

LA MEDITACIÓN YOGA DESDE 16 PERSPECTIVAS

Qué es la Meditación Yoga?

La Meditación Yoga es el Arte y la Ciencia de observar, aceptar, comprender y entrenar sistemáticamente cada uno de los niveles de nuestro ser, de manera de coordinar e integrar esos aspectos nuestros, y residir en la experiencia directa del centro de consciencia.

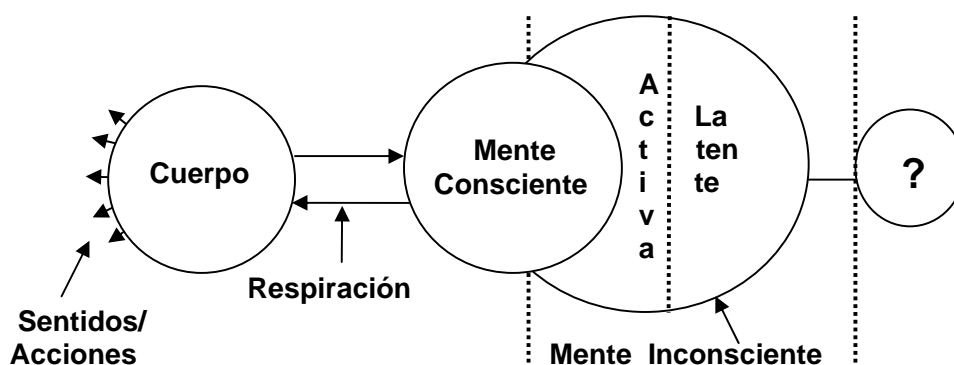
Síntesis: Este artículo describe la Meditación Yoga en términos prácticos y en lenguaje simple, a partir de cada una de las 16 partes de la frase anterior. En la ciencia de la meditación, las palabras simples a menudo encubren la profundidad de su contenido. Las explicaciones que se dan a continuación tienen la intención de hacer más evidente la profundidad en relación a estas prácticas.

Yoga Sutras:
 Yogash chitta vritti nirodhah. (1.2)
 Tada drashtuh svarupe avasthanam. (1.3)
 Yoga es el dominio de las actividades del campo mental.
 Entonces 'el que ve' descansa en su verdadera naturaleza.

Yoga Sutras: El Yoga es una de las seis escuelas de filosofía hindú, que se ocupa de los métodos prácticos para conseguir la experiencia directa del centro de consciencia. Los Yoga Sutras lo describen resumidamente en sus 196 frases concisas o sutras (literalmente, *hilos*). La esencia de los Yoga Sutras está contenida en los primeros cuatro sutras (1.1 -1.4).

Meditación Yoga

La Meditación Yoga es el Arte y la Ciencia de observar, aceptar, comprender y entrenar sistemáticamente cada uno de los niveles de nuestro ser, de modo de coordinar e integrar esos aspectos nuestros y vivir experimentando directamente el centro de consciencia. A continuación se explica el proceso de la Meditación Yoga en base a 16 conceptos, en términos prácticos y lenguaje simple.



La Meditación Yoga realmente no es un aspecto distinto del Yoga, debido a que el Yoga es meditación. Sin embargo, la expresión 'Meditación Yoga' se usa aquí para hacer la diferenciación entre Meditación Yoga y la actual creencia popular, referente a que el Yoga consiste en posturas físicas. El Yoga o la Meditación Yoga es un método completo en sí mismo, del cual sólo una pequeña parte involucra al cuerpo físico, que no por pequeña deja de ser útil.

En la Meditación Yoga de la tradición de los Himalayas se trabaja sistemáticamente con los sentidos, el cuerpo, la respiración y los distintos niveles de la mente, para luego ir más allá, hacia el centro de consciencia. La ciencia de la Meditación Yoga, tal como la han enseñado los sabios de los Himalayas es un todo, es una ciencia completa, que se ha ido fragmentando a lo largo del tiempo. Ha ocurrido (desgraciadamente) que ciertas partes de la Meditación Yoga han sido extraídas de esa totalidad, y cambiándoles el nombre, se han enseñado como sistemas particulares de meditación. Al respecto, el sitio web SwamiJ.com plantea que no es un asunto de reunir o anexar diferentes Yogas, porque es una totalidad que ya está unificada, se le llame Meditación Yoga, o simplemente Yoga.

La Meditación Yoga de la tradición de los Himalayas es holística, en el sentido que trabaja con todos los niveles, e involucra un amplio rango de prácticas: la meditación, la contemplación, la oración, los mantras, y los ejercicios preparatorios para dichas prácticas. Además explora todos los niveles de la realidad, incluyendo los niveles denso (vaishvanara), sutil (taijasa), causal (prajna), y absoluto (turiya), que el mantra OM refleja. Por último, la Meditación Yoga conduce hacia la experiencia directa del centro de consciencia absoluto, puro y eterno.

La expresión Meditación Yoga deriva su significado de la palabra Yoga, "yuj", que quiere decir "unir", juntar los aspectos de uno mismo, que en realidad nunca han estado separados. Los Yoga Sutras de Patanjali son una fuente fundamental de aprendizaje de las prácticas de la Meditación Yoga. Las sutilezas de la Meditación Yoga se explican o enseñan de persona a persona, como ocurre en las tradiciones orales. Es de esperar que los múltiples artículos que aparecen en SwamiJ.com favorezcan la comprensión y práctica de la Meditación Yoga, entre ellos un breve resumen sobre Meditación Yoga, orientado tanto para quienes comienzan, como para aquellos que se encuentran en un nivel intermedio o avanzado.

En la tradición de los Himalayas, la Meditación Yoga no se limita a los Yoga Sutras, sino que comprende además el Vedanta y el Tantra interno, y se reconoce que las prácticas también están incluidas en muchas otras fuentes (Ver el artículo Yoga, Vedanta y Tantra). Los maestros de la tradición de los Himalayas pueden hacer hincapié o recurrir a algunas de estas enseñanzas (u otras), dándoles mayor o menor énfasis, dependiendo de lo que sea más apropiado para el estudiante. La Meditación Yoga también involucra el proceso de despertar Kundalini, descrito en varias páginas de este sitio web.

La Meditación Yoga no es una religión, aunque algunos de sus principios estén contenidos en varias religiones. Los artículos referentes a Misticismo y Religión, pueden dar una buena visión general desde la perspectiva de la Meditación Yoga.

Por favor, disfruta tu visita al sitio SwamiJ.com sobre Meditación Yoga de la Tradición de los Himalayas, y regresa cada vez que quieras.

Arte y Ciencia

*La Meditación Yoga es un **Arte** y una **Ciencia** a la vez...*

La Meditación es como el *arte* del músico y la *ciencia* de la vibración del sonido.

El Arte de la Meditación

La Meditación tiene que ver con los Sentidos, el Cuerpo, la Respiración y la Mente. Hay todo un *arte* en el proceso de observar, aceptar, comprender y entrenar cada uno de estos aspectos de nuestro ser.

Al observar los sentidos, uno se hace cada vez más consciente de la forma en que el olfato, el gusto, el tacto, la visión y la audición llevan la mente de un lado a otro, se da cuenta de las distintas maneras en que el cuerpo realiza sus funciones de limpieza y eliminación, de la elegante fuerza del impulso sensual revelada en nuestras acciones y expresiones artísticas, de las hermosas variedades de movimiento y la destreza necesaria para sujetar y manipular los objetos, y del impresionante proceso del habla. Observar, aceptar, comprender y entrenar estas facultades, es sin lugar a dudas una forma de *arte*.

Practicar Hatha Yoga con concentración y consciencia, hace que uno aprenda a dejar fluir el cuerpo con las posturas. Esto es un *arte*.

Durante los ejercicios respiratorios, es posible estar varios minutos siendo consciente de lo suave y lenta que puede ser la respiración, y al mismo tiempo evitar que sea entrecortada o tenga pausas. Hacerlo calma el cuerpo físico y aquieta la mente. Eso igualmente es un *arte*.

Tranquilizar la mente consciente inicialmente produce frustración. Cuando esto se supera, uno empieza a darse cuenta que la mente es un instrumento asombroso, cuyo espectro de acción es múltiple. Así y todo, el meditador comprende que "lo que él es" trasciende esa mente, y que el hecho de examinar las emociones y pensamientos con tranquilidad, es una parte fascinante del viaje hacia el centro de consciencia. Esta exploración también es un *arte*.

La Ciencia de la Meditación

La ciencia de la meditación Yoga en sí es una totalidad. Se ocupa de todos los niveles de nuestro ser, y ofrece una gran variedad de explicaciones y prácticas detalladas al respecto. La Meditación Yoga es una *ciencia*, que proporciona un diseño de la estructura de la consciencia y una guía de orientación para dirigirse hacia el centro de consciencia.

Dignos de mencionar entre los textos más representativos de la ciencia del Yoga, están los Yoga Sutras de Patanjali y los Upanishads, que se dice son la destilación, el "jugo" de los Vedas, Estos últimos se consideran como una de las enseñanzas conocidas más antiguas de la humanidad. Visto desde la mirada de un yogui o de un místico, muchos de los libros sagrados de distintas religiones también son guías en la ciencia del yoga, guías para todo el viaje interno.

Miles de personas en el mundo enseñan la *ciencia* de la meditación Yoga oralmente, así como se ha hecho por miles de años. Entre ellos se cuentan unos cuantos, a los que se les llama santos, sabios, videntes, yoguis o maestros (de sí mismos). Los sabios de los Himalayas destacan especialmente dentro de este grupo.

Música y Meditación

Un músico profesional pasa años estudiando teoría y los métodos usados por los maestros de la música del pasado, pero no se queda sólo con la teoría, también dedica muchos años a practicar, a interpretar el instrumento.

El músico profesional practica el arte y la ciencia de la música. Él lleva a cabo la teoría y la práctica, por tanto conoce las alegrías de integrarlas en una música total.

Un estudiante serio de meditación hace algo similar, **aprende la teoría y las prácticas**, y aplica la teoría a la práctica.

Observación

*La atención u **Observación** es la base de la Meditación Yoga...*

“Meditación” significa “Atención”

La atención es la destreza fundamental de la Meditación Yoga.

- La atención lleva a la Concentración.
- La Concentración lleva a la Meditación.
- La meditación lleva a Samadhi.
- **Pero todo se inicia con la Atención!**

Todo empieza y termina con la *atención* y la *auto-observación*.

Esta observación o atención se efectúa:

- Durante la meditación.
- En la vida diaria.

Si se asume que la atención es la destreza fundamental de la meditación, entonces qué habría que observar?

Se sugiere:

- Poner atención a todo lo que uno hace, mientras lo está haciendo.
- Observar las propias acciones, y al mismo tiempo ser consciente que para realizarlas uno está haciendo uso del cuerpo, las manos, los brazos, las piernas, etc.
- Observar los sentidos, estar consciente de estar oliendo, gustando, tocando, viendo y oyendo.
- Ser consciente de la respiración y de sus características.
- Ser consciente del proceso mental y de las emociones.
- Observar no sólo lo externo sino también los estados internos.
- Llegar a observar la quietud interna y el silencio.

Hay que poner atención a todo! Se trata de cultivar la actitud de estar atento a todo lo que hacemos, decimos y pensamos. Esto se hace **delicadamente**, evitando que se convierta en algo compulsivo, lo cual no sería sano.

Cuando se pone atención, es más fácil decidir, elegir nuestras acciones, en vez de efectuarlas como consecuencia de los hábitos. El meditador es muy **suave** al realizar esta práctica de poner atención, ya sea en la vida diaria o a la hora de meditar.

Aceptación

*Con la observación se produce la **Aceptación** de uno mismo...*

La Aceptación es de capital importancia

La aceptación es uno de los principios básicos más importantes del yoga. Implica no dejarse arrastrar demasiado por los deseos y necesidades, pero tampoco rechazarlos excesivamente; significa no quedar atrapado por las atracciones y aversiones que colorean la mente. A esta práctica, su proceso, se le llama desapego o vairagya.

Con la observación llega la *aceptación*, que abre la puerta a la comprensión.

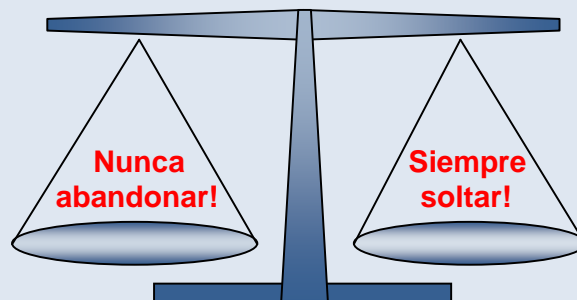
Si bien el objetivo es **aceptarnos en todos los niveles**, es más práctico empezar trabajando la aceptación del cuerpo y la personalidad. A veces, inconscientemente, hacemos todo lo posible para no experimentar el cuerpo, la personalidad, los pensamientos y emociones, y ni siquiera vislumbramos la necesidad de una mayor comprensión o de realizar algún tipo de entrenamiento.

Pero cuando llegamos al punto en que queremos explorar nuestro interior, emprender el viaje interno, se hace evidente la importancia de aceptar la realidad de cómo somos, para poder desde ahí empezar a comprender y efectuar los cambios necesarios.

Esta aceptación o desapego se expande gradualmente a todos los niveles y aspectos de nuestro ser, es resultado de **observarnos cuidadosamente**, y establece las condiciones para una mayor comprensión y el auto-entrenamiento.

Práctica y Desapego

Abhyasa y **Vairagya** son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y vairagya desapego. Equilibrarlos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas, cuyas acciones, palabras y pensamientos lleven a conseguir una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos, e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, y hacer esto de manera activa y sistemática.

Ambas funcionan en conjunto: La práctica encauza en la dirección correcta, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse, debido a los dolores y placeres que se encuentran en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

Comprensión

*A través de la observación y la aceptación viene la **Comprensión**...*

Comprensión significa experiencia

Aquí no nos estamos refiriendo a una comprensión puramente intelectual. La diferencia es como la que existe entre haber aprendido a saltar en paracaídas en teoría, y experimentar el verdadero salto desde un avión. (Aunque nuestra comprensión no necesita tener todo este dramatismo)

*La observación y aceptación constantes,
van produciendo cada vez mayor comprensión.*

Es posible tener un conocimiento muy superficial, respecto a que somos seres físicos, que respiramos y pensamos, pero no es éste el tipo de entendimiento al que estamos aludiendo, al hablar de la comprensión obtenida a través de la observación interna y la aceptación.

Ni tampoco se trata del saber que se puede adquirir estudiando el cuerpo físico, el aparato respiratorio o el cerebro, asistiendo a clases o leyendo libros de anatomía.

Este tipo de comprensión proviene de la **observación directa** y de la **aceptación** de los distintos niveles de nuestro ser, y comparado con otros tipos de conocimiento, es único en su género. Se consigue examinándonos a nosotros mismos, como si **fuéramos simultáneamente el laboratorio de investigación y la persona que realiza esa investigación interior**, para lo cual se usan como herramientas la atención y el desapego o aceptación.

Entrenamiento

Entonces estamos en condiciones de **Entrenar** cada nivel...

Por qué entrenarnos?

El propósito de entrenarnos en todos los niveles es conseguir que el cuerpo, la respiración y la mente no constituyan obstáculos en el viaje interno hacia el Centro de Consciencia.

El *entrenamiento* es lo que construye el puente que se atraviesa cuando uno se dirige hacia la realización del Ser

En ocasiones, los agricultores riegan sus campos haciendo uso de pequeños embalses, instalados en el trayecto por donde el agua fluye normalmente. De esta forma pueden dirigir el agua hacia una parte determinada del terreno, y si desean irrigar un área distinta, simplemente cierran o abren la compuerta, con lo cual el agua fluirá automáticamente en esa dirección. Algo similar ocurre cuando entrenamos nuestros sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente, a fin de **evitar que sean obstáculos**, para que **la paz subyacente pueda fluir libremente**.

Observar, Aceptar, Comprender y Entrenar se complementan

- El entrenamiento no es posible si no hay comprensión.
- La comprensión no se logra sin aceptar antes nuestras diferentes realidades.
- La aceptación no se puede llevar a cabo sin la observación o el estar consciente.

Por tanto, **hay que empezar observándose** a sí mismo en todos los niveles.

- Aceptamos lo que vamos descubriendo, a medida que más aspectos nuestros se van revelando.
- Desde la auto-aceptación se promueve una mayor comprensión.
- Así llegamos a estar en condiciones de entrenar cada uno de nuestros aspectos.
- Producto de este entrenamiento, nace la capacidad para coordinar e integrar esos diferentes aspectos, de modo de poder acceder a la experiencia directa de lo que se encuentra más en profundidad.

Entrenamiento de los Diez Sentidos

A menudo, nuestros cinco sentidos cognitivos son manejados por los hábitos, como también nuestras acciones. La información que portan nuestros sentidos ingresa al sistema, se crean memorias que se almacenan profundamente constituyendo hábitos, y desde ahí reaccionamos. Las personas que trabajan en publicidad y en marketing conocen perfectamente este modo de funcionamiento. Para bien o para mal, nos guste o no, estamos inundados de estímulos, y respondemos a ellos realizando acciones, o a través de expresiones verbales y pensamientos. Otras veces, hacemos, decimos o pensamos como autómatas, controlados por las profundas memorias grabadas en nuestro inconsciente.

Entrenar los diez sentidos: Este entrenamiento hace posible elegir activamente la manera de dirigir los sentidos y nuestras acciones. Ocurre en etapas.

- **Observa** cada uno de los diez sentidos—los indriyas de cognición y expresión.
- Desde la observación, **Acepta** la naturaleza de los sentidos y su funcionamiento.
- Desde la aceptación, empieza a **Comprender** cómo funcionan los sentidos y su relación con las cuatro funciones de la mente.
- Y desde la comprensión, aprende a **Entrenar** cada uno de los diez sentidos.

Entrenamiento del Cuerpo

Existen muchas opciones para trabajar el cuerpo o entrenarlo. Si bien el yoga es un maravilloso sistema en este sentido, hay muchos otros procedimientos que complementan ese entrenamiento. Sin embargo, cualquiera sean los métodos que se escojan, hay un proceso de internalización, que es producto de la observación, aceptación, comprensión y entrenamiento.

Entrenar el cuerpo: Consiste en ir haciendo el cuerpo más fuerte y flexible, para que se convierta en un buen hogar donde vivir y realizar nuestras prácticas espirituales.

- **Observa** los múltiples aspectos del cuerpo—sus partes y sistemas, y los cinco elementos.
- Desde la observación, **Acepta** la naturaleza del cuerpo y su funcionamiento.
- Desde la aceptación, aprende a **Comprender** los variados aspectos del cuerpo.
- Desde la comprensión, aprender a **Entrenar** los diferentes aspectos del cuerpo.

Entrenamiento de la Respiración

La respiración es como el punto de equilibrio entre el cuerpo y la mente. Regulando la respiración, el cuerpo se relaja mejor y la mente se tranquiliza y pacifica. Afortunadamente, en las dos últimas décadas, las prácticas de respiración se volvieron parte importante de los programas de manejo del stress, y se las dejó de considerar como algo exclusivamente místico o esotérico.

Entrenar la respiración: Lo que se busca es hacer que la respiración sea suave, tranquila y serena, de modo que la conexión que existe entre cuerpo y mente fluya de manera natural. Esto se efectúa con diferentes prácticas respiratorias, algunas bastante enérgicas, que se realizan previo a otras de características mucho más sutiles.

- **Observa** los distintos aspectos de la respiración—inhalación, exhalación, y sus sutilezas.
- Desde la observación, **Acepta** la naturaleza de la respiración y su funcionamiento.
- Desde la aceptación, busca **Comprender** cómo funciona la respiración.
- Desde la comprensión, aprende a **Entrenar** la respiración hasta tenerla bajo control consciente, para que esta respiración suave, lenta, tranquila y serena se instale como el patrón de respiración habitual.

Entrenamiento de la Mente Consciente

Entrenar la mente consciente: Requisito indispensable como preparación para poder meditar profundamente. Significa observar los funcionamientos de la mente, y al mismo tiempo conseguir que ésta se vaya aquietando progresivamente. Esta clase de entrenamiento se debe efectuar de manera suave, tranquila, no es algo activo como el ejercicio físico. La capacidad de entrenar la mente consciente presupone el entrenamiento del cuerpo y la respiración.

- **Observa** el funcionamiento de la mente consciente, incluyendo la exploración de las cuatro funciones de la mente, parte importantísima de la meditación Yoga.
- Desde la observación, **Acepta** la naturaleza de la mente y sus contenidos, independiente que los pensamientos se cataloguen como “buenos” o malos”.
- Desde la aceptación, intenta **Comprender** cómo funciona la mente, y también la manera en que las memorias fluyen como si fueran corrientes, impulsando las acciones y expresiones verbales, a menudo inconscientemente.
- Desde la Comprensión, aprende a **Entrenar** la mente de modo que funcione según lo que uno elige y no desde el hábito, hazla que cree nuevos hábitos, y además aprende a usarla considerándola una amiga y no una enemiga.

Entrenamiento del Inconsciente

Entrenar el inconsciente: De a poco, el yogui llega a tener verdadero control, incluso sobre el proceso mental, que habitualmente es inconsciente. Este control no tiene que ver con una forma de supresión sino con permitir que los pensamientos fluyan sin interrupción, lo que los va

aquietando progresivamente, y con observar la hermosa interacción de las cuatro funciones de la mente entre sí.

- **Observa** el funcionamiento de esa parte de la mente que normalmente es inconsciente, cuya actividad en general no está a la vista, sino que ocurre en sueños o en fantasías inconscientes.
- Desde la observación, **Acepta** que para la mente inconsciente es natural moverse como un fluido, conectando y reconectando muchas imágenes y memorias surgidas del lecho quieto del río de la mente.
- Desde la aceptación, aprende a **Comprender** cómo funciona la mente inconsciente en los estados de vigilia y sueño.
- Desde la comprensión, aprende a **Entrenarte** incluso a este nivel, observando el flujo del inconsciente, enfocándote en ese flujo, pero sin molestarte, afectarte o involucrarte con él.

Entrenamiento del Subconsciente

Entrenar el subconsciente: Paulatinamente, el yogui va teniendo cada vez más control sobre los patrones de pensamiento inactivos, ya sea en el consciente o en el inconsciente (como en los sueños). Esto se consigue explorando y examinando las semillas de los patrones de pensamiento en su forma latente. Estas semillas ubicadas en el subconsciente salen de su estado inactivo, despiertan en el inconsciente, y dan posteriormente como resultado las acciones y las expresiones verbales. El subconsciente o parte latente de la mente es el reservorio de las memorias profundas (samskaras). El karma está bajo su influencia. En meditación profunda, el yogui examina estas memorias de manera tal que su potencia se reduce o se elimina.

- **Observa** las memorias profundas en su forma latente.
- Desde la observación, **Acepta** estas memorias profundas.
- Desde la aceptación, **Comprende** cómo estas memorias profundas (que normalmente sólo se experimentan en el sueño profundo) se despiertan internamente, convirtiéndose en el procesamiento mental inconsciente (y en el estado onírico), lo que a la vez impulsa las acciones conscientes (en el estado de vigila).
- Desde la comprensión, aprende a **Entrenar** estas memorias profundas, lo que significa debilitar o eliminar estos patrones de hábitos profundos.

Sistemática

*La Meditación Yoga es **Sistemática**, va de lo denso a lo sutil...*

Practicar Sistemáticamente

A la hora de meditar, es ideal dedicarse a trabajar cada uno de los niveles, **uno por uno**, yendo **de lo externo a lo interno**, y **de lo denso a lo sutil**. El proceso es aproximadamente como sigue:

- Practicar sistemáticamente significa *antes que nada* disponer de un ambiente grato, limpio, cómodo, y razonablemente silencioso (un meditador avanzado es capaz de meditar incluso en ambientes ruidosos).
- *Entonces* se prepara el cuerpo, lavándolo y vaciando la vejiga y el intestino.
- *A continuación* se trabaja con el cuerpo haciendo las posturas de yoga, u otro método tendiente a flexibilizarlo.
- *Luego* se realizan las prácticas respiratorias.
- *Después* uno se ocupa de los niveles de la mente.
- *Por último*, empieza a ir más allá de la mente.

La Meditación Yoga es sumamente *sistemática*, pero a la vez enormemente *flexible*.

Por supuesto que sistemática no significa rígida. El estudiante puede hacer prácticas afines a su predisposición personal de una manera muy flexible.

El principio de meditar “sistemáticamente” es tan simple que es fácil pasarlo por alto, así como uno no se da cuenta de su propia nariz. Esto puede quedar claro con una pequeña reflexión.

Es frecuente que un estudiante de meditación se siente, e inmediatamente trate de empezar a meditar. En ese caso es probable que se vea enfrentado a una mente ‘bulliciosa’ y ‘parlanchina’ y que el cuerpo esté inquieto. Si uno está en un grupo, a veces abre un ojo, mira al resto y le parece que todos están quietos, meditando. Eso es frustrante y hace que uno se pregunte ¿“qué ME pasa?”. Los otros aparentan estar silenciosos e inmóviles, pero uno está sentado de manera forzada, incómoda. Se podría pensar que se necesita más “disciplina”. O si uno está solo, empieza a estar pendiente del reloj, esperando que la “meditación” termine luego.

Lo que en realidad ocurre en los casos anteriores, es que no estamos listos para meditar. **Tratar de ir directo a meditar, no funciona.** La ciencia del yoga describe el proceso en ocho etapas (Yoga Sutas 2.26 -2.29), y de ellas **la meditación es la etapa número siete**. El hecho de no acceder al estado meditativo significa que no estamos preparados para meditar.

Es en esta preparación donde el proceso “sistemático” del yoga entra en escena. En términos generales, es muy conveniente desarrollar relaciones sanas con las otras personas, llegar a conocerse en el nivel de la personalidad, trabajar con nuestro cuerpo, con la respiración y con la mente. Cada uno de estos aspectos ejerce una función significativa, y se puede vivenciar y trabajar de manera independiente.

Existen muchas técnicas diferentes para trabajar cada uno de los niveles, pero en relación al proceso “sistemático”, lo importante es que **las prácticas se realicen en una secuencia** u orden, cuyo resultado es una interiorización progresiva. Cuando se dan estos pasos de interiorización, como quien va por una escalera, el estado meditativo es mucho más fácil de conseguir.

Cada

Cada nivel se explora y entrena por separado...

La Importancia de “Cada” nivel o aspecto

Hacer uso aquí de la palabra “**cada**” podría parecer carente de importancia, pero es fácil caer en la trampa de evitar conocernos de verdad, si consideramos la meditación equivocadamente como un proceso que reprime la consciencia, que nos deja en un estado agradable pero letárgico.

Para conocer la *totalidad*, es necesario conocer *cada* parte por *separado*.

Cuando alguien va a la escuela o a la universidad, el programa de estudios incluye varias asignaturas, que se estudian **cada** cual por separado, una por una. Se supone que el currículum está planificado de tal forma que **cada** clase es complementaria a las demás, es decir que se trata de un programa integrado.

Lo mismo sucede con la meditación. El estudio en este caso se refiere a **cada** una de las partes, aspectos y niveles de uno mismo, con el objeto de llegar a experimentar la Totalidad, de la cual emergen todas las partes. Eso implica examinar **cada** uno de los diferentes aspectos de los sentidos, del cuerpo, de la respiración, de la mente consciente e inconsciente, de modo que la experiencia directa del centro de consciencia pueda tener lugar.

Un “Objeto” a la vez

Para entrenar la mente y lograr enfocar la atención en una sola dirección, ésta se concentra en **un solo “objeto” a la vez**.

Si por ejemplo ese “objeto” es el **cuerpo**, la idea es involucrarse totalmente en esa práctica, idealmente ignorando (no reprimiendo) los otros aspectos, como la respiración o los pensamientos que fluyen por el río de la mente. (Más aún, al explorar el cuerpo, hay que enfocarse en un solo aspecto u “objeto” del cuerpo por vez, podría ser en las muñecas, el sistema nervioso o uno de los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire o espacio)

Si ese “objeto” es la **respiración**, se pone toda la atención en el proceso de respirar, con lo cual se aprenden muchas cosas relativas a su funcionamiento y a la energía vital que fluye con la respiración. Uno se percata cada vez más de la forma en que la respiración fluye con y “entre” el cuerpo y la mente. (Durante esta exploración, uno también debería enfocarse en un solo aspecto u “objeto” relacionado a la respiración, podría ser la inhalación/exhalación, observar si la respiración es entrecortada y evitarlo, o enlentecerla conscientemente)

Los aspectos de la **mente** también son “objetos”. Y no estamos hablando sólo de los patrones de pensamiento en el campo mental sino de los instrumentos en sí (aunque también se pueden examinar patrones de pensamiento individuales, de a uno a la vez). Estos instrumentos u “objetos” son las cuatro funciones de la mente: la mente motora y sensorial (manas), el lugar de almacenaje de todas las memorias (chitta), el ego o “yo-hacedor” (ahamkara), y ese aspecto que conoce, decide, juzga y discrimina (buddhi). Estos aspectos de la mente son observados literalmente en calidad de “objetos” individuales dentro del vasto campo mental.

“Cada uno” de los Sentidos y medios de Expresión

En un momento dado, el “objeto” de la meditación podría ser la capacidad de hablar, de tomar las cosas, de moverse. **Cada** una de éstas es una capacidad distinta, un sentido distinto, y por tanto son distintos “objetos”.

Muchas personas son conscientes del ‘parloteo’ de la mente cuando intentan sentarse a meditar. Si uno dedicara algo de tiempo a observar la capacidad de hablar, iría de a poco dándose cuenta, por experiencia directa, del modo en que las palabras surgen de los pensamientos (que son realmente no verbales). Esto hace más fácil acallar ese tipo de ‘conversación’ mental y disfrutar del silencio.

Puede ser incluso más sutil que eso. Por ejemplo, es posible examinar la capacidad de ver, de oír o de tocar; en esos casos el “objeto” sería el sentido de la visión, de la audición o del tacto. Esta clase de observación sirve para percatarse de lo fácil que es ser arrastrado por las propias reacciones, a lo que ingresa a través de los sentidos. En consecuencia, eso nos da más libertad para elegir las acciones que llevamos a cabo en la vida diaria.

Niveles en la meditación profunda

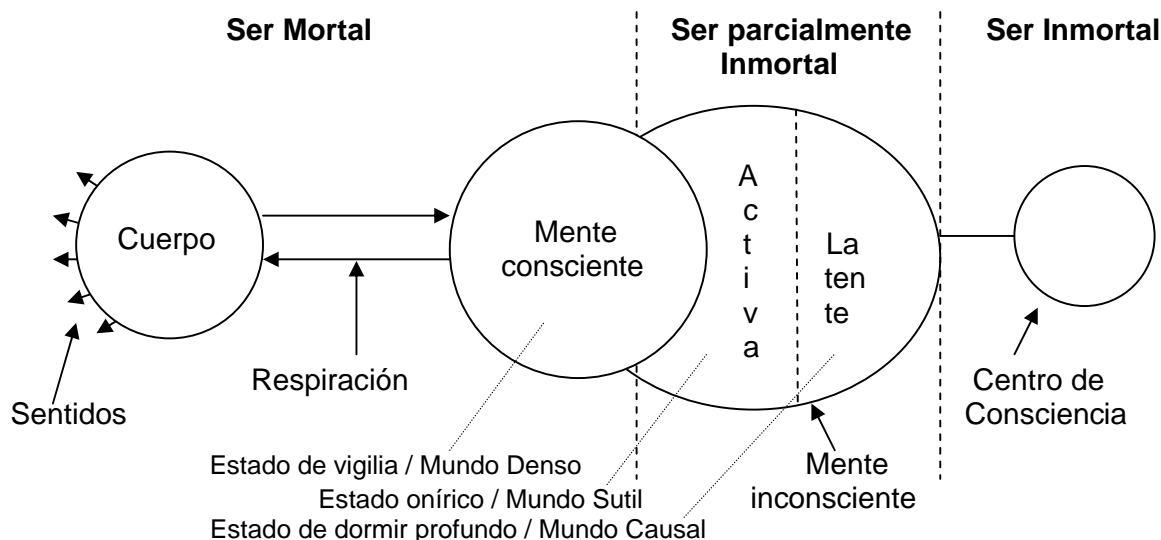
De modo similar, cuando uno está más avanzado en meditación, puede **examinar los aspectos particulares del proceso interno personal**. Por ejemplo, los yoguis sugieren que al empezar a tener experiencias psíquicas, astrales o de mundos sutiles, o a adquirir ciertas habilidades, uno las deje pasar, y no las busque, porque son distracciones (Son sustitutos, no el centro de consciencia). Esto se puede hacer si se cuenta con una mente capaz de mantenerse enfocada en una sola dirección, y por tanto, de observar con agudeza.

Por último, explorando **cada** aspecto o nivel de nuestro ser separadamente, se llega a discriminar entre todos estos instrumentos y el centro de consciencia, del cual todos ellos emanan.

Niveles

La Meditación Yoga se ocupa de todos los Niveles...

Para conocer tu Ser, conoce tu ser en **TODOS** sus niveles.



Conócete a Ti mismo en Todos los Niveles

Este conocimiento significa dirigir o entrenar la atención, en el sentido de irse internalizando gradual y sistemáticamente, yendo de fuera hacia adentro, de lo burdo a lo sutil.

En la ciencia y filosofía del yoga, se consideran los siguientes niveles:

- Los Sentidos
- El Cuerpo
- La Respiración
- La Mente Consciente
- La Mente Inconsciente
- La Mente Subconsciente o Latente
- El Centro de Consciencia

“Niveles” y “Aspectos” dentro de esos niveles

Imagina la ladera de una montaña en la cual los estratos geológicos están a la vista. Si la miras de arriba abajo o verticalmente, lo que ves son las capas de la roca. Imagina ahora que una de esas capas de roca sedimentaria atrajo tu atención, y que examinas ese nivel mirando a izquierda y derecha, recorriendo las líneas que conforman esa capa.

Eso da una idea de lo que las palabras “aspectos” y “niveles” quieren expresar cuando se usan para describir el hecho de conocerse a uno mismo en todos los niveles, a través de la meditación (ya sea meditar sentados o con meditación en acción)

Por ejemplo, hay muchas formas de examinar el cuerpo o aprender sobre él (que sería metafóricamente como explorar la montaña horizontalmente). Hay muchas maneras de hacer que el cuerpo se vuelva fuerte y flexible, así como existen muchas posturas de yoga que trabajan el cuerpo con distintos fines. Comparativamente, esto sería como movernos por una misma línea de una capa de la roca.

En una sesión de meditación, uno puede dedicarse primero a explorar el cuerpo (que sería como explorar horizontalmente un nivel de las rocas), y luego seguir con la exploración de los

diferentes aspectos de la respiración (que es como ir a un nivel más profundo de la montaña, verticalmente, para explorar ese nivel estratificado)

Lo mismo es válido para el nivel de los sentidos, los cuales se pueden explorar individual o colectivamente, dentro de su nivel (moviéndose horizontalmente por ese nivel)

Y también lo es para el nivel de la mente, en el que pensamientos, emociones, sensaciones, imágenes y memorias fluyen en múltiples sentidos. Uno explora “horizontalmente” ese nivel, luego de haberse preparado y de haber recorrido (verticalmente) los niveles más superficiales.

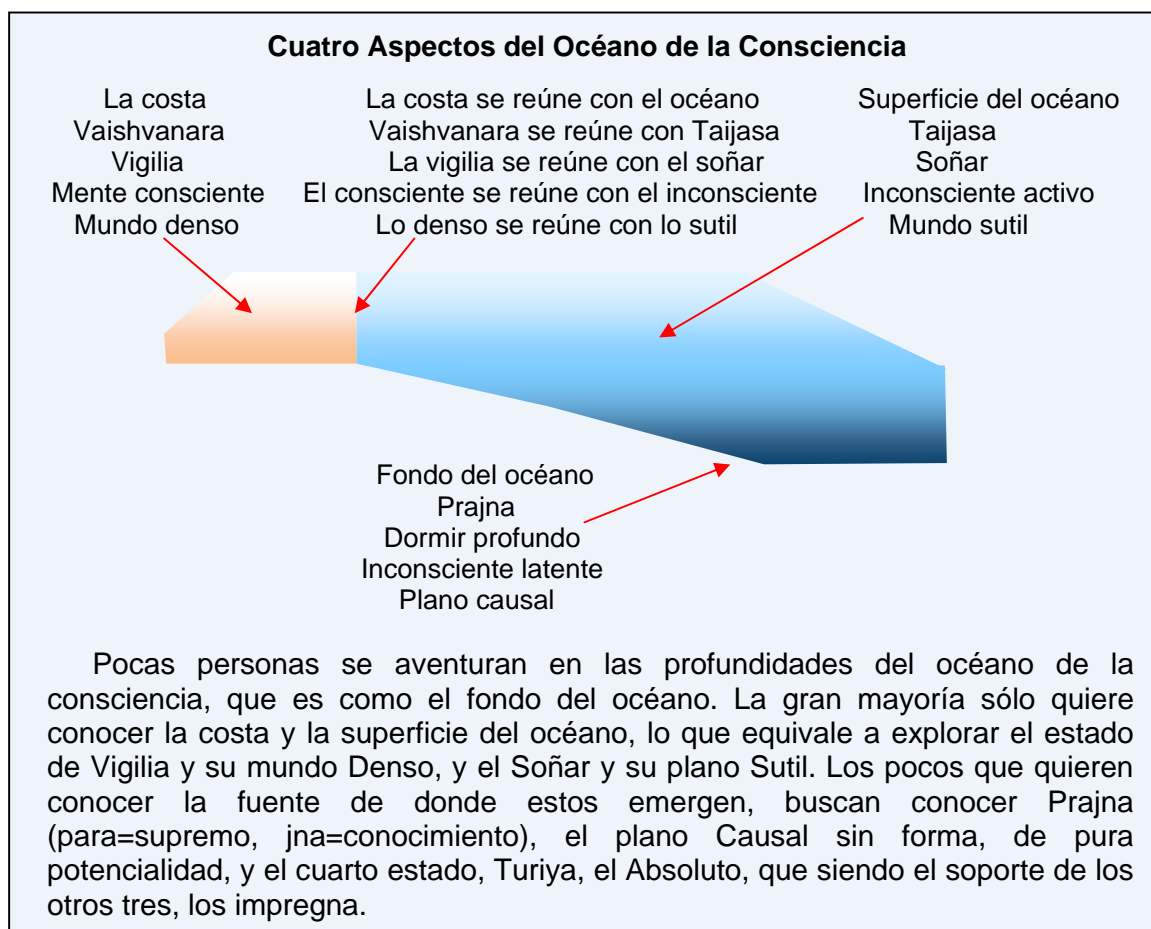
Los estudiantes a veces se confunden con las múltiples prácticas que se practican en yoga, pero eso se simplifica al descubrir que el yoga enseña a recorrer cada nivel en forma razonable, entendiéndolo y trascendiéndolo, para ir así en dirección al centro de consciencia.

Viajar al interior, a través de los niveles

La simpleza se hace evidente cuando se descubre que los niveles a explorar son pocos (aunque sí puede haber muchas sutilezas dentro de cada nivel).

No es necesario conocer todo lo que hay en cada nivel (horizontalmente). Si sabemos lo suficiente de un nivel dado, como para que ese nivel esté en quietud, en equilibrio y no sea un obstáculo, nuestra atención se puede dirigir hacia el nivel que le sigue en profundidad (verticalmente). Es de esta forma como nos vamos moviendo de un nivel a otro al meditar.

Observar un nivel en particular requiere aceptarlo tal como está, lo cual proporciona una mayor comprensión y hace posible que nos entrenemos en ese nivel; entonces lo dejamos atrás en la meditación, moviendo nuestra atención hacia el nivel de mayor profundidad que viene a continuación, hasta llegar finalmente al quieto y silencioso centro de paz, felicidad y éxtasis.



Ser

Estos son los niveles del ser...

Niveles de nuestro ser

Equilibra y entrena todas nuestras variadas formas de "ser"

- Somos seres humanos
- Somos seres físicos
- Somos seres que respiran
- Somos seres sensibles
- Somos seres que piensan
- Somos seres que tienen sentimientos
- Somos seres intuitivos
- Somos seres espirituales

Lo que todas estas definiciones tienen en común es que "somos Seres". Y paradójicamente, ninguno de estos "seres" es lo que somos verdaderamente.

Lo que se busca es equilibrar y entrenar cada uno de estos niveles individualmente, de modo que no alteren nuestra paz o tranquilidad, y así, en silencio, podamos ir más allá de todos ellos hacia el centro de nuestro Ser.

La flor de loto constituye una metáfora. Esta planta vive en un pantano, pero crece hacia arriba, fuera del pantano, y abre sus pétalos hacia el mundo. Eso es similar a lo que nosotros podemos ser gracias a la meditación. Así que somos seres físicos, que respiramos, sentimos, pensamos, tenemos sentimientos y somos espirituales, pero además recordamos nuestra verdadera naturaleza, que está más allá, o es más profunda.

Coordinar

Coordinar nuestros diversos aspectos y niveles...

Coordinar los niveles de nuestro ser

Somos seres con múltiples niveles. Tenemos sentidos, un cuerpo, un mecanismo respiratorio y una mente con sus aspectos consciente e inconsciente, y a menudo pareciera que cada uno de ellos fuera por su lado.

Los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente, necesitan funcionar en *coordinación*.

Es altamente recomendable entrenar estos aspectos para que funcionen coordinadamente y no compitan entre sí. El estudiante de meditación realiza esta práctica de coordinación, tanto a la hora de meditar como en el resto de su vida diaria. Eso significa que:

- Los **sentidos** se coordinan CON el cuerpo, CON la respiración y CON la mente.
- El **cuerpo** se coordina CON los sentidos, CON la respiración y CON la mente.
- La **respiración** se coordina CON los sentidos, CON el cuerpo y CON la mente.
- La **mente** se coordina CON los sentidos, CON el cuerpo y CON la respiración.

Coordinar nuestros aspectos DENTRO de cada nivel

A veces las diferentes partes o sistemas de nuestro cuerpo físico parece como si actuaran en oposición. Como dice el refrán: “La mano izquierda no sabe lo que hace la derecha”. Nuestros aspectos físicos necesitan estar coordinados

Asimismo, nuestros sentidos pueden ir en distintas direcciones. Uno intenta hacer algo, pero los ojos o los oídos van en otro sentido, y eso nos deja frustrados o confusos.

Por último, nuestros pensamientos y emociones, conscientes e inconscientes, también pueden ir por caminos diferentes. Pero es preciso que estén equilibrados, coordinados.

Esto significa que:

- Todos los **sentidos** se coordinan, o trabajan en conjunto, como un equipo, como un todo.
- Todas las **partes o sistemas** del cuerpo físico trabajan conjuntamente, como un equipo, como un todo.
- La **inhalación** y la **exhalación**, siendo principios vitales inseparables, funcionan en conjunto, como un equipo, como un todo.
- Las **cuatro funciones de la mente** se coordinan como los dedos de una mano, como un equipo, como un todo.

Reducir la competencia de los deseos entre sí

Es manas, la mente sensorial y motora, la que comanda al cuerpo para que lleve a cabo las actividades en el mundo externo. Cada movimiento corporal es expresión de algún deseo interno. Eso significa que cada acción ocurre debido a que alguna parte nuestra “quiso” hacerla.

Coordinar lo que hacemos, decimos y pensamos, de manera gradual y positiva, equilibra esos deseos internos, esas necesidades y expectativas, de modo que no causen alteraciones.

Coordinar todos los aspectos y niveles

Para que cualquier organización sea exitosa, una escuela o un negocio, es necesario que los miembros de cada departamento no compitan negativamente entre sí. Y también es esencial que los departamentos estén orientados en una misma dirección. Cierta independencia de las personas o los departamentos es deseable, pero demasiada produce confusión, caos, e incapacidad para perseverar en la consecución de las metas propuestas.

Lo mejor es que todos los aspectos y niveles de nuestro ser, siendo libres para realizar sus roles particulares, no sean tan independientes como para causar problemas, es decir lo ideal es que trabajen conjunta y coordinadamente.

Integrar

Integrar los distintos niveles para que trabajen conjuntamente...

Que las partes trabajen en conjunto, como los dedos de una mano

Es necesario permitir que los diversos aspectos de cada uno de nuestros niveles trabajen en conjunto, como los dedos de una mano.

Las partes necesitan *reunirse*, y constituir una fuerza única, total.

- Todos los sentidos *trabajan en conjunto*.
- Todos los aspectos de la respiración *trabajan en conjunto*.
- Todas las partes y sistemas del cuerpo pueden *trabajar en conjunto*.
- Todos los patrones de pensamiento y emociones de la mente pueden *trabajar en conjunto*.

Cada uno de estos aspectos, dentro de cada nivel de nuestro ser, se integran entre sí como los dedos de una mano. Y así cada uno de esos niveles se convierte en una herramienta útil, única, de acuerdo a sus características.

Que nuestros niveles interpreten en conjunto una melodía

Una vez que los aspectos dentro de cada nivel de nuestro ser se coordinan e integran, pueden *trabajar en conjunto*, fluir en conjunto, así como varios músicos, al tocar simultáneamente, dan forma a una hermosa melodía.

Los sentidos trabajan unos con otros. Las partes y los sistemas del cuerpo trabajan entre sí. La inhalación, la exhalación y los intervalos de la respiración fluyen en conjunto. Las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara y buddhi) al coordinarse e integrarse, *trabajan en conjunto*.

Entonces cada nivel se puede integrar con los otros, conformando una fuerza poderosa. Los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente se unen constituyendo una fuerza integrada, con un poder como el que tiene una orquesta sinfónica.

Dirigir las partes integradas hacia el interior, con total determinación

Entonces toda esta fuerza integrada se dirige interiormente, con total determinación. Las personas dicen que quieren despertar kundalini shakti, la energía espiritual, pero la primera forma de shakti que emerge no es kundalini shakti -que trae iluminación- sino sankalpa shakti, la energía de la determinación. Es una fuerza muy potente, que expresa nuestros intentos de experimentar lo Supremo: **“Puedo hacerlo, lo haré, tengo que hacerlo”**.

Es como cuando Jesús les impartió a sus discípulos su enseñanza más importante: “Ama al Señor tu Dios con TODO tu corazón, con TODA tu alma, con TODA tu mente y con TODA tu fuerza”. Nosotros debemos coordinar e integrar TODOS los aspectos de TODOS los niveles de nuestro ser. Entonces el Amor está ahí, y se puede interiorizar con total determinación.

Aspectos

*Entrenar los diversos **Aspectos** INCLUIDOS en cada uno de los niveles...*

Nuestros Niveles y Aspectos

Tenemos varios *aspectos* en cada uno de los *niveles* de nuestro ser.

Según el yoga, los **niveles** de nuestro ser son:

- Los Sentidos
- El Cuerpo
- La Respiración
- La Mente Consciente
- La Mente Inconsciente
- La Mente Latente (Subconsciente)
- El Centro de Consciencia

Estos **niveles** van de lo externo a lo interno, cada vez más y más profundamente. Es como tener una lámpara con muchas pantallas. La lámpara equivaldría al centro de consciencia y las pantallas que cubren la lámpara una tras otra, a capas o **niveles**.

Sin embargo, dentro de cada uno de esos niveles de nuestro ser, existe una variedad de **aspectos incluidos en esos niveles**. Nuestro ser comprende cinco sentidos cognitivos a nivel sensorial, muchas partes y sistemas a nivel corporal, distintos atributos de la respiración en el nivel correspondiente, y numerosas actividades en el nivel mental.

Gracias a la meditación es posible conocer cada uno de esos niveles y la naturaleza de los múltiples **aspectos**, de modo de poder llevar la atención más allá de todos ellos hasta llegar a experimentar el centro de consciencia, desde donde todo aquello fluye hacia el exterior.

En principio, estudiar todos estos **aspectos** nuestros puede parecer una tarea aplastante, pero en realidad es bastante simple. Cuando uno pasea por un jardín ve muchas flores, de variados colores, tamaños y formas, advierte su presencia, disfruta con su belleza, y sigue adelante. Lo mismo ocurre en relación a los múltiples **aspectos** y niveles de nuestro ser, tomamos consciencia de ellos, disfrutamos su belleza y continuamos suavemente interiorizándonos, en búsqueda de la quietud y el silencio.

Aspectos que contiene el Nivel de los Sentidos

El cuerpo se puede comparar a un edificio con diez puertas, en equivalencia a los diez aspectos que hay que explorar en el nivel sensorio de nuestro ser. Hay cinco puertas de entrada y cinco de salida. A estas diez puertas se les llama los diez indriyas.

Las cinco puertas de entrada corresponden a los cinco sentidos de cognición (jnanendriyas) que son el olfato, el gusto, la visión, el tacto y la audición. (Estos sentidos funcionan, en orden, en relación al 1º, 2º, 3º, 4º y 5º chakras o centros de energía).

Las cinco puertas de salida se refieren a los cinco medios de expresión (conocidos en yoga como karmendriyas o instrumentos de acción), y son la eliminación, la procreación, el movimiento, la prensión y el habla (También funcionan, en orden, en relación a los chakras primero a quinto).

Estar consciente de estos diez indriyas es parte importante del viaje interno, ya que son los medios por los cuales el habitante interior se comunica con el mundo externo. Esta consciencia se consigue estando alerta en la vida diaria y a través de introspección a la hora de meditar.

Observar cada uno de los diez indriyas es toda una práctica en sí. Implica explorar por ejemplo, la capacidad de moverse y de tomar o sujetar las cosas (karmendriyas), y la capacidad de ver y oír (jnanendriyas) al sentarse a meditar. Con este tipo de observación, uno se va haciendo mucho más consciente de los instrumentos internos del cuerpo y la mente, a través de y por los cuales los indriyas funcionan. Esto abre una puerta que profundiza la introspección y la meditación.

Aspectos del Nivel del Cuerpo

Una de las formas más directas de explorar los aspectos del cuerpo es examinarlo sistemáticamente con los ojos cerrados, simplemente enfocando la atención en sus distintas partes, la cabeza, cuello, brazos, manos, tórax, abdomen, piernas, pies y dedos, y volver en sentido inverso hasta la cabeza. Este tipo de prácticas son maneras de meditar en relación al cuerpo.

Nuestro cuerpo, perteneciente al nivel físico, está compuesto de cinco aspectos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. No es difícil recostarse de espaldas en la postura del cadáver, y hacer un reconocimiento interno usando la atención, en búsqueda de cada uno de estos aspectos. A medida que la meditación se profundiza, uno se da cuenta que estos cinco elementos no sólo tienen aspectos densos sino también aspectos sutiles (llamados tattvas).

Los numerosos sistemas del cuerpo también son aspectos que se pueden conocer, internamente, en cierta medida. Entre ellos, el sistema muscular, esquelético, nervioso, cardiovascular, gastrointestinal y linfático. Los yoguis avanzados tienen diferentes grados de dominio sobre estos sistemas.

Aspectos del Nivel de la Respiración

Hay muchas maneras de describir los aspectos de la respiración que es necesario examinar, regular y trascender por medio de la meditación.

La exhalación, la inhalación y la transición entre ambas son aspectos de la respiración, cuya observación y regulación es muy conveniente. A un nivel más sutil existe un cuarto aspecto de la respiración (prana) que está constantemente fluyendo, independiente de si el mecanismo respiratorio superficial se halla en fase de exhalación, inhalación o transición.

Los aspectos cualitativos de la respiración también son muy útiles de observar. Esto implica sentarse en silencio y fijarse que la respiración sea suave, lenta, silenciosa, no entrecortada y sin pausas. Las irregularidades de la respiración son consecuencia de las irregularidades en el campo mental.

A nivel sutil, también hay cinco aspectos del prana (vayus). El prana es la energía sutil que impulsa o controla la respiración. Uno de estos vayus fluye hacia la parte inferior del cuerpo, otro hacia arriba, otro por todo el cuerpo, otro a nivel del centro solar o del ombligo y otro que controla el mecanismo normal de la respiración.

La respiración es la puerta de entrada al cuerpo energético sutil, que es el soporte del cuerpo físico. Los yoguis dicen que existen 72000 nadis (canales sutiles de energía). Lo que se conoce como chakras es la concentración de energía que se produce cuando éstos se entrecruzan en mayor número (así como los cruces de las carreteras). Los nadis y los chakras también son aspectos que la meditación nos permite conocer y trascender.

Aspectos del Nivel de la Mente Consciente

A la mayoría de nosotros, lo primero que se nos hace evidente respecto a la mente consciente es que es bastante ruidosa cuando se la quiere aquietar para meditar.

Una de las prácticas básicas del arte y ciencia de la meditación yoga es observar el aspecto ruidoso versus el aspecto silencioso de la mente. Esto implica darse cuenta que algunos de nuestros pensamientos están coloreados o teñidos (klisha) y otros no lo están (aklisha).

Coloreado quiere decir que hay una reacción al pensamiento, habitualmente una reacción emocional, o una respuesta que se manifiesta en el cuerpo como nerviosismo o inquietud. Lo que se aprecia es que ese pensamiento particular, surgido del fondo de la mente, no es neutral.

A esta altura no interesa saber por qué los pensamientos son perturbadores o molestos, ni cómo se colorearon (aunque sabemos que esta coloración tiene la connotación de atracción o de aversión). Es muy útil observar los patrones de pensamiento que emergen y ver si están coloreados o no.

El meditador comprende que atenuar esta coloración de los pensamientos es altamente benéfico. A esto se le llama desapego (*vairagya*). Pero es importante tener claro que favorecer esta decoloración de los pensamientos no significa volverse apático, flojo o indolente. Esto consiste en abandonar o soltar hábitos, emociones y pensamientos negativos, como también apegos o adicciones, y aversiones.

La mente tiene cuatro aspectos, basados en sus funciones, que son: *manas* (la mente motora y sensorial), *chitta* (el lugar de almacenamiento de las memorias y la información), *ahamkara* (el ego, literalmente el “yo-hacedor”) y *buddhi* (ese aspecto que conoce, juzga, decide y discriminar entre esto y aquello).

Es extremadamente importante observar, aceptar, comprender y entrenar estos cuatro aspectos o funciones de la mente, de manera individual y relacionándolos entre sí.

Aspectos del Nivel de la Mente Inconsciente

Las cuatro funciones de la mente también son aspectos que están en juego en la mente inconsciente, aún cuando uno está dormido o soñando.

La llamada mente inconsciente no es inconsciente en absoluto, está llena de consciencia. Lo que quiere decir la palabra “inconsciente” es “desconocido”.

En meditación, uno empieza a explorar de manera gradual y sin temor los aspectos inconscientes del mundo interno. Después de aprender a calmar la mente consciente, uno permite que el inconsciente se haga presente en el estado consciente.

Esto no significa volverse sicótico, o perderse buscando experiencias en el mundo sutil del inconsciente. Más bien significa identificar esas experiencias para poder soltarlas, dejarlas pasar. Esta es una forma de atenuar la coloración a un nivel más profundo.

Aspectos del Nivel de la Mente Latente (Subconsciente)

La mente latente o subconsciente es el reservorio de todas las tendencias y memorias que no están activas. A diario, cuando entramos en un sueño profundo, visitamos esta parte de la mente.

“Karma” significa “acciones”. Nuestro karma -es decir nuestras acciones- surge de alguna parte, ese lugar es la parte latente de la mente. Los patrones de pensamiento latentes se llaman *samskaras*.

Entonces, cuando los *samskaras* latentes se despiertan, emergen y forman cadenas de pensamientos y reacciones en el inconsciente, que luego llegan al estado de vigilia o de consciencia del mundo externo, y nos inducen a realizar nuestras acciones o karma. Estos *samskaras* son un aspecto de nuestro propio carácter, la fuerza impulsora que está detrás de nuestras acciones, de lo que decimos y pensamos.

El propósito del yogui es observar estos *samskaras* en su forma latente, que es una forma inactiva o sin forma, porque esta es una manera de “consumir” nuestros *samskaras*, de purificar la mente a un nivel muy profundo. Esta exploración y purificación del aspecto latente de nuestro ser no es algo fácil de hacer, pero se puede aprender y practicar.

Aspectos del Centro de Consciencia

No hay *aspectos* como tales en el centro de consciencia, todos los otros aspectos que se han mencionado, lo son sólo en relación a este centro.

Física, Química y Meditación

“Niveles” y “aspectos” son conceptos de la realidad que se dan por aceptado y que se emplean en la vida diaria, si bien no es algo en lo que ponemos mucha atención. Reflexionando un poco, queda claro que el proceso de la meditación, orientado al conocimiento de uno mismo en todos los niveles, es bastante lógico, y se correlaciona con lo que el mundo externo nos muestra.

La teoría de la relatividad de Einstein dice que $E = MC^2$. No es necesario ser un físico para entender el principio que enuncia que materia y energía son intercambiables. (Aquí no estamos interesados en cuestiones de física cuántica).

Esta “materia” o “energía” fundamental es un nivel de la realidad; los átomos corresponden a otro nivel. En otras palabras, los átomos están hechos de partículas, que a su vez están hechas de esta “materia” y/o “energía”.

Los átomos se reúnen entre sí para formar moléculas, en un nivel; las moléculas se juntan entre ellas y forman compuestos, eso es otro nivel; los compuestos se asocian entre sí y forman los objetos, otro nivel; y los objetos en conjunto forman nuestro ambiente externo, otro nivel más.

Materia, energía, partículas, átomos, moléculas, compuestos, objetos, y nuestro ambiente externo. Todos son aspectos diferentes de una misma realidad única, y funcionan en distintos niveles.

Dentro de cada uno de esos niveles, existen también muchos otros aspectos de los objetos. Por ejemplo, en el nivel atómico hay 109 aspectos diferentes llamados elementos (como el oxígeno y el hidrógeno).

A nivel molecular, existen miles de tipos de moléculas distintas. Hay incontables objetos formados a partir de ellas. Y aún así, todos estos aspectos, en cada uno de los niveles de la realidad, coexisten, unos dentro de otros.

Lo mismo es válido en relación a los seres humanos, y a nuestra consciencia.

Todos los niveles de nuestro ser, y todos los aspectos que conforman cada uno de esos niveles, coexisten en una hermosa y sinérgica totalidad.

Conocer esa totalidad es la meta del yoga.

Nuestros

*La Meditación Yoga se orienta a transformar**NOS**...*

El trabajo consiste en entrenarnos a *nosotros*, no a nuestro Ser

Puede ser cierto que el viaje en el que estamos embarcados sea un viaje “espiritual”, pero lo que nosotros tenemos que hacer, la parte que hay que trabajar, no es tanto el nivel espiritual, que ya es perfecto y eterno, sino la parte que es material, mundana.

Entrenando *nuestros* aspectos *inferiores*,
llegamos a ser conscientes del Ser *superior*, del verdadero Ser

Eso significa entrenar nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente, significa entrenarnos a nivel de la personalidad, y en cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Finalmente, observando, aceptando, comprendiendo y entrenando “nuestros” niveles más densos, llegamos a conocer a ese Ser espiritual que está por debajo o al fondo de todas esas capas.

Residir

*En última instancia, lo que queremos es **Residir**, o permanecer en el Centro...*

Primero, hay que buscar un momento de experiencia directa

La meta de la Meditación Yoga tiene que ver con la realización del centro Absoluto de nuestro ser, que es eterno y no es susceptible a la muerte, deterioro o descomposición.

Sin embargo, la experiencia de la iluminación ocurre en etapas.

En primer lugar, busca *un segundo* de experiencia directa del Absoluto.

Buscar una realización permanente, 24 horas al día, todos los días, es algo que a la mayoría nos parece inalcanzable. Pensamos que tal vez ciertas personas pertenecientes a una elite espiritual sean capaces de hacerlo, pero nosotros no.

Por eso un buen punto de partida, como asimismo una meta, es tratar de tener aunque sea un segundo de experiencia directa de la Realidad Absoluta, en nuestro Centro de Consciencia.

Dejar que esa experiencia directa se expanda

Luego uno deja que ese segundo de experiencia directa del Absoluto se expanda. Al principio, es cosa de encontrar la manera de regresar a ese momento de experiencia directa, lo que puede parecer bastante difícil de alcanzar, una vez que se produjo y se perdió. (Aún así, incluso un segundo de experiencia directa crea una huella en la memoria, en el campo mental, que es extremadamente motivadora). (Ver Yoga Sutra 1.50)

Entonces se PERMANECE en esa experiencia directa

Finalmente, se permanece en esa Realidad Absoluta las 24 horas del día, todos los días, permanentemente. Los períodos más cortos de experiencia directa de la Realidad Absoluta tienen una cualidad profunda, pero ahora el sabio permanece en ese estado, y es llamado maestro. En última instancia, esta es la meta de la Meditación Yoga.

Experiencia Directa

*La Meditación Yoga tiene que ver con la **Experiencia Directa**, no con creencias...*

Cree sólo aquello que provenga de Tu Experiencia

En la tradición oral del yoga se dice que uno no debería creer en nada que se le diga ni en lo que está escrito en los libros.

Pero eso tiene un doble sentido, porque además se sugiere que el estudiante tampoco rechace nada. Sólo debe dejar que los conceptos o sugerencias permanezcan ahí, sin seguirlos ciegamente.

Busca tener la experiencia directa, no simples creencias.

La idea es que sea uno el que evalúe y compruebe por sí mismo. Que uno haga los experimentos, a fin de averiguar si los principios y las prácticas son válidos o no. Y de esa manera compruebe si las enseñanzas concuerdan con la propia experiencia.

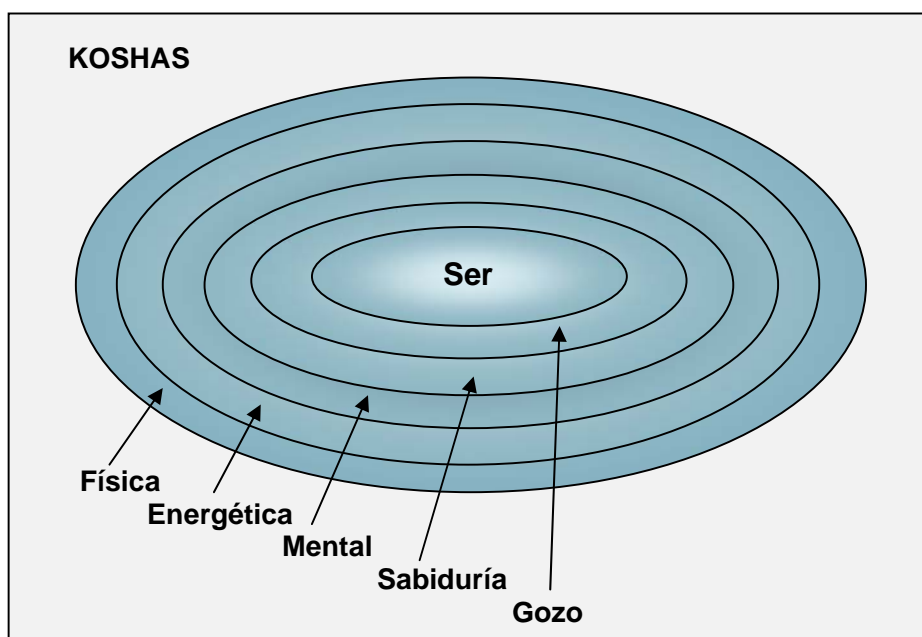
Entonces cree en tu propia experiencia. Es tu propia percepción, validada por los principios y las prácticas. Te pertenece. La Meditación Yoga es un camino sistemático de experiencia directa.

El Centro de Consciencia

Por debajo o más allá de todos estos niveles está el **Centro...**

Qué importa el nombre?

La frase “Centro de Consciencia” se refiere ese núcleo de nuestro ser que cada quien intuye como su más profunda y verdadera naturaleza. Puede ser denominado Alma, Espíritu, Ser, o con cualquier otro nombre que congenie con las preferencias personales. Dos palabras que se usan comúnmente son: Atman, para el verdadero Ser, y Purusha, para la consciencia pura.



La Meditación Yoga tiene que ver con despejar el contenido de todas estas capas que cubren el Centro de consciencia, de modo de poder experimentar el aspecto más profundo de nuestro ser, y también con esforzarse para llegar a ser libre de todo dolor, miseria y sufrimiento.

Conceptualizar el Centro de Consciencia está bien, pero no hay que perder de vista que es algo que está más allá de toda conceptualización. Para beneficiarse de las prácticas, el nombre con el que uno se refiere a este centro no es importante. Hay espacio suficiente para todo aquel que quiera practicar meditación yoga.

Experimentar el *Centro*, el *Ser*, es posible,
una vez que se despejan las capas que lo cubren.

El Centro es como una luz que está bajo varias pantallas

Imagina una ampolleta con una pantalla encima. La naturaleza de la pantalla determina la cantidad de luz que se irradia en esa habitación, aunque la luz que la ampolleta emite es la misma, con o sin pantalla.

Imagina ahora que tu ampolleta está cubierta no sólo por una sino por varias pantallas, agregando cada una de ellas una nueva capa a manera de filtro, que hace ver diferente esa luz. Todas las pantallas actúan en conjunto cambiando el color y la densidad de la luz.

Según el yoga, esta es la forma en que están hechos los seres humanos, somos como una ampolleta (consciencia) cubierta por varias capas, niveles o pantallas. A estas pantallas o envolturas se les llama *koshas*.

Los yoguis se refieren a cinco envolturas o *koshas*:

- Annamaya kosha = El cuerpo físico; literalmente envoltura de comida.
- Pranamaya kosha = Envoltura de energía, hecha de prana.
- Manomaya kosha = Envoltura o nivel de la mente sensorial y motora
- Vijnanamaya kosha = Nivel del intelecto, del conocimiento, o de la mente en calidad de observador o testigo.
- Anandamaya kosha = Envoltura de gozo o ananda, en donde la mente y los pensamientos están quietos.

El objetivo de la sadhana (prácticas espirituales) es irnos conociendo gradualmente en todos estos niveles, y con consciencia avanzar más allá, o más profundo aún, hasta haber dejado atrás todas las pantallas, envolturas o *koshas*, y de ese modo experimentar el centro de consciencia.

Para lograrlo, se trabaja con cada nivel o *kosha*, sin reprimirlo o negarlo sino haciéndolo más fuerte y flexible. Adquirimos un amigo en cada nivel de nuestro ser, en camino hacia el centro.

El Ser detrás de la pintura y la tela

Los antiguos usaban la metáfora de una pintura en una tela, para describir cómo podemos retornar a la experiencia directa de nuestro Verdadero Ser. Nuestro Verdadero Ser está justo detrás de la tela en la que nosotros 'pintamos' incontables identidades falsas.

Dónde se ubica: La experiencia directa nos dice que la Verdad que buscamos está detrás de *todas* las otras capas:

- La Verdad está *detrás* de nuestro mundo externo y de los pensamientos conscientes.
- La Verdad está *detrás* de nuestro proceso inconsciente y del mundo sutil.
- La Verdad está *detrás* de las huellas de nuestros samskaras que forman nuestra individualidad.
- La Verdad está *detrás* incluso de la Tela de la creación o manifestación.

La forma de llegar allá: Sin embargo, la única manera de acceder a la Verdad o al Ser que está detrás de la pintura, es **pasar a través de todas** las capas de pintura, y encontrar primero la tela.

----- 0 -----