la meditació, ni amb la contemplació. Mentres estigues aïllat això és l'única cosa que importa!

Ara, abans de començar la teua meditació, necessites un poc d'encens. Ja saps, grans pals grossos, no eixes xicotetes peces d'adolescents que t'agraden i que s'han acabat abans de que hages començat, això és una pèrdua de diners. Obtens coses que cremaran mentres vullgues meditar. Tinga un furgadents a l'esquerra i un furgadents a la dreta. Encén el teu encens i apaga la flama, perquè el fum s'enrotlle i el furgadents d'encens esquirol. Quan està començant, fins que siga expert en meditació, li resultarà convenient meditar sempre al mateix temps i fer un poc d'exercici al principi. No del tipus que agita els seus braços i cames, doblega els genolls i fa un xicotet ball, res d'això. Este exercici consistix a prendre un got normal molt prim, sense cap disseny gravat, òmpliga-ho amb aigua neta i freda, després sostinga el got amb ambdós mans, de manera que les seues mans estiguen al voltant del got i els seus dits s'entrellacen. No permeta que les seues mans se superposen a la part superior del got. Sent-se allí tranquil·lament sostenint el got en silenci, després després d'un moment de dos, respire profund, sostinga-ho per uns segons i després exhale sorollosament (segons l'arxiu d'àudio, al voltant de 19:17 en ell) ha de fer-ho en veu alta, és a dir, no ha de murmurar. No ha de cridar o cridar, per descomptat, i alçar els veïns, però ha de ser prou fort, ja que sobresalte el seu pobre vell inconscient que pareix estar rebent una palissa últimament. Ací està, permeten-me dir-ho RRRRRRR aaaaaaa (el so és com rodar la seua R com ho fan moltes persones hispanes) va entendre això. Llavors tens moltes majúscules i després un muntó de a xicotetes RRRRRRR aaaaaaa totes juntes RRRRRRR aaaaaaa Fes-ho en veu baixa si deus però has d'estar molt, molt segur de que ho estàs fent seriosament. No estem jugant jocs açò vosté ho sap; Açò no és una broma. Este és un assumpte seriós, i el fet de que vosté està escoltant açò, ha d'indicar que està interessat. No rigues, no ho veges com una broma. Si et rius d'ell, si et burles d'ell, no meditaràs. Pren-ho seriosament, és un tema seriós. Per tant, novament, inspirem, mantinga la respiració durant uns pocs segons, en qualsevol moment que siga convenient per a vosté i no l'angoixa, i després exhale RRRRRRR aaaaaaa. Intentar-ho tres o quatre vegades i, a continuació, mira com l'odonético centra l'etérico del cos al voltant del got d'aigua. Amb pràctica, condensarà l'etérico perquè pugues veure una boirina realment pesada, com si un núvol sencera de fum blau estiguera penjada sobre la part superior del got. Vosté haurà de fer-ho per una setmana o dos. Quant temps?, bé, açò dependrà totalment de la seua pròpia serietat. Si vosté és seriós vosté veurà alguna de la seua força vital en l'aigua i quan això succeïx l'aigua serà carregada com a aigua de soda. Les purnes de bombolles que veus jugant en esta aigua serà la teua pròpia força vital mostrant llampades de llum, punts i línies, i remolins de color, el teu color, el color de la teua aura.

No hi ha necessitat d'afanyar les coses, hi ha molt de temps que vosté sap. La majoria de la gent hui en dia, particularment els Estats Units, volen açò a l'instant, allò a l'instant. Bueno, puc assegurar-te que no hi ha tal cosa com la meditació instantània. Igual que no pot fer que un xiquet o xiqueta es convertisca en un home o una dona adulta a l'instant. No pots tindre meditació instantània, si vols meditació has de treballar per a això. No hi ha camí curt, no hi ha drecera, no hi ha manera instantània d'èxit en la meditació. Si vosté ho vol vosté ho obtindrà, qualsevol ho aconseguirà si treballen per a això. Però si no treballes per a això no ho aconseguiràs. Ara, pel fet que molta gent

m'ha demanat que ho faça, vaig llegir un poc de Capítols de la vida. La gent va escriure i em va demanar que llegira de la pàgina 155 de Capítols de la vida.

Vosté ha d'organitzar la seua meditació en un patró definit o horari. És una molt bona idea tindre un rosari perquè pugues controlar les teues etapes de meditació. Pots obtindre un rosari budista, o pots fer el teu propi rosari de diferents grandàries de comptes, però no importa el mètode que uses, has de mantindre un horari molt rígid. Has de meditar en la mateixa habitació i al mateix temps i usar la mateixa túnica de meditació. Comença per seleccionar un pensament o una idea i assenta't tranquil·lament davant del teu xicotet altar. Tracta d'eliminar tots els pensaments externs, Centra la teua atenció dins de tu mateix, i allí medita sobre eixa idea que tu has decidit. A mesura que et concentres, trobaràs que una tremolor dèbil comença dins de tu; això és normal, eixa dèbil vibració mostra que el sistema de meditació està funcionant.

Suggeriment:

1. Tin com a primera meditació la meditació de l'amor. En açò penses pensaments amables cap a totes les criatures que viuen. Si suficients persones pensen pensaments amables, eventualment quelcom es contagiarà altres persones, i si poguérem tindre prou gent per a pensar pensaments amables en compte de pensaments viciosos, el món seria un lloc molt diferent.
2. Després de la primera meditació de l'amor, vosté pot concentrar-se en la segona meditació que fa que vosté pense en els que estan en perill. Quan penses en els que estan en perill, realment vius les seues penes i les seues misèries, i per la teua compassió envies pensaments - rajos - de comprensió i simpatia.
3. En la tercera meditació, penses en la felicitat dels altres, t'alegres de que finalment hagen aconseguit la prosperitat i tot allò que anhelan. Penses en estes coses, i projectes al món exterior pensaments d'alegria.
4. La quarta meditació és la meditació del mal. En açò vosté permet que la teua ment medite sobre el pecat i la malaltia. Penses en ho estretisc que és el marge entre el trellat i la bogeria, la salut i la malaltia. Creus que el breu és el plaer del moment, i com tot el que comprén el mal de cedir al plaer del moment. Llavors penses en la pena que pot ser causada per complaure al mal.
5. La quinta meditació és aquella en què aconseguim serenitat i tranquil·litat. En la meditació de la serenitat, t'eleves per damunt del pla mundà, t'eleves per damunt dels sentiments d'odi, t'eleves per damunt inclús dels sentiments d'amor terrenal perquè l'amor terrenal és un substitut molt pobre de la realitat. En la meditació de la serenitat, ja no et molesta l'opressió ni tems, ni vols riquesa pel seu propi bé, sinó només pel bé que pots portar a altres amb ella. En la meditació de la serenitat, vosté pot considerar el seu propi futur amb tranquil·litat sabent que vosté en tot moment farà el millor possible i viure la seua vida d'acord amb la seua pròpia etapa de l'evolució. Els que han aconseguit tal estat estan bé en el camí de l'evolució, i els que estan poden posar confiança en el seu coneixement i en el seu coneixement intern per a alliberar-los de la roda del naixement i de la mort.