

MediMente – Segunda Parte

Meditación argumentada o guiada

Cinco viajes fantásticos al interior del alma

Para todos los seguidores de **MediMente**:

Hemos arribado al cuarto *viaje fantástico al interior del alma*, lo que presupone nuestra quinta meditación, contando la **meditación modelo** que fue la primera de ellas.

Considerando que la misma práctica ha hecho lo suyo y que el meditador cuenta con la ejercitación suficiente para obviar todas las partes permanentes (incluyendo los conteos de entrada y salida de la meditación), a partir de ésta (y para las dos restantes), transcribiremos exclusivamente el texto de la meditación propiamente dicha y correspondiente a cada uno de los *viajes fantásticos*.

Ello no significa que quien no sienta aún seguridad o por cualquier otro motivo desee continuar las prácticas de igual manera (repetición de textos permanentes) o crearse un texto permanente propio podrá hacerlo sin ningún obstáculo ni contrariedad.

Asimismo, podrán notar que he disminuido la cantidad de viajes (meditaciones) de diez a sólo cinco. La decisión se debe a dos motivos, a saber:

- Cinco ejemplos de meditación argumentada son suficientes, considerando que el método es el mismo y se repite. Esto facilitará el desarrollo de la propia imaginación y fantasía del meditador para que cree sus propias argumentaciones o repita las conocidas si le resultan adecuadas y suficientes.
- Ello no significa que he de abandonar el resto del trabajo sino que lo diagramaré de manera diferente y más adaptable a cada necesidad. Es decir que, como el propio meditador habrá podido observar, las meditaciones argumentadas poseen una doble función o característica, esto es que sirven las veces de meditación y también cumplen la función de ser un cuento o relato espiritual corto con un argumento sencillo y entretenido y una filosofía más profunda, por lo cual se adaptan bien tanto a la apetencia del lector como a la del meditador. Así es como nacerá en un futuro próximo, la continuación de **MediMente** y que se denominará: **MediCuentos** (*relatos cortos para leer y meditar*), los que a su vez podrán ser utilizados en calidad de **meditaciones argumentadas**.

Comenzamos a continuación, el cuarto de nuestros "*Cinco viajes fantásticos al interior del alma*".

1. Viaje fantástico a las profundidades del océano

Me encuentro reposando tranquilamente en un viejo bote de madera, ambos remos a los costados, una modesta caña de pescar en mis manos, con el reel que luego de recorrer su largo costado perforando sus doradas anillas penetra las quietas aguas de este inmenso océano. Cómodamente recostado, cruzadas mis piernas espero a que la tensa línea se mueva, señal de que algún pez estará a punto de convertirse en pescado. Mientras tanto, miro hacia los cuatro puntos cardinales y no veo otra cosa que las encandilantes aguas besando el cielo en ese recto horizonte donde siempre deciden juntarse. Y me pregunto: ¿Cómo he llegado hasta aquí con mi bote? Y de inmediato reconozco el tenor de la pregunta en determinados estadios de nuestras vidas, cuando a

veces nos encontramos en lugares y situaciones a los que nos cuesta creer que hemos llegado. El cielo tan celeste, el sol a mis espaldas haciéndose notar con sus insistentes rayos. Alguna pequeña nube, perdida y solitaria, se desplaza y desintegra por no encontrar compañía.

Se mueve la línea de mi caña. Está por comenzar la acción en la serenidad de la nada. Tira otra vez hacia abajo, pero con más fuerza. Me incorporo de mi largo descanso, pero aún sentado veo aflojarse la línea por completo como si se hubiese cortado. Tiro hacia atrás para tensarla y poder sentir al pez que ha mordido el anzuelo. Pero la línea se afloja más a la vez que las aguas se abren salpicando sus espumosos chorros por doquier cuando un enorme pez del tamaño y forma de mi bote aparece del fondo de las aguas y luego de volar o saltar fuera de las mismas cae pesadamente sobre mi bote ya semi inundado. Escucho un ruido similar al crujir de madera que se resquebraja. Empapadas mis ropas intento mantener el equilibrio. Los peces no ríen pero a éste a mí me parece verlo mirarme y sonreír a la vez que gira su tamaño cuerpo y se arroja a las profundidades del océano llevándose con él mi caña. No estoy seguro, pero me pareció ser un delfín. Sigue entrando agua en mi bote mientras veo del mismo cada vez menos sobre la superficie. Hasta que desaparece y empiezo a hundirme yo. Me siento como un pescador pescado. Y pienso: "si por la boca muere el pez, por sus acciones muere el hombre cuando todavía no le toca". Para no hundirme comienzo a bracear, moverme, nadar. Quiero avanzar para llegar cuando advierto que no tengo adonde. Vuelvo a posar mi vista en el horizonte, hacia todos lados y redescubro los constantes besos de complicidad entre el cielo y las aguas. Decido detener mi nado. Quedarme quieto en el mismo lugar para pensar. No siempre el moverse y hacer cosas, a uno le permiten avanzar. A veces el movimiento debe ser interior.

Pongo mi cuerpo a flotar de espaldas en las aguas, mientras pienso, observando el manto celeste que me cubre sin taparme. Pero de pronto una fuerte ventosa me succiona hacia las profundidades del océano. Dejo de pensar, pongo mi mente en blanco y respiro. Respiro. Compruebo que respiro. Es lo principal. De lo demás me ocuparé luego.

Comienzo a caer pesadamente hacia las profundidades del océano sin ni siquiera saber adonde están. Cuanto deberé descender. La vidriosa y acuosa superficie de la que me alejo va perdiendo su luz, su imagen. Percibo que estoy dejando un mundo para visitar otro. Mientras continúo cayendo pienso que es bueno conocer, percibir diversas dimensiones. Nos permite tomar distancias y aprender, siempre aprender de la existencia de las diversas perspectivas. Sigo hundiéndome en mi sumergimiento que parece no tener fin. Con suavidad y lentitud relativa, caigo y no dejo de caer. Todos los mundos forman parte de un mundo que se encuentra dentro de tantos otros que conforman uno más. Siempre hay uno más. Es lo misterioso y maravilloso de la vida. Siempre hay algo más. Siempre seremos algo más de lo que llegamos a descubrir de nosotros mismos. Es el extraordinario infinito que nos mantendrá siempre entretenidos descubriendo más. Un suave golpe sobre el fondo de algas y tierra y el intenso polvo esparciéndose entre las aguas que me rodean detienen mis pensamientos. Y allí está, mirándome. Y continúo pensando que sonríe. Sí... se ríe de mí. De su boca todavía cuelgan la línea y la caña. Sí, ahora estoy seguro. Se trata de un delfín.

Se acerca amistosamente a mí. Yo aún recostado sobre el fondo, rodeado de algas y tierra. Su gesticulación y mirada me dicen que quiere que le quite el anzuelo de la boca. ¿Cómo hacerlo sin causarle sufrimiento? Si tiro del gancho la conformación del anzuelo desgarrará la carne. Pienso que si lograra cortar el anzuelo en el trayecto recto del metal anterior a la curva que hace el propio gancho podría luego retirarlo sin causarle más daño del que ya tiene hecho. Pero ¿cómo cortar el metal del anzuelo sin herramientas? No hay que atolondrarse en la vida. No todo tiene solución en el mismo momento que la esperamos. A veces conviene esperar para que cuando llegue, ésta sea segura y definitiva. Desconecto la línea y la caña del anzuelo aún atascados en su boca. Quedan ambos rezagados, ya sin posibilidad de uso, abandonados en el fondo del océano. El delfín parece agradecerme. Ya no se ríe de mí.

El pez empieza a hablarme sin voz, sin palabras. Emite un diáfano sonido musical. Entiendo más y mejor que cuando hablo con la gente. Me hace señas siempre con las gesticulaciones de su cuerpo y esa mirada angelical de amistad incondicional ¿El rencor no anida en estos animales? ¡Qué feliz debe vivir! Me subo a su lomo, me tomo de una de sus aletas y emprendemos viaje. No sé adonde vamos pero sé que voy con él y eso me es suficiente. Nadamos (o buceamos) todo el tiempo al ras del fondo. No sólo la corriente del agua me deja percibir la velocidad con que nada el pez, sino las algas que rozan mi cuerpo. Todo tipo de peces, crustáceos y demás especies del mundo marino aparecen en nuestro camino. A lo lejos, del lado izquierdo y semi tapada por gran cantidad de algas marinas aparece una imponente roca con protuberancias rocosas y un deforme agujero en un costado, que hace las veces de enorme boca de piedra a punto de tragarse a quien ose acercársele. Con asombro y perplejo descubro que el delfín se dirige directo a las fauces de aquella roca. Aumenta su velocidad de nado hasta acercarse tanto a ella que ya no me deja lugar a dudas de que penetrará en su interior. Me aferro a su cuerpo y su aleta como si quisiera hacerlos parte de mi cuerpo. La misteriosa roca parece caérsenos encima. Estoy a punto de cerrar los ojos a la vez que aprieto al cetáceo con todas mis fuerzas. Pero no, decido mantenerlos bien abiertos. Algo me dice que ciertas experiencias más vale vivirlas con toda la intensidad que conllevan.

El delfín penetra y de pronto nos invade la total oscuridad. Es como si me hubiese quedado ciego. Sólo siento al tacto la piel del animal y el roce de la corriente de agua en mi rostro y todo mi cuerpo, que me dice que hemos disminuido la velocidad de nado. Percibo las curvas, a la izquierda, luego a la derecha, bajadas, subidas. Hago hincapié en mantener mis ojos siempre abiertos. No quiero perder la oportunidad de descubrir aunque sólo sea un pequeño destello de luz si en algún momento apareciera. Y entonces comprendo que solemos no dar demasiado valor e importancia a lo que en abundancia poseemos y sólo lo valoramos cuando nos falta.

El pez acaba de dar una vuelta en círculo, cerrada, casi entera y ahora nada hacia arriba. A lo lejos veo un punto de luz. Una minúscula perforación en la negra pared de este ambiente que no me permite "a priori" saber si se trata de un punto minúsculo y cercano o una gran abertura muy lejana. Pero instantes le toma al delfín sacarme de dudas (como si hubiese leído mis pensamientos). Le imprime alta velocidad al nado, la que percibo en la fuerza de la corriente de agua en todo mi cuerpo y que produce en mí el temor pánico de no lograr mantenerme sujeto al animal por más tiempo. El punto de luz crece considerablemente lo que me da la respuesta a mi interrogante confirmando una de mis dos teorías. Pero a medida que me acerco a la luz mi temor de no poder alcanzarla crece. Y entonces sucede. El cuerpo de mi bienhechor se desprende de mis manos y una fuerte corriente de agua parece impulsarme hacia atrás. Quedo flotando en la oscuridad, apenas viendo al menos ya más cerca, el agujero de luz y al delfín acercándose a él sin detenerse. Entonces advierto hasta que punto mis pensamientos condicionan los hechos. Y quizás en mayor medida, si estos hechos son negativos y van acompañados del sentimiento de temor.

Estoy lo suficientemente cerca para poder observar al delfín saltando fuera del agua de la misma manera que lo hizo cuando luego cayó con fuerza sobre mi bote. Y aunque ya no esté a mi lado, yo al delfín lo escucho. Así es como me entero que no me ha abandonado. No está resentido. No se ha querido vengar sino todo lo contrario. Me espera fuera, me necesita para algo.

El misterio de este momento coloca una dosis extra de adrenalina en el motor de mi ser y me impulsa con desconocidas y renovadas fuerzas a bracear hacia arriba. Siento la corriente del agua rozar mi cuerpo como si me mantuviese tomado del delfín. El agujero de luz crece, las aguas se hacen translúcidas. ¡Veo a través de ellas el cielo! Y salgo despedido, como si yo también fuese un delfín. Entonces caigo pesadamente en la arena, al lado de mi amigo. Estoy empapado.

Lentamente se moja la arena a mi alrededor. El sol empieza a quemar mis espaldas y yo sólo siento satisfacción. Miro al delfín y él me devuelve la mirada. Entorna su cabeza mirando hacia el otro lado. A lo lejos, un médano, alguna seca vegetación y una vieja casilla de madera y techo de paja. En un costado de la entrada a la misma yace una montaña de utensilios y herramientas

amontonados. Me vuelve a mirar. Entonces veo todavía colgando el anzuelo de su boca. Me incorporo de inmediato y voy en busca de la herramienta adecuada con total seguridad de encontrarla. Vuelvo ya equipado y dispuesto a terminar mi trabajo y liberar a mi amigo. Lo logro enseguida. Hasta me avergüenza un poco lo fácil y rápido que me ha resultado. Pero de pronto el sol me encandila y cuando esa traviesa nube solitaria que parecía evaporarse se corporiza y lo tapa, a mis pies veo al delfín convertido en mi viejo bote intacto. En mi mano ya no tengo el anzuelo sino un ancla. Y pienso: "Si los humanos nos supiéramos comunicar no serían necesarias las palabras".

El texto completo del presente ejercicio de meditación ha sido grabado en MP3 y podrá ser descargado en el siguiente enlace:

http://gipceg.bay.livefilestore.com/y1pCqr9ENFzD3UblA7KQS9sZCf7u0BvQZpQNU8PND0kUTv8YNx_wK6kWaPT3h8mGlcGOPfPCatgTc--hWlhc_4Jqg/PROFUNDIDADES%20DEL%20OCEANO.mp3?download

o en el blog LIBRO ABIERTO:

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.

Todos los libros, cuentos y trabajos del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:
<http://stores.lulu.com/store.php?fAcctID=899114>
<http://www.scribd.com/people/documents/310971>
<http://www.bubok.es/autores>

**Todos los derechos reservados.
 Standard Copyright License© 2009**