

## El sendero

Swami Jnaneshvara Bharati

(Escrito en 1997, como colaboración al Programa Residencial impartido en el Ashram de Swami Rama, Rishikesh, India)

(Translation by Zulema Higuera)

El sendero de los maestros de los Himalayas está perfectamente descrito en muchos de los libros de Swami Rama, como también en sus videos y cintas de audio. Este documento es como una nota al pie de página comparado con la sabiduría que Swami Rama nos legó, y de ninguna manera intenta reemplazar un estudio concienzudo y directo de esas profundas enseñanzas. Por el contrario, su objetivo es proporcionar una ayuda que permita comprender sucintamente los principios, de modo que cuando se estudien sus enseñanzas, sea más fácil asimilar la profundidad de lo que él está planteando.

La perspectiva que Swami Rama poseía siempre derivó de la más ventajosa de las posiciones, y ese hecho se refleja directamente en el estilo de sus enseñanzas, sean estas orales o escritas. En un párrafo o en una página entrelaza tantos principios esenciales, expresados en un lenguaje simple, que nosotros -lectores y estudiantes- podemos leer ese trozo de corrido, y perdernos mucho de lo que se dice. Lo que no deja de tener cierta ventaja. Es posible leer un libro, sin captar la mayoría, y aún así acceder a suficiente información como para realizar algunas de las prácticas. O bien, alguien lee un libro y queda satisfecho, sin llegar a abrumarse por todo lo que no entendió. Sin embargo, si uno entiende mejor el significado de lo que se plantea, cada frase irá revelando su sabiduría, y eso puede incrementar significativamente la calidad de nuestra práctica. Un mismo texto le es apropiado a cualquier persona, esté empezando a meditar o haya estudiado por largo tiempo.

Este material se diseñó para que sepas mejor qué buscar cuando estudies las descripciones de Swami Rama en relación con el camino hacia la iluminación. Él siempre manifestaba que se trataba de algo fácil y sistemático, pero también nos decía a menudo que nosotros no lo habíamos entendido o no lo estábamos practicando. Si buscamos cuidadosamente la sabiduría que puso en nuestras manos, tal vez podamos comprender y *hacer* lo que él nos sugirió durante tantos años, y a lo mejor -sólo a lo mejor- descubramos que nos había dicho la verdad— es decir que sí es un proceso sistemático y fácil.

El propósito del Programa Residencial que se realiza en el Ashram de Swami Rama, Rishikesh, India, de un mes de duración, es justamente adquirir esta comprensión y ponerla en práctica. En dicho programa se revisan sistemáticamente las enseñanzas que aparecen en varios de sus libros, junto a lo cual se efectúan experiencias prácticas y prácticas supervisadas de lo ya aprendido. Esta recopilación es producto de las experiencias de quienes han participado en el programa.

Por favor, ten en cuenta que el propósito de este documento es ayudarte a aumentar la comprensión del proceso; por tanto es posible que quieras contar con una guía directa para hacer algunas de las prácticas, ejercicios o métodos sobre los que aquí se discute.

## Explicaciones preliminares

---

### **La mente confusa**

Las enseñanzas mencionan con frecuencia tres hechos que son causa de problemas: 1) el mundo externo cambia permanentemente, 2) los sentidos no son confiables, y 3) la mente es confusa, está nublada. Este último punto es una verdadera fuente de problemas, más aún, es el problema fundamental, ya que es la razón por la cual no vemos la Verdad, la Realidad, o no somos capaces de percibir el Centro de Consciencia que está en nuestro interior.

La “mente confusa” es lo que hace que nos sea tan difícil comprender y seguir las enseñanzas, a eso se debe que habiendo leído la descripción completa del método de meditación, pasemos por alto lo esencial, es decir no practiquemos nunca, y después nos preguntemos cuándo vamos a aprender o cuándo se nos va a dar prácticas más avanzadas. Es algo obvio, pero no lo vemos.

Decir que nuestra mente es confusa no es un insulto, es tener claro la naturaleza del problema. Comprender y aceptar que es este el problema, nos da la posibilidad de hacer algo al respecto y terminar por superarlo. Lo primero que hay que hacer es reconocerlo como el problema propiamente tal, y a continuación entrenarnos para ser conscientemente mejores observadores, desarrollar la discriminación, y repasar constantemente lo esencial. Esto significa seguir con las mismas prácticas sencillas, leer los mismos libros, y escuchar las mismas explicaciones una y otra vez, sin andar buscando algo nuevo todo el tiempo.

La naturaleza sistemática del método dado por Swami Rama se hace evidente, una vez que la mente se ha despejado lo suficiente de la nubosidad que la cubre. Pero aún así necesitamos continuar trabajando en disipar las nubes para que finalmente podamos alcanzar la Meta, a la que Swami Rama se refería como la reluciente luz que se halla en lo profundo del inconsciente.

### **Niveles básico, intermedio y avanzado**

Existe una serie de cuatro cintas de audio con grabaciones de Swami Rama, a disposición en el Himalayan Institute:

*Meditación guiada para principiantes*

*Una guía de meditación para nivel intermedio*

*Primer paso hacia la meditación avanzada*

*Meditación para Iniciados*

El lado 1 de estas cintas describe principalmente las etapas y los aspectos de la meditación, y el lado 2 contiene práctica guiada. Las descripciones que aquí se ofrecen pueden ser muy útiles, en especial si se escuchan cuidadosamente y suficientemente a menudo como para assimilarlas bien.

Cuando en este documento se hace referencia al nivel básico, intermedio o avanzado, se hace en base a dichas cintas. A pesar que esos niveles son sistemáticos, no son un “sistema”. Lo que Swami Rama creó no es lo que él llamaba un sistema de meditación con “marca de fábrica”, más bien intentó que reconociéramos el aspecto universal de la meditación. Él ha dicho que las enseñanzas pertenecen a los maestros de los Himalayas, y que él es sólo un mensajero. Estas enseñanzas se basan en varias fuentes, que incluyen los *Upanishads*, *Tantra* y el yoga de Patanjali como está planteado en los *Yoga Sutras*. Las enseñanzas no están afiliadas a ninguna religión.

Como aquí no se está promocionando ningún “sistema” particular, probablemente no deberíamos considerar las etapas básica, intermedia y avanzada de manera rígida, son más bien delimitaciones que sirven para comprender el proceso completo. Tanto las tres cintas de audio como las diversas enseñanzas de los libros comparten una misma estructura general, lo que deja en evidencia la naturaleza sistemática de las prácticas.

Por ejemplo, el capítulo 6 del libro *La Meditación y su práctica* se titula “Un programa para progresar en la meditación”. En dicho programa Swami Rama aconseja aquello que se debería

enfatar durante el primer mes, el segundo mes, los dos o tres meses siguientes, los tres a cuatro meses que vienen a continuación, y de ahí en adelante. Las diversas prácticas y los plazos que ahí se sugieren, concuerdan perfectamente con el contenido de las cintas de audio.

En el libro *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, el proceso se desglosa en ocho pasos o fases claramente diferenciadas, que se van llevando a cabo en el tiempo (Swami Rama recomienda que uno haga un compromiso consigo mismo, en cuanto realizar un estudio formal de este proceso al menos por un año). Este proceso de ocho fases se analiza en los capítulos 6 a 8 del libro, y se corresponde con el material de las cintas de audio, ya que por ejemplo, los Pasos 1 y 2 son parte del nivel básico, mientras que los Pasos 7 y 8 se relacionan con nivel avanzado.

El método sistemático de meditación se comprende más claramente aún, si se revisa el material de estas tres fuentes (las cintas de audio y los dos libros antes mencionados). Un resumen que contiene algunos de los puntos más destacados de estas tres fuentes se encuentra al final de este documento, puede serte útil. Cuando leas los otros libros de Swami Rama, te podrás percatar que en ellos propone el mismo proceso sistemático, aunque lo haga usando palabras distintas y varíe levemente aquello en lo que hace énfasis. Cada una de estas descripciones aporta nuevas perspectivas y entendimiento sobre este proceso universal de la meditación.

### **Seis sugerencias**

En *La Meditación y su práctica* (pág. 13 y 14), se hace referencia a seis sugerencias. No son instrucciones sobre lo que hay que hacer, más bien son destrezas básicas que es necesario desarrollar. Existen muchas técnicas, instrucciones y prácticas para llegar a ser diestro respecto a cada una de ellas. Swami Rama dice que a fin de meditar, necesitarás aprender:

- 1.- Cómo relajar el cuerpo.
- 2.- Cómo sentarse en una postura cómoda y estable para meditar.
- 3.- Cómo aquietar la respiración.
- 4.- Cómo observar los objetos que pasan constantemente por la mente, en calidad de testigo.
- 5.- Cómo inspeccionar la cualidad de los pensamientos, y aprender a promover o reforzar aquellos que son positivos y útiles para tu crecimiento.
- 6.- Cómo lograr que ninguna situación te perturbe, ya sea que la juzgues como algo malo o bueno.

Los números 1 y 2 se relacionan esencialmente con el nivel básico; el número 3 a los niveles básico e intermedio (en el nivel avanzado tienes la sensación de no estar respirando—ya has empezado a interiorizarte, a ir más allá de la respiración); los números 4, 5 y 6 se empiezan a trabajar en el nivel intermedio, aunque su real alcance se consigue en el nivel avanzado.

Esas seis sugerencias son extremadamente importantes y no deben tomarse a la ligera. Es muy fácil leer sobre estos puntos y creer que uno ya sabe de qué se tratan, pero su verdadero significado e importancia se va haciendo evidente de manera mucho más profunda, al ir avanzando en tus estudios y en la práctica.

Un ejemplo: conseguir que tu respiración se aquiete es algo que parece simple, sencillo (y así es). Pero sabes que estar consciente de la respiración a nivel del puente entre las fosas nasales, es el método recomendado para “despertar sushumna”, que según los yogis -y Swami Rama concuerda con ellos- es el factor más importante dentro de las prácticas espirituales?

Otro ejemplo: observar los pensamientos puede sonar familiar, mucha gente sabe que es bueno aprender a no involucrarse con los pensamientos y las preocupaciones, que simplemente los debería mirar. Pero sabías que en el curso de una meditación avanzada, uno trae intencionalmente miles de pensamientos desde el inconsciente a la mente consciente, que pueden venir a razón de varios por segundo? En realidad así es como funciona la mente normalmente, aunque uno no se dé cuenta. Observar a este nivel es la técnica recomendada para consumir los samskaras, las impresiones profundas que forman nuestro karma. Y esta práctica también es la clave para mantenerse imperturbable, el punto 6. Por tanto es

extremadamente importante aprender la habilidad fundamental de observar los pensamientos, en vez de hacerlos a un lado o suprimirlos, y es algo que es necesario hacer desde un comienzo.

Muchas de las enseñanzas, -independiente del nivel de meditación al que estén haciendo referencia-, nos traerán de vuelta a uno o más de estos seis principios. Estar consciente de esto es valioso para una mejor comprensión y práctica de la meditación.

### ***Triple propósito de la meditación***

En el libro *Liberarse de la esclavitud del Karma*, Swami Rama plantea que la meditación tiene un propósito triple. El primero propósito es calmar la mente consciente; el segundo es enseñarnos a permanecer imperturbables frente al torrente de imágenes provenientes de la mente inconsciente; y el tercero es ir más allá de la mente consciente e inconsciente hacia el estado de consciencia supremo.

Para alcanzar dicho estado supremo, se necesita estar en condiciones de controlar el nivel inconsciente. Eso implica haber conseguido previamente -a través de la meditación- que la mente consciente esté en calma, de modo que los contenidos del inconsciente se puedan traer a la superficie de forma intencional. En la medida que el aspirante aprenda a mantenerse inmutable, sin importar lo que salga a la superficie, podrá empezar a ir más allá.

### ***Pasos de una sesión de meditación***

En *La Meditación y su práctica* se describen cinco pasos generales a seguir, en una sesión de meditación. Estos pasos tienen una secuencia que conduce de lo externo a lo interno, de lo burdo a lo sutil. El hecho de repetir esta secuencia cada vez que uno practica, crea un nuevo hábito en el inconsciente.

- Estos cinco pasos son:
- 1.- Preparación.
  - 2.- Elongaciones (Estiramiento muscular)
  - 3.- Relajación.
  - 4.- Respiración.
  - 5.- Meditación

Es posible variar el contenido específico de cada punto de una sesión a otra, según la hora del día, el nivel de habilidad, el tiempo disponible, y la preferencia personal. Esta secuencia la puede practicar cualquier meditador, independiente de su nivel de práctica.

### ***Diferentes tipos de instrucciones***

Por favor, no te confundas si te tropiezas con distintos tipos de instrucciones en las enseñanzas sobre meditación. Con sólo haber leído las pocas páginas anteriores, ya pudiste apreciar varios tipos de instrucciones, pero son instrucciones que más bien se complementan unas a otras, sin entrar en conflicto entre sí, por tanto no deberían ser causa de confusión.

Por ejemplo, hasta ahora se ha hecho referencia a habilidades que es necesario adquirir, a los pasos de una sesión práctica o que se han de llevar a cabo en ciertos lapsos de tiempo, y se ha dicho algo sobre cómo van evolucionando algunas prácticas. A medida que avances en tus estudios encontrarás más instrucciones, descripciones detalladas para realizar prácticas específicas o ciertas prácticas que se efectúan secuencialmente, como es el caso de diversos ejercicios respiratorios.

Recuerda que cada una de estas instrucciones tiene su propósito, y que una sirve para potenciar a otra. La intención de este documento es mostrarte una perspectiva comprensible del proceso de meditación en su totalidad.

### ***Meditación y la forma actual de definir objetivos***

Los métodos actuales de definición de objetivos, diseñados e implementados para conseguir ciertos resultados, tienen un estilo y un lenguaje particular. Puede ser interesante y aclaratorio para el aspirante moderno, ver la evolución del viaje interno desde este punto de vista.

**MISIÓN:** conseguir la experiencia directa del Centro de Consciencia que está en nuestro interior. Es algo a lo que Swami Rama hace alusión en numerosos sitios.

**METAS:** lograr tres hechos, descritos en *Liberarse de la esclavitud del karma*:

- 1) Calmar la mente consciente.
- 2) Permanecer imperturbable frente al torrente de imágenes provenientes de la mente inconsciente.
- 3) Trascender tanto la mente consciente como la inconsciente.

**OBJETIVOS:** Adquirir habilidades básicas, tal como se explica en *La Meditación y su práctica*:

- 1) Cómo relajar el cuerpo.
- 2) Cómo sentarse en una postura cómoda y firme para meditar.
- 3) Cómo aquietar la respiración.
- 4) Cómo observar los objetos que pasan constantemente por la mente, en calidad de testigo.
- 5) Cómo inspeccionar la cualidad de los pensamientos y aprender a promover o reforzar aquellos que son positivos y útiles.
- 6) Cómo lograr que ninguna situación te perturbe, ya sea que la juzgues como algo malo o bueno.

**PROCEDIMIENTOS:** poner los métodos específicos en práctica:

- 1) Seguir sistemáticamente la secuencia de los cinco pasos: preparación, elongaciones, relajación, respiración y meditación, haciéndolo en forma regular y a diario, tal como se plantea en *La Meditación y su práctica*
- 2) Integrar e implementar el Programa para Progresar en la Meditación, analizado en el capítulo 6 de *La Meditación y su práctica*, y el programa de los ocho pasos, descrito en los capítulos 6 al 8 de *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*.
- 3) Incorporar otras instrucciones orales o escritas compatibles.

**MÉTODOS:** Aprender técnicas específicas para el viaje interno, tales como: diálogo interno, estar consciente, elongaciones, posturas para sentarse en meditación, prácticas de respiración, meditación, yoga nidra, y agnisara.

Cuando se mira el proceso del viaje interno de esta manera, se puede ver que primero se aprenden prácticas específicas (MÉTODOS), que luego se implementan sistemáticamente (PROCEDIMIENTOS) de modo de alcanzar ciertas destrezas (OBJETIVOS). Esas habilidades nos conducen a niveles superiores (METAS), para finalmente poder acceder al nivel más elevado (MISIÓN).

Swami Rama escribe:

“Recuerda sólo esto, por sobre todo lo demás: ‘Es fácil encontrar al Infinito dentro de ti—para acceder a esa conciencia, sólo tienes que estar en silencio y tranquilo’”.

----- 0 -----

## **Meditación para principiantes**

---

En la etapa inicial de entrenamiento y práctica de la meditación, es necesario llevar a cabo varias tareas fundamentales.

- Desarrollar la práctica del diálogo interno.
- Aprender a cultivar el estar consciente o meditación en acción.
- Tener una práctica regular en cuanto a horario y lugar.
- Desarrollar una postura sentada que sea cómoda y estable a la vez.
- Relajar el cuerpo.
- Aprender lo básico sobre respiración.

### ***Diálogo interno***

La práctica del diálogo interno es algo que se debería aprender y ejercitar antes de aprender a meditar; pero la gente está apurada y quiere meditar directamente. Aprender diálogo interno corresponde al Paso 2 en el libro *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*. De todos los libros de Swami Rama, este es el que aporta la descripción más detallada en relación a este tema, si bien hay una sección al respecto en *Iluminación sin Dios*, y unas excelentes explicaciones en *El arte de vivir gozosamente*. De hecho, él se refiere al diálogo interno en casi todos sus libros, pero no lo hace en forma exclusiva sino que lo menciona asociado a otras materias.

El principal objetivo del diálogo interno es conseguir que uno se haga amigo de su mente inconsciente, y esto no es una metáfora, es algo literal. Tu propia mente se va a ir convirtiendo en una muy buena amiga, que siempre está contigo y además te va a ayudar en el viaje interno. En la medida que la práctica se cultiva, te conduce al encuentro del maestro interno. Una de las tareas más importantes del maestro externo, es justamente conducirte al encuentro del maestro interno.

El diálogo interno no es sólo hablar, es hablarle a tu mente como si fuera una persona; todo el mundo sabe lo que es tener una mente que conversa continuamente consigo misma, esto es diferente, es un diálogo entre dos “personas”. Es una práctica increíble, que sencillamente debes hacer y experimentar por ti mismo. Si inicialmente te parece raro, comienza leyendo las descripciones que aparecen en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, y luego empieza a hablar contigo.

### ***Cultivo del estar consciente o meditación en acción***

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa. Y eso no debería ser algo agotador o forzado, toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, mantente abierto a observarte, y decide experimentar en ese observarte a ti mismo. Sólo cuando se consigue la pureza de la mente, uno está totalmente preparado para el viaje interno. Y para lograr ese estado de pureza mental, es necesario cultivar el estar consciente todo el tiempo. Purificar buddhi, la facultad de discriminación, es la tarea más importante.

La atención es la clave, porque es lo que conduce a la concentración, luego a la meditación, y luego a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que necesitas aprender, es un paso muy preliminar.

Una parte significativa del estar consciente tiene que ver con poner atención a la actividad de las cuatro funciones de la mente, (manas, chitta, ahamkara, y buddhi). Esto significa descubrir cómo opera cada una de estas funciones separadamente, y luego la interacción que existe entre ellas. Este no es un aprendizaje intelectual, es algo que se aprende con la experiencia directa de la auto-observación. Implica observar conscientemente las propias acciones, palabras y pensamientos. Todas las acciones y palabras, incluyendo los gestos y el lenguaje corporal, se desencadenan desde el nivel mental.

Uno además debe aprender a observar la interacción de las cuatro funciones de la mente con los diez sentidos, con el flujo de las emociones, y con las cuatro fuentes primitivas. Una parte muy importante de la meditación en acción es poner este tipo de atención a los propios pensamientos, que es también el elemento crítico del primer niyama, correspondiente a la purificación del cuerpo y la mente.

*Manas* es el aspecto de la mente encargado de ingresar y egresar información y expresión desde y hacia el mundo externo; controla directamente los diez sentidos. *Chitta* es el depósito de la información o los recuerdos. *Ahamkara* es el “yo-hacedor”, que es algo parecido al ego, aunque es ahamkara el que colorea los objetos o los pensamientos en chitta, de manera que uno piensa que esos objetos o pensamientos están relacionados a “mí”. *Buddhi* es el aspecto que sabe, decide, juzga y discrimina; purificar buddhi es realmente la tarea más importante.

Los diez sentidos son: cinco sentidos cognitivos, la audición, el tacto, la visión, el gusto y el olfato, y cinco sentidos activos, el habla, la prensión, el movimiento, la reproducción y la eliminación.

Las cuatro fuentes primitivas son el alimento, el sexo, el sueño y la auto-preservación. Es importante regular cuidadosamente estos cuatro impulsos, pero también es supremamente importante darse cuenta que ellos son la fuente de todos nuestros otros deseos y expectativas. Uno necesita ir siendo capaz de observar esto internamente, de manera gradual.

La emoción primordial es el deseo mismo o la expectativa. Si ese deseo se satisface, puede llevar al orgullo, al apego y la codicia; si ese deseo no se realiza, puede conducirnos a la rabia y a la envidia. En ambos casos, se cumpla o no, el deseo puede llevarnos al egoísmo. Fíjate que deseo es distinto que placer, uno puede no tener el menor deseo y estar completamente a gusto. Es el deseo lo que lleva al sufrimiento, no el placer que uno tiene. La vida debe disfrutarse, sin que conlleve deseo o expectativa.

Para describir este proceso se usa la metáfora de una rueda. Hay algo en ti que se mueve, como una rueda en movimiento, pero también hay un núcleo interno en ti que no se mueve, así vaya contigo a todas partes. Esta parte quieta es el centro de consciencia interno. Sin embargo, la rueda se mueve gracias a sus rayos, y los rayos representan las funciones de la mente.

La meta es llegar a experimentar ese centro quieto de consciencia, el núcleo, pero para hacer eso hay que estar consciente de algo esencial, y es que tu primero debes conocer los rayos, las funciones de la mente, tienes que observarlas para ver cómo funcionan. Cuando sepas esto, sabrás cómo trabajar contigo mismo.

Uno también debería practicar los yamas (no violencia, no mentir, no robar, continencia y no materialismo o no codiciar) y los niyamas (pureza de mente y cuerpo, contento, entrenar los sentidos, auto-estudio y entrega). Los yamas y niyamas se practican en el plano de las acciones, la palabra y los pensamientos. Esto también es válido en cuanto regular cuidadosamente las cuatro fuentes primitivas: alimento, sexo, sueño y auto-preservación. Requisito para practicar esto a nivel de las acciones y la palabra, es estar consciente de los pensamientos en la mente, es decir estar alerta, estar siempre consciente de los propios pensamientos, lo que en realidad corresponde al primer niyama, el de la purificación. Estando consciente, uno puede dilucidar o discriminar entre lo útil y lo que no lo es, y además promover o reforzar lo primero.

Estas prácticas del estar consciente aportan experiencia directa para entender cómo trabaja la mente, no es sólo puro conocimiento intelectual. Esto es muy útil cuando se empieza a tomar contacto con los contenidos de la mente inconsciente, en las etapas posteriores de la meditación, ya que permite hacer el viaje interno con mayor apertura, con una actitud desprovista de miedos.

Swami Rama discute estos temas en varios de sus libros, siendo *El arte de vivir gozosamente* el que contiene la descripción más completa en este sentido. En *La Meditación y su práctica*, él refiere al lector a *El arte de vivir gozosamente* para una mejor comprensión de la mente. En *Una Guía práctica sobre la Salud Holística* presenta una buena explicación sobre el flujo de las emociones. En *Viaje sagrado* hace una excelente revisión de las cuatro funciones de la mente.

La práctica del estar consciente es inmensa, y la puedes seguir expandiendo mientras sigas leyendo sobre el tema y practicándola en la vida diaria. Al final de este documento encontrarás lecturas de referencia, libros específicos y las páginas que contienen material sobre varios aspectos del estar consciente. Es posible que quieras leer varias veces más de alguna, si lo haces descubrirás cosas nuevas cada vez. También hay una hoja resumen sobre el tema, que te puede servir para internalizar algunos puntos clave, de los cuales es deseable estar consciente.

### ***Disponer de un horario y un lugar habitual para la práctica***

Es muy importante disponer de un horario regular para meditar. La mejor hora para meditar es la que te es más adecuada, considerando tu horario de trabajo. Sin embargo, los momentos más propicios para meditar son temprano en la mañana o al anochecer, cuando el ambiente es más silencioso y es menos probable que te interrumpan.

Realizar tu práctica a la misma hora, día tras día, crea en un hábito profundo, que se vuelve parte de ti. Practica tu meditación a la misma hora, no importa lo que ocurra, haz que se vuelva relevante en tu vida.

El lugar donde realizas tu práctica debería tener buena circulación de aire, y estar limpio y tranquilo. El pequeño rincón de una pieza puede ser perfectamente acondicionado como tu espacio de meditación. Es necesario ser razonable en cuanto a las expectativas que uno se hace respecto al lugar en el que se va a meditar—no necesita ser perfecto.

Aunque es bueno contar con un lugar y un horario tranquilo, no olvides que no es el ruido lo que interfiere con tu meditación sino tu reacción a ese ruido. Un estudiante de meditación necesita aprender a mantenerse impasible frente a los ruidos exteriores. Algo de ruido existe en casi cualquier ambiente. Un meditador avanzado se puede sentar a meditar prácticamente en cualquier parte, y todos podemos llegar a ser meditadores avanzados.

### ***Aprender a sentarse en una postura cómoda y firme***

Es esencial que te sientes en una postura estable y cómoda, porque si no estás comfortable sencillamente no puedes meditar. Una de las tareas del primer mes de práctica es desarrollar una buena postura sentada, lo que no significa que tenga que ser una postura avanzada, pero sí necesitas que sea estable y cómoda.

Si para sentirte cómodo necesitas sentarte en una silla, hazlo, y durante el primer mes dedícate a perfeccionar el modo de hacerlo. Las posturas más difíciles se pueden ir perfeccionando de a poco dentro de los meses o años venideros, en la medida de tu capacidad.

Si realmente estás cómodo sentado en el suelo, entonces usa esta posición, y trabaja en refinar la postura seleccionada por un mes. Es probable que lo mejor para empezar sea una postura sencilla con las piernas cruzadas. Pero no te olvides que lo que buscas es poderte sentar de una forma cómoda y en una posición firme, estable, de manera que los otros aspectos de la práctica se puedan desarrollar. A veces uno sigue insistiendo o luchando con una postura muy difícil o que provoca dolor, por meses o años, y eso no es conveniente ni beneficioso.

### ***Relajar el cuerpo***

Relajar el cuerpo es de las habilidades que es necesario adquirir. Los métodos son muy importantes, pero no se trata sólo de adquirir un conjunto de técnicas que produzcan relajación, lo que se busca en realidad es que uno tenga la capacidad directa de hacer que el cuerpo se relaje. Porque si lo consigues, podrás soltar cualquier tensión en cuando te des cuenta.

El método básico de relajación que Swami Rama enseñó, aparece en las cintas de audio y en *La Meditación y su práctica* (y también en otras partes). Consiste en escanear sistemáticamente el cuerpo con la atención y usando la respiración. Él deja claro que no hay que darle sugerencias ni a la mente ni al cuerpo, que es un método espontáneo de relajación, y no involucra hipnosis o autosugestión.



Swami Rama sí sugiere que se utilice el diálogo interno, él dice que le podrías pedir a tu mente que observe, que vaya mirando el cuerpo de la cabeza a los pies; y también puedes pedirle que lo relaje, porque para la mente es fácil saber qué parte del cuerpo está tensa. Si tienes alguna molestia o dolor, pídele a tu mente de buena manera que vaya a ese sitio y sane la zona correspondiente. En *La Meditación y su práctica* Swami Rama declara lo siguiente: “La mente definitivamente tiene la capacidad interna para corregir y sanar ese tipo de molestias, de eso no hay duda”.

En general se comienza respirando diafragmáticamente, unas cinco a diez veces. Al exhalar dejas que el diafragma empuje un poco para que la exhalación sea completa, y luego inhalas. A continuación olvida el movimiento del diafragma y centra la atención en el flujo de la respiración, cuidando que no sea entrecortada, dispareja, ruidosa y que no tenga pausas.

Posteriormente examina tu cuerpo desde la coronilla a la punta de los dedos de las manos, vuelve a los hombros y sigue bajando hasta la punta de los dedos de los pies. Regresa en orden inverso hasta llegar a la cabeza. Recorres todo tu cuerpo más bien rápido; si la mente se detiene por un instante en alguna parte, significa que ahí algo no está bien. Respira varias veces cuando llegues al tórax y a los pies. Al regreso, haz que tu mente vaya chequeando la columna vertebral, detectando cualquier tensión que pudiera haber.

Respira lo más profundo posible, dentro de lo que te sea cómodo. Toma consciencia de la capacidad de tus pulmones y no les exijas de más. Lo que importa es la tranquilidad, el aquietamiento del cuerpo, la ausencia de tensiones. Mientras más quieto esté el cuerpo, más lo disfrutarás.

Respira como si fuera todo el cuerpo el que está respirando. Al inhalar siente que lo que ingresa es energía proveniente de la atmósfera, y exhala como si estuvieras eliminando todas tus tensiones. Respira profundamente unas cinco a diez veces más.

Con la práctica te vas a ir dando cuenta, que poner atención sumado a la respiración profunda acarrearán una intensa relajación, que es propicia para la meditación.

### ***Lo esencial sobre la respiración***

Estar consciente de la respiración es fundamental si uno quiere meditar profundamente. No es sólo una práctica inicial, de la que uno se gradúa y la hace a un lado, es la base de todo posible progreso en relación a la meditación. Este es un punto que nunca se recalcará lo suficiente. Es muy frecuente que cuando aparecen dificultades y uno siente que no está avanzando en la meditación, se trate de algún problema relacionado a la respiración.

Primero que nada uno debe ser consciente de la respiración, para percatarse así de la forma como respira, es decir si lo hace predominantemente con el pecho, el diafragma, el abdomen, los músculos de los hombros, o una combinación de los anteriores. Es indispensable aprender a respirar con el diafragma. Además es necesario tener en cuenta las cuatro irregularidades de la respiración y eliminar sus niveles más burdos si están presentes, para poder profundizar la meditación. Dichas irregularidades son: respirar de manera entrecortada o ruidosa, que la inhalación y la exhalación sean disparejas, y que haya pausas entre ambas. Más adelante estas irregularidades se consideran un barómetro de lo que está sucediendo en la mente; la mente y la respiración van de la mano, si una de las dos se altera, se reflejará inevitablemente en la otra.

Una forma de tomar consciencia de la propia respiración y poder regularla, es acostarse de espaldas en la postura del cadáver. Es fácil darse cuenta si se está respirando con el diafragma o no, poniendo una mano en el abdomen y la otra en el pecho.

En esa misma postura, además se puede usar la llamada “bolsa de arena”. Consiste en colocar una bolsa de unos 4 a 7 kilos de peso entre el pecho y el abdomen, cuya función es ayudar a fortalecer el diafragma y hacer la respiración más conciente.

En otra postura, la del cocodrilo, uno yace sobre el estómago con las piernas separadas; los brazos se cruzan, de modo que cada mano se apoye en el bíceps del otro brazo y la frente descansa sobre los brazos cruzados. Los brazos se disponen de modo tal que el pecho no esté

en contacto con el suelo. En esta posición la respiración diafragmática se produce automáticamente, es una manera de hacerse consciente del movimiento del diafragma, y llegar a conseguir que esta forma de respirar se convierta en un hábito.

Una vez dominada la respiración diafragmática, es momento de aprender otras prácticas respiratorias provechosas. Algunas se describen a continuación, y el resto se revisará en la sección de prácticas intermedias.

La *respiración 2:1* involucra ir alargando paulatinamente la exhalación, hasta que llegue a durar el doble que la inhalación. Para familiarizarse con esta proporción, se puede contar mentalmente mientras se respira.

*Nadi shodhana* o respiración alterna de las fosas nasales; también se le llama purificación de los canales, ya que purifica los nadis o canales sutiles de energía. Como su nombre lo indica, implica respirar alternadamente por una fosa nasal y luego por la otra. Esto se relaciona con los canales sutiles de sushumna, ida y pingala, de los que se hablará más adelante. Hay muchas variaciones de la respiración alterna, unas más sutiles que otras.

En *La Meditación y su práctica* se describen 3 métodos de Nadi shodhana que se van aprendiendo de a uno a la vez, pero cuando ya se dominan se hacen en una secuencia que se vuelve progresivamente más sutil. Al principio uno puede usar sus dedos para cerrar la fosa nasal por lo que no está respirando, pero la idea es poder llegar a hacerlo con la mente, fijando la atención en el flujo de la respiración, ya sea en una u otra fosa nasal. Es posible usar el diálogo interno a fin de focalizar la mente de esta manera, para lo cual se le pide a la mente que ponga atención en una fosa nasal, luego en la otra, y así sucesivamente.

Estas y otras prácticas respiratorias se describen en *La Meditación y su práctica, Lecciones sobre yoga, Camino de Fuego y Luz, Vol. I, Ciencia de la respiración* y otros libros.

----- o -----

## **Meditación de nivel intermedio**

---

Las principales tareas del nivel intermedio son:

- Continuar con el diálogo interno, el estar consciente, y otras prácticas del nivel inicial.
- Completar el aprendizaje sobre las prácticas respiratorias básicas.
- Aprender la práctica de meditación respirando a lo largo de la columna vertebral.
- Destapar una fosa nasal tapada, con la mente.
- Despertar sushumna, estando consciente de la respiración a nivel del puente entre las fosas nasales.
- Desarrollar la determinación, sankalpa shakti.
- Dejar pasar el continuo desfile de pensamientos; ocuparse de la mente consciente.
- Meditar en el espacio entre las cejas.

Sería bueno que implementaras estas prácticas de a poco, no todas al mismo tiempo. Por ejemplo, en *La Meditación y su práctica* se aconseja que uno se dedique durante un mes a hacer hincapié en la respiración a lo largo de la columna, luego siga con la práctica de despertar sushumna, dándole prioridad por unos dos a tres meses, y más adelante agregue la práctica de meditar a nivel del entrecejo. Pero también es posible combinar las prácticas de una manera que te sea natural y cómoda.

### ***Diálogo interno***

A esta altura, se supone que uno ya ha superado la dificultad inicial que implica desarrollar una relación con la mente. Ahora uno está en condiciones de usar cada vez más esta amistad con la mente para propósitos positivos. Como es la mente inconsciente la que tiene el control directo sobre las funciones mentales, energéticas y físicas, ella ya sabe lo que está sucediendo en esas áreas, y por tanto puede hacer cambios más efectivos a esos niveles.

Por ejemplo, como ya se mencionó, si hay alguna tensión en el cuerpo, fue la mente la que la creó, así es que sabe dónde está, pero puede ser que la mente consciente no lo sepa; por lo mismo, como fue la mente inconsciente la que generó la tensión, puede deshacerse de ella mucho más fácilmente que la mente consciente. Esto significa que tú, como mente consciente, sencillamente le pidas a la mente inconsciente que encuentre y libere la tensión.

También uno puede pedirle a la mente inconsciente que se centre en el puente de la nariz durante la meditación, que escanee el cuerpo a fin de relajarlo, que se mantenga despierta en vez de adormecerse cuando uno intenta meditar, o que se desplace a lo largo de la columna. Ya te habrás dado cuenta que el diálogo interno es útil en múltiples formas, pero ahora esta comprensión se incrementará significativamente.

### ***Estar consciente***

A este nivel, ya tienes una sólida comprensión intelectual en relación a las cuatro funciones de la mente, los diez sentidos, el flujo de las emociones y las cuatro fuentes primitivas. Ya estás en condiciones de observar cada uno de estos componentes en acción, mientras realizan sus funciones particulares, como también interactuando entre sí. Estás más consciente de tus acciones, tus palabras y pensamientos; te das cuenta cómo tus gestos y el lenguaje corporal los causa el funcionamiento mental. Además ya estás más consciente de los yamas y niyamas, y los empiezas a practicar más, no sólo en términos de regular tus acciones y lo que hablas, sino también observando el funcionamiento mental mismo, al margen de si consideras los pensamientos como buenos o malos.

Entonces lo que empezará a pasar, -especialmente si lo permites y lo practicas conscientemente-, es que te quedará cada vez más clara, la manera en que estos distintos elementos de consciencia interactúan unos con otros. Un simple incidente externo o un pensamiento a manera de burbuja puede emitir una especie de onda de choque hacia todas partes, que afecta muchas de las otras funciones. Una sola imagen visual puede despertar una

burbuja desde chitta, que a su vez puede causar reacciones a nivel emocional, en las otras funciones de la mente, y también gatillar fuentes primitivas, generando respuestas de los sentidos. A medida que suceda, irás percibiendo todo esto cada vez más. Por medio de esta consciencia, uno se va convirtiendo más bien en un observador, que permanece inalterable. Y por otro lado, a mayor consciencia aumenta la capacidad de actuar desde la propia elección, en vez de reaccionar desde los hábitos.

### **Otras prácticas básicas de respiración**

Respecto a las prácticas respiratorias, en esta etapa ya tendría que haber un buen manejo de la respiración diafragmática, ausencia de las irregularidades de la respiración, y una practica regular de las posturas del cadáver y del cocodrilo; la respiración 2:1 se realiza cómodamente, y la práctica de nadi shodhana está en vías de refinamiento. Es momento ahora de aprender algunas prácticas energizantes, cuyo efecto es mover el prana o la energía sutil.

La *respiración completa* permite llenar los pulmones en toda su capacidad. Se inicia llenando la parte baja de los pulmones, luego la parte media y por último la parte superior, para luego exhalar completamente, vaciando primero la parte superior, a continuación la parte media y finalmente la parte inferior de los pulmones.

*Kapalabhati* es una práctica que se hace en posición sentada, y consiste en la expulsión enérgica y vigorosa de la respiración por medio del diafragma y los músculos abdominales. A esta exhalación le sigue una relajación de los músculos abdominales, y eso produce espontáneamente la inhalación.

*Bhastrika* es una práctica también llamada el fuelle, porque en ella los músculos abdominales se movilizan enérgicamente hacia adentro y hacia fuera, asemejando el fuelle de un herrero. En este caso la exhalación y la inhalación son enérgicas y vigorosas.

Estas y otras prácticas respiratorias se mencionan en *La meditación y su práctica, Lecciones sobre yoga, Camino de Fuego y Luz, Vol. I, Ciencia de la respiración*, y otros libros.

### **Respiración a lo largo de la columna vertebral**

Para realizar esta práctica es necesario sentarse de manera estable, quieta y cómoda. Asegúrate que tu respiración sea tranquila y suave. Comparado con las prácticas anteriores de respiración consciente, este es un ejercicio más sutil y avanzado.

Sentado en tu postura de meditación, toma consciencia de los canales sutiles de energía en tu columna vertebral. La energía ya está fluyendo a ese nivel; lo que hay que hacer es poner la atención en esa energía y ser consciente de ella. El canal central se llama sushumna y los otros dos son ida y pingala. Tu mente se hará cada vez más y más sensible y capaz de ser consciente de esos canales sutiles de energía, mientras más te centres en el canal central sushumna.

Inhala como si estuvieras respirando desde la base de la columna hasta la coronilla en la cabeza, y exhala como si eliminaras el aire desde la coronilla hasta la base de la columna. Por medio del diálogo interno puedes pedirle a la mente que se desplace a lo largo de la columna.

Se pueden visualizar tres cordones, uno al centro y los otros a los lados. Inhala y exhala a través del canal central, que es el más fino y tiene un aspecto blanco lechoso. Siente cómo fluyen las corrientes sutiles.

Es bueno estar pendiente de la mente y ver cuántas veces se distrae. Te vas a percatar que cada vez que eso ocurre hay una pequeña sacudida o aparece alguna de las otras irregularidades en la respiración. Durante la práctica sigue el suave flujo de la respiración, tratando que ésta no sea entrecortada, superficial, ruidosa o con pausas largas.

Deja que tu mente se haga consciente de las vibraciones, del incesante sonido a lo largo de la columna. El sonido que ahí se escucha es "SooooHammm". Tu respiración canta esta canción "SooooHammm". Cuando estés inhalando hacia la cabeza escucha el sonido "Soooo" y cuando estés exhalando hacia la raíz de la columna escucha el sonido "Hammm". Intenta sentir como si fuera toda la mente la que está inhalando y exhalando.

Este es un sonido universal que significa “Yo soy eso”; “So” significa eso, “Ham” significa esto. Puede que internamente escuches o no el sonido (*no* con tus oídos físicos), pero sé consciente que realmente está ahí. Disponte mentalmente a oír, y gradualmente te irás haciendo más consciente de la energía sutil que está vibrando a ese nivel. Medita silenciosamente en las sutiles vibraciones sonoras provenientes de tu columna.

### ***Desarrollar la secuencia de los métodos de respiración***

Lo primero a desarrollar es una buena respiración diafragmática, además de controlar las cuatro irregularidades ya mencionadas y familiarizarte con los diferentes métodos básicos de respiración. Luego aprenderás a ponerlos en una secuencia, que va de lo denso a lo sutil.

Esto implica comenzar con las prácticas energizantes tales como la respiración completa, kapalabhati y bhastrika (la respiración diafragmática y el estar consciente de la respiración en general se realizan durante toda la secuencia respiratoria). Luego se practica la respiración 2:1 y nadi shodhana, y a esto le sigue la respiración a lo largo de la columna. Una vez que este método esté bien integrado, se agrega la práctica de despertar sushumna, poniendo la atención en el flujo de la respiración a nivel del puente entre las fosas nasales (se discute posteriormente).

Cuando se empiezan a hacer estas prácticas de modo secuencial, parece algo más bien mecánico, pero si persistes se va transformando en un flujo muy armonioso, como la música de relajación; la secuencia se convierte en algo totalmente natural, que conduce a un estado tranquilo, delicioso, apto para entrar directamente en la meditación.

### ***Destapar una fosa nasal***

Cuando ya puedes inhalar y exhalar conscientemente a lo largo de la columna, lo que viene a continuación es estar consciente de cómo entra y sale la respiración a través de las fosas nasales. Te vas a dar cuenta que una de ellas parece estar más tapada y la otra más abierta. Pon tu atención en la que se siente más tapada, y verás que se abre dentro de pocos segundos.

El primer paso para despertar sushumna (ver más abajo) es aprender a cambiar el flujo de la respiración usando tu capacidad mental. Puede tomar unos días o unos pocos meses abrir ambas fosas nasales con tu mente y tu atención, de manera regular.

### ***Despertar sushumna***

Según los yogis existen 72000 nadis o canales de energía. Sushumna, ida y pingala son los más importantes y se ubican a lo largo de la columna vertebral; sushumna corresponde al canal central, e ida y pingala van a los lados. Mientras la mente está orientada hacia el exterior, sólo ida y pingala permanecen activos, pero si la mente está tranquila, sushumna, el canal central se despierta, la mente se interioriza automáticamente, y eso hace posible la meditación.

El nadi o canal sushumna se extiende a lo largo de la columna, dividiéndose en una porción anterior y otra posterior a nivel de la laringe. Ida y pingala viajan hacia arriba por los costados de la columna, entrecruzándose entre sí y con sushumna varias veces, antes que los tres lleguen al área del puente de las fosas nasales.

Despertar sushumna es el factor más importante en la práctica espiritual, y según Swami Rama es la “crème” de la ciencia del yoga. Los tres acontecimientos más importantes del viaje interno son: primero aprender a aplicar sushumna, a continuación despertar kundalini y dirigirla hacia la dimensión más elevada, y por último, acceder al conocimiento del Absoluto.

Aunque hay varias formas para despertar sushumna, el método recomendado es sencillo y consiste en centrarse en el flujo de la respiración a nivel del puente nasal. Pranayama es la ciencia de la respiración, y la culminación de esta ciencia es despertar sushumna. A pesar que el método es tan simple que llega a parecer inconsecuente, es una práctica profunda y esencial.

Para realizar la práctica es necesario que la cabeza, el cuello y el tronco estén alineados, de modo que la columna vertebral esté totalmente derecha. Después de hacer las prácticas preliminares, fija tu atención en el flujo de la respiración a nivel del puente de las fosas nasales. No tienes que recordar ningún mantra, sólo meditar en el centro entre ambas fosas nasales. Si

focalizas la mente a ese nivel, pronto vas a ver que ambas fosas nasales empiezan a fluir libremente; esto se llama *sandhya*, el matrimonio entre el sol y la luna, o entre ida y pingala. Inicialmente puede que no dure mucho, que sea difícil de mantener por largo rato.

Tener ambas fosas nasales abiertas es un signo del despertar de sushumna. Cuando esta apertura se consigue mantener durante cinco minutos se ha traspasado una gran barrera, e implica que uno ha conseguido cierta focalización. La aplicación de sushumna es muy importante, ya que sin ella no es posible acceder a una meditación profunda, y sin meditación profunda no es posible llegar a experimentar samadhi.

Cuando intentes despertar sushumna, haz uso del diálogo interno y pídele a tu mente que se centre en el puente de la nariz. Deja venir tus pensamientos y no te asustes, porque con esto toda tu mente inconsciente se pondrá más activa, y te hará llegar muchas cosas que estaban escondidas y olvidadas.

Si aparecen pensamientos desagradables, no es a causa de la meditación, se debe a lo que está acumulado adentro. Es muy deseable permitir que esta liberación ocurra durante la meditación y es algo por lo que el estudiante debe pasar. Deja que esos pensamientos emerjan y los dejas ir; llegará una etapa en la que podrás observar todos tus pensamientos, porque no habrá ninguno que logre perturbarte, y de ese modo llegarás a observar toda tu vida. Así es que si un pensamiento te altera, déjalo que se vaya.

### ***Desarrollar la determinación, sankalpa shakti***

Cuando los pensamientos empiezan a aparecer en la meditación, es posible que uno termine convirtiendo la mente en un campo de batalla; no es esa la intención, pero es fácil que ocurra. Uno juzga las imágenes o sensaciones que se presentan como “buenas” o “malas”, entonces al ser atraído por las primeras mientras intenta rechazar las otras, termina peleando consigo mismo.

En esta etapa es absolutamente esencial desarrollar la determinación -*sankalpa shakti*- para poder persistir. Swami Rama decía a menudo que a esta altura de la meditación había que desarrollar un sentido de “puedo hacerlo”, “voy a hacerlo”, “tengo que hacerlo” independiente de lo que pase. Las personas hablan de despertar y elevar kundalini, pero el primer aspecto de shakti que se desarrolla no es kundalini shakti sino sankalpa shakti, la determinación.

Las prácticas de estar consciente y diálogo interno que haces regularmente, son de gran valor a la hora de desarrollar la determinación, en este período de “batalla” interna. Entenderás mejor lo que está pasando si has estado atento a tus procesos mentales, tanto en meditación como en la vida diaria; porque eso hará que te vayas dando cuenta, que todos esos conflictos internos no son realmente “tú”, sino que se deben a la interacción de los diferentes aspectos de la mente. Todas las prácticas externas que realizas en cuanto estar atento y consciente, te sirven ahora como ayuda para desarrollar la determinación, y poder perseverar, tomar distancia y observar.

Por medio del diálogo interno le puedes preguntar a tu mente: “porqué me molestas de esa manera?, de dónde viene todo esto?”; también le puedes recordar a tu mente que: “yo no soy estos pensamientos, yo soy Atman, el centro de consciencia”. Puedes enriquecer mucho tu discernimiento a través de este tipo de diálogos, y lo que de otro modo sería una “meditación” fallida y problemática, se convierte así en una experiencia exitosa y útil.

### ***Dos estrategias para manejar los pensamientos molestos***

Al proseguir el estudio y práctica de la meditación, uno descubre que los diferentes maestros o autores enseñan o promueven en general dos estrategias. El problema de los pensamientos perturbadores tiene dos partes, una es que son “pensamientos” y la otra es que son “molestos”.

Una de las escuelas de pensamiento dice que la solución es deshacerse de los “pensamientos”. La teoría es que si te liberas de ellos, no te pueden molestar. A fin de conseguirlo se enseñan diversas técnicas que en principio parecen razonables, pero suprimir los

pensamientos verdaderamente no funciona, lo único que se logra es sumergir más profundo en el inconsciente esos pensamientos y las emociones que los generan.

El otro enfoque plantea eliminar la condición “molesta” de los pensamientos. Si eres capaz de permanecer impasible ante los pensamientos, no importa lo que ellos hagan. Referente al camino hacia la iluminación, este es el enfoque que se considera adecuado, ya que la iluminación se logra por expansión de la propia consciencia y no disminuyéndola.

La instrucción que Swami Rama entregó repetidamente, es no hacer a un lado o interrumpir el mecanismo mental, y explicó además que no es factible hacer que la mente pare de pensar. Incluso dijo que no puedes acceder a la iluminación si no examinas tus pensamientos y tu proceso mental.

El centro de consciencia que buscas está en tu inconsciente, y suprimir los pensamientos vendría a ser como rechazar o poner a distancia el inconsciente completo, entonces hacer esto es alejar exactamente aquello que estás tratando de alcanzar. En último término, la única alternativa práctica es aprender a permanecer imperturbable frente a los pensamientos y al proceso mental.

### ***Dejar ir los pensamientos***

A este nivel es necesario aprender la técnica de dejar ir los pensamientos que continuamente están atravesando la mente. Este “dejar ir” es el sexto de los ocho pasos que se analizan en *Camino de Fuego y Luz Vol. II*, y consiste en permitir que todos los pensamientos hagan su aparición, y dejarlos pasar. Si puedes aprender esto, estarás en condiciones de practicar los pasos siguientes, que son la introspección y ser el observador (\*). Si no aprendes cómo llevar a cabo este “dejar ir”, los intentos que hagas para practicar la introspección y quemar samskaras serán en vano, porque te quedarás enredado en los pensamientos, y sólo conseguirás distraerte, y sentirte molesto y frustrado.

(\*) La palabra del texto original traducida como “ser el observador” es “witnessing”. En el texto, entre paréntesis dice: aquí se está dando un significado un tanto diferente a la palabra “witnessing”.

Dejar ir los pensamientos es una técnica en sí misma. Se trata de “hacer” algo “no haciendo” nada. Toma algo en tu mano, por ejemplo un lápiz, que te servirá para representar un “pensamiento”. Mantener el pensamiento es como agarrar el lápiz, pero un poco menos apretado. Tirar lejos el lápiz es como deshacerse del pensamiento, sólo que éste, a diferencia del lápiz, volverá de nuevo; incluso tirar suavemente el lápiz es un modo de hacer a un lado el pensamiento. Puedes mirar hacia otro lado, y sin que se note mucho tirar el lápiz a tus espaldas, pero hasta eso es otra manera de apartar el pensamiento.

Hay una sola forma de “dejar ir” el lápiz—soltándolo, dejándolo que vaya donde quiera. El lápiz puede seguir en tu mano o caer al suelo, ya no es algo que te importe—tú lo dejaste ir. Finalmente, con el transcurso natural de las cosas, el lápiz terminará cayéndose, sencillamente habiéndolo “dejado ir”. Lo mismo pasará con los pensamientos, déjalos que vengan y déjalos ir.

“Dejar ir” es la primera parte de la meditación. Mantén una actitud de dejar ir, de dejar pasar, de soltar. Si los pensamientos intrusos vienen de todos modos, de alguna manera los estás invitando, déjalos ir. De a poco irás aprendiendo a descubrir qué pensamientos te son útiles y cuáles no, entonces podrás dejar ir los que no te sirven y fortalecer los que sí lo hacen.

### ***Qué es un pensamiento?***

En el proceso de dejar ir los pensamientos hay diferentes niveles. Un pensamiento preocupante o agradable puede absorber tu mente, y seguir ahí por varios minutos, y entonces lo dejas ir. Con el tiempo irás siendo cada vez más diestro en dejar pasar esos pensamientos.

Gradualmente te vas a dar cuenta, que esos pensamientos prolongados en realidad están formados en base a muchos pensamientos individuales, así como los múltiples cuadros con los que se hace una película. Por eso, a tales “pensamientos” prolongados se les llama a veces “tren de pensamientos” o “hilera de ideas”

Estos pensamientos individuales se generan constantemente, pero lo habitual es que no nos demos cuenta de ellos, sólo percibimos las hileras completas de pensamientos. Normalmente no están asociados unos a otros (a diferencia de una película, o de un “pensamiento” preocupante o agradable, en los que los cuadros sin duda se relacionan entre sí y son secuenciales). Pero en medio de eso surge un “cuadro” o “pensamiento” al azar por el que sientes atracción o aversión, y ese pensamiento particular desencadena todo un tren de pensamientos. A veces tu mente parece ser una enorme estación de ferrocarril! Sin embargo, si empiezas a observar uno de esos trenes de pensamientos, a menudo se disipan por sí solos.

En el nivel intermedio aprendes a dejar pasar “hileras” de pensamientos distractores. Al progresar hacia el nivel avanzado, podrás identificar el pensamiento distractor inicial (cuadro), que de otra manera formaría una de estas hileras; si uno puede observar ese primer cuadro, es posible que la hilera ni siquiera llegue a formarse. Por último podrás observar el flujo de pensamientos (cuadros) en su totalidad, ya sea que estén asociados o al azar, sin que te afecten.

Observar la forma en que la mente hace asociaciones es fundamental en la purificación de la misma, ya que uno empieza a ver que ciertas “equivocaciones” de la mente se correlacionan con la aparición de diversos problemas, por ejemplo los miedos. En yoga, a menudo se da el siguiente ejemplo: alguien va caminando por un sitio con poca luz y ve una serpiente, para descubrir pronto que sólo era una cuerda; eso se debió a una asociación equivocada de la mente, que vio la forma enrollada en el suelo y la asoció (incorrectamente) con la imagen previa que tenía de una serpiente. Es frecuente que las personas hagan esto mismo en relación a otras personas o circunstancias, es decir las asocian inconscientemente con otras impresiones almacenadas en la mente, reaccionando por tanto desde el hábito. A lo largo del viaje interno harás muchos de esos descubrimientos maravillosos, y eso te irá llevando paulatinamente a aclarar y purificar la mente, requisito para la meditación profunda.

Pero recuerda que en el nivel intermedio, lo que estás intentando es aprender a dejar pasar los pensamientos distractores de tipo más burdo. Si lo logras bien, el resto se dará naturalmente.

### ***Emociones, pensamientos y palabras***

Las emociones o los sentimientos son muy profundos, especialmente la emoción primaria del deseo o la expectativa. Las emociones son la fuerza motriz de los pensamientos, que son los que más tarde toman la forma de palabras (o acciones). Primero es necesario aprender a dejar ir las palabras, dejando que se disuelvan en su estado anterior como pensamientos, para luego aprender a dejar pasar los pensamientos como tales.

Esto no es tan extraño como podría sonar inicialmente. Piensa las veces que ves a alguien que conoces, pero por unos segundos no puedes recordar su nombre; durante ese tiempo tienes el “pensamiento” o una “sensación” de esa persona, pero el nombre o “palabra” asociada a ella no viene a la mente.

En el desarrollo de la meditación, lo primero es dejar ir las palabras. Las palabras -o el habla- corresponden al nivel más superficial de la función mental. Según el yoga, el habla es uno de los sentidos activos. Aunque las palabras sólo son una forma modificada de los pensamientos subyacentes, estos últimos son más profundos que las primeras. Y “más profundo” es justamente la dirección en la que quieres ir al meditar. Esta es una de las razones de porqué se debe dejar que el mantra trascienda el nivel de las palabras, y que acceda a los niveles de sensación, consciencia y silencio (esto se analizará más adelante)

Por tanto hay que aprender a dejar ir las palabras y los pensamientos. Si habitualmente mantienes una cháchara o conversación interna puede que no experimentes los pensamientos como tales. Cuando dejas que las palabras se silencien, -que es la forma como se empieza el viaje hacia silencio-, puede parecer que los pensamientos se incrementan; esto es un buen signo de progreso, aunque en el momento se puede interpretar como que no lo fuera.

Una vez que ya seas capaz de dejar ir las palabras y los pensamientos, te vas a desplazar al nivel más profundo de las emociones, que es el nivel en el que se experimentan (o no) los



disturbios o distracciones (que podrían desencadenar más pensamientos aislados o en secuencia, y más palabras). Ten presente que nada de esto tiene que ver con supresión, más bien lo contrario, todo es producto del estar consciente, asociado con los pasos propios de la meditación, descritos en el resto de este documento.

### ***Meditar en el espacio entre las cejas***

Sitúa tu mente en el centro ubicado entre las cejas. No se trata aquí de visualizar nada, sino de dejar que la mente siga ahí sin ninguna resistencia.

Recuerda que tu mente tiene el hábito de identificarse con los objetos del mundo o de tus pensamientos. Intenta no cavilar en ningún pensamiento que se presente y mantente como observador de las actividades de tu mente; si ésta se pone a vagabundear, de a poco tráela de vuelta al centro entre las cejas, el ajna chakra. Este es un centro muy importante porque es la entrada a la “ciudad de la vida”; es el asiento de la mente conciente durante el estado de vigilia.

Deja que todo tipo de pensamientos fluya sin ninguna interrupción; observa tu proceso mental pero no permitas que tu mente se involucre, y continúa enfocándola en el centro entre las cejas. Posteriormente puedes recordar tu mantra mientras sigues centrado ahí, y visualizar un objeto, por ejemplo una llama encerrada en un pequeño círculo.

En el nivel de meditación intermedio se aprende la práctica de despertar sushumna, que consiste en enfocarse exclusivamente en el puente nasal. Uno de los posibles efectos de esta práctica es aumentar la percepción de lo que está ocurriendo en la esfera mental, y esto se puede incrementar más aún si se pone la atención en el espacio entre las cejas (ver las notas sobre funcionamiento normal de la mente en la sección de meditación avanzada). Esta exacerbación de los pensamientos hace especialmente necesario desarrollar la determinación y la habilidad de dejar pasar los pensamientos.

No deja de ser reconfortante que Swami Rama haya reconocido que esta etapa puede ser tan frustrante como para desilusionar totalmente a un estudiante. Pero si persistes pacientemente, llegará un momento en el que dejarás que tu proceso mental siga su curso, pasando delante de ti sin que te altere, te afecte o te involucre; y es esta disposición la que crea las condiciones para la meditación avanzada. Por otro lado, cuando uno ya no se inquieta al observar sus pensamientos mientras medita, paulatinamente va aprendiendo a hacer lo mismo en la vida diaria.

### ***Posible confusión***

Algunas instrucciones pueden parecer confusas o estar en conflicto entre sí, cuando en realidad no es así. Por ejemplo, en relación a los objetos en los que es posible meditar, la cinta de audio del nivel intermedio sugiere meditar *sin* mantra, pero más adelante en la misma cinta, la instrucción es que en ese punto uno *puede* recordar su mantra. Otro ejemplo similar: en esa misma cinta se aconseja específicamente que el estudiante *no* visualice nada, mientras que en la cinta de nivel avanzado, la indicación es que uno *debería* visualizar una llama dentro de un círculo pequeñito. No es raro encontrar este tipo de aparentes contradicciones, ya sea en las enseñanzas orales o en los libros de Swami Rama.

Lo importante es tener claro que se está haciendo referencia a dos aspectos de la meditación. Uno es el hecho de purificar la mente, quemar los samskaras o residuos sutiles del inconsciente, y el otro es el aspecto de la meditación que lleva a trascender la mente (y que sería posterior a la purificación). Ambos aspectos son esenciales y no se contraponen, de hecho se complementan.

Para purificar la mente o aclararla, sus contenidos se observan de modo deliberado, dirigido. Esto *no* significa centrarse en el propio mantra o en el objeto a visualizar, “observando” a la vez otros pensamientos, digamos en la periferia. Significa literalmente dirigir la atención, como para examinar y estudiar directamente la mente y sus contenidos en meditación. Esto se analiza en *La Meditación y su práctica*, en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II.* y en muchos otros libros, siendo un tema particularmente bien descrito en *Liberarse de la esclavitud del karma*.

El mantra y los objetos a visualizar se usan a fin de llevar la atención del aspirante hacia su interior. Estas prácticas de concentración son más sutiles que las prácticas previas, en las que el enfoque se centraba en el cuerpo y la respiración. El objeto sobre el cual meditar se puede elegir según el nivel de progreso personal o la predisposición individual. En el caso de la meditación avanzada, el objeto de meditación es el sonido o la luz, o sea es más sutil aún. Posteriormente el mantra, el sonido y la luz se funden en una esencia única, todavía de mayor sutileza.

Estas dos formas de enfocar la atención (hacia el proceso mental o hacia el objeto de meditación) no son independientes. No es frecuente que alguien trabaje sólo el aspecto de purificación por meses o años, y posteriormente lo haga sólo enfocándose en el mantra o el objeto a visualizar; en la práctica, es más probable que ambos aspectos se incluyan en una misma sesión de meditación (y es por eso que algunas instrucciones pueden parecer confusas).

Lo ideal es permitir que *todos* los pensamientos atraviesen la mente, hasta que ya no quede ninguno que necesite atención. Cuando ya te has ocupado de *todos* esos pensamientos que requerían atención, tu mantra y el objeto a visualizar aparecen solos, y entonces tú sigues estos “pensamientos” más hacia adentro. A propósito, Swami Rama ha dicho que así es como medita, él deja que todos los pensamientos vengan primero a la mente, antes de recordar el mantra.

Al meditar en un mantra y en el objeto a ser visualizado, uno *deja* que otros pensamientos sigan yendo y viniendo pero *sin* darles la menor atención; en otras palabras se deja que “hagan lo que quieran” sin bloquearlos en absoluto. Sólo se les presta atención si producen suficiente distracción como para que uno se desconecte de aquello en lo que está meditando. Si le prestas atención o lo observas, ese pensamiento se disipará y entonces la meditación podrá continuar, ya que la mente volverá automáticamente al objeto en el que estaba meditando.

Adicionalmente, muchos de los objetos que son factibles de visualizar ya existen interiormente, sólo que no se ven. En cierta etapa de la práctica, dicho objeto puede visualizarse o ser creado con la imaginación, y así meditar en él, pero en etapas más avanzadas se puede meditar ‘a oscuras’, sin visualización, mirando y esperando que el objeto “real” que ya está ahí, se muestre ante nuestra vista.

Lo mismo puede suceder con el uso del mantra. Algunos estudiantes al principio “dicen” el mantra interiormente, y más adelante lo empiezan a “escuchar”. En las semanas o meses que transcurren entre ambas instancias, antes que realmente se “escuche” o se “sienta” algo, puede parecer que no hay mantra, a pesar que siempre está ahí.

Leer o escuchar sobre ese tipo de instrucciones o experiencias directas puede parecer confuso y conflictivo, cuando en realidad no es el caso.

----- 0 -----

## **Meditación avanzada**

---

Hablando en general, las tareas de esta etapa son:

- Permitir que los pensamientos emerjan del inconsciente.
- Introspección; discriminar entre los pensamientos útiles y los que no lo son.
- Observar los pensamientos en el campo mental.
- Examinar los miedos y eliminar los samskaras.
- Ajapa japa; dejarse llevar por el mantra hacia el silencio.
- Meditar en el mantra y/o en objetos a visualizar.
- Meditar en el espacio entre los pechos o entre las cejas.
- Meditar en la luz o en el sonido; fusión del mantra, luz y sonido.
- Meditación sutil y desplazamiento hacia el sahasrara, el chakra de la corona.
- Expansión del estado consciente hacia lo que hay Más Allá.

Las descripciones sobre los estados avanzados son inadecuadas por naturaleza, pero aún así, recuerda que el proceso tiene algo de simpleza que todos podemos comprender a modo general, y esa comprensión general puede ser inspiradora e impulsar a un mayor estudio y práctica. Desde luego podemos entender lo suficiente como para practicar, mientras seguimos profundizando y expandiendo nuestra meditación a través del estudio y la experiencia directa. Recuerda también que estamos discutiendo la práctica de la meditación, y que donde la meditación termina empieza samadhi; no estamos tratando de “entender” samadhi por medio del estudio de este proceso.

### ***Diálogo interno***

Tu mente ya se ha vuelto una compañera constante, lo que da pie para las prácticas avanzadas de meditación, donde dejas que todo el inconsciente empiece a hacerse visible. Gradualmente la mente consciente se va expandiendo de tal manera, que llega un punto en que ya no queda más inconsciente. Inconsciente significa desconocido, por tanto cuando todo se conoce, cuando todo se hace consciente, ya no hay más inconsciente. Y este proceso tuvo su origen en el haberse hecho amigo de la mente, a través del dialogo interno.

### ***Estar consciente***

Las prácticas sobre el estar consciente ya están bien establecidas, hay una sana base de comprensión derivada de la experiencia, de la manera en que trabaja la mente y cómo afecta todos los aspectos de nuestra vida. En la medida que uno se va adentrando en la etapa avanzada y empieza a experimentar directamente el funcionamiento de las sutilezas de la mente, dejan de haber tantas sorpresas. El contenido podrá parecer novedoso, pero el proceso subyacente ya es familiar. Al ir viendo más y más claramente la forma maravillosa en que funciona la mente, se genera una sensación de asombro y deleite, ya no de miedo a lo desconocido. La capacidad de poner atención en todos los aspectos de la vida y del propio ser, se puede profundizar para incluir reinos cada vez más sutiles.

### ***Respiración***

La mecánica de los ejercicios respiratorios está integrada, lo que permite practicarlos en una secuencia que va de lo exterior a lo interior, de lo burdo a lo sutil. Las prácticas fluyen una tras otra, como la música. La experiencia de despertar sushumna se mantiene por más tiempo.

Durante la meditación puedes tener la sensación de no estar respirando, aunque sí lo estás haciendo. Esto es un alentador signo de avance; la atención se está desplazando hacia adentro.

### ***Introspección***

Introspección es aprender a inspeccionar tus pensamientos, y decidir qué es útil y qué no. Swami Rama señala que habitualmente cuando uno inicia la introspección, no tiene capacidad

para mantenerse en ello porque los pensamientos empiezan a predominar, entonces uno se identifica con ellos, y al final termina siendo controlado por los pensamientos. Si primero no tienes determinación, no deberías inspeccionar tus pensamientos; para tener determinación antes necesitas haber aprendido a dejar ir los pensamientos. Poner atención y discriminar aumentan la determinación.

En *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, la introspección es el paso 7. En el paso 4 uno se concentra en el puente entre las fosas nasales para despertar sushumna y lograr un aumento en la consciencia de los propios pensamientos. En el paso 5 se desarrolla la determinación. En el paso 6 se aprende a dejar pasar los pensamientos. Ahora que tienes determinación para abordar los pensamientos que aparecen en la mente y ya los sabes dejar ir, puedes empezar a traer de vuelta pensamientos puntuales a elección, con el objeto de inspeccionarlos. Es importante reconocer que a este nivel ya desarrollaste la capacidad de elegir si dejas pasar un pensamiento o lo traes de vuelta, como tú quieras.

Una vez que se consigue controlar el proceso mental, uno también puede controlar las impresiones almacenadas en la mente, y finalmente el propio karma. La introspección nos permite descubrir la naturaleza y el origen de los pensamientos, reconocer y comprender claramente los hábitos y ver cómo se generan, y por último modificar dichos hábitos, lo que consigue cambiar el carácter y la personalidad.

Los pensamientos son individuos, no son meros pensamientos, hay individuos dentro de ti, eres un mundo en tu interior. Así como las personas nacen y mueren, así también nacen y mueren los pensamientos. Los samskaras, -esos pensamientos profundamente enraizados o impresos en la mente-, pueden eliminarse, uno se puede liberar de esas impresiones que han estado guardadas en la mente inconsciente.

Para quemar tus samskaras, siéntate a meditar y pídele a todas las impresiones que hay en tu mente que se hagan presentes, de modo que las puedas examinar y quemar. A través de este método, tú observas los pensamientos pero no te involucras con ellos.

Por medio de la introspección puedes saber cuál es tu real naturaleza y cuál no. La discriminación y la introspección sirven para examinar el flujo de símbolos, ideas, imágenes y fantasías que hay en la mente; de inmediato uno se puede dar cuenta que estas imágenes no son independientes, estos símbolos tienes ciertos significados internos. Nosotros les ponemos el colorido, y no podemos confiar en ellos sin antes analizarlos. La ciencia del Yoga nunca nos exige que aceptemos algo ciegamente, sino más bien discriminar y analizar. Parte importante del proceso de introspección, es aprender a discriminar entre el conocimiento útil y el perjudicial.

Al soñar uno no tiene control sobre lo que sueña, pero durante la meditación tiene perfecto control. Es posible permanecer en meditación y recordar todos los deseos insatisfechos, que son los que normalmente se expresan en los sueños, por tanto uno los puede analizar y resolver. Se puede juzgar, analizar y decidir sobre la utilidad de las impresiones provenientes del inconsciente, que son la raíz de la realidad onírica. Un meditador puede experimentar todo lo que alguien experimenta cuando está soñando. Cuando el estado consciente se expande, el análisis de los sueños se aclara, y eso permite comprender con facilidad las ideas y símbolos propios de ese estado. Los sueños perjudiciales que tensan y distraen la mente y su energía, pueden analizarse y resolverse si uno ya alcanzó una introspección clara. Llega un momento incluso, en que la meditación agita o remueve el inconsciente, poniendo enfrente nuestras impresiones que yacían ocultas. Esto acelera el método de análisis, comprensión e investigación de todo el estado onírico.

Con la introspección uno aprende a identificar y examinar cada uno de sus miedos, uno por uno, y a liberarse de su control. Al irlos examinando vas a ver que todos tus miedos son de algún modo falsos y se basan en interpretaciones equivocadas; no hay verdad o realidad en tus miedos. Este proceso es muy importante. Es un grave error cuando por temor, el estudiante evita examinar su proceso mental.

Todos nuestros samskaras residen en el lecho *latente* de la memoria. El estudio de las propias acciones y del pensamiento consciente puede proporcionar algo de consuelo personal, pero *no* es la forma de ir hacia la liberación y la iluminación. Según Swami Rama la iluminación *no* es posible, si uno no se enfoca en los remanentes sutiles del contenido mental, en los samskaras, en relación a su forma *latente* más que a su manifestación en la superficie.

En la mente hay un lecho de la memoria, donde almacenamos las semillas de nuestras impresiones o samskaras. Sin este lecho el río de la mente no puede fluir, y es desde ahí desde donde emergen muchos de los recuerdos o impresiones que nos alteran o dan problemas. En la meditación *primero* se aprende a apaciguar la mente *consciente*, a *fin* de dejar que estas impresiones salgan a la superficie y pasen a través de nuestra mente sin que nos produzcan conflicto. *Entonces* aprendemos a hacer frente a los recuerdos profundos de la mente *inconsciente*, con los que habitualmente no tenemos contacto.

El objetivo de introspección es estudiar la mente, pero realmente cómo lo haces?, no dispones de ningún aparato o instrumento externo con el que estudiar la totalidad de la mente, así que lo que tienes que hacer es entrenar uno de los propios aspectos de la mente con el cual estudiar su totalidad. Se trata de entrenar una parte de la mente, para que todas sus funciones puedan estudiarse a través del uso de esa parte. Todas las sadhanas, prácticas espirituales, técnicas y disciplinas realmente son medios para entrenar la mente.

El tema de la introspección o inspección interna se revisa en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, y también está bien analizado en *Liberarse de la esclavitud del karma*.

### **Ser el observador**

Uno termina convirtiéndose en un mero espectador de su actividad mental, que observa silenciosamente las olas de pensamientos que aparecen en la mente. Uno no debería vincularse con los pensamientos que pasan sino sólo mirarlos revolotear. Tampoco hay que hacer ningún intento de discriminar o usar la voluntad, ni de tratar de luchar para controlar las emociones e impulsos. Sin embargo, habría que fijarse cuidadosamente en el grado y duración de la atención y los conflictos.

Mucha gente asume que meditar significa no pensar, pero si haces que la mente pare de pensar tendrás alucinaciones, y la mente perderá consciencia. Meditar no significa reducir el contacto consigo mismo o negar el proceso mental. Cuando estás peleando con tu mente no estás meditando, estás exacerbando el patrón de pensamiento negativo; en vez de eso hay que aprender a dejar pasar los pensamientos y a fortalecer gradualmente la facultad de ser el observador de tu mente. De esta manera puedes comprender y examinar ciertos tipos de pensamiento con la ayuda de la introspección, reforzando aquellos pensamientos de carácter inspirador, útil y positivo.

Nunca olvides que eres el arquitecto de tu propia vida. Con práctica sistemática, dentro de tres meses podrás apaciguar tu respiración, y de a poco irás consiguiendo perfecta serenidad a nivel consciente, después de lo cual descubrirás que esa infinita biblioteca llamada mente inconsciente, lentamente se empieza a incorporar a tu nivel consciente. Posteriormente podrás ir más allá de estos niveles y llegar al mismo centro de consciencia.

Lo *primero* en la meditación es *aclarar* la mente. Todo el mundo sabe que tiene la capacidad de pensar, lo que no saben es porqué o cuáles son las causas que originan los pensamientos. Es esencial observar el proceso mental y los contenidos de la mente. Para establecernos en nuestra naturaleza esencial necesitamos saber cómo limpiar la mente. Constantemente nos identificamos con los contenidos mentales y con nuestros recuerdos. Otros no pueden ver las cosas que nos conflictúan interiormente, pero nosotros sí, y somos nosotros los que dejamos que nos alteren constantemente. La meditación nos permite controlar estas perturbaciones y hace que las podamos observar, con lo cual los problemas lentamente se empiezan a desvanecer.

La capacidad de inspeccionar el proceso mental con actitud imperturbable se adquiere gradualmente, eso acarrea una mente clara, que es una mente preparada para alcanzar samadhi.

Esta temática se revisa en los mismos libros mencionados para el punto anterior.

### ***Funcionamiento normal de la mente***

Habitualmente, un pensamiento tiene una duración de 2/25 de segundo, lo que implica una tasa de 12.5 pensamientos por segundo, 750 por minuto o 45000 por hora. Es lo que la mente hace normalmente, pero no nos damos cuenta. El hecho de meditar regularmente va purificando o aclarando la mente de manera progresiva, y eso hace posible experimentar la mente tal como funcional en realidad. Es más, a medida que la meditación progresa, el proceso mental puede ser aún más rápido, con lo cual la introspección misma también se acelera y los samskaras se pueden quemar más rápidamente.

Experimentar la mente de este modo “normal” es parte del movimiento de expansión de la mente consciente; tal experiencia se puede iniciar con la práctica de despertar sushumna, al concentrarse mantenidamente en el flujo de la respiración a nivel del puente de las fosas nasales. Lo que finalmente lleva a la iluminación o auto-realización es esta expansión; la consciencia se expande hasta que no queda inconsciente. La idea no es pasar por alto este aspecto de la meditación, donde se toma contacto con la mente de esta forma, dado que justamente esa es la meta.

Obviamente, para ser capaz de experimentar concientemente tal torrente de pensamientos, uno antes tiene que tener la capacidad de mantenerse imperturbable ante ese flujo. De hecho si un pensamiento desagradable hace su entrada y uno se involucra, pierde de vista el resto; ese pensamiento individual actúa como la locomotora de un tren de pensamientos asociados, que se convierte en un tema de preocupación o distracción.

El propósito de la introspección y de quemar los samskaras es eliminar la cualidad desequilibradora de los pensamientos; es por esto que desde el principio, uno debería aprender la estrategia de dejar pasar o soltar esta condición perturbadora, más que intentar liberarse de los pensamientos mismos. Mucha gente cree que es posible parar de pensar, pero no lo es.

Recuerda que una de las seis destrezas a adquirir, mencionadas al comienzo de este documento, tiene que ver con convertirse en un observador de los pensamientos. Inicialmente se aprendió a observar pensamientos de carácter más burdo, ahora esta observación se profundiza, y paulatinamente se va accediendo a experiencias de niveles mentales más profundos, aunque se trate del mismo proceso. Esta capacidad de observar pareciera ir cambiando en cada uno de estos niveles, pero básicamente sigue siendo la misma habilidad. Por esto es tan importante cultivar esta capacidad desde el principio, incluso en la vida diaria.

### ***Ajapa japa***

Se dice que el mantra es como un bote que nos traslada hacia la otra orilla. Cuando uno penetra al océano de la mente como se describió previamente, el mantra es lo que nos ayuda en el viaje a través del inconsciente, en el camino hacia el Ser que está en su interior.

A esta altura el mantra se vuelve el pensamiento predominante en la mente. Los miles de otros pensamientos tienen menos fuerza que antes, y el estudiante ya domina la capacidad de dejar pasar y de observar. Cuando esto último ya se ha establecido, el mantra automáticamente se ubica en primer plano como el pensamiento dominante. No hay pelea entre los pensamientos y el mantra, que ahora se continúa repitiendo espontáneamente, por sí solo, uno simplemente lo “mira” con atención. El mantra tiene la capacidad de llevarnos a eso, con sólo fijar la atención en él y siguiéndolo donde vaya, nos guiará.

Esta cualidad de guiar o conducir es muy importante. Si se descubre hacia dónde trata de llevarnos debemos seguirlo, porque está tratando de llevarnos a alguna parte. Si luego de “decir” interiormente tu mantra te detienes, te verás que su sensación persiste e intenta llevarte a algún

lado. Si permites que tu atención se mantenga ahí de manera inquisitiva, descubrirás que te lleva al lugar del silencio; está yendo muy profundo, directo al centro de consciencia, aunque generalmente no dejamos que nos lleve tan lejos. Pero el punto es este: nosotros necesitamos insistir, tratar de hallar el sitio donde el mantra nos está queriendo llevar; es como estar en un bosque oyendo un animal a la distancia, y seguir ese sonido hasta encontrar su origen. Lo que tenemos que hacer es continuar escuchando, poniendo atención, y seguir adelante.

*Japa* a veces se describe como la repetición de un mantra; *ajapa* se plantea como la repetición interna, automática de un mantra. Pero *ajapa japa* tiene un profundo significado. Al hablar sobre los mantras, la palabra que Swami Rama usa frecuentemente es “recordando” el mantra, y recordar no significa hablar, ya sea externamente o sólo en la mente. Él explica que se debería “escuchar” u “oír” el mantra, uno debería dejar que el mantra “surja y se repita por sí mismo”, lo que implica una disposición a poner atención en el mantra que ya está ahí. Él incluso dice que si uno repite el mantra mentalmente, la mente repite muchas cosas (y no ese el modo en que queremos entrenar la mente).

La gente que hace publicidad está bien consciente de este principio; ellos crean una melodía pegajosa que la persona escucha unas pocas veces, y luego la empieza a repetir mentalmente de manera automática, sin necesidad de usar la fuerza de voluntad para que la melodía de la propaganda surja; está ahí, le guste o no. El meditador lo que quiere es que surja el mantra -no la canción de la propaganda- y poner atención en el mantra que emergió; el meditador quiere mirarlo, escucharlo, oírlo, sentirlo, y que el mantra lo absorba completamente. No se requiere un acto de voluntad para que el mantra acuda o se “repita”, ya está ahí. Todo lo que uno tiene que hacer es darse cuenta que está ahí, ponerle atención y seguirlo.

Un mantra tiene cuatro cuerpos o *koshas*. El más externo es la palabra y su significado, le sigue la sensación, el próximo es la consciencia constante, y finalmente el sonido insonoro o silencio. El mantra se va como transformando, inicialmente es una simple palabra, que se convierte en una sensación asociada a él, y después hay una consciencia constante, que es lo que nos guía hacia el silencio. Todos los sonidos -incluidos los mantras- proceden del silencio y retornan a él, y es hacia allá donde el mantra trata de llevarte, si que es que se lo permites.

A veces se podría pensar que uno se olvidó del mantra, porque las sílabas se empiezan a alejar. Lo que puede estar ocurriendo ahí, es que el mantra esté logrando que te interiorices, llevándote más allá del nivel del lenguaje verbal. Pero si esto se desconoce puede ser preocupante, y provocar que uno haga un mayor esfuerzo para tratar de mantener el mantra a nivel verbal, por ejemplo “repitiendo” el mantra con mayor intensidad o apurándolo intencionalmente para no “olvidarlo”, cuando lo adecuado sería dejar que el mantra haga su trabajo, es decir que te internalice en dirección al silencio.

Esta noción de “sensación” y “consciencia” se puede entender mejor si piensas en alguien que amas (o te disguste). Cómo recuerdas a esa persona? Tienes que repetir su nombre una y otra vez? No. Tú tienes la “sensación” de esa persona en tu interior, y si la emoción es muy fuerte puede haber una “consciencia constante”. En este último caso, el nombre de la persona puede estar o no, pero la consciencia está siempre ahí. Es como la consciencia constante que tiene una madre de su niño recién nacido, así no esté permanentemente pensando en el nombre del bebé.

El verdadero significado de *ajapa japa* es esta consciencia constante. Al meditar, tú haces de esa consciencia el objeto de la meditación, y entonces eso te conduce, totalmente despierto y alerta, a través del océano del inconsciente. Y cuando eliges observar el océano, el mantra sigue siendo tu bote. Si se hace interiormente es meditación, si se hace exteriormente es meditación en acción, ambos son *ajapa japa*.

### ***Ir al silencio***

Aunque Swami Rama enseña repetidamente que uno debe ir al silencio, y que la meditación termina en el silencio, en *Camino de Fuego y Luz Vol. II*. lo deja especialmente claro cuando plantea de manera breve: “ve al silencio, ve al silencio, ve al silencio”.

### ***Meditar en el espacio en medio del pecho o del entrecejo***

En esta etapa de la meditación avanzada, la mente se puede centrar en dos puntos: el espacio en medio del pecho o el entrecejo. Cuando se accede a este nivel, las inclinaciones y tendencias internas ya deberían estar claras. Si eres emocional, el sitio para meditar es el anahata chakra, el espacio en medio del pecho; si eres más intelectual o piensas mucho, el sitio de elección para meditar es el entrecejo. Ambos te llevarán finalmente a las mismas intuiciones. Sin embargo, no se debería meditar en el chakra de la corona ni en los chakras inferiores. Si meditas en el chakra de la corona puedes tener alucinaciones, y meditar en los chakras bajos puede distraerte significativamente de la meditación.

Si meditas en el espacio en medio del pecho, puedes meditar en un punto de luz en ese espacio. Cuando se medita en el espacio del entrecejo, hay un círculo pequeñito en ese lugar, en cuyo centro existe una llama ardiendo inmutable e incesantemente. Es como una luz blanco-lechosa, y también se describe como una llama cristalina. Otra cosa que se puede ver es un pequeñito lingam negro, o un objeto ovalado. También se podría meditar en la oscuridad en cualquiera de estos dos centros, sin visualizar imágenes. Puedes preguntarle a un maestro si no tienes claro en qué centro meditar, o si debes meditar en un objeto y en cuál.

Mientras tanto sigues dejando que los pensamientos hagan su aparición desde el inconsciente, pero sólo los observas, no cavilas sobre ellos, porque al no cavilar o involucrarte con ellos evitas que te afecten, y dejas que los pensamientos se vayan.

### ***Meditación en el sonido y en la luz***

Entonces algo sutil empieza a aparecer, nuevamente de acuerdo a la propia tendencia interna. Hay sonido y luz en el interior. Lo que tendrías que hacer es reforzar la visualización o que tu mente se dedique a escuchar el sonido que proviene de dentro. Cada persona tiene una u otra de estas dos tendencias predominantes, para algunos visualizar es fácil, a otros les es más fácil escuchar sonido. Es algo que necesitas averiguar personalmente, estudiando las tendencias de tu mente. Y por supuesto puedes preguntarle a tu maestro si tienes dudas.

Cuando uno escucha el sonido, aparece anahata nada, el sonido interno. Una variedad de sonidos se van oyendo sistemáticamente, hasta que finalmente se escucha un sonido parecido a "Om". Todo tu ser vibra desde adentro, aunque el cuerpo permanece quieto. Estos sonidos internos los pueden oír tanto quienes practican mantra yoga, como los que no usan un mantra sino que se dedican a escuchar el anahata nada. Esta práctica se llama nada yoga.

El mantra va conduciendo a tu mente hacia el silencio. Cuando tu mente no está pendiente del sonido sutil del mantra, entonces se hace consciente de la iluminación en el ajna chakra, el espacio entre las cejas.

La iluminación se puede experimentar como proveniente del ajna chakra, el espacio entre las cejas; el sonido puede experimentarse como surgiendo del anahata chakra, el espacio en medio del pecho.

### ***Fusión del mantra, el sonido y la luz***

El meditador se hace consciente del sonido interno y de la luz interna, que ya están ahí.

Cuando uno desarrolla la sensación de constante consciencia del mantra, éste se une a la corriente principal de la consciencia, donde la luz y el sonido están inseparablemente unidos. Es un estado de perfecta concentración. La luz de la consciencia y el mantra se hacen una sola cosa; el mantra realmente ya no se recuerda, pero su significado y su sensación se revelan.

En un profundo estado de meditación la luz y el sonido se funden, y en el estado supremo sólo la Consciencia pura existe.



### **El túnel**

Mientras meditas en el sonido o en la luz, tu mente súbitamente entra en algo que parece un túnel, que te lleva a la entrada del sahasrara chakra, el loto de mil pétalos. Según los yogis, esta puerta particular se llama la undécima puerta de la “ciudad de la vida”.

Sushumna, el canal central a lo largo de la columna, se divide en una porción anterior y otra posterior a nivel de la laringe; la porción anterior de sushumna pasa a través del ajna chakra y la posterior va por la parte de atrás del cráneo, uniéndose ambas porciones en el brahmarandra o cavidad de Brahma, el loto de mil pétalos a nivel de la fontanela.

### **Bindu**

Bindu significa punto. En la tradición yógica significa el punto en el ajna chakra donde empieza la entrada hacia el sahasrara; también significa la semilla de la vida.

Para meditar en el bindu (*bindu bhedana*), éste se visualiza en el ajna chakra como una pequeña perla transparente hasta que la visión es clara, entonces esta especie de perla se traslada hacia el sahasrara. En esta práctica el bindu se considera como la esencia de la mente, y la mente se enriquece al estar en contacto directo con el estado superconsciente resultante.

Finalmente el maestro conduce al estudiante a penetrar la perla de sabiduría (*bindu vedhana*), trascendiendo hacia lo ilimitado.

### **Shaktipata**

“Shakti” significa “energía”, y “pata” significa “conceder”. Shaktipata significa el otorgamiento de energía, o encender la lámpara. Shaktipata es la palabra sánscrita para decir gracia, y a veces se usa en el sentido de un poder que desciende. Es la gracia de Dios transmitida a través de un maestro.

Cuando un estudiante ha seguido sinceramente las instrucciones, la iluminación ocurre al remover los obstáculos más sutiles a través de shaktipata. Shaktipata puede darse de varias maneras, por medio del tacto, de una mirada, a través de otra persona o de un objeto físico, y no es necesario estar en la presencia física del maestro.

### **Guru**

Aunque guru puede ser representado por una persona, no es ninguna persona particular. “Gu” significa oscuridad, y “ru” significa luz. Guru es esa luz que disipa la oscuridad de la ignorancia, es esa energía especial que guía a los individuos hacia su plenitud como seres humanos, hacia la perfección.

Cuando el estudiante está preparado, el guru siempre acude a ayudar al estudiante a hacer lo que necesita para progresar en remover el velo de la ignorancia. El estudiante no se debería preocupar sobre quién es el guru o qué es lo que hará. Prepararse debe ser su primera prioridad.

El deber del maestro externo es conducir al estudiante al sendero del silencio, con eso el trabajo del maestro externo está cumplido. De ahí en adelante el Guru actuará desde adentro, guiando al estudiante desde el silencio. Las mejores enseñanzas del guru se dan en silencio. El estudiante realmente aprende en la cueva del silencio.

Esta guía puede venir en distintas formas, y se lleva a cabo de modo totalmente independiente de dónde te encuentres ubicado físicamente. Guru es la guía a través de la vida y más allá del reino de la muerte. Guru es un proceso que es tan increíble, que a menudo se lo describe como indescriptible.

## Prácticas complementarias

---

### **Sesenta y un puntos**

Para realizar este ejercicio uno se acuesta de espalda en la postura del cadáver (shavasana), y como el nombre lo insinúa, se va centrando la atención en una serie de puntos específicos del cuerpo. Es un ejercicio cuya práctica sirve para relajarse o como preparación para hacer yoga nidra, de lo que se habla un poco más adelante. El ejercicio de los sesenta y un puntos es más sutil que si sólo se escanea el cuerpo para relajarlo, y constituye un excelente entrenamiento para controlar la mente.

Este ejercicio (junto a un esquema que muestra los puntos), está descrito en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, y en *Iluminación sin Dios*.

### **Shitali karana**

Shitali karana es un ejercicio más profundo aún que el anterior, y también se puede usar para relajación o como preparación para yoga nidra. En esta práctica se respira como si uno lo hiciera desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de los pies, después desde la parte superior de la cabeza hasta los tobillos, y así progresivamente se va respirando desde la parte superior de la cabeza llegando hasta distintos sitios, retornando cada vez. Se termina a nivel del entrecejo, y entonces se hace el mismo recorrido a la inversa, hasta llegar a la punta de los pies.

Este ejercicio está descrito en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*.

### **Yoga nidra**

Yoga nidra es una práctica profunda y esencial, que va de la mano de la meditación. Proporciona descanso a la mente completa, incluyendo la parte inconsciente. Yoga nidra también se utiliza para examinar y resolver todos los deseos, pensamientos y sentimientos al profundo nivel de sus samskaras.

Durante la meditación uno está despierto y alerta, y experimenta ese aspecto del inconsciente que normalmente sólo es accesible al soñar. Ese estado de consciencia se trae intencionalmente a primer plano, se trae hacia sí permaneciendo en estado de vigilia.

Yoga nidra se usa para acceder al estado de dormir profundo pero permaneciendo despierto. Es como si uno fuera hacia ese otro lugar llamado sueño profundo, pero llevando consigo la consciencia. En el estado de yoga nidra la claridad mental es más intensa o profunda que en el estado de vigilia. Es decir tú abandonas el estado de vigilia, te vas a dormir, pero sin perder la lucidez. Debes experimentar yoga nidra para comprender lo que es.

Cuando la meditación se combina con el yoga nidra, el estado de vigilia se va expandiendo gradualmente, hasta que llega a abarcar los estados de soñar (dormir con sueños) y de dormir profundo (sin sueños). El consciente se expande y va conteniendo al inconsciente, todo se hace consciente.

Yoga nidra se analiza en *Camino de Fuego y Luz Vol. II*, y en *Iluminación sin Dios*. Al leer las descripciones y cuando se hacen las prácticas, es bueno recordar que yoga nidra es un estado de consciencia, y no necesariamente las técnicas particulares que conducen a ese estado. Por ejemplo, en *Iluminación sin Dios*, el método indicado incluye los sesenta y un puntos pero no shitali karana, mientras que en *Camino de Fuego y Luz Vol. II* se sugiere incluir ambas prácticas.

En *Camino de Fuego y Luz Vol. II* se proporciona una técnica simple de yoga nidra (pág. 196, párrafo 2), que consiste en ir desplazando progresivamente la atención del centro del entrecejo al centro de la garganta y por último al centro en medio del pecho, que es donde uno se concentra para hacer yoga nidra. Se respira en este centro, sin usar ningún mantra u objeto a visualizar. En el estado de vigilia el centro de consciencia se ubica en el entrecejo, mientras que en el sueño profundo el centro de consciencia radica en el espacio en medio del pecho.

El uso de este método simple probablemente no te llevará al estado de yoga nidra, al menos al principio, por lo cual es deseable practicar primero los métodos más largos, que incluyen el

ejercicio de los sesenta y un puntos y shitali karana, previo a enfocarse en los tres centros antes mencionados. Gradualmente se va desarrollando un hábito, que hace cada vez más fácil entrar en yoga nidra. Inicialmente no se debería practicar yoga nidra más de diez minutos, que es la duración normal límite de este nivel de relajación de las ondas cerebrales. Al final de la práctica se puede o no experimentar una especie de “sacudida” en el cuerpo, la respiración y la mente; es señal que esa sesión de yoga nidra terminó.

### **Agnisara**

Agnisara es un ejercicio muy útil, que todo el mundo debería practicar. Si un día no se pudiera hacer ningún otro ejercicio físico, al menos se debería hacer agnisara. Es un ejercicio que energiza y da calor a toda la estructura solar del cuerpo humano, la red corporal más extensa.

Estando de pie, se separan ambos pies unos 15 cms, y se apoyan los brazos sobre las rodillas descansando así el peso del cuerpo; entonces se exhala contrayendo los músculos del abdomen inferior, cuya subsecuente relajación produce la inhalación siguiente y devuelve el abdomen inferior a su posición natural.

Existe una variedad de formas de hacer agnisara. El método descrito en *Camino de Fuego y Luz Vol. II* es lo que Swami Rama llama el “verdadero” agnisara.

### **Estudio adicional**

Cada libro de Swami Rama aporta comprensión y ofrece consejos prácticos, sin embargo en el contexto de lo que se ha expuesto en este documento, los libros citados a continuación son especialmente concisos y sistemáticos.

- *La meditación y su práctica* esquematiza la secuencia de una sesión práctica en una serie de cinco pasos. El capítulo 6 titulado “Un programa para progresar en la meditación” describe qué se debería hacer durante el primer mes, el segundo mes, en los siguientes dos a tres meses, en los tres a cuatro meses a continuación, y de ahí en adelante (no hay delimitaciones precisas en cuanto estos últimos lapsos de tiempo, por lo que hay que leerlos detenidamente). Este capítulo puede ser muy aclarador si se lee reiteradamente.

- *Camino de Fuego y Luz Vol. II* describe ocho pasos sucesivos que se van implementando a lo largo del tiempo, explicados en los capítulos 6 a 8. La exposición más completa relativa al diálogo interno aparece en el capítulo 6. El libro constituye un programa íntegro en sí mismo. Swami Rama sugiere que uno se comprometa consigo mismo, y haga un estudio serio de este proceso, al menos durante un año.

- *El arte de vivir gozosamente* es el libro que contiene las mejores descripciones sobre cómo interactúan las funciones y aspectos de la mente, incluidas las cuatro funciones de la mente, las corrientes emocionales y las cuatro fuentes primitivas. Proporciona además una buena base respecto a las prácticas del estar consciente y la introspección. En *La Meditación y su práctica*, Swami Rama sugiere revisar este libro, para un mejor entendimiento de la mente.

- *Liberarse de la esclavitud del karma* tiene excelentes explicaciones sobre el proceso de purificar o aclarar la mente, a través de varias prácticas como la introspección y la observación. Este libro es conciso, claro, completo y práctico.

- *Iluminación sin Dios* aporta una enorme comprensión respecto a los estados de vigilia, soñar, dormir profundo y turiya. Swami Rama dice que si se entienden los tres primeros, automáticamente se comprende que existe un cuarto estado, y esa comprensión puede ser muy inspiradora. El libro contiene ciertas frases profundas y sorprendentes.

- *La Psicología perenne del Bhagavad Gita* permite profundizar en los temas tratados de principio a fin, independiente de la disposición con que se lea. Sin embargo, si esta lectura se hace en relación al contexto de este documento, quedará mucho más clara la perfecta integración entre la adquisición del auto-conocimiento (capítulo 2), el actuar en el mundo (capítulos 3 a 5) y la meditación (capítulo 6).

- *Eligiendo un camino* aporta una visión general en relación a los diferentes caminos del yoga. El capítulo 5 trata sobre Raja Yoga, que es el yoga que incluye en sí a los otros yogas. La descripción simple y sencilla sobre los yamas y niyamas es de gran utilidad.

### ***De vuelta a lo esencial***

Por favor recuerda que este material tiene por objeto esbozar brevemente ciertos procesos sistemáticos del camino a la iluminación. Algunos te pueden parecer novedosos, otros apasionantes. Es posible que quieras empezar inmediatamente con la meditación avanzada, y eso puede ser un buen deseo, en el sentido que representa el deseo por la meta.

Aún así, todos debemos empezar con lo esencial, y seguir con lo esencial durante todo el camino. Esto significa perseverar en la adquisición de las seis habilidades básicas que se mencionaron al inicio: relajar el cuerpo, sentarse de manera quieta y cómoda, respirar serenamente, observar y discriminar los pensamientos y llegar a conseguir un estado imperturbable.

La meditación no debería ser algo forzado o agotador. Simplemente es cosa de poner atención, e ir profundizando progresivamente. Dicha atención lleva a la concentración, luego a la meditación, y posteriormente más Allá. La ayuda se hará presente a lo largo del camino.

----- 0 -----

## Niveles de práctica

Lo que se expone a continuación te ayudará a determinar en qué punto estás actualmente en la práctica de tu meditación, y qué aspectos desarrollar.

Los puntos que se destacan pertenecen a la serie de cintas de audio y a dos de los libros de Swami Rama. Las cintas de audio versan sobre meditación para principiantes, meditación de nivel intermedio, y primeros pasos hacia la meditación avanzada; los libros contienen instrucciones detalladas sobre la progresión de la práctica. Esta información se ha diagramado comparativamente en filas paralelas, con el fin de facilitar la comprensión.

| CINTAS DE AUDIO   | LA MEDITACION Y SU PRÁCTICA  | CAMINO DE FUEGO Y LUZ Vol. II  |
|---|--|--|
| <b>MEDITACION GUIADA PARA PRINCIPIANTES</b>   |  |  |
| Ambiente limpio, tranquilo, agradable<br>Horario fijo todos los días  | <b><u>Primer mes:</u></b><br>Tiempo y lugar, 16-17<br>Mantener un horario regular, 18<br>Estirar y relajar los músculos, 19  | <b><u>Paso 1</u></b> Horario habitual de práctica<br>100-102<br><br><b><u>Paso 2</u></b> Desarrollar el diálogo interno, 102-110<br>Es necesario desarrollar este punto para tener éxito en la meditación. No empezar con la meditación propiamente tal, 102 |
| Practicar la misma postura todos los días   | Lograr un postura cómoda y quieta, 80<br>Uso de apoyo en la pared, 80<br>Aprender a ignorar sacudidas, tics, transpiración y adormecimientos, 80                   | <b><u>Paso 3</u></b> Conseguir una postura estable para meditar, 111-114<br>Se necesita una postura cómoda y estable para lograr un verdadero estado meditativo.   |
| Relajarse sistemáticamente estando sentado. No se le dan sugerencias a la mente. La relajación es un aspecto espontáneo de este método. | Inspeccionar el cuerpo estando en posición sentada, 81   | <b><u>Paso 4</u></b> Establecer una respiración serena, 114-125  |
| Aprende a usar el diafragma. Intenta eliminar las irregularidades de la respiración. Pon atención al flujo de tu respiración.           | Respiración diafragmática, 66<br>Estar consciente de las irregularidades de la respiración: respiración entrecortada, superficial, ruidosa o con pausas largas, 86 | Respiración diafragmática, 115<br>Estar consciente de las irregularidades de la respiración, 115, 118<br><br>Respiración 2:1, 116  |
| Exhalar e inhalar al menos 5 a 10 veces sin pausas, sin retener la respiración.   | Rezar por una mejor meditación, 81   | Observar la respiración y el flujo mental simultáneamente, 117   |
| Aproximadamente luego de un mes, habrás conseguido esa relajación y el paso preliminar hacia la meditación que estás buscando.          | Comprender la mente <sup>1</sup> , sus cuatro funciones, etc, 82-86  |  |

<sup>1</sup> En pág 84 se refiere al lector a *El arte de vivir gozosamente* para mayor detalle en la comprensión de la mente.

| CINTAS DE AUDIO  | LA MEDITACION Y SU PRÁCTICA  | CAMINO DE FUEGO Y LUZ Vol. II  |
|--|--|--|
| <b>GUÍA PARA LA MEDITACIÓN DE NIVEL INTERMEDIO</b>   |  |  |
| <hr/>  |  |  |
| Oración universal<br>Sensibilizarse a la energía más sutil de sushumna que ya está fluyendo en la columna;<br>canal central, ida y pingala<br>Escuchar el sonido “so ham”, “ham” yendo hacia la base de la columna y “so” yendo hacia la coronilla | <b><u>Segundo mes:</u></b><br>Respirar a lo largo de la columna, desde su base a la coronilla en la cabeza, visualizando el canal central, ida y pingala, 87-88  | Continuación del <u>Paso 4</u><br>Establecer una respiración serena<br>Dejar que la mente fluya con la respiración, pidiéndole a la mente que se desplace, 117 |
| Meditar en el flujo de la respiración  | Luego de inhalar y exhalar a lo largo de la columna concientemente, ser consciente de cómo la respiración entra y sale por las fosas nasales   | La respiración es el punto focal más sutil para un meditador; que tu respiración sea delicada, plena y sensible, 118   |
| Meditar en una fosa nasal tapada para abrirla  | Poner atención en una fosa nasal tapada como para abrirla, 88  | Cambiar el flujo de la respiración por medio de la capacidad mental, que es el primer paso para aplicar sushumna, 121  |
| <hr/>  |  |  |
| Aplicar sushumna; meditar en el centro entre ambas fosas nasales.  | <b><u>2 a 3 meses más:</u></b><br>Despertar sushumna; enfocar la mente en la respiración entre ambas fosas nasales, 89-91<br>Que ambas fosas nasales fluyan libremente es signo del despertar de sushumna. Si experimentas esto por 5 minutos, cruzaste una gran barrera y la mente consiguió un cierto grado de enfoque, 90 | Para aplicar sushumna pídele a tu mente que se centre en el puente nasal; deja que tus pensamientos vengán y no temas, 122                                     |
| Decide que no te vas a identificar con la mente ni sus objetos.  |  | <u>Paso 5:</u> Cultiva Sankalpa Shakti, 127-133  |
| <hr/>  |  |  |
| Deja que los pensamientos fluyan sin interrupción  | <b><u>3 a 4 meses más</u></b><br>Ocúpate del aspecto consciente de la mente, 91-92<br>Purifica la mente y haz que se enfoque en una sola dirección; entrénala para que forme un nuevo hábito, 92   | Ocúpate de la mente consciente, 127  |
| Observa <sup>2</sup> las actividades de la mente y tu proceso mental, sin dejar que tu mente se involucre en ello  | Aprende a dejar ir los pensamientos que habitualmente emergen a la mente consciente y transforma así tu personalidad, 92   | <u>Paso 6:</u> Aprende a dejar pasar los pensamientos distractores, 133<br>La primera parte de la meditación es aprender a dejar ir, 133                       |
| Recuerda el mantra mientras meditas en el entrecejo  | Observa <sup>2</sup> pasar los pensamientos por tu pantalla mental, aprendiendo a mantenerte imperturbable, no involucrarte y que no te afecten, 92  | Pregúntate si un pensamiento dado te ayuda en tu meditación o no, 133  |

| CINTAS DE AUDIO   | LA MEDITACION Y SU PRÁCTICA   | CAMINO DE FUEGO Y LUZ Vol. II   |
|---|---|---|
| <b>PRIMEROS PASOS HACIA LA MEDITACIÓN AVANZADA</b>  |   |   |
| <p>Cuando la mente y la respiración se integran, puedes llegar a sentir que no estás respirando. Este es un estimulante signo de avance.</p>                                | <p><b><u>Después de 7 a 9 meses en total</u></b></p>  |   |
| <p>Deja que tus pensamientos emerjan desde el inconsciente.</p>   | <p>Examina tus miedos, 73</p>   | <p><u>Paso 7</u> Desarrolla la introspección viendo qué pensamientos son valiosos de cultivar; los manuales de yoga se refieren a klista y aklista, que son los pensamientos útiles y perjudiciales, 100, 133-135</p> |
|   | <p>Contemplación con análisis, 93</p> <p>Gradual adquisición del poder de inspeccionar tu proceso mental, permaneciendo imperturbable, 93</p>                   | <p>Cuando los seres humanos empiezan a pensar más allá del nivel de la personalidad humana, están explorando su divinidad, 134</p>  |
| <p>Aprender a observar<sup>2</sup> los pensamientos</p>   |   | <p><u>Paso 8:</u> Desarrollar la capacidad de observar<sup>2</sup> los pensamientos, 135-136</p>  |
| <p>Eliminación gradual de los hábitos y tendencias ocultas de la mente, atravesando la frontera final creada por tu mente.</p>  | <p>Acceder a un estado sin miedos, 94</p>   | <p>Eliminar/liberarse de los samskaras, las profundas vertientes o impresiones guardadas en la mente inconsciente, 135-136</p>  |
| <p>Ajapa japa: ya es innecesario hacer un esfuerzo consciente para recordar el mantra, porque se ha vuelto parte de tu vida, y lo recuerdas espontáneamente.</p>            | <p>La mente imperturbable logra claridad y eso la prepara para lograr samadhi. Samadhi se consigue luego de unos diez minutos de concentración mantenida 93</p> | <p>La mente empieza a fluir por las nuevas vertientes que se crearon conscientemente 136<br/>El mantra usado correctamente ya ya no es sólo una palabra sino un sonido, 142</p>                                       |
| <p>Meditar en la luz interna en el ajna chakra, o en el sonido interno en el anahata chakra, según las propias inclinaciones.</p>   |   | <p>Meditar en la luz o el sonido, anahata nada, 138-139</p>   |
| <p>Dejar que el mantra lleve a la mente hacia el silencio.<br/>La mente se hace consciente de la iluminación del ajna chakra cuando no sigue el sonido sutil del mantra</p> | <p>El paso final de la meditación es permanecer en silencio, 94</p>   | <p>Ve al silencio, ve al silencio, ve al silencio, 140</p>  |
| <p>Entrar al túnel que te lleva al chakra de la coronilla, el sahasrara</p>   |   |   |
| <p>Gradualmente la mente va experimentando el gozo de la expansión y se deleita.</p>  | <p>Del silencio emana paz, alegría, gozo e intuición, 94</p>  | <p>Expandir el estado de vigilia a través de la meditación, 135<br/><br/>Comprométete a un estudio serio de este proceso, mínimo un año, 144</p>  |

<sup>2</sup> La palabra "witnessing" (observar) se usa a veces en diferentes contextos

## **Cultivar el estar consciente**

---

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa, y eso no debería ser algo agotador o forzado. Toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, sólo mantente abierto a observarte, y decide experimentar en ese observarte a ti mismo. Sólo cuando se consigue la pureza de la mente, uno está totalmente preparado para el viaje interno. Para lograr este estado de pureza mental, uno tendría que cultivar el estar consciente todo el tiempo. Purificar buddhi, la facultad de discriminación, es la tarea más importante.

La atención es la clave porque nos conduce a la concentración, luego a la meditación, y luego a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que tienes que aprender, es un paso muy preliminar.

Es extremadamente útil tener un plan a seguir al hacer las prácticas de estar consciente, de diálogo interno o de meditación, incluidas la introspección y observación; de otro modo la mente puede darse vueltas en un confuso tipo de “diálogo” mientras uno está luchando por estar “consciente”.

Los conceptos enumerados a continuación son importantes herramientas de trabajo para tu práctica—no son sólo información de referencia. En la medida que vayas entendiendo estos conceptos, disfrutarás de su conocimiento y de su uso, y al mismo tiempo conocerás y te harás amigo de tu propia mente.

Si quieres puedes fotocopiar esta página y llevarla en el bolsillo hasta que ya sepas los conceptos. Usa estos principios a menudo cada día para chequear tus pensamientos, palabras y acciones, así como tus gestos y lenguaje corporal. Después que los hayas internalizado, revisa mentalmente los ítems algunas veces durante el día, como un medio de cultivar el estar consciente.

### **Yamas y Niyamas**

#### **Yamas**

- No-violencia (ahimsa)
- Veracidad (satya)
- No robar (asteya)
- Continencia o moderación (brahmacharya)
- No codiciar (aparigraha)

#### **Niyamas**

- Pureza (gaucha)
- Contentamiento (santosha)
- Entrenar los sentidos (tapas)
- Estudio (svadhyaya)
- Entrega (ishvara pranidana)

#### **Cinco elementos**

- Tierra/solidez/forma (prathivi)
- Agua/flujo/fluidez (apas)
- Fuego/energía/poder (agni, tejas)
- Aire/claridad/levedad (vayu)
- Espacio/éter/existencia/ser (akasha)

#### **Diez sentidos**

##### **Cinco cognitivos**

- Audición
- Tacto
- Visión
- Gusto
- Olfato

##### **Cinco activos**

- Habla
- Prensión
- Movimiento
- Reproducción
- Eliminación

#### **Cuatro funciones de la mente**

- Manas
  - Chitta
  - Ahamkara
  - Buddhi

#### **Flujo de las emociones**

##### *La emoción primaria*

- Deseo/expectativa (kama)

##### *Si el deseo se satisface*

- Orgullo (muda)
- Apego (moha)
- Codicia (lobha)

##### *Si el deseo no se satisface*

- Rabia (kroda)
- Celos (matsarya)

##### *Si el deseo se satisface o no*

- Egoísmo (ahamkara)

#### **Cuatro fuentes primitivas**

- Alimento
- Sueño
- Sexo
- Auto-preservación



## Práctica del diálogo interno

---

El diálogo interno es un punto muy importante, que es necesario desarrollar si se quiere tener éxito en la meditación, pero pocos estudiantes lo comprenden. Tú no empiezas con la meditación misma, antes fijas un horario regular para meditar y tienes un diálogo contigo, a través de lo cual te contactas con tus estados internos. Tú estás aprendiendo sobre los aspectos sutiles de tu mente, sobre tu consciencia, y al mismo tiempo te estás entrenando a ti mismo.

A continuación se destacan temáticas importantes, recordatorios que te pueden servir a la hora de empezar la agradable y provechosa práctica del diálogo interno. Dicha práctica hará que tu mente se convierta en tu amiga, una amiga que te ayudará en el viaje interno. Puedes fotocopiar esta página al reverso de la hoja anterior. Revísala de vez en cuando para favorecer esta práctica.

- Para poder comunicarte con otros, primero tienes que comunicarte contigo mismo.
- Pregúntale a buddhi: debería hacerlo o no?
- Pregunta: es mi primer pensamiento bueno o malo?—es claro o confuso?
- No hagas nada en la vida, a menos que tu buddhi -el consejero interno- te diga que lo hagas.
- Aprende a aconsejarte a ti mismo en relación a las emociones negativas.
- Pregúntate porqué estás haciendo una acción.
- En el lugar desde donde las preguntas provienen, también están las respuestas.
- Cuando las preguntas aparezcan, diles “OK, vengan”
- Pregúntale a tu mente qué tienes que hacer.
- Pregúntale a tu mente: qué quiero?
- Cuando estés molesto pregúntate: porqué estoy pensando de este modo?
- Pregúntate: cómo piensas, porqué eres tan sensible, y qué problemas tienes con tu mente?
- Pregúntate porqué tus emociones te alteran, te olvidas de las cosas, o no les das a las cosas la atención apropiada.
- Pregúntale a tu mente cuáles son tus miedos.
- Pregúntate: mi ego me estorba o no?
- Cuando te relajes, pídele a tu mente permanecer alerta, sin dormirse; pídele a tu mente que ubique y alivie tensiones
- Cuando te sientes a meditar, si hay sitios dolorosos, pídele a tu mente que vaya y los sane.
- Cuando tengas pensamientos que te distraigan, recuerda tu propósito; reconoce que es un pensamiento o deseo distractor y que te llevará a fantasear.
- Los primeros pasos consisten en mirar tus gestos y movimientos.
- Pídele a tu mente que vaya más allá de o trascienda los sentidos.
- Dialoga con tu mente como con una amiga, pero no aceptes absolutamente todo lo que diga.
- Habla con tu mente, para asegurarte que ella no esté preocupada con pensamientos estúpidos.
- Si no quieres meditar, no medites; ten un diálogo amable con tu mente.
- Aprenderás muchas cosas cuando dialogues.
- Si cometes un error, dialoga contigo mismo.
- Dialoga contigo sobre la meditación.
- Muchos problemas pueden resolverse a través del diálogo.
- Dialogar te permitirá recibir mayor inspiración o entendimiento.
- Cultiva una relación con tu propia mente.
- Plantea preguntas sobre el propósito de la vida.
- Pregúntale a la mente porqué te molesta mientras estás meditando.
- Disfrutarás el diálogo interno si lo realizas bien.

- Unos pocos minutos al día sé honesto contigo.
- Preguntá cuál es tu propósito.
- Explícale a tu mente que es muy mundana y materialista.
- Dile a la mente que se está desperdiciando, que debería recorrer el camino de luz, amor y devoción.
- No seas mandón con tu mente, no te hará caso. Pero tampoco dejes que ella te mangonee.
- Sé un amigo íntimo de tu mente, un amigo muy íntimo.
- Contrato: deja que la mente te susurre sus secretos y tú pon todas las cosas delante de ella.
- Entrena los sentidos y la mente usando el diálogo.
- Tu mente es vasta y puede decirte muchas cosas, pero no dejes que sea tu maestra.
- Establece una amistad en base a una igualdad de condiciones.
- Aprende a amar siendo suave en tu diálogo.
- Cuando te sientes, pídele a tu mente que se retire.
- Pídele a tu mente que fluya con la respiración.
- Cuando intentes aplicar sushumna, pídele a tu mente que se enfoque en el puente nasal.
- Pregúntate si este pensamiento que estás teniendo te es útil para la meditación o no.
- Pregúntate si quieres meditar, explorar, conocerte y elegir tus hábitos.
- Pídele a tu mente que destape una fosa nasal.
- Como lo harías con cualquier amigo, escucha a tu mente.
- No te condenes o seas crítico contigo.
- Recuerda tu real identidad.
- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”

## Lecturas de referencia

*Orientación en relación a la tradición:*

### Nuestra tradición

- Viviendo con los Maestros de los Himalayas, 478-482

### Upanishads

- El libro de la Sabiduría, 36-40
- Vida aquí y en el más allá, 1-4
- La sabiduría de los sabios antiguos, 1-14
- Iluminación sin Dios, 3-8

### Mandukya Upanishad

- Iluminación sin Dios, 8-11<sup>1</sup>

### Sistema de Yoga de Patanjali

- Lecciones sobre yoga, 13-19<sup>2</sup>
- Escogiendo un camino, 117-144
- Vida aquí y en el más allá, 121-129
- El arte de vivir gozosamente, 10-12
- Psicología perenne del Bhagavat Gita, 84

### Samaya tantra

- Escogiendo un camino, 187-188, 199
- Viviendo con los Maestros de los Himalayas, 262-263
- La sabiduría de los sabios antiguos, 1-14

### Sri Vidya

- Escogiendo un camino, 188-192
- Viviendo con los Maestros de los Himalayas, 257-260, 427-429

### Guru

- Viviendo con los Maestros de los Himalayas, 391-394
- Viaje sagrado, 81-90

*Para hacer las prácticas:*

### Resumen de prácticas

- La Meditación y su práctica, 13-14, 18-22, 79-94
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 99-136, 200-201
- Lecciones sobre Yoga, 138-141
- Psicología perenne del Bhagavat Gita, 193-194, 238-241
- La sabiduría de los sabios antiguos, 127-128
- El libro de la Sabiduría, 31-34
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 37-39
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 154-156 o Ciencia de la respiración, 128-129
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 91
- Liberarse de la esclavitud del karma, 74

*Temas específicos a estudiar para la práctica<sup>3</sup>*

### Estar consciente

- El arte de vivir gozosamente, 119
- Escogiendo un camino, 125
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 22-23
- La Meditación y su práctica, 2

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 96, 145
- Psicología perenne del Bhagavat Gita, 77-78

### Cuatro funciones de la mente

- Escogiendo un camino, 41-45
- Viaje sagrado, 29-36
- La Meditación y su práctica, 82-84
- Liberarse de la esclavitud del karma, 32-35, 84-85
- El arte de vivir gozosamente, 4, 54, 79-82, 132-135, 154, 166-168, 170-172, 194
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 17-19, 119-121
- El libro de la Sabiduría, 27, 89-90
- Lecciones sobre Yoga, 122-123
- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 114

### Los diez sentidos

- El arte de vivir gozosamente, 106-107, 149-152, 163-164
- Escogiendo un camino, 8, 127, 137
- Vida aquí y en el más allá, 67-70
- Lecciones sobre Yoga, 124
- La Meditación y su práctica, 91
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 55-57, 124

### Las cuatro fuentes primitivas

- Escogiendo un camino, 57-62
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 98-105
- El arte de vivir gozosamente, 83-86, 191-206
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 69-72, 103-105

### Los flujos emocionales

- Escogiendo un camino, 62-65
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 97-108
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 67-69
- El arte de vivir gozosamente, 19, 73-78, 82, 97-98, 105

### Yamas y niyamas

- Escogiendo un camino, 120-130
- Lecciones sobre Yoga, 23-28
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 7-9

### Cinco elementos

- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 95-99, 105-108
- Escogiendo un camino, 8, 150-153

<sup>1</sup> Esta referencia es una descripción breve. Todo el libro se refiere al Mandukya Upanishad.

<sup>2</sup> Todo el libro *Lecciones sobre Yoga* se trata del Yoga de Patanjali.

<sup>3</sup> Algunas páginas de referencia se incluyen en más de un encabezado.

**Diálogo interno**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 78-79, 102-110
- El arte de vivir gozosamente, 96, 107, 119-122, 138, 167-168, 173, 201, 203
- Iluminación sin Dios, 103-105
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 122
- Liberarse de la esclavitud del karma, 19, 33, 70, 73
- Lecciones sobre Yoga, 112

**Tomar decisiones**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 45, 101
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 100-101
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 87-88
- El arte de vivir gozosamente, 32, 69, 107-108, 114, 124
- Liberarse de la esclavitud del karma, 34

**Introspección**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 59, 95, 133-135
- Liberarse de la esclavitud del karma, 28-29, 69-74
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 31-33
- El arte de vivir gozosamente, 26-27, 51, 194, 197
- La Meditación y su práctica, 54-55, 92-93
- Iluminación sin Dios, 91-93, 107-108

**Ser el observador**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 122-123, 135-136
- El arte de vivir gozosamente, 45, 108, 111, 121-125
- La Meditación y su práctica, 13, 50, 84-85, 92
- Viaje sagrado 78-79
- Liberarse de la esclavitud del karma, 49-51, 72
- Lecciones sobre Yoga, 112-113, 128
- Psicología perenne del Bhagavat Gita, 98, 454

**Expansión**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 36-38, 42, 63, 75, 79-81, 135, 179
- Iluminación sin Dios, 92, 98, 107, 113-115, 119
- El arte de vivir gozosamente, 54, 105-106, 107, 176
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 90-91, 123
- Escogiendo un camino, 142-144, 152-153
- Viaje sagrado 79-80
- Lecciones sobre yoga, 137
- La sabiduría de los sabios antiguos, 128
- Liberarse de la esclavitud del karma, 33

**Despertar sushumna**

- La Meditación y su práctica, 77, 89-90
- Escogiendo un camino, 164-166, 199
- Ciencia de la respiración, 100, 136-141
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 120-122
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 82-83
- El arte de vivir gozosamente, 231

**Yoga nidra**

- Iluminación sin Dios, 56, 61-65, 97
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 179-198

*Temas generales:***Elongaciones, asanas y posturas sentadas**

- Lecciones sobre Yoga, 31-80
- Escogiendo un camino, 130-134
- La Meditación y su práctica, 29-44

**Respiración**

- Ciencia de la respiración, 91-143
- La Meditación y su práctica, 55-77, 115-121
- Lecciones sobre Yoga, 83-104
- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 79-110
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 114-125
- Escogiendo un camino, 134-137

**Comprendiendo la mente**

- Liberarse de la esclavitud del karma, 16-27
- Lecciones sobre Yoga, 121-131
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 19-20, 35-39, 111-121
- El libro de la Sabiduría, 24-35
- La Meditación y su práctica, 82-86, 91-94
- Escogiendo un camino, 9-20

**Vigilia, soñar, dormir profundo y turiya**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 59-81
- Iluminación sin Dios, 1-119

**Meditación**

- El arte de vivir gozosamente, 221-233
- Un llamado a la humanidad, 59-71
- La Meditación y su práctica, 1-14, 45-55
- Lecciones sobre Yoga, 135-151
- Psicología perenne del Bhagavat Gita, 225-261
- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 111-128
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 25-33, 143-152, 153-159
- Una guía práctica hacia la Salud Holística, 73-91
- Escogiendo un camino 137-142

**Mantra y la ciencia del sonido**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 137-150
- Liberarse de la esclavitud del karma, 66-75
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 82-83, 247-254
- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 126-128
- La Meditación y su práctica, 46-52
- Escogiendo un camino, 174-176

**Kundalini y los chakras**

- Camino de Fuego y Luz, Vol. I, 129-160
- Camino de Fuego y Luz, Vol. II, 151-178
- Escogiendo un camino, 157-194
- Pensamientos inspirados de Swami Rama, 211-230

## Contenidos

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Explicaciones preliminares.....</b>                           | <b>2</b>  |
| La mente confusa.....  | 2         |
| Niveles básico, intermedio y avanzado.....                       | 2         |
| Seis sugerencias.....  | 3         |
| Triple propósito de la meditación.....                           | 4         |
| Pasos de una sesión de meditación.....                           | 4         |
| Diferentes tipos de instrucciones.....                           | 4         |
| Meditación y la forma actual de definir objetivos.....           | 4         |
| <b>Meditación para principiantes.....</b>                        | <b>6</b>  |
| Diálogo interno.....   | 6         |
| Cultivo del estar consciente o meditación en acción.....         | 6         |
| Disponer de un horario y un lugar habitual para la práctica..... | 8         |
| Aprender a sentarse en una postura cómoda y firme.....           | 8         |
| Relajar el cuerpo.....   | 8         |
| Lo esencial sobre la respiración.....                            | 9         |
| <b>Meditación de nivel intermedio.....</b>                       | <b>11</b> |
| Diálogo interno.....   | 11        |
| Estar consciente.....  | 11        |
| Otras prácticas básicas de respiración.....                      | 12        |
| Respiración a lo largo de la columna vertebral.....              | 12        |
| Desarrollar la secuencia de los métodos de respiración.....      | 13        |
| Destapar una fosa nasal.....                                     | 13        |
| Despertar sushumna.....  | 13        |
| Desarrollar la determinación, sankalpa shakti.....               | 14        |
| Dos estrategias para manejar los pensamientos molestos.....      | 14        |
| Dejar ir los pensamientos.....                                   | 15        |
| Qué es un “pensamiento”?.....                                    | 15        |
| Emociones, pensamientos y palabras.....                          | 16        |
| Meditar en el espacio entre las cejas.....                       | 17        |
| Posible confusión.....   | 17        |
| <b>Meditación avanzada.....</b>                                  | <b>19</b> |
| Diálogo interno.....   | 19        |
| Estar consciente.....  | 19        |
| Respiración.....   | 19        |
| Introspección.....   | 19        |
| Ser el observador.....   | 21        |
| Funcionamiento normal de la mente.....                           | 22        |
| Ajapa japa.....  | 22        |
| Ir al silencio.....  | 23        |
| Meditar en el espacio en medio del pecho o del entrecejo.....    | 24        |
| Meditar en el sonido o la luz.....                               | 24        |
| Fusión del mantra, el sonido y la luz.....                       | 24        |
| El túnel.....  | 25        |
| Bindu.....   | 25        |
| Shaktipata.....  | 25        |
| Guru.....  | 25        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Prácticas complementarias.....</b> | <b>26</b> |
| Sesenta y un puntos.....              | 26        |
| Shitali karana.....                   | 26        |
| Yoga nidra.....                       | 26        |
| Agnisara.....                         | 27        |
| Estudio adicional.....                | 27        |
| De vuelta a lo esencial.....          | 28        |
| <br>                                  |           |
| <b>Apéndices</b>                      |           |
| Niveles de práctica.....              | 29        |
| Cultivar el estar consciente.....     | 32        |
| Práctica del diálogo interno.....     | 33        |
| Lecturas de referencia.....           | 35        |