TEMA 6: Meditación Yóguica

LA MEDITACIÓN EN YOGA

Existe una metodología exquisita dentro de la tradición del yoga que está diseñada para revelar la interconexión de cada ser vivo. Esta unidad fundamental se conoce como ***advaita*** . La meditación es la experiencia real de esta unión.

En los **Yoga Sutra**, Patanjali da instrucciones sobre cómo meditar y describe qué factores constituyen una práctica de meditación. El segundo sutra del primer capítulo establece que **el yoga (o unión) ocurre cuando la mente se aquieta**. Esta quietud mental se crea equilibrando el cuerpo, la mente y los sentidos, lo que, a su vez, relaja el sistema nervioso.

Patanjali continúa explicando que la meditación comienza cuando descubrimos que nuestra búsqueda interminable de poseer cosas y nuestro anhelo continuo de placer y seguridad nunca pueden ser satisfechos. Cuando finalmente nos damos cuenta de esto, **nuestra búsqueda externa se vuelve hacia adentro y nos hemos movido al reino de la meditación.**

Según la definición del diccionario, "meditación" significa reflexionar, reflexionar o contemplar. También puede denotar un ejercicio devocional de contemplación o un discurso contemplativo de carácter religioso o filosófico. La palabra meditar proviene del latín *meditari* , que significa pensar o considerar. *Med* es la raíz de esta palabra y significa "tomar las medidas adecuadas". En nuestra cultura, meditar se puede interpretar de varias formas. Por ejemplo, puede meditar o considerar un curso de acción con respecto a la educación de su hijo, o un cambio de carrera que implicaría mudarse por todo el país. Al ver una película o una obra de teatro poderosa, es posible que te sientas impulsado a meditar, o reflexionar, sobre los problemas morales que plagan la sociedad actual.

En el contexto yóguico, la meditación o *dhyana* se define más específicamente como un estado de conciencia pura. Es la séptima etapa, o extremidad, del camino yóguico y sigue a ***dharana*** , el arte de la concentración. ***Dhyana***, a su vez, precede al ***samadhi***, el estado de liberación o iluminación final, el último paso en el sistema de ocho ramas de Patanjali. Estos tres miembros, dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (éxtasis), están inextricablemente vinculados y se denominan colectivamente ***samyama***, la práctica interior o disciplina sutil del camino yóguico.

Recuerda que las primeros cuatro primeras ramas, *yama* (ética), *niyama* (autodisciplina), *asana* (postura) y *Pranayama* (extensión de la fuerza vital), se consideran disciplinas externas. El quinto paso, ***pratyahara***, representa la retirada de los sentidos. Este retiro sensual surge de la práctica de los primeros cuatro pasos y vincula lo externo con lo interno.

Cuando estamos enraizados física y mentalmente, somos muy conscientes de nuestros sentidos, pero al mismo tiempo estamos desconectados. **Sin esta capacidad de permanecer desapegado pero observador, no es posible meditar**. Aunque se necesita poder concentrarse para meditar, **la meditación es más que concentración. En última instancia, evoluciona hacia un estado expandido de conciencia.**

Cuando nos concentramos, dirigimos nuestra mente hacia lo que parece ser un objeto aparte de nosotros. Nos familiarizamos con este objeto y establecemos contacto con él. Sin embargo, para cambiar al reino de la meditación, necesitamos involucrarnos con este objeto; necesitamos comunicarnos con él. El resultado de este intercambio, por supuesto, es una profunda conciencia de que no hay diferencia entre nosotros (como sujeto) y aquello en lo que nos concentramos o meditamos (el objeto). **Esto nos lleva al estado de samadhi o autorrealización.**

Una buena forma de entender esto es pensar en el desarrollo de una relación. Primero, conocemos a alguien, es decir, hacemos

contacto. Luego, al pasar tiempo juntos, escuchándonos y compartiendo entre nosotros, desarrollamos una relación. En la siguiente etapa, nos fusionamos con esta persona en forma de una profunda amistad, asociación o matrimonio. El "tú" y el "yo" se convierten en un "nosotros".

Según el Yoga Sutra, nuestro dolor y sufrimiento son creados por la percepción errónea de que estamos separados de la naturaleza. La comprensión de que no estamos separados puede experimentarse espontáneamente, sin esfuerzo. Sin embargo, la mayoría de nosotros necesitamos orientación.

El sistema de ocho ramas de Patanjali nos proporciona el marco que necesitamos para a través de la meditación llegar a la autorealización.

DISTINTAS FORMAS DE MEDITAR EN YOGA

Así como existen numerosos estilos de hatha yoga, también existen muchas formas de meditar.

La primera etapa de la meditación es la **concentración**. Esto quiere decir, concentrarse en un objeto específico o establecer un punto de enfoque, con los ojos abiertos o cerrados. Y se puede hacer de varias maneras:

- Repetir silenciosamente una palabra o frase, mantra
- Recitar en voz alta una oración o un cántico,
- Visualizar una imagen como una deidad
- Enfocarse en un objeto como una vela encendida
- Observar o contar sus respiraciones
- Notar las sensaciones corporales

A partir de ahí, el yoga nos da herramientas para que podamos profundizar en la meditación de diferentes maneras.

EL USO DEL SONIDO

Mantra yoga emplea el uso de un sonido, frase o afirmación en particular como punto de enfoque. La palabra mantra proviene de *man* , que significa "pensar", y *tra* , que sugiere *"instrumentalidad".* Por tanto, el mantra es un instrumento de pensamiento. También ha llegado a significar *"proteger a la persona que lo recibe".*

Tradicionalmente, solo puedes recibir un mantra de un maestro, uno que te conozca a ti y a tus necesidades particulares. El acto de repetir tu mantra se llama *japa*, que significa recitación.

Así como la oración contemplativa y la afirmación deben expresarse con propósito y sentimiento, **una práctica de meditación con mantra requiere un compromiso consciente por parte del meditador**.

La Meditación Trascendental (MT) de *Maharishi Mahesh Yogi* defiende la práctica del mantra yoga.

Cantar, una extensión del mantra yoga, es una forma poderosa de entrar en meditación. Más largo que un mantra, un canto implica tanto ritmo como tono. Las tradiciones occidentales utilizan cánticos e himnos para invocar el nombre de Dios, inspirar y producir un despertar espiritual. El canto indio, que se remonta a los tiempos védicos, proviene de una tradición que cree en el poder creativo del sonido y su potencial para transportarnos a un estado expandido de conciencia.

Los *rishis* , o videntes antiguos, enseñaron que **toda la creación es una manifestación del sonido primordial Om**. Reflejado en una interpretación de la palabra universo - "una canción" - Om es el sonido semilla de todos los demás sonidos. **Cantar sánscrito a menudo y correctamente produce profundos efectos espirituales y físicos.**

Muchos principiantes encuentran que usar un mantra en su meditación es muy efectivo y relativamente fácil. Cantar, por otro lado, puede ser intimidante para algunas personas. Si alguien se siente incómodo al cantar por su cuenta, puede participar en una meditación grupal donde un maestro de meditación dirige el canto y los estudiantes lo repiten.

Aunque cantar en sánscrito puede ser poderoso, recitar una oración significativa o una afirmación en cualquier idioma puede ser efectivo.

EL USO DE IMÁGENES

Visualizar también es una buena forma de meditar; es una de las formas que los principiantes a menudo encuentran fácil de practicar.

Tradicionalmente, **un meditador visualiza su deidad elegida**, un dios o una diosa, de manera vívida y detallada. Pero, básicamente, cualquier objeto es válido.

Algunos practicantes visualizan un objeto natural como una flor o el océano; otros meditan en los **chakras** o centros de energía del cuerpo. En este tipo de meditación, te enfocas en el área u órgano del cuerpo correspondiente a un chakra en particular, imaginando el color particular asociado con él.

ENFOQUE EN UN OBJETO

Otra variación en el uso de imágenes es **mantener un enfoque con los ojos abiertos sobre un objeto**. Este enfoque se conoce como ***drishti*** , que significa "vista", "opinión" o "mirada".

Una vez más, las opciones disponibles aquí son prácticamente ilimitadas. Mirar velas es una forma popular de este método. Centrarse en una flor en un jarrón, una estatua o una imagen de una deidad son otras posibilidades.

Utiliza esta técnica con los ojos completamente abiertos o parcialmente cerrados, creando una mirada más suave y difusa. Muchas de las posturas clásicas de hatha yoga tienen puntos de observación, y **el uso de drishti se enfatiza especialmente en el estilo Ashtanga de hatha yoga**.

Muchas técnicas de **pranayama también requieren una posición específica de los ojos**, como mirar el "tercer ojo", el punto entre las cejas o la punta de la nariz.

RESPIRACIÓN

Usar la respiración como punto de enfoque es otra posibilidad. Se puede hacer esto **contando las respiraciones** como lo haría en la práctica de pranayama.

Sin embargo, en última instancia, meditar en la respiración solo significa **observar la respiración** tal como es, sin cambiarla de ninguna manera. En este caso, la respiración se convierte en el único objeto de tu meditación. Observas cada matiz de la respiración y cada sensación que produce: cómo se mueve en tu abdomen y torso, cómo se siente al entrar y salir de tu nariz, su calidad, su temperatura, etc. Aunque se es plenamente consciente de todos estos detalles, uno no se detiene en ellos ni los juzga de ninguna manera; permaneces desapegado de lo que estás observando. Lo que descubres no es ni bueno ni malo; simplemente te permites estar con la respiración de un momento a otro.

La observancia de la respiración es la **técnica predominante utilizada por los practicantes de *vipassana*** , comúnmente conocida como meditación de "comprensión" o "atención plena". Popularizada por maestros de renombre como *Thich Nhat Hanh, Jack Kornfield y Jon Kabat-Zinn*, esta es una forma de práctica budista. La palabra vipassana, que literalmente significa “ver claramente” o “mirar profundamente”, también se interpreta como “el lugar donde habita el corazón” y refleja la premisa de que el pensamiento surge de nuestro corazón.

SENSACIONES FÍSICAS

Otra forma de meditar es **observar una sensación física.** Practica esto con el mismo grado de detalle que lo haría al observar la respiración.

En este contexto, **se mirará profundamente, o se penetrará, en una sensación particular** que llame la atención al meditador, como lo calientes o frías que se sienten sus manos. La mayor sensibilidad que adquirió debido a su práctica de asanas puede proporcionarle otros puntos de enfoque: la fuerza de su columna vertebral o la flexibilidad que siente en la parte inferior de su cuerpo, por ejemplo.

También **es posible observar una emoción en particular o cualquier área específica de malestar**. Lo que se elija seguirá siendo su punto de enfoque durante toda la práctica. Observar una sensación física puede ser más desafiante que observar la respiración.

POSTURAS DE MEDITACIÓN

Aunque puede meditar o estar completamente absorto en cualquier actividad o posición de quietud, sentarse es la postura más comúnmente recomendada. Hay una serie de posturas sentadas clásicas, pero ***Sukhasana*** (Postura fácil con las piernas cruzadas) es obviamente la más básica. Los meditadores más flexibles prefieren ***Padmasana*** (postura de loto).

Sentarse en una silla también funciona. No es menos efectivo y ciertamente no menos espiritual, y a menudo es la mejor opción para principiantes.

Lo más importante es que tu columna se mantenga erguida y que te sientas estable y cómodo, las mismas dos cualidades necesarias para realizar asanas.

NOTA: **Para maximizar la comodidad en el suelo, coloca un cojín o una manta doblada debajo de sus nalgas para elevarlas y guía suavemente tus rodillas hacia el suelo**. Esto ayuda a mantener la curva lumbar natural de la espalda baja. Algunas personas prefieren arrodillarse "al estilo japonés". Se puede comprar bancos de madera pequeños e inclinados para esta posición.

Relaja los brazos y coloca las manos en los muslos o en el regazo, con las palmas en una posición relajada hacia arriba o hacia abajo. Gira los hombros hacia atrás y hacia abajo y levanta suavemente el pecho. Mantén el cuello largo y la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo. Dependiendo de la técnica que esté siguiendo, los ojos pueden abrirse o cerrarse. La respiración es natural y gratuita.

CAMINANDO

Es una meditación conmovedora, muy recomendada por muchos maestros, puede ser una opción agradable para ti. El desafío de esta forma es **caminar lenta y conscientemente, cada paso se convierte en su punto focal**. El destino, la distancia y el ritmo son todos secundarios.

Relaja los brazos a los lados y muévete libremente, **coordinando tu respiración con tus pasos**. Por ejemplo, puedes inhalar durante 3 pasos y exhalar durante 3 pasos. Si te sientes incómodo o es difícil, simplemente respira libremente. Aunque puedas practicar la meditación caminando en cualquier lugar, elige un entorno que le guste particularmente: el océano, un parque favorito o un prado.

Recuerda, llegar a alguna parte no es el problema. Más bien, **la participación completa en el acto de caminar se convierte en tu meditación.**

DE PIE

Estar de pie es otra práctica de meditación que puede ser muy poderosa. A menudo se recomienda para aquellos practicantes que descubren que desarrolla fuerza física, mental y espiritual.

Consiste en pararse con los pies separados a una distancia de la cadera al hombro. Las rodillas son suaves; los brazos descansan cómodamente a los lados. **Todo el cuerpo está alineado en una buena postura**: hombros hacia atrás y hacia abajo, pecho abierto, cuello largo, cabeza flotando en la parte superior y barbilla paralela al piso. Mantén los ojos abiertos o ciérralos suavemente.

TUMBADO

Aunque acostarse está asociado con la relajación, la clásica postura del cadáver, **Savasana** , también se usa para la meditación.

Acuéstate boca arriba con los brazos a los lados y las palmas hacia arriba. Junta tus talones y deja que los pies se caigan uno del otro, completamente relajados. Aunque tus ojos pueden estar abiertos o cerrados, a algunas personas les resulta más fácil mantenerse despiertas con los ojos abiertos.

Una meditación en decúbito supino, aunque es **más relajante** físicamente que otras posiciones, implica un **mayor grado de alerta** para permanecer despierto y concentrado. Por lo tanto, a los principiantes les puede resultar más difícil meditar en esta posición sin quedarse dormidos.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

La investigación ha confirmado lo que **los yoguis de la antigüedad ya sabían: cuando meditamos se producen profundos cambios fisiológicos y psicológicos que provocan un cambio real en el cerebro y en los procesos involuntarios del cuerpo**.

Así es como funciona. Un instrumento llamado electroencefalograma (EEG) registra la actividad mental. Durante la actividad de vigilia, cuando la mente se mueve constantemente de un pensamiento a otro, el EEG registra líneas espasmódicas y rápidas categorizadas como ondas beta. Cuando la mente se calma a través de la meditación, el EEG muestra ondas que son más suaves y lentas y las clasifica como ondas alfa.

A medida que la meditación se profundiza, la actividad cerebral disminuye aún más. Luego, el EEG registra un patrón de actividad aún más suave y lento que llamamos ondas theta. Los estudios en meditadores han demostrado una disminución de la transpiración y una frecuencia respiratoria más lenta acompañada de una disminución de los desechos metabólicos en el torrente sanguíneo. La presión arterial más baja y un sistema inmunológico mejorado son otros beneficios señalados por los estudios de investigación.

Los beneficios para la salud que produce la meditación reflejan naturalmente los efectos físicos y mentales de este proceso. Como mínimo, la meditación te enseña a manejar el estrés; la reducción del estrés, a su vez, mejora tu salud física y tu bienestar emocional en general. En un nivel más profundo, aumentar la calidad de tu vida enseñándote a estar completamente alerta, consciente y vivo.

En resumen, **la meditación es una celebración de uno mismo. No estás meditando para conseguir nada, sino para mirar y dejar ir todo lo que no necesitas.**

Enfocándolas desde la práctica más corriente parece ser que los frutos y las transformaciones de la meditación, tienen lugar por el descubrimiento de la calma, la paz, la vacuidad o vacío y la presencia.

*La **calma de pensamientos*** es la primera aportación. Cuando las olas del lago de las pasiones y del inconsciente disminuyen, la calma se establece en el pensamiento. Se empieza a apreciar el silencio y después uno sólo puede vivir en el Silencio (silencio de pensamiento). Y es curioso porque cuando el caballo desbocado o el mono loco, como se define al pensamiento, se calman, todo se calma alrededor de uno y la vida se vuelve mucho más tranquila.

En la etapa siguiente aparece *la **Paz de Corazón**.* Primero uno hace la paz consigo mismo y después con los demás. Y así se entra en el dominio del Amor. Se deja de criticar sin cese, pues antes sólo se veía el lado negativo de las cosas y de los seres. Tomar la vida positivamente quiere decir descubrir que existe una Providencia y que el mundo tiene un sentido (uno encuentra el sentido a la vida).

A partir de aquí se está preparado para **asumir *la existencia del vacío.*** Cuando se han establecido el silencio y la paz en el interior y

uno penetra en el vacío, puede ocurrir al principio que ante ese inmenso espacio uno se sobresalte y salga de la meditación. Pero uno vuelve y se habitúa a él. Vacío o infinito, estado de no interferencia y por lo tanto, ilimitado.

En yoga sigue ***la experiencia de una Presencia***. El vacío no es tal vacío, no es el vacío hueco y negativo, por ello es mejor traducirlo por Shunyata, *Vacuidad o vacío lleno de una Presencia* que vibra, que es Amor y que nos instruye. Es la misma experiencia del **SER**, pero infinito, no la de un ser. Así encontramos el **Sat-Chit-Ananda**.

Ningún pensamiento es compatible con la **Realización**. La Realidad es lo que transciende todo concepto, incluyendo el concepto de Dios. Y por mucho que dijéramos no acabaríamos de definir las diferentes facetas de esta experiencia. El vacío es la conciencia Suprema, también el **paso de la conciencia individual a la conciencia universal** se define como una **expansión de conciencia**. Otras veces, se habla de un **despertar**, el segundo despertar a partir de la conciencia alerta para encontrar su verdadera naturaleza. Este despertar a menudo puede darse bajo la forma de una Iluminación, la entrada en una Luz vivificante de la que emana el Amor.

El estado libre de pensamiento es el único estado auténtico. La Liberación se alcanza por la emancipación de **la triple ilusión, de *la palabra, del mundo y del ego.***Y esto se realiza en un estado de alegría indescriptible, la alegría suprema, la Felicidad: reinstalarse en su estado original, estado normal que nunca debió olvidarse.

Y para acabar, he aquí la aportación esencial de la meditación: **Reencontrar la energía creadora presente en el fondo de cada uno, con una Alegría y Delicia tales que nadie podrá testimoniar con suficientes palabras.**

«El Atman es el Brahman y el ego enmascara la energía creadora del Universo».

De lo que puede deducirse que, *“disolviendo el ego, la energía creadora se expresará sin obstáculos conduciendo hacia el amor y la libertad”.*

CÓMO ASENTAR TU PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

Te recomiendo encarecidamente un período de meditación diaria.

Agrégalo **al final de tu práctica de asanas** o reserva otro bloque de tiempo. Lo importante es que encuentres el momento que mejor se adapte a tus necesidades. No hagas demasiadas cosas demasiado pronto; es probable que te desanimes y te detenga por completo.

CUÁNDO Y DÓNDE PRACTICAR

Para establecer la coherencia**, medita a la misma hora y en el mismo lugar todos los días**. Elige un lugar tranquilo, agradable, donde no te molesten.

Tradicionalmente, **la mañana se considera el momento óptimo** porque es menos probable que te distraigas con las demandas de tu día. Muchas personas descubren que una meditación matutina les ayuda a comenzar el día con un mayor grado de ecuanimidad y aplomo. Sin embargo, si una práctica matutina es una lucha, mejor intentar una meditación por la tarde o temprano por la noche.

Si eres nuevo en el yoga y la meditación, puedes encontrar suficiente con agregar 5 o 10 minutos de meditación al final de tu práctica de asanas. Al meditar independientemente de su práctica de yoga, un período de tiempo de 15 a 20 minutos parece manejable para la mayoría de los principiantes.

POSTURA

Elija una posición que funcione para ti.

Si prefieres sentarte, ya sea en una silla o en el suelo, mantén la columna erguida y el cuerpo relajado. Tus manos deben descansar cómodamente en tu regazo o muslos, con las palmas hacia arriba o hacia abajo.

Si eliges caminar o estar de pie, también es fundamental mantener una buena postura, con los brazos colgando libremente a los lados.

Cuando estés acostado, colócate en una posición simétrica y cómoda con el soporte adecuado debajo de la cabeza y las rodillas si es necesario.

MÉTODO

Decide cuál es tu punto de enfoque. Si el sonido te atrae, crea tu propio mantra, repitiendo en silencio o en forma audible una palabra o frase que lo calme, como "paz", "amor" o "alegría".

Las afirmaciones también funcionan. “Estoy relajado” o “Estoy tranquilo y alerta” mientras exhalas. Usar una cinta de cánticos o escuchar una pieza musical relajante también son opciones.

Si eliges imágenes, visualizar tu lugar favorito en la naturaleza con los ojos cerrados o mirar fijamente un objeto colocado frente a ti: una vela encendida, una flor o una imagen de tu deidad favorita.

Una forma de observar la respiración es contarla: inhala de tres a siete y exhala durante el mismo período de tiempo. Luego cambia a simplemente observar la respiración, notando tu propio ritmo natural y el movimiento en tu torso.

Cualquiera que sea la postura y el método que elijas, apégate a ellos durante el período de meditación. De hecho, una vez que encuentres lo que te funciona, querrás mantener esa práctica indefinidamente.

No se sorprenda ni te desanimes por la frecuencia con la que tus pensamientos divagan. Cuando te des cuenta de que su mente se ha distraído, simplemente regresa al punto de enfoque elegido.

¿CÓMO SABER SI ESTÁ FUNCIONANDO?

Al principio, es posible que te sientas incómodo al meditar: sentarse durante 20 minutos puede hacer que tus piernas se queden dormidas o tener calambres, caminar lentamente puede provocar sentimientos de impaciencia o agitación, y las posturas reclinadas pueden simplemente hacer que te quedes dormida.

Por el contrario, es posible que tengas algunas experiencias profundas las primeras veces que te sientes, solo para pasar los siguientes días frustrantes tratando de duplicarlas.

Relájate. La meditación no debería hacer que se sienta excesivamente estresada o físicamente incómoda. Si es así, reduce la duración de tu tiempo de práctica o cambia tu posición (de caminar a sentarse; de sentarse a pararse). Si eso no funciona, vuelve a incorporar unos minutos de meditación en tu práctica de asanas en lugar de aferrarse a una práctica formal. Después de unos días, intenta volver a su rutina de meditación normal.

Si continúa teniendo problemas con tu práctica de meditación, es posible que debas buscar la guía de un maestro experimentado o el apoyo de un grupo que se reúne regularmente para meditar juntos. Las indicaciones de tu progreso, con o sin un maestro o grupo, son sentimientos de calma mental y comodidad física, y la capacidad de estar presente en todas sus experiencias.