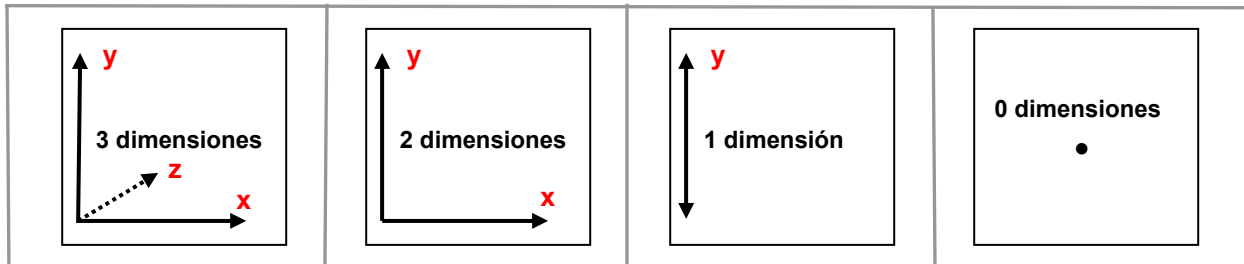


## ¿Qué es la Meditación “Sistemática”?

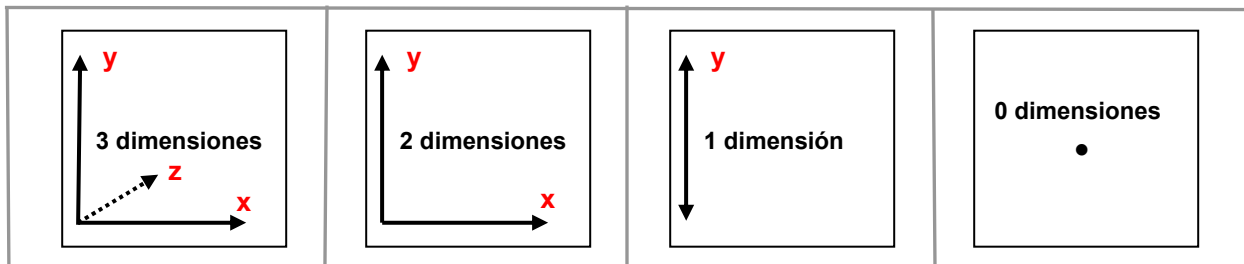
Swami Jnaneshvara Bharati

¿Qué es la Meditación “Sistemática”? El propósito de este artículo es discutir qué significa ir hacia dentro, interiorizarse *sistemáticamente*, a través de las cuatro dimensiones de la realidad, y cómo se relaciona esto con las prácticas yóguicas de meditación. Es mucho más fácil hacer las prácticas de manera sistemática y experimentar más profundamente los beneficios que tal práctica conlleva, cuando la mente lógica entiende este proceso.



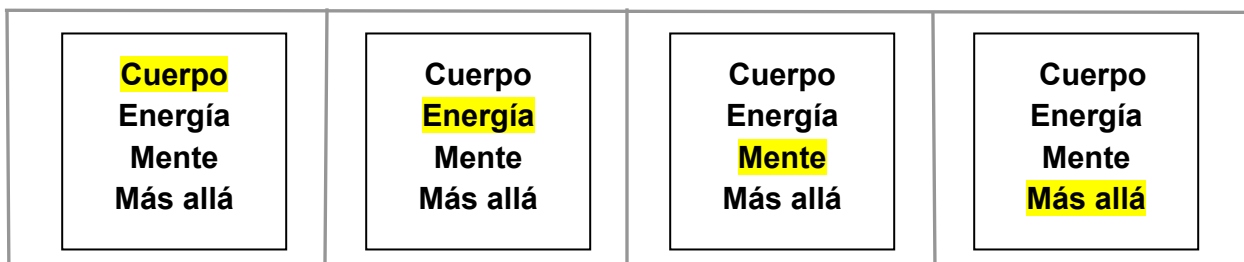
### Lo que significa enfocarse en una sola dirección

**Irse interiorizando, a través de las *dimensiones*:** Vivimos en un mundo tridimensional, pero durante el proceso de la meditación nos vamos moviendo sistemáticamente de 3 dimensiones, a 2, a 1, y finalmente a una dimensión 0. Esta es una forma sutil de expresar lo que significa enfocar la mente en una única dirección (ekagra).




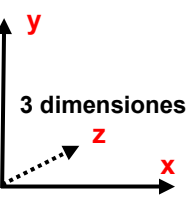
### Nuestro ser tiene varios niveles

**Irse interiorizando, a través de los *niveles*:** Nuestro ser tiene varios niveles, que incluyen el cuerpo, la energía (la respiración), la mente, y lo que hay más allá. Para los yoguis, la meditación es un proceso sistemático de interiorización, de irse adentrando en esos niveles, de modo de llegar a experimentar el Centro de Consciencia.



Hay varios artículos que pueden ayudar a comprender el principio de interiorizar la atención a través de los niveles. Entre ellos: “Los pasos de una Meditación Yoga” y la parte referente a “Niveles” del artículo “La Meditación Yoga desde 16 Perspectivas”.

### Lo que nosotros queríamos hacer

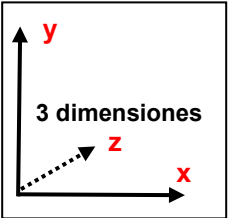
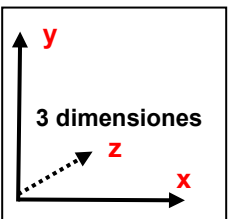
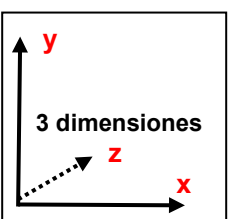
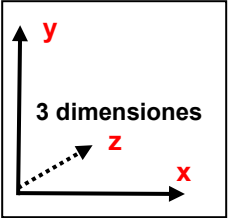
<p><b>Cuerpo</b> <b>Energía</b> <b>Mente</b> <b>Más allá</b></p>	<p>0 dimensiones</p> 	<p><b>Yendo hacia el centro:</b> Teóricamente, a nosotros nos gustaría sentarnos a meditar e ir inmediatamente hacia el Centro de Consciencia, más allá de todos los niveles superficiales de nuestro ser y de todas las dimensiones superficiales de la realidad.</p> <p>Que la atención se dirigiera directamente al núcleo de nuestro ser, ubicado más allá del tiempo, del espacio y de la causalidad. Que bastara con ir allí, y descansar en el éxtasis de la verdad que hay más allá.</p>
<p><b>Cuerpo</b> <b>Energía</b> <b>Mente</b> <b>Más allá</b></p>	<p>3 dimensiones</p> 	<p><b>Vivimos en 3 dimensiones:</b> Sin embargo, la mayoría nos encontramos situados de lleno en el cuerpo, lidiando con el mundo externo tridimensional. Son pocos los que pueden hacer el salto directo hacia el núcleo, más allá de las dimensiones.</p> <p>Por tanto, es desde aquí desde donde tenemos que empezar las prácticas, exactamente del lugar en el que estamos en la vida, en el mundo tridimensional. Y entonces podremos irnos interiorizando sistemáticamente, a través de las dimensiones.</p>

**Avanzar a través de los niveles y de las dimensiones:** Los ejemplos planteados a continuación dan una idea de cómo irse interiorizando sistemáticamente, tanto a través de los niveles de nuestro ser, como de las dimensiones de la realidad. Estos ejemplos muestran una serie de prácticas referentes a 3 dimensiones, a 2, a 1 y a la dimensión 0, que equivale a enfocar la mente en una sola dirección, de modo de ir hacia una meditación más profunda o samadhi.

**Los ejemplos son flexibles:** Estos ejemplos no se deberían considerar de manera muy estricta, en cuanto a las prácticas específicas mencionadas y al número de dimensiones con las cuales se relaciona cada una de ellas. Estos ejemplos tienen como objetivo clarificar el *proceso*, y no esquematizar una secuencia práctica rígida. Cada quien puede tener en mente otro tipo de prácticas, u opinar diferente respecto a las dimensiones relativas a una práctica particular.

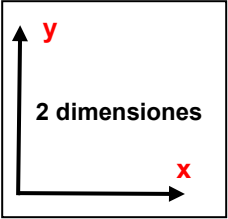
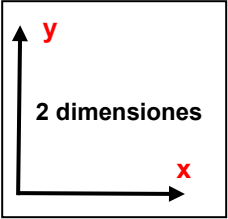
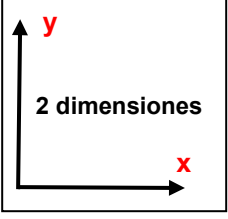
## 3 dimensiones

El primer nivel de prácticas es tridimensional, ya sea que éstas se practiquen en el mundo externo o durante el tiempo destinado a la práctica diaria de meditación.

<p><b>Mundo</b> Sentidos Cuerpo Energía Mente Más allá</p>	 <p>3 dimensiones</p>	<p><b>El Mundo:</b> Prácticas relacionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los Yamas: no dañar, sinceridad, no robar, recordar la fuerza creativa, y no ser materialista.</li> <li>• Karma Yoga o el yoga de la acción, servir a otros renunciando al fruto de las propias acciones.</li> <li>• La clave aquí son las relaciones con las otras personas y con el mundo.</li> </ul>
<p>Mundo <b>Sentidos</b> Cuerpo Energía Mente Más allá</p>	 <p>3 dimensiones</p>	<p><b>Los Sentidos:</b> Prácticas relacionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar consciente de los diez sentidos (indriyas) durante la vida diaria.</li> <li>• Tapas, consistente en el entrenamiento de los sentidos (es el 3º niyama de los 8 peldaños del Yoga).</li> </ul>
<p>Mundo Sentidos <b>Cuerpo</b> Energía Mente Más allá</p>	 <p>3 dimensiones</p>	<p><b>Ejercicio físico:</b> Cualquier forma de ejercicio físico puede ser útil en la práctica de la meditación Yoga.</p> <p><b>Alimentación:</b> Una dieta adecuada es parte importante de la meditación Yoga, y en general es la primera parte del entrenamiento.</p> <p><b>Posturas Hatha:</b> En la práctica propiamente dicha, el punto de partida de la secuencia es el trabajo con las posturas físicas.</p> <p><b>Asanas:</b> La postura sentada y la consciencia de la quietud corresponden al 3º de los 8 pasos del Yoga.</p>
<p>Mundo Sentidos Cuerpo <b>Energía</b> Mente Más allá</p>	 <p>3 dimensiones</p>	<p><b>La respiración:</b> Los primeros niveles de la práctica respiratoria se realizan en relación a las 3 dimensiones. Por ejemplo, estar consciente de la respiración durante las posturas o mientras se llevan a cabo las actividades en la vida diaria.</p>

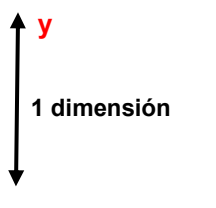
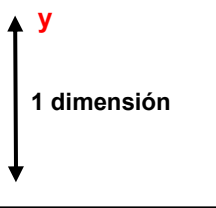
## 2 dimensiones

Después de haberse ocupado de los aspectos más densos del cuerpo y la respiración, se puede hacer uso de la atención de forma más refinada y mucho más fácilmente. Tanto las prácticas como la atención empiezan a relacionarse no ya a tres sino a dos dimensiones.

<p>Mundo  <b>Sentidos</b>          Cuerpo          Respiración          Mente          Más allá</p>		<p><b>Exploración:</b> Existen varias prácticas que se realizan en la postura del cadáver, llamadas ejercicios de exploración, escaneo o relajación, y que se hacen a <i>continuación</i> de las posturas.</p> <p><b>Sensaciones:</b> Tener consciencia del sentir, como meditar en el sentido del tacto en todo el cuerpo. Aquietar el cuerpo también es parte del proceso de estar conciente de los sentidos (karmendriyas y jnanendriyas)</p> <p><b>2 dimensiones:</b> La atención se concentra principalmente en dos dimensiones (arriba/abajo e izquierda/derecha), dado que uno está acostado de espaldas, lo que minimiza la dirección adelante/atrás.</p>
<p>Mundo          Sentidos  <b>Cuerpo</b>          Respiración          Mente          Más allá</p>		<p><b>Cuerpo físico:</b> Al hacer los ejercicios de exploración, escaneo o relajación, se produce una profundización en relación a la estructura del cuerpo físico que se está inspeccionando.</p> <p><b>Sistemas y órganos:</b> Se refiere a estar conciente de algunos sistemas, como el muscular, esquelético, cardiovascular, gastrointestinal o endocrino.</p> <p><b>Elementos:</b> Mientras se explora el cuerpo también es posible estar conciente de los aspectos densos y sutiles de los elementos: la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio.</p>
<p>Mundo          Sentidos          Cuerpo  <b>Respiración</b>          Mente          Más allá</p>		<p><b>Consciencia de la respiración:</b> Cuando se practica la respiración diafragmática, la consciencia está presente en las dimensiones arriba/abajo e izquierda/derecha. Y lo mismo al hacer la respiración alterna por las fosas nasales.</p> <p><b>Respiración energizante:</b> Cuando se practica kapalabhati, bhasrika o agniprasana uno permanece principalmente en el nivel de 2 dimensiones.</p>

## 1 dimensión

Después de haber realizado las prácticas en los niveles más densos, de 3 y 2 dimensiones, es posible hacer fluir la atención hacia 1 dimensión. Es muy difícil ir directamente a este nivel de una sola dimensión sin haber hecho las prácticas preparatorias.

<div data-bbox="164 449 388 737" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Mundo Sentidos Cuerpo <b>Respiración</b> Mente Más allá</p> </div>	<div data-bbox="451 449 675 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<p><b>Respirar a lo largo de la columna:</b> Una práctica muy útil consiste en dejar que la atención fluya a lo largo de la columna sutil junto con la respiración. A veces esto se considera parte de kriya yoga, de kundalini yoga o pranayama.</p> <p>Es relativamente frecuente que a algunas personas les resulte difícil realizar esta práctica de buenas a primeras, dado que la mente no siempre se presta a hacerlo. Resulta mucho más fácil luego de haber trabajado previamente con las otras prácticas y dimensiones.</p> <p><b>1 dimensión:</b> A este nivel la atención está fluyendo sólo en la dimensión arriba/abajo. (3 dimensiones serían arriba/abajo, izquierda/derecha y adelante/atrás).</p>
<div data-bbox="164 1052 388 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Mundo Sentidos Cuerpo Respiración <b>Mente</b> Más allá</p> </div>	<div data-bbox="451 1052 675 1270" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<p><b>Profundizar la respiración a nivel de la columna:</b> A medida que la respiración a nivel de la columna se profundiza, se va haciendo cada vez menos densa e ingresa más en el ámbito del campo mental. La atención fluye ahora en relación al canal sushumna de la columna sutil, ya que la respiración densa se ha dejado atrás, y lo hace sólo en la dimensión arriba/abajo.</p> <p><b>Entre los chakras:</b> La atención también se puede hacer fluir entre un chakra y otro. En este caso la atención se moviliza en 1 sola dimensión (arriba/abajo). Esto se practica a fin de dar énfasis a ciertas condiciones relativas a dichos chakras o a cambios que se desea hacer en relación a los mismos.</p>

## 0 dimensiones

Luego de las múltiples prácticas relacionadas con 3, 2 o 1 dimensiones, la atención se lleva hacia una dimensión 0, que significa una mente totalmente enfocada en una sola dirección. Son pocos los que logran llevar exitosa y consistentemente la atención en forma directa a este tipo de centramiento. Por tanto, realizarlo de manera sistemática es la mejor opción para la mayoría.

<p>Mundo Sentidos Cuerpo <b>Respiración</b> Mente Más allá</p>	<p>0 dimensiones •</p>	<p><b>Meditar en la respiración:</b> Meditar en la respiración a nivel del puente entre ambas fosas nasales puede considerarse una práctica inicial o bien una práctica muy profunda, dependiendo de si se tiene una real capacidad de concentración. Poder <i>profundizar</i> esta práctica simple es más fácil si se trabaja sistemáticamente primero con los otros niveles y dimensiones.</p>
<p>Mundo Sentidos Cuerpo Respiración <b>Mente</b> Más allá</p>	<p>0 dimensiones •</p>	<p><b>Meditar en un punto:</b> Una vez que la mente se ha ido moviendo sistemáticamente de 3 a 2 y a 1 dimensión, se facilita enormemente el poder mantener fija la atención en un punto. Esta forma suave de mantener la atención es el tipo de concentración que lleva a la meditación, que lleva a samadhi.</p> <p><b>En un espacio o chakra:</b> Ya sea que se le llame espacio o chakra, una parte muy importante de la meditación consiste en mantener fija la atención en un espacio, como el que existe entre los pechos o entre las cejas.</p> <p><b>Dimensión 0:</b> Independiente que uno mire un objeto interno, recuerde un mantra, escuche un sonido interno u observe el fluir de los pensamientos, es preferible mantener la atención en un espacio durante la práctica. A esto se refiere el mantener la atención en una dimensión 0.</p>
		<p><b>Encontrar el punto:</b> La palabra bindu significa punto. Una vez que todas las otras dimensiones se han dejado atrás, se accede en el cuerpo sutil a la experiencia directa de un punto, un bindu, que puede ser como un punto de luz o una perla.</p>
		<p><b>Más allá de las dimensiones:</b> Finalmente este bindu se atraviesa, y trascendiendo lo anterior se accede a la experiencia directa de la realidad absoluta, que es el propósito o meta de la meditación. Está más allá de todas las dimensiones de tiempo, espacio y causalidad.</p>