

Meditación Yoga de Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado

Swami Jnaneshvara Bharati

En resumen:

Nivel Inicial: 1. Fundamentos, Estilo de Vida, Meditación en Acción
2. Establecer la Práctica de la Meditación

Nivel Intermedio: 1. Equilibrar y Refinar las Prácticas.
2. Entrenar y Calmar la Mente Consciente

Nivel Avanzado: 1. Explorar y Purificar la Mente Inconsciente
2. Ir a través y más allá de la Mente

Meditación de Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado

Las palabras Inicial, Intermedio y Avanzado se usan aquí exclusivamente porque este lenguaje nos es familiar a todos. No hay intención de categorizar, calificar o rotular a las personas con el uso de estos términos. Se trata más bien de hacer que el proceso de la meditación en general se vea con mayor claridad. También puede ser útil para observar los propios progresos. Las seis subcategorías planteadas a continuación son muy amplias y se aplican virtualmente a cualquier sistema de meditación, si bien se inspiran en la meditación Yoga de los maestros de los Himalayas. Este esquema intenta reproducir todo el proceso de la Meditación Yoga, desde el inicio hasta la cima de la experiencia directa. Es mucho más fácil aprender y realizar las prácticas cuando se entiende este proceso general. (Revisar también el artículo "El Sendero")

Las explicaciones siguientes corresponden a fragmentos de artículos de SwamiJ.com (*). Esto debería darnos una idea general de los principios y prácticas más adecuadas para las distintas etapas de la meditación. Una de las cosas que hace más difícil aprender el proceso de la meditación es no tener una visión amplia y global del mismo desde el principio. Es de esperar que esa sinopsis sea proporcionada aquí.

(*) Muchos de los cuales aún no están traducidos.

No es difícil irse a dos extremos con la meditación. Uno consiste en aprender las prácticas más básicas, preliminares, y creer erróneamente que son el proceso total. Esto es bastante común hoy en día, en que estas prácticas fundamentales a menudo se enseñan en libros y seminarios como si eso fuera todo lo referente a la meditación. Por ejemplo, uno puede aprender cómo estar consciente de las sensaciones corporales o de emociones tales como el amor y la compasión. Aunque esto es muy útil, tal vez esencial, existen no obstante otras prácticas preliminares para equilibrar y purificar la mente, necesarias para explorar las profundidades de la consciencia en la meditación avanzada. Este fenómeno es particularmente frecuente dado que la mayoría de los estudiantes y de quienes imparten entrenamiento en meditación parecen estar solamente interesados en "manejar el estrés", en vez de ir en búsqueda de las metas sutiles de experiencia directa con la meditación. Así pueden pasar años y décadas sin que el estudiante avance, y si bien éste puede tener una sensación molesta, no sabe qué hacer con eso. Quien quiere "manejar el estrés" queda contento, pero el buscador de las verdades superiores se frustra en silencio.

En el otro extremo están aquellos que estudian las profundidades de la meditación sin percatarse en qué parte del proceso sistemático se encuentran, estando a la vez poco claros respecto a toda la información que sólo aparenta ser teoría o filosofía. Es fácil creer que

supuestamente es posible hacer el proceso completo de inmediato, y que sin embargo uno no es suficientemente competente. Cuando alguien estudia libros, lee páginas web o va a seminarios, retiros o talleres que abarcan prácticas y filosofías profundas, es factible que termine abrumado. Esto ocurre a menudo cuando se presenta el proceso en su totalidad, lo que podría pasar incluso leyendo este artículo. La intención es presentar la visión ampliada para poder practicar sistemáticamente, pero es posible perderse en medio de las palabras. Y simplificarlo mucho puede también llevar a mayor confusión.

En ambos casos es fácil terminar saboteando la meditación sin intención. El resultado será que el pobre estudiante accederá solamente a los niveles más superficiales de la práctica meditativa o la abandonará definitivamente. Triste pero factible es caer en la trampa de creer que uno ya está iluminado y que el viaje no existe. Aunque en última instancia esto se constata verdadero gracias a la experiencia directa, existe un dicho que dice "No hay camino, pero sólo un tonto no lo sigue". Si tenemos en mente estos dos extremos, -conformarse con los preliminares o perderse en la complejidad- es más fácil concentrarse en aquello que se está practicando, esforzándose al mismo tiempo en entender el proceso íntegro, y avanzar metódicamente. Insistiendo, es de esperar que teniendo una breve, clara, y a la vez acuciosa explicación del proceso sistemático, sea más asequible entender la totalidad, ver en qué lugar se halla uno actualmente, y desplazarse así suavemente hacia la experiencia directa que el corazón anhela.

Ver la Tabla que se encuentra al final del artículo.

Meditación de Nivel INICIAL

En las etapas iniciales de la práctica, uno cree que está meditando, pero en realidad recién está aprendiendo los métodos. Es un período grato de aprendizaje, en el que los beneficios de la práctica se empiezan a hacer evidentes. Este nivel involucra dos aspectos principales: 1) Fundamentos, Estilo de Vida y Meditación en Acción, y 2) Establecer la Práctica de la Meditación.

1. Fundamentos, Estilo de Vida, Meditación en Acción

Practicar Meditación exitosamente requiere de un estilo de vida equilibrado y de un nivel basal de consciencia en uno mismo, tal como se desarrolla en la vida cotidiana. En esta etapa fundamental se cultivan actitudes como no dañar, ser afectuoso o amoroso, la compasión y la aceptación. Se constatan los instintos primarios, la comida, el sexo, el sueño y la supervivencia, y se regulan sensatamente. Un estilo de vida equilibrado y la meditación proporcionan estabilidad a la mente.

Yamas: El primero de los ocho peldaños del Yoga corresponde a los cinco yamas, relacionados con entrenar nuestras acciones, palabras y pensamientos. Involucran no dañar, sinceridad, no robar, recordar la realidad más elevada y no ser posesivo. Con el tiempo, a medida que se van practicando suave y cuidadosamente, se convierten en un compromiso solemne con la vida.

Niyamas: El segundo de los ocho escalones se refiere a los cinco Niyamas, que tienen que ver con las formas en que uno se relaciona consigo mismo. Incluyen la purificación del cuerpo y la mente, cultivar la actitud del contento, entrenar los sentidos, la exploración interna y abandonarse en la propia fuente espiritual. Su práctica se inicia en las fases iniciales de la meditación, pero se mantiene en todas las etapas.

Estilo de vida y los Cuatro Instintos básicos: Independiente de nuestra procedencia cultural, social y religiosa, todos necesitamos regular el estilo de vida para progresar en la meditación, es algo de sentido común. Los cuatro instintos básicos, la alimentación, el sueño, el sexo y la sobrevivencia, que también afectan a todo ser humano, requieren de una juiciosa regulación.

Las Cuatro Etapas de la Vida: Estas etapas son la de estudiante, cabeza de familia, ermitaño y renunciación. Cada una de ellas tiene su propio tipo de búsqueda espiritual y de meditación. Es posible planificar nuestra vida de modo de disfrutar cada etapa, e ir al mismo tiempo progresando hacia el objetivo más alto de la vida.

Claves para vivir exitosamente: Este es un artículo en el que Swami Rama sugiere varias claves, entre otras, decidir las cosas a tiempo, entender nuestros hábitos, controlar los instintos primarios, desarrollar actitudes adecuadas, y aprender a mirar interiormente en búsqueda de la felicidad.

Dieta y Meditación: Encontramos aquí algunas sugerencias y conceptos básicos, por ejemplo la noción de que los alimentos son más para las células que para “mí”, cambiar “yo quiero” por “quiere” (eso quiere..., no yo), uno come alimentos más que ingredientes, tomar agua, más bien sumar que restar en relación a la comida, nutrición y limpieza, comer buenos alimentos para empezar, y dejar que la propia sabiduría interna llamada buddhi sea quien nos guíe.

La Vida y sus dos armoniosas direcciones: Hay dos fuerzas en juego; una se mueve hacia el exterior y la otra lo hace hacia el interior. Dar importancia a una sin la otra puede conducir a un desbalance, como perderse en el mundo o vivir una vida de escapismo. Experimentarlas ambas en su totalidad y en un equilibrio armonioso es una muy elevada forma de vivir.

La Verdad (*) y las otras “Tes”: Es natural que uno busque la Verdad, el Maestro (Teacher), una Tradición, Enseñanzas (Teachings), Entrenamiento (Training) y ciertos Textos. A veces priorizamos de acuerdo a una elección consciente, pero a menudo un propósito tiene prioridad sobre otro debido a una casualidad inconsciente. Si buscamos la Verdad cultivando que esa llama de deseo arda más brillante en la cámara interna del corazón, todas las otras “tes” vendrán con el tiempo, como un proceso natural.

(*) En inglés Truth

Paz Interna: En este artículo, Swami Rama explica que la paz interna se produce al tender un puente entre el mundo externo y el interno. La felicidad no proviene de otras personas. Amor y expectativa no es lo mismo. Los objetos son para ser usados, pero no son “míos”. La clave está en mantener una constante consciencia de la Realidad que está en el interior.

2. Establecer la Práctica de la Meditación

Todo lo anterior aporta una sólida base que facilita el aprendizaje de las verdaderas prácticas de meditación, si bien en general las etapas uno y dos de este nivel se realizan más o menos simultáneamente. En esta segunda etapa, uno establece un horario regular, elige el lugar para meditar a diario, desarrolla la postura sentada, aprende a trabajar con los sentidos y a entrenarlos, y lo mismo con el cuerpo, la respiración y la mente. Se aprenden técnicas particulares que se repiten una y otra vez, coordinándolas sistemáticamente.

Un horario y un lugar para meditar: El horario elegido para meditar debe resultar cómodo y compatible con el resto de actividades diarias, propias y de los demás. Aunque temprano en la mañana o en la noche son teóricamente las mejores horas para meditar, pueden no serlo para uno si no se adecuan a nuestro horario de trabajo, la propia predisposición para meditar, o las

personas con quienes uno vive. La real clave para meditar con regularidad es *escoger un horario que sea conveniente para uno*.

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. La flexibilidad la da la posibilidad de variar la *duración* de la práctica. A fin de crear un buen hábito, es importante usar todos los días el mismo lugar para meditar. De esta forma la mente no necesita buscar en toda la casa y preguntarse *¿dónde voy a meditar hoy?* Este espacio también se convierte en un punto de referencia personal en la vida diaria.

Meditar en cuatro Actitudes: Los Yoga Sutras sugieren cuatro meditaciones sobre ciertas actitudes, usadas básicamente para equilibrar y despejar la mente confusa, obnubilada. Se medita respecto a 1) la simpatía, amabilidad, afectuosidad o amor, 2) la compasión o comprensión, 3) la felicidad o buena disposición, y 4) la aceptación o neutralidad. Algunos las consideran un sistema virtualmente completo de meditación. Sin embargo, son prácticas preliminares para quienes buscan las experiencias directas más elevadas que llevan a la Auto-Realización. Son muy útiles, y se utilizan a fin de preparar la mente para prácticas más profundas.

Práctica y No-Apego: La práctica (Abhyasa) y el no apego (Vairagya) son dos de los principios fundamentales en los cuales se apoya la totalidad del sistema del Yoga. Abhyasa significa tener una actitud de esfuerzo persistente para conseguir un estado de tranquilidad mantenida. Significa cultivar el hábito de elegir acciones, palabras y pensamientos que conduzcan en dirección de dicha tranquilidad estable. Esto resulta más fácil preguntándose a menudo *¿esto es útil o no? ¿es mejor que haga esto o que no lo haga?* Vairagya o no-apego es el complemento esencial, referente a aprender a soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos y falsas identidades, que son las que ocultan el verdadero Ser.

Cuatro Pasos para meditar: La Meditación Yoga es un proceso sistemático, en el que uno trabaja con los aspectos más densos o externos de nuestro ser, e interiorizándose luego, realiza las prácticas más sutiles que conducen progresivamente a la meditación. Se recomiendan cuatro pasos sencillos: 1) Estiramientos o posturas de hatha Yoga, 2) Inspección del cuerpo o relajación, 3) Respiración o pranayama y 4) la Meditación propiamente tal.

Respiración diafragmática: Es de las prácticas básicas más importantes para la meditación. La respiración diafragmática se debe ejercitar conscientemente, eso implica un programa de reentrenamiento, y aunque alguien nos puede enseñar cómo hacerlo, en realidad es más bien un auto-entrenamiento. Nadie puede acceder a esa consciencia por nosotros ni entrenarse en bien nuestro. Hay otras prácticas respiratorias que también deben conocerse tempranamente en el proceso de aprender a meditar, pero el mayor énfasis debería ponerse en la respiración diafragmática. Es sorprendente que muchos profesores y estudiantes prioricen las otras prácticas, sin tener una base sólida en este tipo de respiración. Irónicamente, aunque ser consciente de la respiración y la respiración diafragmática parecen ser sólo parte del nivel Inicial, las fases más avanzadas de las prácticas respiratorias vuelven a centrarse en la pura consciencia, que en este caso es de un orden mucho más elevado.

El Mantra Soham y Meditación en la Respiración: El mantra Soham ha sido llamado el mantra universal debido a que su vibración ya es parte de la respiración, y toda persona respira. *Sooooo...* es el sonido de la inhalación y *Hummmm...* es el sonido de la exhalación. Esta práctica es tan simple que pareciera ser superficial. A pesar de lo fácil que es, es profundamente útil. Se inicia con una simple regulación de la respiración con la consciencia puesta en la misma, y se va expandiendo y profundizando al practicarla asiduamente durante largo tiempo. En la página web hay una práctica del mantra Soham <http://www.swamij.com/sohum-mantra-108.htm> y otra de Soham fijando la mirada <http://www.swamij.com/trataka3.htm>

¿Por qué Debería Meditar? La Meditación te proporciona lo que nada más es capaz de dar: Te contacta contigo mismo en todos los niveles. La Meditación te traerá: Paz mental, calma y sensación de bienestar. Mejores relaciones, mejor salud y una mejor calidad de vida. Comprensión profunda sobre asuntos personales, filosóficos y espirituales. La experiencia directa del centro eterno de tu ser. Los beneficios de la meditación son tu derecho de nacimiento, no importa si eres budista, cristiano, confuciano, hinduista, jainista, judío, musulmán, sikh, taoísta, sigues otra religión o ninguna.

¿Quién busca la Auto-Realización? Alguien que no puede evitar hacerse las siguientes preguntas insistentemente, es candidato a recorrer el camino de la Auto-Realización: ¿Qué es este yo, este mí que declara ser y tener tales cosas? ¿Son estas cosas, estas afirmaciones e identidades, lo que realmente soy? ¿Qué son todos estos objetos, estas cosas, este mundo? ¿De qué están hechos? ¿Y de dónde surgieron? ¿Quién soy yo, realmente? ¿Quién soy yo?

¿Qué quiero?: La pregunta más importante que uno debe hacerse es: “¿Qué es lo que quiero?”, Se refiere a los deseos más elevados, más esenciales. Uno puede desear muchas cosas del mundo externo, pero aquí estamos hablando de algo crucial, fundamental, que hay que buscar en lo más profundo, en lo más íntimo del corazón. Y necesita expresarse en palabras propias, no se trata de lo que dijo alguien más, algo que se leyó en un libro o está de moda.

La Meditación más simple: Sentarse en quietud y silencio, incluso pocos minutos al día, es muy beneficioso. Existen dos formas de plantear la Auto-Realización, una considera que es algo muy simple, y la otra algo muy complejo. Cada quien debe decidir qué visión y enfoque elige.

Meditación de Nivel INTERMEDIO

En las etapas intermedias, uno ya tiene bastante bien incorporado el proceso de la meditación. Las prácticas ya aprendidas se optimizan, y otras nuevas se integran a las primeras.

3. Equilibrar y Refinar las Prácticas

En esta fase se desarrolla la determinación en relación a continuar las prácticas, y se sigue aprendiendo y creciendo poco a poco. Es el momento de adquirir destreza en los métodos ya conocidos, aprender otros nuevos o hacer cambios en los ya existentes integrándolos a las prácticas. Uno empieza a hacerse una idea de todo el proceso de la meditación, y de cómo incorporar otras prácticas tales como la contemplación, la oración y el mantra.

Siete destrezas para la Meditación: En la ciencia del yoga, todas las técnicas tienen como objetivo desarrollar ciertas *capacidades*, a fin de poder meditar con suficiente profundidad como para revelar el Centro de Consciencia, el Ser interno. No es tanto que las técnicas sean importantes en sí mismas, lo que importa es que constituyen instrumentos para cultivar las *habilidades* que les son inherentes. Siete destrezas que es necesario cultivar:

- 1) Cómo relajar el cuerpo.
- 2) Cómo sentarse en una postura cómoda, derecha, estable.
- 3) Cómo aquietar la respiración.
- 4) Cómo observar los objetos que pasan constantemente por la mente, como un testigo.
- 5) Cómo inspeccionar la cualidad de los pensamientos.
- 6) Cómo promover o reforzar aquellos pensamientos que son útiles.
- 7) Cómo lograr que ninguna situación te perturbe.

Cinco compromisos: Durante esta etapa se refuerzan cinco compromisos personales. Estos son: 1) fe o certeza respecto al camino (shraddha), 2) dirigir la energía hacia las prácticas (virya), 3) recordar repetidamente el camino y el proceso de aquietar la mente (smriti), 4) entrenamiento en la concentración profunda (samadhi), búsqueda del conocimiento real (prajna) con el que se obtiene el samadhi más elevado (asamprajnata samadhi). De especial importancia son la fe, la energía y la atención.

Shraddha es fe respecto a moverse en la dirección correcta. No es fe ciega en alguna organización, institución o maestro sino un sentimiento interno de certeza, de estar avanzando en sentido adecuado. Es posible no saber exactamente cómo se está desarrollando el viaje, pero hay una intuición interna de estar avanzando hacia la meta de la vida a paso seguro.

Virya es la energía positiva del ego que sustenta la fe de ir en dirección correcta. Esta energía de virya respalda y le da poder a la sensación de saber qué hacer. Cuando estás siendo fuertemente activo en lo que sabes es el camino correcto, eso es virya. Si te sientes débil o inseguro y estás poco activo, eso se debe a falta de virya. Virya es la convicción que expresa “Yo puedo hacerlo! Yo lo voy a hacer! Yo tengo que hacerlo!”

Smriti es cultivar una consciencia constante de estar recorriendo el camino y de recordar los pasos de ese trayecto. No es recordar de modo negativo, obsesivo, sino de una suave pero persistente consciencia del objetivo de la vida, de tu fe y de comprometer tu energía en el proceso. Smriti también se refiere a la práctica de estar atento al proceso interno, observarlo tanto durante la meditación como en la vida cotidiana.

(Ver el artículo “Observar los pensamientos”)

Prácticas de respiración y pranayama: Entrenar la respiración es una preparación extremadamente útil, si no esencial para la meditación profunda y samadhi, en pos de la Auto-Realización. La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente. Si la respiración se regula, el cuerpo y la mente la seguirán detrás. En el nivel Inicial se enfatiza la respiración diafragmática, practicarla diariamente, ojalá varias veces al día. Una vez que uno ya la domina lo suficiente, y ya entendió y está practicando el proceso sistemático de la meditación, es tiempo de expandir las prácticas respiratorias. Se aprenden otras prácticas que aportan equilibrio, como las variantes de la respiración alterna, además de prácticas respiratorias energizantes como bhastrika, kapalabhati y agni prasana. A pesar de esto, la base de una adecuada respiración diafragmática es tan importante, que nunca se deja de lado.

¿Qué es la Meditación Yoga?: He aquí una detallada descripción: “La Meditación Yoga es el arte y la ciencia de observar, aceptar, comprender y entrenar de manera sistemática cada uno de los niveles de nuestro ser, para así poder coordinar e integrar esos aspectos, y vivir en la experiencia directa del Centro de Consciencia”. Estas explicaciones se entienden y disfrutan mejor luego de tener una buena base en la Meditación de nivel Inicial. El artículo tiene un total de 16 secciones que explican esta definición, analizando las palabras o frases de la misma. Esto puede tomar unos minutos, pero su contenido aporta insights de gran utilidad.

Cuatro formas de Ignorancia: El fracaso en percibir y concebir claramente se llama Ignorancia o Avidya. Las cuatro formas de Avidya se exploran y observan durante la meditación y en la vida cotidiana. Estas son: 1) considerar incorrectamente el no-ser como el ser, 2) lo que es doloroso como placentero, 3) lo que es impuro como puro, y 4) lo que es temporal como eterno.

Meditación, Contemplación, Oración y Mantra: Cuando la Meditación, la Contemplación, la Oración y el Mantra se practican complementariamente, confluyen y conforman una fuerza unificada que favorece la claridad, la voluntad, el centramiento y la entrega de sí. Algunas tradiciones espirituales o ciertos maestros ponen énfasis sólo en uno o dos de esos tipos de

prácticas. Otros, como quienes siguen el camino de la meditación Yoga, proponen un abordaje más holístico, y sugieren la integración y equilibrio de *estos cuatro* tipos de prácticas. Es muy beneficioso realizar no sólo una sino *todas estas prácticas*, Meditación, Contemplación, Oración y Mantra. Sin embargo, no significa que lo que sirve a alguien sea válido para todo el resto. Estas recomendaciones tienen en cuenta la predisposición, cultura y religión de cada aspirante, son rasgos personales que deben dar la pauta para que cada quien escoja el objeto en el que va a enfocar la Meditación, la naturaleza de las Contemplaciones, el énfasis en la Oración y los Mantras específicos.

4. Entrenar y Calmar la Mente Consciente

A esta altura, la mente consciente se puede calmar fácilmente. Los días de la mente “ruidosa” quedaron atrás. Ya no es difícil regular la respiración, equilibrar las energías y tener paz mental. El proceso de la meditación está claro, y el tiempo se ocupa ahora en practicar más que en aprender técnicas. Muchas personas se quedan aquí, como si la calma mental fuera la meta de la meditación. En realidad, es el prerrequisito para la verdadera meditación que conduce a la experiencia directa más sutil.

Equilibrar las Energías a Izquierda y Derecha: La unión o el equilibrio entre Ida y Pingala es como un casamiento, es el matrimonio entre el sol y la luna, el día y la noche. Esta boda se llama *sandhya*, y tal como en un matrimonio, es tiempo de gran alegría, sólo que en este caso se trata de un gozo meditativo. En este casamiento, hasta la mente y la respiración se reúnen en una unión feliz. Aquí se da el verdadero inicio del gozo en la meditación. Hasta este punto, todas las otras prácticas tienen como objetivo conseguir este estado de paz mental, desde el cual la meditación comienza realmente. De ahora en adelante la meditación es un gozo, no una disciplina. Este nivel de práctica se consigue gracias al trabajo básico con la respiración, que a su vez descansa en el estilo de vida y otras prácticas de las etapas Inicial e Intermedia.

La Mente Dirigida en Una Sola Dirección: A este nivel es evidente que la capacidad de enfocar la atención es de importancia crítica, tanto en la vida en general como en meditación. Ya sea que la atención esté puesta en la respiración o en un mantra, hay una intención reforzada de permanecer enfocado y no distraerse arbitrariamente, esto tiene que ver con cultivar la habilidad de enfocarse o focalizarse en una sola dirección. Hacerlo crea las condiciones para explorar el inconsciente sin ser arrastrado por los caprichos del campo mental. Al principio, uno toma contacto con la noción de concentración, pero es una comprensión preliminar. Ahora, todas las prácticas básicas hacen que se le considere el ingrediente esencial para enfrentar los obstáculos internos y avanzar a través del atolladero de ilusión hacia la Realización suprema.

Cuarto Pranayama: Este cuarto pranayama es ese prana continuo que supera, trasciende o está detrás de los otros pranayamas, que operan en los mundos o campos externo e interno. Se refiere al prana puro que está más allá de la exhalación, inhalación y la transición entre ambas. Es un proceso de trascender la respiración tal como la conocemos, para así adentrarse en la energía del prana puro que subyace o le da el soporte a la respiración más densa. Esto sucede luego de trabajar con los tres pranayamas, los cuales tienen como base a los Yamas, Niyamas y Asanas que son los primeros escalones del Yoga.

Yoga Nidra: Significa dormir yóguico. Es un estado de Sueño Profundo y a la vez consciente, que es posible experimentar desde el inicio de las prácticas de meditación. Sin embargo, no es raro que a quienes carecen de un estilo de vida razonable, el Yoga Nidra les parezca difícil de practicar. Puede incluso desencadenar rabia e inquietud física a medida que la atención se internaliza. Debido a esto se le ubica en la sección Intermedia. Desde luego se

debería seguir adelante con la práctica y ser paciente, ya que los beneficios se producen con el tiempo. (También hay un CD de Yoga Nidra)

Yoga Sutras: Los Yoga Sutras de Patanjali resumen sucintamente el arte y la ciencia de la Meditación Yoga con miras a la Auto-Realización. Si bien éstos se pueden estudiar desde el comienzo, harán mucho más sentido si ya se tiene una práctica estable más bien al final de la etapa Intermedia. Una mente quieta, silenciosa, asimila mejor las explicaciones y sugerencias. Esto ejemplifica una de las áreas en las que la meditación puede parecer muy confusa, si se estudia en profundidad muy prematuramente. Teniendo esto en mente, no es necesario esperar para estudiar este tipo de textos, pero recalquemos, esto es más accesible luego de haber practicado por un tiempo los niveles Inicial e Intermedio.

Meditación AVANZADA

En las etapas Avanzadas, entender el proceso de la meditación y la práctica misma ya tienen una sólida base. Ahora se exploran y trascienden los aspectos sutiles del mundo interno.

5. Explorar y Purificar la Mente Inconsciente

Ahora uno ya está listo para explorar el mundo interno que normalmente se mantiene sin examinar. El inconsciente profundo, que antes hasta se evitaba, es invitado a primer plano para realizar introspección. Ciertos principios, como las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara y buddhi) se perciben bastante claramente. El proceso interno se acelera más y más, a medida que un mayor número de impresiones profundas, que son las que inducen el karma, se identifican, examinan y debilitan en la profundidad de la meditación.

Explorar las Cuatro Funciones de la Mente: Las Cuatro Funciones de la Mente se exploran ahora en formas más sutiles e intuitivas. En las etapas iniciales de la meditación y contemplación, éstas ya se exploraron pero de manera más superficial, tal como se hace con rasgos de la personalidad. Ahora el aspirante percibe la bella danza entre los objetos o recuerdos en Chitta, el aspecto de los coloridos del ego o Ahamkara, la hermosa forma en que la mente o Manas lo procesa todo, y lo más importante, ve a Buddhi, la sabiduría interna, como la inteligencia que está por sobre todo lo anterior. Empieza a quedarle intuitivamente claro que existe una consciencia pura, Atman o Purusha, ubicada por encima, detrás o más allá de todo esto como Observador, como un testigo, y aunque no se ha experimentado directamente, se sabe que existe y es Aquello que se busca.

Siete Niveles de Consciencia: Estos siete niveles -esbozados en el mantra OM- se perciben ya no como meras especulaciones filosóficas sino como realidades internas. Se ha entrado en contacto con los niveles inferiores, no aún con los superiores, pero se les intuye. Se aprecia la interacción de los estados de Vigilia, Soñar y Dormir Profundo y su equivalencia con la Mente Consciente, Subconsciente e Inconsciente. Y también queda claro que éstos funcionan en los niveles de los Planos Denso, Sutil y Causal. Todo esto deja de ser palabra escrita en un papel o en la pantalla de un computador. Son realidades que se experimentan en el mundo interno.

Guru Chakra: Más allá de los seis primeros chakras, entre el sexto y el de la Coronilla (Sahasrara chakra), se experimentan muchos otros chakras, niveles o capas de la realidad. El estudiante que esté dispuesto puede hacer uso del Guru Chakra para purificar la mente y hacer descender verdades espirituales. El Yogui convoca a todos sus pensamientos y samskaras a hacerse presentes en el Ajna Chakra y los ofrece al conocimiento superior, el fuego de forma triangular del Guru o Jnana Chakra (Al Ajna y Guru Chakras también se les llama *drikuti* y *trikuti* respectivamente). El camino se despeja y la sabiduría y las enseñanzas superiores descienden

al Ajna como resultado de ese proceso. Finalmente, la consciencia misma asciende, regresando a través y más allá, a Aquello que es la morada final, el Absoluto, la unión de Shiva y Shakti. (Tener en cuenta que aunque son prácticas complementarias, el uso del guru chakra y el proceso de observación descrito a continuación, son en cierto modo diferentes)

Observar el flujo del Inconsciente: Durante esta fase aumenta la cantidad de elementos y recuerdos que fluyen a través de nuestra consciencia. Si esto no se tiene en cuenta, puede parecer que la meditación va de mal en peor. A veces las imágenes, impresiones y sensaciones se suceden muy rápido. De hecho, todo el proceso de purificar el inconsciente se acelera ahora, ya que el flujo se hace cada vez más transparente, libre de obstáculos, de una forma muy aceptable. La naturaleza de los “objetos” también cambia, ya que se empieza a observar los instrumentos de los que estamos constituidos como “objetos” a los que prestar atención.

Se invita a que los pensamientos vengan: En este estado literalmente se invita a los patrones de pensamiento a hacer su aparición, para observarlos y luego dejarlos pasar. Tal como el acomodador en un teatro, los invitamos a pasar, uno tras otro, otro, otro y otro.

Atenuar los coloridos: Las etapas iniciales de la meditación producen un aquietamiento de la mente consciente (la mayoría se detiene aquí, pensando erradamente que ya consiguió la meta de la meditación). Ahora, en este nivel, ocurre un proceso más fino. Los coloridos o kleshas, como la atracción y aversión, se atenúan a un nivel profundo. Se trata de un proceso muy sutil de atenuación de los samskaras, la fuerza inductora que está detrás del karma. Dicha atenuación sucede gracias al proceso de observación, de ser un testigo. (ver Yoga Sutra 2.4)

Kundalini se eleva a través de los Chakras: A medida que Kundalini se eleva, se va encontrando con y va llenando cada uno de los chakras inferiores, uno tras otro. Los nadis Ida y Pingala, cuyo recorrido pasa por los chakras, se perciben más intensamente y también se pueden ver. Durante la Elevación de Kundalini cada chakra se va experimentando de manera cada vez más sutil, y también los aspectos sutiles de los cinco elementos y de los diez indriyas, que se asocian a los cinco primeros chakras.

Se rompen tres Nudos o Granthis: A lo largo del canal Sushumna (el canal sutil que recorre la columna) hay tres nudos (granthis) de energía que se rompen o desatan durante el viaje ascendente de Kundalini, lo que permite al flujo avanzar hacia y a través de varios chakras por encima de ese punto. El granthi Brahma bloquea el flujo desde el primer chakra, chakra raíz o muladhara, hacia arriba; se relaciona con la esclavitud a los deseos. El granthi Vishnu bloquea el flujo desde el tercer chakra o manipura en el ombligo hacia el cuarto chakra, anahata, el corazón; se relaciona con la esclavitud a las acciones. El granthi Rudra bloquea el flujo más allá del sexto chakra o ajna en el entrecejo hacia el sahasrara; se relaciona con la esclavitud al pensamiento (en comparación al conocimiento puro)

6. Ir a través y más allá de la Mente

Luego de aceptar el material inconsciente, se dejan atrás los recuerdos, las imágenes y las palabras. Uno explora y examina los propios instrumentos internos, como las energías sutiles y los elementos, que son nuestros componentes básicos como individuos. Gradualmente, uno va más allá aún, y viaja en y a través del canal de luz y sonido de mayor sutileza, hacia la realidad absoluta de lo que uno es realmente como ser o consciencia pura.

Pocos son los que se interesan en entrar en la etapa final de la meditación, que consiste en Ir A Través y Más Allá de la Mente. La mayoría sólo desea acceder a las etapas # 4 y 5.

Aquellos a quienes sólo les interesa “manejar el stress” se quedan en la etapa #4, la de Entrenar y Calmar la Mente Consciente. No les llama la atención sumergirse en los procesos de

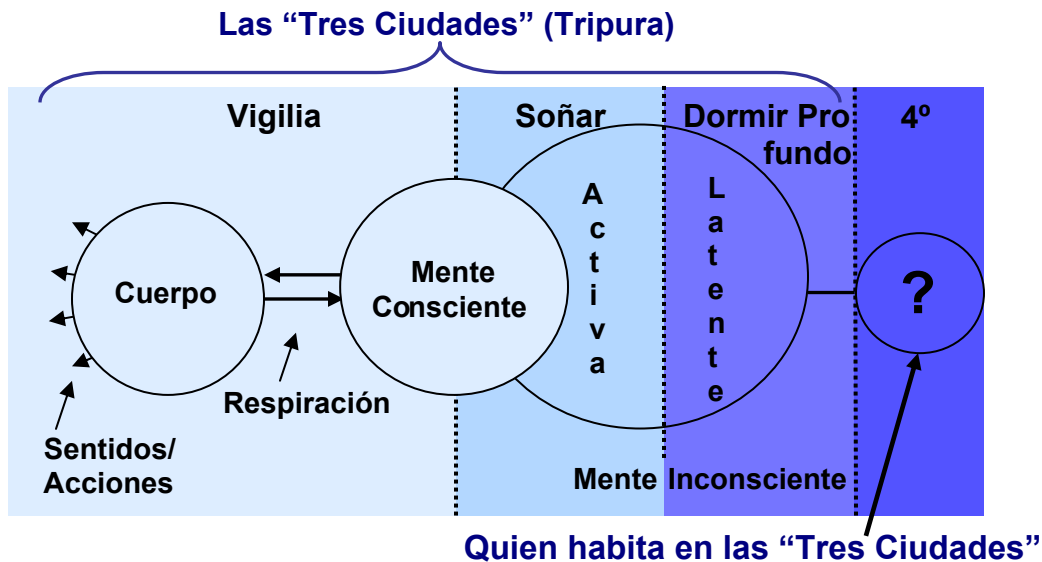
la mente normalmente inconsciente o de los reinos sutiles. Son felices si las asperezas de la vida en el mundo externo se reducen de algún modo.

Otros tienen un gran deseo de adentrarse en los mundos sutiles, pero no más que eso. Se sienten bien en la etapa # 5, la de Explorar y Purificar la Mente Inconsciente. Sin embargo, la motivación puede no tener que ver con “purificar” el inconsciente sino sólo con explorar el mundo sutil. Muchos quieren tener un progresivo acceso a ese nivel y así adquirir beneficios de tipo mundano, o disponer de los planos sutiles, psíquicos, cósmicos u ocultos en bien de su propio provecho.

Para los pocos que anhelan tener la experiencia del Ser, Atman, Brahman, Purusha o la Realidad Absoluta, es deseable dejar de lado la “forma” de los planos denso y sutil, y los objetos Inconscientes.

El No-Apego Supremo: Los Yoga Sutras explican que el No-Apego se aplica progresivamente a niveles cada vez más profundos de nuestro ser, culminando en el No-Apego Supremo o Paravairagya. Se empieza practicando el No-apego con los apegos más superficiales, como con las cosas y las personas de la vida cotidiana, luego de lo cual la práctica se profundiza hasta incluir todos los objetos y experiencias de las que a lo mejor sólo se oyó hablar, como la gran cantidad de poderes o experiencias de los reinos psíquicos o sutiles. De a poco, uno se da cuenta que incluso éstos son sólo distracciones en el viaje hacia la Auto-Realización, y entonces se aprende a hacerlos a un lado también.

Trascender los Chakras: Los chakras se estudian y exploran en las etapas precoces, pero el estudiante llega a un punto en el cual llega a conocer la ciencia que está detrás de ellos. Esta enseñanza se entrega en absoluto silencio y quietud, más sutil que todos los sonidos y formas relacionados con los chakras. Este conocimiento no está disponible en libros ni escuela alguna, y no depende de si el aspirante está físicamente cerca o lejos del maestro físico, geográficamente hablando. Algunas escuelas de meditación dicen que el estudiante debería estudiar los chakras en profundidad. Otras dicen que es una pérdida de tiempo, que mejor es conocer los chakras sólo lo suficiente como para reconocerlos cuando sus características irrumpen en la consciencia, y en vez de eso dedicar las propias energías a las enseñanzas y realidades que hay más allá, en búsqueda del conocimiento superior llamado mahavidya.



Tripura: Tri significa tres y pura significa ciudad. Tripura es la consciencia que opera en las tres ciudades de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo, como también en los aspectos

Consciente, Inconsciente y Subconsciente de la mente. A veces se la conceptualiza como el divino femenino (Shakti) en comparación con el divino masculino (Shiva); ella impregna las tres ciudades del mundo Denso, del plano Sutil y de la realidad Causal, y también múltiples otras trinitades como el hecho de existir, inherente al pasado, presente y futuro.

Esta es una interpretación Tántrica de los tres niveles de consciencia representados en el símbolo del Mantra OM y sus niveles de Vaishvanara, Taijasa y Prajna (descritos previamente). En Tantra se dice que la dedicación, devoción, amor y entrega a esta fuerza creativa o Madre divina es una de las mejores vías hacia la Realización, una ruta directa hacia ella. Algunos conceptualizan a Tripura como una deidad antropomórfica, pero las prácticas más sutiles se orientan hacia una Tripura sin forma, ese cuarto estado que trasciende las otras tres ciudades o planos. El Bindu del Sri Yantra es el símbolo de esta suprema Realidad trascendente. La cualidad de las tres ciudades es un aspecto del Mantra OM, del Gayatri Mantra y del Mahamrityunjaya Mantra.

Bindu, el súmmum de las prácticas: Bindu significa Punto; a veces se le compara con una Perla, y a menudo se lo relaciona con el principio de la Semilla. Esto no es sólo una elección poética de palabras o filosofía, hay una etapa de la Meditación Yoga en la que literalmente todas las experiencias colapsan -por así decirlo- en un punto, desde donde esas experiencias habían surgido inicialmente. El Bindu está próximo a la finalización del aspecto más sutil de la mente, después del cual uno viaja más allá o trasciende la mente y sus contenidos. Está cerca de donde el tiempo, el espacio y la causalidad se acaban, y es la entrada hacia lo Absoluto. Comprender este principio es extremadamente útil, tal vez esencial para la Meditación Avanzada.

Meditar en el Bindu: Meditar en el Bindu no sólo es un ejercicio de visualización en el que uno imagina un objeto mentalmente (aunque eso puede ser útil). Hallar el Bindu es algo que requiere gran esfuerzo y paciencia, luego de haber purificado la mente. Y además del esfuerzo es necesaria una gran renuncia. Finalmente, se tiene la vivencia de un círculo, espacio, hoyo, agujero o túnel (no importa cómo lo llames) en niveles sutiles de la mente, encontrándose el Bindu más allá de eso. Esto se parece a las historias de quienes relatan experiencias cercanas a la muerte, que ven luz al final de un túnel. La entrada a ese túnel llamado Brahma Nadi está en el chakra y el punto de luz es el *Bindu* (recordemos que *Bindu* significa *punto* y se le asocia a una *semilla de mostaza*). Las personas que cuentan historias sobre la luz al final del túnel no dicen haber ascendido por el túnel, ni haberse fundido en el punto o haberlo trascendido. Puede ser algo frustrante leer sobre encontrar el *Bindu* pero no ser capaz de hacerlo en este momento. Hasta que eso sucede, es frecuente sentarse en la oscuridad, no sólo sin hallar el *Bindu* sino tampoco el círculo o el túnel. Aunque resulte exasperante, las claves aquí son la paciencia y la práctica.



Atravesar el Bindu: En algún momento el Bindu se halla y se trasciende. Es como entrar a un círculo o túnel por el cual se asciende (Brahma Nadi), entonces se encuentra el punto o Bindu, se entra en relación con él y luego se atraviesa, experimentándose así lo que está más allá, que es Aquello desde lo cual el Bindu y la individualidad emergieron originalmente (En la tradición Himaláyica esto sucede por medio de un proceso de gracia llamado shaktipata). Aunque este proceso desafía toda descripción, puede ser expresado en términos aproximados. Tal vez la mejor forma de dar a entender en qué consiste atravesar el Bindu es decir que es como una explosión, mientras la mente, el sentido de individualidad y el tiempo parecen trascenderse. La palabra explosión no se usa aquí con una connotación destructiva sino en un

sentido vivencial. También se puede describir como estrellarse contra una muralla tras otra en rápida sucesión. Este proceso puede ocurrir en etapas a lo largo del tiempo, como si se atravesara una serie de Bindus, o experimentarse muy velozmente de una sola vez. Finalmente, se produce una fusión de la individualidad, la luz y el sonido en su fuente indiferenciada, unificada, la cual nunca estuvo separada, si bien así parecía. No es la experiencia de entrar y salir de la Meditación sino de entrar e irrumpir hacia el otro lado. Una idea sobre los insights obtenidos con esta experiencia, la dan expresiones como: “Todo esto, es esa Realidad Absoluta (karvam khalvidam brahman)”, “Yo soy esa Realidad Absoluta (aham brahmasmi)”, “Yo soy ese Yo soy; Yo soy Eso (sohamasmi; soham)”.

Kundalini se eleva hasta el chakra de la Corona: Luego del viaje ascendente de Kundalini por el canal Sushumna atravesando los distintos chakras, ésta es conducida al chakra de la corona, Sahasrara. Esta unión corresponde a la realización del Absoluto y es el propósito del Yoga. Una vez que Kundalini Shakti consigue el estado de unión con la consciencia pura en el Sahasrara, deja de existir lo inconsciente en ese lapso. Ya no hay más un aspecto latente, dado que la total iluminación que ha ocurrido elimina esta polarización de lo activo y lo latente. La consciencia del cuerpo y del mundo externo se retira hacia el más elevado estado de samadhi.

El estudiante se regocija: En el texto Vivekachudamini (La Suprema Joya de la Discriminación), Adi Shankaracharya relata una historia simbólica de la interacción entre un maestro y un estudiante. Shankara escribe sobre el gozo último de la realización del Absoluto, en la cual el estudiante exclama:

“El ego ha desaparecido. Me doy cuenta de mi identidad con Brahman (la palabra con la que se denomina la realidad absoluta), y así todos mis deseos se han esfumado. Me he elevado por encima de mi ignorancia y del conocimiento de este aparente universo. ¿Qué es este gozo que siento? ¿Quién podría medirlo? ¡Lo único que percibo es gozo, ilimitado, infinito!

“El océano de Brahman está lleno de néctar –el gozo de Atman (el Ser individual). El tesoro que acabo de encontrar ahí no puede describirse con palabras, la mente no es capaz de concebirlo. Mi mente cayó como un granizo en esa vasta extensión del océano de Brahman, y al tocar una de sus gotas yo me fundí y fui uno con Brahman. Y ahora, a pesar de haber retornado a la consciencia humana, habito en el gozo de Atman”

“¿Dónde está este universo? ¿Quién se lo llevó? ¿Se fusionó con alguna otra cosa? Un momento atrás yo lo contemplaba –y ahora ya no existe. ¡Esto es verdaderamente maravilloso!”

“Aquí está el océano de Brahman, lleno de gozo sin fin. ¿Cómo podría yo aceptar o rechazar nada? ¿Existe algo separado o distinto de Brahman?”

“Ahora finalmente y con absoluta claridad yo sé que soy el Atman, cuya naturaleza es gozo eterno. No veo, no escucho, no conozco nada que esté separado de mí”

Meditación Yoga de Nivel Inicial, Intermedio y Avanzado

Swami Jnaneshvara Bharati

Las palabras Inicial, Intermedio y Avanzado se usan aquí exclusivamente porque este lenguaje nos es familiar a todos. No hay intención de categorizar, calificar o rotular a las personas con el uso de estos términos. Se trata más bien de hacer que el proceso de la meditación en general se vea con mayor claridad. También puede ser útil para observar los propios progresos. Las seis subcategorías planteadas a continuación son muy amplias y se aplican virtualmente a cualquier sistema de meditación. Este esquema intenta reproducir todo el proceso de la meditación, desde el inicio hasta la cima de la iluminación. Es mucho más fácil aprender y realizar las prácticas cuando se entiende este proceso en general.

Inicial	Intermedio	Avanzado
<p>En las etapas iniciales de la práctica, uno cree que está meditando, pero en realidad recién está aprendiendo los métodos. Es un período grato de aprendizaje, en el que los beneficios de la práctica se empiezan a hacer evidentes.</p>	<p>En las etapas intermedias, uno ya tiene bastante bien incorporado el proceso de la meditación. Las prácticas ya aprendidas se optimizan, y otras nuevas se integran a las primeras.</p>	<p>En las etapas Avanzadas, se tiene una sólida base para comprender el proceso de la meditación y la práctica misma. Ahora se exploran y trascienden los aspectos sutiles del mundo interno.</p>
<p>1. Fundamentos, Estilo de Vida, Meditación en Acción</p>	<p>3. Equilibrar y Refinar las Prácticas</p>	<p>5. Explorar y Purificar la Mente Inconsciente</p>
<p>Practicar Meditación exitosamente requiere de un estilo de vida equilibrado y de un grado básico de consciencia en uno mismo, tal como se desarrolla en la vida cotidiana. En esta etapa fundamental se cultivan actitudes como no dañar, ser afectuoso o amoroso, la compasión y la aceptación. Se constatan los instintos primarios, la comida, el sexo, el sueño y la supervivencia, y se regulan sensatamente. Un estilo de vida equilibrado y la meditación en acción proporcionan estabilidad a la mente.</p>	<p>En esta fase se desarrolla la determinación relativa a persistir en las prácticas, y se sigue aprendiendo y creciendo poco a poco. Es el momento para adquirir destreza en los métodos ya conocidos. Se aprenden métodos nuevos o se hacen cambios en los ya conocidos y se integran a las prácticas. Uno empieza a hacerse una idea de lo que es el proceso de la meditación en su totalidad, y de cómo integrar otras prácticas como la contemplación, la oración y el mantra.</p>	<p>Ahora uno ya está listo para explorar el mundo interno que normalmente se mantiene sin examinar. El inconsciente profundo, que anteriormente incluso se evitaba, es invitado a aparecer en primer plano para hacer introspección. Ciertos principios, como las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara y buddhi) se perciben claramente. El proceso interno se acelera más y más, a medida que un mayor número de impresiones profundas, inductoras del karma, se identifican, examinan y debilitan en la profundidad de la meditación.</p>
<p>2. Establecer la Práctica de la Meditación</p>	<p>4. Entrenar y Calmar la Mente Consciente</p>	<p>6. Ir a través y más allá de la Mente</p>
<p>Con esa sólida base se facilita el aprendizaje de las reales prácticas de meditación; en general la etapa uno y dos se realizan simultáneamente en mayor o menor grado. En esta fase, se establece un horario regular y se elige el lugar en que se va a meditar a diario, se desarrolla la postura sentada, se aprende a trabajar con los sentidos y a entrenarlos, y lo mismo con el cuerpo, la respiración y la mente. Se aprenden técnicas individuales que se repiten una y otra vez, coordinándolas sistemáticamente.</p>	<p>A esta altura, la mente consciente se puede calmar fácilmente. Los días de la mente "ruidosa" quedaron atrás. Ya no es difícil regular la respiración, equilibrar las energías y tener paz mental. El proceso de la meditación está claro, y el tiempo se ocupa ahora en practicar más que en aprender técnicas. Muchas personas se quedan aquí, como si la calma mental fuera la meta de la meditación. En realidad, es el prerrequisito para la verdadera meditación que conduce a la experiencia directa más sutil.</p>	<p>Luego de aceptar el material inconsciente, se dejan atrás los recuerdos, las imágenes y las palabras. Uno explora y examina los instrumentos internos propiamente tal, como las energías sutiles y los elementos, que son nuestros componentes básicos como individuos. Gradualmente, uno va más allá aún, y viaja en y a través del canal más sutil de luz y sonido, hacia la realidad absoluta de lo que uno es realmente como ser o consciencia pura.</p>