

PROGRAMA DE 8 PUNTOS DE EKNATH EASWARAN

1.- MEDITACIÓN

Ésta es la esencia de mi programa: meditar media hora cada mañana, lo más temprano que le resulte cómodo.

No aumente ese tiempo; si quiere meditar más, dedique media hora a la noche también, en lo posible al final del día.

Reserve un lugar de su casa para usar sólo para la meditación y la lectura espiritual. No lo use para ningún otro propósito.

Siéntese en una silla de respaldo recto o en el piso, con la cabeza, el cuello y la columna vertebral derechos.

Luego cierre los ojos y empiece a recorrer con lentitud, en su mente, las palabras de uno de los pasajes que le recomiendo memorizar para usarlos en la meditación. Le sugiero que aprenda primero la Oración de San Francisco de Asís.

No se deje llevar por ninguna asociación de ideas ni trate de pensar en el pasaje. Si presta su atención a cada palabra, el sentido no puede menos que perderse.

Si surgen distracciones, no las resista, pero preste más atención a las palabras del pasaje.

Si su mente se aparta totalmente del pasaje, vuelva a traerla al inicio y empiece de nuevo.

Al llegar al final del pasaje, puede volver a usarlo todas las veces que sea necesario para completar su tiempo de meditación, hasta memorizar otros.

Es útil tener una amplia variedad de pasajes positivos, prácticos e inspiradores para la meditación. Yo recomiendo especialmente:

- Salmo 23
- Shema
- Oración del Señor
- Bienaventuranzas

- “Epístola sobre el amor” de San Pablo (I Corintios 13)
- La Imitación de Cristo, III.5 (“El maravilloso efecto del amor divino”) de Thomas de Kempis
- Dhammapada de Buda, Capítulo I
- Bhagavad Gita, 2.54-72;9.26-34; Capítulo 12 (“El camino del amor”); y 18.49-73
- “Invocaciones”, Ansari de Herat

2.- EL MANTRA

Un mantra, o Nombre Sagrado, es una fórmula espiritual muy fuerte que, repetida en forma silenciosa en la mente, tiene la capacidad de transformar la conciencia. No tiene nada de mágico. Es sólo una cuestión de práctica, como podrá verificarlo usted mismo.

Elija un mantra que le guste mucho de la lista de los que recomiendo. (Si tiene dudas, le recomiendo el mantra de Mahatma Gandhi: Rama Rama). Una vez que lo haya elegido, no lo cambie.

Repita su mantra en silencio siempre que pueda: mientras camina, mientras espera, mientras hace tareas mecánicas como lavar los platos, y especialmente al dormirse. Descubrirá que no es una repetición sin sentido; el mantra lo ayudará a mantenerse relajado y alerta.

Cada vez que esté enojado o asustado, nervioso, preocupado o resentido, repita el mantra hasta que la agitación ceda. El mantra funciona estabilizando la mente, y todas esas emociones son fuerzas que avanzan contra usted y que el mantra puede dominar y poner a trabajar en su beneficio.

Si es posible, cuando esté agitado, salga a dar una caminata rápida repitiendo el mantra en su mente. El ritmo de sus pasos se combinará con el ritmo de la respiración para estabilizar el ritmo de su mente.

3. IR MÁS DESPACIO

Para no ir apurándose a medida que avanzan las horas, empiece el día temprano.

Dedique media hora cada mañana a meditar o a la lectura inspiradora o la reflexión. No deje que nada se interponga en este momento valiosísimo de su día.

Tómese tiempo para un buen desayuno.

Calcule el tiempo como para llegar a sus citas un poco temprano.

Simplifique su vida no tratando de llenar su tiempo con más de lo que puede hacer. Empiece por hacer una lista de sus actividades. Luego pade la lista, tachando lo que no sea realmente necesario y lo que no sea beneficioso.

No trate de hacer todo lo que pueda, ni siquiera todo lo que quiera. Tenga presentes las cosas más importantes de cada día y use el mantra para no olvidarse de volver a ellas.

Destine tiempo a todas sus comidas. Siéntese y disfrute de la comida con otros. Repita su mantra antes de comer y coma con lentitud.

No deje que lo presionen para apurarse. Cada vez que sienta que empieza a acelerarse durante el día, repita el mantra para poder tranquilizarse.

Cultive la paciencia.

No apure a los que viven y trabajan con usted. Déles tiempo; también se dará tiempo a usted mismo.

Cultive relaciones personales en todas sus actividades. Contribuirá a revertir la despersonalización de nuestro mundo.

Disminuya el tiempo que pasa mirando televisión.

Disminuya el tiempo que pasa en actividades que aceleran a los chicos. Esto los ayudará a simplificar su vida y a disfrutar de lo que hacen, y a usted le dará también más tiempo para ellos.

Es importante no confundir lentitud con indolencia; esta última alimenta la negligencia, la dilación y la ineficiencia general. Al desacelerarse, preste mucha atención a los detalles. Entregue lo mejor de sí mismo incluso en el emprendimiento más pequeño el pasado y el futuro, a rumiar problemas, a actuar por compulsión o impulso, y así sucesivamente.

Si come y lee al mismo tiempo, por ejemplo, parte de su mente está en lo que lee y parte en lo que come. No obtiene el máximo de cada actividad.

Al hablar con alguien, dedíquele su total atención.

Recuerde las palabras de Buda: "Cuando camines, camina; cuando estés sentado; quédate sentado. No fluctúes".

Al conducir, preste toda su atención al camino. No escuche música ni hable con sus acompañantes; dígales que necesita concentrarse. Del mismo modo, si va como

acompañante, no distraiga al conductor.

No se lleve trabajo a su casa, ni en su portafolio ni en su mente. Y no lleve los problemas de su casa al trabajo.

Si su atención queda presa en algún lugar que no sea el aquí y ahora —por ejemplo, en algún hecho pasado en el que no puede dejar de pensar—, use su mantra para liberarla. Sumérjase en el trabajo o haga una caminata rápida repitiendo mentalmente el mantra.

Todo lo que usted hace debería ser digno de su atención total. Si le parece que sólo merece una atención parcial, plantéese si realmente vale la pena hacerlo.

Recuerde que aunque una actividad parezca trivial, usted está entrenando a su mente.

4.- ENTRENAR LA ATENCION

Evite hacer dos o más cosas a la vez, aunque parezcan triviales y usted sepa cómo manejarlas.

Al hacer más de una cosa por vez, le enseña a su mente a dispersarse. Es lo opuesto de la concentración, que es esencial para un buen desempeño en cualquier campo.

También entrena a su mente a dividirse en otros momentos: enseñándole a vacilar, a quedar atrapada.

5.- ENTRENAR LOS SENTIDOS

En los alimentos que comemos, los libros y revistas que leemos, las películas que vemos, los programas de televisión que miramos, todos estamos sujetos a la dictadura de los gustos y aversiones personales rígidos.

Para librarnos de este condicionamiento, practique malabarismos con sus gustos y aversiones cuando es en beneficio de quienes lo rodean (o en su propio beneficio).

Juegue también con sus opiniones, sobre todo cuando sienta que su postura es rígida o emocional. Las opiniones que usted defiende pueden en realidad ser tan buenas como las de los demás.

Haga el ejercicio de trabajar contento con alguien que piensa que le desagrada.

No pierda el tiempo quedando atrapado en el pasado o en el futuro. Repita su mantra para volver a traer toda su atención al presente.

Elija lo que come por lo bueno que es para su cuerpo más que por su gusto.

Asimismo, la mente también come, a través de los sentidos. Elija con mucho cuidado lo que lee, mira y escucha. Pregúntese si eleva o baja la imagen que usted tiene de sí mismo y de los demás.

Recuerde que somos lo que pensamos. Lo que pasa en nuestra mente es parte de lo que somos.

6.- PONER A LOS OTROS PRIMERO

Concentrarse en uno mismo erige una muralla entre uno y los otros.

Si ve que está muy concentrado en sus necesidades, sus deseos, sus planes, sus ideas, repita su mantra y vuelque su atención hacia las necesidades ajenas.

Practique poniendo el bienestar de los otros primero antes que el suyo propio. Puede empezar dentro del círculo de su familia y sus amigos, donde ya existe una base de amor y respeto a partir de la cual construir.

Que encontrar maneras de hacerlo le resulte un juego: deje que la otra persona elija la cena para los dos por ejemplo, o vaya a ver la película que el otro quiere ver Comparta actividades con sus hijos. Diviértase con su diversión.

No compita en ninguna relación. Busque en cambio maneras de complementarse.

Cuando surjan diferencias, recuerde que no es necesario ser desagradable para disentir.

Tómese tiempo para escuchar con total atención y respeto: es posible que disientan menos de lo que usted cree.

Si tiene hijos, anteponga el bienestar de ellos. Cuando esto signifique decir no — algo muy importante con los chicos — puede hacerse con amor, ternura y respeto.

7.- COMPAÑERISMO ESPIRITUAL

Cultive tiempo con personas cuya compañía lo eleve.

Resulta especialmente útil pasar tiempo con regularidad con personas que fundan su vida sobre los mismos valores espirituales. Si trata de seguir el programa presentado aquí, es invaluable asociarse con otros que sigan el mismo programa.

Comparta sus momentos de diversión también con esas personas. La relajación constituye un elemento importante para aprender a desacelerarse.

8.- LECTURA ESPIRITUAL

Los medios de comunicación lo sumergen en una imagen tan baja del ser humano que es esencial que recordemos constantemente algo más elevado.

Por esa razón, recomiendo media hora más o menos por día para leer las escrituras o los escritos de los grandes místicos de todas las religiones. Una hora particularmente buena es antes de acostarse, después de la meditación nocturna, porque los pensamientos con los que nos dormimos nos acompañan toda la noche.

Elija su camino con mucho cuidado. Un buen maestro espiritual vive lo que enseña, y es responsabilidad del discípulo ejercitar un juicio bien fundado. Una vez que elija, sea totalmente leal a su maestro.

Si este programa de ocho puntos es seguido a diario de acuerdo con la capacidad máxima de cada uno, todos pueden llevar una vida segura y sin egoísmo. Aunque más no sea un poco de práctica empezará a transformar su vida, generando cambios profundamente beneficiosos en usted mismo y en el mundo que lo rodea.