

ESTUDIAR, REFLEXIONAR Y MEDITAR

10 mayo 2022

Meditar sin la base del estudio es como querer escalar sin manos

Necesitamos formarnos y estudiar. Al igual que en cualquier profesión se necesita del estudio, en el campo espiritual el estudio también se vuelve esencial. Para que la meditación sea efectiva necesitamos la base del estudio, la reflexión y la lectura, en caso contrario sería como pretender escalar una roca sin brazos o manos. Si no tenemos las herramientas para llegar donde queremos no vamos a llegar.

Escuchar enseñanzas sin que se apliquen, reflexionen y mediten sería como pretender coger un arco iris, no nos va a llevar al objetivo deseado.

Cuando hablamos de meditación nos referimos a la meditación analítica. Meditación analítica es el proceso mental de revisar lo que se ha estudiado, reflexionado o escuchado y es lo que nos lleva a avanzar. El estudio nos da las herramientas del conocimiento y la reflexión para poder abordar los diferentes aspectos de la vida.

Se medita de manera fructífera cuando lo vamos integrando. Lo que hace que la meditación sea efectiva es que la mente se vaya familiarizando con esas maneras de pensar una vez que previamente tengamos claro el contenido de lo que vamos a meditar, que acciones son correctas e incorrectas.

En una mentalidad que busca resultados rápidos e inmediatos con poquito esfuerzo y estudio, aunque nos pongamos seriamente a meditar no vamos a llegar muy lejos. Necesitamos poner mucho esfuerzo y energía en estudiar para después poder trabajar nuestra mente, esto es meditar. La falta de conocimiento nos llevará a la frustración y abandonaremos pensando que no es nuestro camino porque no vemos los resultados que esperamos.

El objetivo que buscamos con el estudio, la reflexión y la meditación es transformar ciertas actitudes que están muy arraigadas en nuestra mente. Este proceso se hace de forma gradual creando un hábito sin saltarnos ningún paso hasta ir avanzando al nivel que deseemos.

Cualquier cosa que realicemos como practicar o recitar oraciones sin la base del estudio, sería como llegar a una familia pobre donde quieres cocinar, pero no puedes porque careces de los ingredientes necesarios para hacerlo. Sin embargo, cuando vas a una familia rica donde disponen de todos los ingredientes necesarios vas a poder cocinar algo maravilloso. Si no tienes las herramientas del estudio, no importa cuanta energía pongas en la meditación o recitación, no podremos cocinar nada.

Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de "Consejos de corazón" en el Centro Nagarjuna de Valencia.