

Meditación Yoga : Horario y Lugar

Swami Jnaneshvara Bharati

Disponer de un horario y un lugar habitual para meditar,
es clave para progresar en la meditación.

Un Horario Habitual

Elegir un horario adecuado para uno:

El horario elegido para meditar debe resultar cómodo y ser compatible con el resto de actividades diarias, propias y de los demás.

Idealmente, las mejores horas para meditar son temprano en la mañana o en la noche. Los maestros de Meditación Yoga de la antigüedad decían que la hora ideal era alrededor de las 3 o 4 de la mañana. Las horas del amanecer y del atardecer también son especialmente buenas para meditar.

Pero aunque esos horarios teóricamente sean mejores que otros, si no se adecúan a las circunstancias o actividades personales, posiblemente no nos serán de utilidad; esto incluye el horario de trabajo, la propia predisposición para meditar, y las personas con las cuales vive. La mejor clave para meditar con regularidad es *escoger un horario que sea conveniente para uno*.

Es deseable escoger un horario acorde al resto de actividades. Por ejemplo, para alguien puede ser mejor meditar en la mañana después de bañarse, antes de tomar desayuno. Programar en la mente esta secuencia en la que se realiza el quehacer matinal y la práctica, contribuye en buena medida al desarrollo de un buen hábito.

Pero es posible que algo en la rutina familiar interfiera con esa situación ideal. Puede ocurrir que aunque sea mejor bañarse previo a meditar, si uno se baña primero, después es posible que haya demasiado ruido en el ambiente. Por tanto, sería mejor sentarse antes a meditar, mientras los otros se bañan, y aprovechar ese rato en que hay más quietud.

Sólo son ejemplos—Lo importante es elegir un horario determinado y probar, hasta encontrar el que funcione mejor para uno. Las reglas dadas en este sentido no sirven de nada, si por tratar de seguirlas uno finalmente no se sienta a meditar a ninguna hora.

Determinar cuántas veces al día se va a meditar:

Además es muy útil decidir cuántas veces al día uno se va a sentar a meditar, ya sea una, dos, tres o más veces. Es importante que esta sea una decisión firme y ceñirse a ella. La flexibilidad la da la posibilidad de variar la *duración* de la práctica.

Por ejemplo, digamos que una persona medita durante media hora al volver de su trabajo a casa. ¿Qué hace el día en que no dispone de esa media hora? Lo mejor en ese caso sería sentarse aunque sea un minuto o lo que demore en hacer cinco respiraciones, a no practicar absolutamente nada. Es sorprendente ver lo provechosos que pueden ser incluso unos breves instantes, tanto para ese momento particular como para la formación de hábitos.

Si no se puede meditar en el horario habitual:

Existen relatos de personas tan comprometidas con su meditación yoga, que se sientan a meditar incluso en situaciones de vida o muerte. Se supone que ese tipo de historias nos debería inspirar, pero aunque eso en principio sea un buen propósito, para muchas personas puede más bien ser causa de fracaso en su meditación, dado que no son capaces de hacer acopio de toda

esa determinación. Para la mayoría es mejor cultivar una sincera actitud de compromiso respecto a los horarios establecidos, permitiéndose una cierta flexibilidad en situaciones extremas.

Si es imposible meditar en el horario correspondiente se puede meditar a otra hora, pero haciendo algo más, que es muy útil aunque sea un truco mental. Consiste en mantener la idea de que 'esta es mi hora de meditar' (la de siempre), pero hoy no voy a acudir a mi cita. De este modo el horario preestablecido se conserva, la cita sigue en pie, pero por esta vez uno va a faltar por decisión propia. Entonces, cuando llega la hora habitual de meditación se internaliza la atención, al menos por un instante, y se recuerda—sólo se recuerda. Y la meditación se realiza en otro momento ese día.

Estar demasiado cansado al final del día:

Saltarse la meditación 'sólo por hoy' puede resultar tentador si el día fue largo y cansador. Pero esa 'única vez' se convierte en muchas veces. Mejor es sentarse aunque sea por un minuto, o hacer diez respiraciones, podrían ser incluso tres, o una. Independiente de lo que se haga, el acto de sentarse un momento reafirmará la intención de internalizar la atención para meditar. Y esto también tiene efecto en desarrollar el hábito.

Un lugar habitual

Hacer uso del mismo lugar:

A fin de crear un buen hábito, parte importante es usar todos los días el mismo lugar para meditar. De esta forma la mente no necesita preguntarse ni buscar en toda la casa ¿dónde voy a meditar hoy?

El espacio elegido pronto se transforma en un punto de referencia en la vida diaria. Donde sea que esté ubicado, debe ser un sitio fijo, en el que se deja el cojín o una silla que sólo se usará para este objetivo. Lo que sucede es que la atención se dirige a ese lugar de tanto en tanto durante el día, como si se recordara que ese lugar especial está ahí esperándonos, al que pronto vamos a volver para hacer un viaje interno tranquilo y lleno de alegría.

Donde uno no sea molestado:

El lugar para meditar debería ubicarse en alguna parte de la casa que no sea muy transitada. Es mejor que sea el meditador el que se acomode a lo que hace el resto de la familia, a que sean éstos los que deban cambiar su forma de vida en beneficio de su práctica. Obviamente es muy bueno cuando los miembros de una familia (o en el trabajo) se pueden poner de acuerdo, y hacen posible que cada uno disponga de tiempo para estar en quietud y del espacio físico necesario.

Sólo para este propósito:

En la medida de lo posible, uno debe elegir un espacio que no se utilice para otros fines. Puede haber en la casa un sitio silencioso, al que de lo contrario uno no concurriría tan a menudo.

Podría ser por ejemplo un área en relación a una de las paredes del dormitorio, a la que no se le da un uso especial. Si uno busca de verdad, va a descubrir más de un lugar que cumpla con estos requisitos. Una vez elegido, ese sitio se destina sólo como lugar de meditación; estamos hablando de espacios pequeños, no de habitaciones enteras. Ahí dejaremos el cojín, y si usamos una silla, ésta se ocupará exclusivamente para meditar, no para dejar ropa u otras cosas encima.

Silencioso, agradable, cómodo:

Estas son las condiciones que debería tener nuestro espacio, pero no hay que ser demasiado exigente al respecto. Un yogui tiene que tener cierto grado de flexibilidad para definir qué considera cómodo, agradable y silencioso. La comodidad necesita ser razonable, lo agradable se puede interpretar como sencillo, y no debe estimular demasiado los sentidos.

Un meditador sabe que no es el ruido lo que interfiere una meditación, sino la reacción que se tiene a ese sonido. Por lo tanto, la idea es que sea suficientemente y no absolutamente silencioso.

No en la cama:

Meditar en la cama en la que uno duerme habitualmente puede ser realmente atrayente, pero crea un mal hábito, debido a que una de las características de la mente es hacer asociaciones. Por esta razón, meditar en la cama puede crear confusión en la mente inconsciente, y en ese caso sentarse a meditar se correlacionará con ir a dormir. Más apropiado es tener un espacio en el suelo o una silla para meditar.