

## “Breve Curso” de Meditación Yoga

**El Mundo** > Los Sentidos > El Cuerpo > La Respiración > La Mente > El Silencio

*A la hora de meditar: Antes que nada, el Mundo*

- Para empezar, sé consciente del mundo externo, no importa lo extenso que te pueda parecer: el universo, la galaxia, la tierra, el país, la ciudad, tu casa.
- Sé consciente del mundo en una forma pacífica, contemplativa.
- Reflexiona sobre el tipo de relaciones que tienes con el mundo externo, medita en actitudes amorosas, compasivas, de buena voluntad y aceptación, y cultívalas.
- Dialoga contigo mismo y pregúntate: Qué es lo que quiero, al más elevado nivel? Cuál es el propósito superior que guía cuando debo tomar decisiones en mi vida? Quién soy yo? Qué necesito soltar o dejar de hacer? Qué necesito hacer más o empezar a hacer? Cómo voy a lograr todo eso? Cuándo?
- Gradualmente trae tu atención desde el vasto mundo externo al mundo más cercano de tu vida diaria, hasta llegar al espacio que tu cuerpo ocupa ahora.
- Después de unos momentos, retira tu consciencia del mundo externo y dirígela hacia tu interior, y atraviesa progresivamente las capas que constituyen los sentidos, la respiración y la mente, en dirección al centro de consciencia.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**El mundo:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, lo que incluye construir una base sólida que está dada por las relaciones que tenemos con el mundo y con las otras personas, además de entrenar los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente (Revisar los sutras 2.30 -2.34 y 2.35 -2.45 de los Yoga Sutas sobre los Yamas y Niyamas)

**Todos necesitan ocuparse del mundo:** Nadie se escapa de tener relaciones con el mundo externo, independiente de si se vive una vida familiar y laboral muy ocupada o uno sea un monje. Es importante desarrollar buenas relaciones con el mundo y con las personas con quienes se interactúa, a fin de realizar las verdades espirituales de mayor alcance. De lo contrario, no es probable que se pueda tener la suficiente quietud interior como para descubrir los Secretos internos

**Yamas y Niyamas:** La ciencia del yoga formula los yamas y niyamas como sugerencias para llevar a cabo dicha relación con mundo externo. Los yamas (restricciones) incluyen la no-violencia, la veracidad, el no-robar, recordar las verdades espirituales y la no-posesividad. Los niyamas (observancias o disciplinas) consisten en la purificación del cuerpo y la mente, cultivar el estar contento, entrenar los sentidos, el auto-estudio y la entrega.

**Una buena base para prácticas más profundas:** Lo anterior crea una base sólida para las prácticas más sutiles, más internas, que se efectúan con los sentidos, el cuerpo, la respiración, la mente, el silencio y en relación a la experiencia directa de lo que está más allá.

El Mundo > **Los Sentidos** > El Cuerpo > La Respiración > La Mente > El Silencio

A la hora de meditar: A continuación (del Mundo) los Sentidos:

- Luego de haber dejado atrás el mundo externo se explora la consciencia sensorial, para lo cual se toma consciencia de los indriyas, que son los sentidos y medios de expresión.
- Lo primero es hacerse consciente de la capacidad de moverse, aunque uno no se esté moviendo; de aprehender, aunque en ese momento uno esté soltando; de hablar, si bien no esté usando palabras.
- Hay que tomar consciencia de que estos medios de expresión son los que exportan o exteriorizan las acciones hacia el mundo externo (los karmendriyas).
- Después uno empieza a poner su atención en los sentidos del olfato, gusto, visión, tacto y audición (los jnanendriyas).
- Hay que ser consciente ahora de que estos sentidos son los que importan o ingresan la información y las percepciones desde el mundo externo.
- Entonces se cierran esas puertas del templo llamadas sentidos, y se interioriza la atención para poder explorar más adentro, a nivel del cuerpo, la respiración, la mente y aún más allá.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**Los sentidos:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, lo que incluye entrenar los sentidos (indriyas), como también el cuerpo, la respiración y la mente. (Revisar en los Yoga Sutras, los sutras 2.54 -2.55 en relación a Pratyahara, el retraimiento de los sentidos)

**Todo el mundo se beneficia entrenando los sentidos:** Todos tenemos sentidos, y estamos familiarizados con el hecho de que ellos nos llevan hacia situaciones y hábitos que no son convenientes. Lo primero que hay que hacer para entrenar nuestros sentidos es tomar consciencia de la forma en que los sentidos son atraídos aquí y allá, y ver en cada circunstancia si eso se produce a causa de un hábito inconsciente o por elección personal.

**Enfocarse en una sola dirección:** La ciencia del yoga enseña a entrenar los sentidos (indriyas), primero haciendo que la mente se enfoque en una sola dirección, en este caso en la verdad espiritual, luego entrenando cada uno de los sentidos individualmente, y después siguiéndolos hacia el interior, hacia su origen. La ciencia del yoga considera como sentidos no sólo los cinco sentidos cognitivos sino también los cinco medios para expresarse externamente, es decir la eliminación, la procreación, el movimiento, la prensión y el habla.

**Crear las condiciones para prácticas más avanzadas:** Practicar ese tipo de consciencia en relación a los sentidos crea las condiciones para las prácticas avanzadas de meditación yoga, en las que el aspirante va más allá de toda percepción sensoria y se dedica a trabajar con la energía de la respiración, el funcionamiento de la mente y aquello que trasciende todo lo anterior.

El Mundo > Los Sentidos > **El Cuerpo** > La Respiración > La Mente > El Silencio

A la hora de meditar: A continuación (de los Sentidos) el Cuerpo

- Después de haber hecho las paces con el mundo y de haber explorado los sentidos, se examina el cuerpo internamente, con diferentes métodos.
- Examina el cuerpo de la cabeza a los dedos de los pies y viceversa. Hazlo sistemáticamente; aunque hagas este recorrido de igual forma todas las veces, la experiencia puede ser distinta.
- Sin embargo, como sea que experimentes el cuerpo está bien, sus partes, sistemas, sensaciones.
- Haz esta exploración interior con verdadera curiosidad. Conviértete en un investigador interior.
- Mantén tu atención sólo en el cuerpo, -no en la respiración ni en la mente- sólo en el cuerpo.
- Y luego empieza a interiorizarte llevando la consciencia a la respiración, después a la mente, de ahí al silencio que está más allá, hasta llegar por último al centro de consciencia.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**El cuerpo:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, lo que incluye trabajar con el cuerpo, los sentidos, la respiración y la mente. (En los Yoga Sutras, revisar los sutras 2.46 -2.48 referentes a Asana, la postura para meditar)

**Todos se benefician teniendo un cuerpo saludable:** Cada persona tiene un cuerpo, y es muy recomendable que éste sea saludable y fuerte para las prácticas espirituales. Lo anterior implica ejercitar el cuerpo, hacerlo fuerte y flexible, comer comida sana, y darle un adecuado descanso.

**Hatha yoga, las posturas:** El yoga es ampliamente conocido por el beneficio que el cuerpo obtiene a través del sistema hatha yoga. El cuerpo se vuelve flexible y dúctil, haciendo posible el acceso a las fases más avanzadas de la meditación yoga. Para meditar, es muy conveniente hacer algunas elongaciones o posturas de hatha yoga, antes de la meditación propiamente tal.

**Extremadamente útil para meditar:** Muchos de quienes practican hatha yoga incorporan una variedad de programas físicos dentro de sus rutinas personales. Ya sea que uno haga hatha yoga, prefiera algún otro sistema o combine una variedad de prácticas, es importantísimo cuidar del cuerpo de la mejor forma posible para la meditación.

El Mundo > Los Sentidos > El Cuerpo > **La Respiración** > La Mente > El Silencio

A la hora de meditar: A continuación (del Cuerpo) la Respiración

- A continuación, luego de explorar el mundo, los sentidos y el cuerpo, deja que tu respiración se vuelva, suave, lenta, tranquila y serena, lo cual se logra por medio de una variedad de prácticas respiratorias que energizan, equilibran y alinean.
- Explora la respiración con real interés, como si fueras un investigador interior profesional.
- Lo primero es ser consciente de la respiración a nivel del diafragma, evitando que tenga pausas y/o sea entrecortada, y a la vez haciéndola regular, suave y cómodamente lenta.
- Luego se realizan las prácticas vigorizantes, los pranayama, junto con las bandas (\*), dentro de tu capacidad, de una manera comfortable.
- Empieza ahora a respirar como si exhalaras descendiendo desde la parte de arriba de la cabeza hacia la base de la columna, e inhala como ascendiendo desde la base de la columna hasta la coronilla en la cabeza.
- A continuación, centra la atención en el puente que queda entre ambas fosas nasales, sintiendo el flujo de aire, el contacto con el aire.
- Sigue atento sólo a la respiración, -ni al cuerpo, ni a la mente-, sólo a la respiración.
- Después viene una fase en la cual parece que uno se olvidara que está respirando, a medida que la atención se va profundizando o interiorizando más allá de la respiración, hacia la mente y hacia el silencio.

(\*) Bandas: Contracción de determinados grupos musculares.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**La Respiración:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, y lo que incluye regular la respiración, además de entrenar los sentidos, el cuerpo y la mente. (Revisar en los Yoga Sutras, los sutras 2.49 -2.53 referentes a Pranayama, las prácticas energéticas y respiratorias)

**Todos se benefician regulando la respiración:** Todo el mundo respira, y todas las personas pueden obtener enormes beneficios si aprenden a regular sus hábitos respiratorios. La respiración afecta el cuerpo y a la mente, y está íntimamente vinculada con el sistema nervioso autónomo, que se relaciona con el stress. Por tanto, ya sea en bien de la salud física o para propósitos espirituales, la respiración es un aspecto extremadamente importante de nuestro ser.

**Los ejercicios respiratorios entrenan el cuerpo y la mente:** La ciencia del yoga ha proporcionado métodos para trabajar la respiración por miles de años, cuyo objetivo es energizar, calmar y enfocar el cuerpo y la mente. Existe un variado rango de estas prácticas. Algunas de ellas son apropiadas para cualquier tipo de personas, y otras son más rigurosas, siendo preferibles para quienes cuentan con la base de una buena salud física.

**Entonces la meditación acontece naturalmente:** La respiración es un puente entre el cuerpo y la mente. Cuando se trabaja la respiración, el cuerpo se aquieta y la mente se tranquiliza, lo que da paso para que la meditación se dé naturalmente.

El Mundo > Los Sentidos > El Cuerpo > La Respiración > **La Mente** > El Silencio

A la hora de meditar: A continuación (de la Respiración) la Mente:

- En seguida, después de haber explorado el mundo, los sentidos, el cuerpo y la respiración, empieza a dejar que la mente consciente se aquiete.
- Para comenzar, sé consciente del proceso de la mente, mientras aún estás concentrado en la respiración a nivel de las fosas nasales. Observa el funcionamiento interno de la mente. Deja que el flujo de los pensamientos se produzca naturalmente, sin interrupción, y a la vez permanece centrado. Luego deja que tu atención descansa en el corazón o en el espacio entre las cejas, como te parezca mejor. El espacio del corazón es del tamaño de una palma, y el del centro del entrecejo es un círculo muy pequeño.
- Mantén la atención en ese espacio, sin permitir que vagabundee de un lado a otro.
- Ahora trae tu atención hacia el objeto de meditación que hayas elegido (dentro de ese espacio), sea éste un objeto que visualices, escuches o sientas, denso, sutil o que trasciende lo anterior. Podría ser por ejemplo un punto de luz, un sonido interno, un objeto a visualizar o un mantra.
- Permanece consciente sólo de este foco interno, -no del cuerpo, los sentidos, la respiración, o lo que fluye por la mente-, sólo de este espacio y del objeto.
- Deja que las percepciones espontáneas de los procesos mentales más sutiles emerjan y fluyan a través del campo mental.
- Sigue dejando fluir los pensamientos mientras cultivas dos capacidades, la de continuar enfocado en ese espacio, y simultáneamente la de dejar ir los patrones de pensamiento.
- Cuando la mente consciente deja de ser una distracción o una molestia, se deja que el inconsciente y al aspecto latente de la mente aparezcan en primer plano, se examinan y se dejan ir. La mente no se detiene ni se reprime, se ha ido más allá, hacia el silencio.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**La Mente:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, lo cual incluye entrenar y observar la mente y sus aspectos mentales y emocionales, como también los sentidos, el cuerpo y la respiración. (Revisar en los Yoga Sutras, los sutras 3.1 -3.3 y 3.4 -3.6 sobre Meditación y Samadhi)

**Todos se benefician del entrenamiento de la mente:** Todos tenemos una mente, que abarca procesos emocionales y mentales. Merece la pena no sólo que la mente sea bien utilizada en la vida diaria, sino además que se la examine y comprenda, de modo que termine siendo una herramienta y no un obstáculo en el viaje interno.

**Observación y auto-entrenamiento:** La meditación yoga involucra observar, aceptar, comprender y entrenar la mente por medio de la meditación y la contemplación. Estas prácticas se realizan tanto en la vida cotidiana como estando sentado en meditación o contemplación. Consisten mayoritariamente en aprender desapego y atenuar el colorido de las atracciones y aversiones, para que la mente se pueda concentrar en el viaje profundo que va más allá de ella.

**Puerta de entrada para el desenvolvimiento espiritual:** Muchos métodos psicológicos y terapéuticos que trabajan la mente y las emociones, pueden servir como colaboradores de la meditación yoga, a fin de purificar la mente, preparándola para un desarrollo espiritual más profundo.

## El Mundo > Los Sentidos > El Cuerpo > La Respiración > La Mente > **El Silencio**

A la hora de meditar: Entonces (después de la Mente) se va hacia el Silencio:

- Finalmente, después de haber examinado sistemáticamente y haber dejado atrás el mundo, los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente, paulatinamente se llega a un lugar de profunda Quietud y Silencio.
- En la medida que la meditación se profundiza, mira al espacio en busca de la fuente invisible de toda luz, o escucha el espacio e intenta percibir la fuente silenciosa de todo sonido.
- De a poco, experimenta cómo confluyen las prácticas de meditación, contemplación, oración y mantra.
- Deja que la paz interna o la verdad espiritual se manifiesten, experimentando las alturas de Samadhi y Turiya, el cuarto estado, que está más allá de la vigilia, el soñar y el dormir profundo.
- En algún momento, experimenta el despertar de Kundalini y su ascenso hacia Sahasrara, el chakra de la corona.
- Por último, deja que las meditaciones desemboquen en el punto más recóndito (Bindu), desde el cual mente, tiempo, espacio y causalidad surgieron.
- Una vez finalizada tu meditación, lleva hacia tu mundo externo y a tu vida diaria la profundidad del silencio y de la quietud que hayas alcanzado. Deja que eso guíe y equilibre tu vida cotidiana, siendo siempre consciente de las elevadas realidades internas.
- Decide volver a menudo a ese lugar de Quietud y Silencio en meditación.

Preparación, Vida diaria, Meditación en Acción:

**Silencio:** La Meditación Yoga se ocupa sistemáticamente de todos los niveles de nuestro ser, lo que incluye un esfuerzo directo de ir hacia el silencio, trabajando simultáneamente nuestras relaciones con el mundo, los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente. (Revisar en los Yoga Sutras, los sutras 3.4 -3.6 relativos a Samadhi y Samyama, y 4.18 -4.21 sobre Purusha o la consciencia)

**Todos pueden hallar gozo en la Quietud y el Silencio:** Una vez que se tiene una relación estable con el mundo externo, cuando los sentidos se han internalizado, el cuerpo está sano y quieto, la respiración es suave, tranquila, serena, y la mente se ha apaciguado, se llega a una quietud y a un silencio; es desde allí de donde se puede empezar verdaderamente a meditar. Este silencio se basa en el equilibrio, coordinación e integración de nuestras relaciones con el mundo, como también con nuestros sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente.

**Seguir nuestra tendencia espiritual:** La Meditación Yoga en tanto arte y ciencia relativa a la auto-consciencia, no nos dice en qué Dios deberíamos creer o qué religión seguir. La Meditación Yoga puede ser practicada por personas de todas las creencias. Aunque la ciencia del yoga abarca ampliamente las posibles formas de avanzar en el proceso de trascendencia, la elección específica respecto a dónde y cómo enfocar la atención, luego de haberse ocupado del mundo, de los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente, es asunto personal, y depende de cada aspirante, dentro del contexto de su entrenamiento espiritual y de sus preferencias o tendencias.