

# Resumen de las Prácticas de la Tradición de los Maestros de los Himalayas

## Meditación, Observación y Diálogo Interno

Swami Jnaneshvara Bharati

**Abhyasa Ashram**

505 Hooper Drive  
Fort Walton Beach, FL 32548  
USA  
Abhyasaashram.org  
850-226-6035  
abhyasa.ashram@gmail.com

**Sadhana Mandir**

(Ashram de Swami Rama)  
Veerbhadra Road  
Rishikesh, UA  
India  
SadhanaMandir.org  
mail@sadhanamandir.org  
(email para información sobre el Ashram)

## Índice

Este documento es una explicación detallada del folleto “Resumen de las Prácticas” que consta de 7 páginas. Se basa en la primera de éstas, que resume todo su contenido. Su objetivo es servir como complemento en retiros de meditación, clases y sesiones personales de coaching.

Los cuadraditos a la izquierda de cada tema se pueden utilizar para destacar aquellos ya estudiados y aprendidos, y que se están practicando activamente. O bien, para señalar áreas que aún necesitan mayor exploración o guía.

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<input type="checkbox"/> Guía de auto estudio	5
<input type="checkbox"/> Materiales impresos de Swami Jnaneshvara	5
<input type="checkbox"/> Lo que la Meditación te puede dar	5
<input type="checkbox"/> Meditación sistemática a través de todos los niveles	5
<input type="checkbox"/> Meditación sólo en la respiración	6
<input type="checkbox"/> Meditación sólo en un mantra	6
<input type="checkbox"/> Kundalini yoga como marca registrada	6
<input type="checkbox"/> Múltiples caras del kriya yoga	6
<input type="checkbox"/> No hacer ninguna práctica	7
<input type="checkbox"/> Yoga y acondicionamiento físico	7
<input type="checkbox"/> Significado tradicional de yoga	7
<input type="checkbox"/> Enseñanzas de los maestros de los Himalayas	8
<input type="checkbox"/> Fuente de inspiración	8
<input type="checkbox"/> Mi deseo para tus meditaciones de hoy	9
<b>Sección 1: Practicar la autoobservación en la vida diaria</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> El difícil y a la vez simple concepto de la autoobservación	10
<input type="checkbox"/> <b>Observación de las acciones y de lo que se habla</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> Gestos y lenguaje corporal	11
<input type="checkbox"/> Observar los diez indriyas	11
<input type="checkbox"/> Tres problemas para experimentar la Verdad	13
<input type="checkbox"/> Swami Rama sobre experimentar consigo mismo	13
<input type="checkbox"/> Ejercicios de autoobservación	14
<input type="checkbox"/> <b>Observar el proceso mental interno</b>	<b>14</b>
<input type="checkbox"/> Metas diarias de autoobservación	14
<input type="checkbox"/> Swami Rama respecto a la Introspección	15
<input type="checkbox"/> Explorando a jiva, el alma individual	17
<b>Sección 2: Dialogar con tu mente como con una amiga</b>	<b>20</b>
<input type="checkbox"/> <b>Contemplación, aconsejarse uno mismo y amistad</b>	<b>20</b>
<input type="checkbox"/> Por favor, sé mi amiga	20
<input type="checkbox"/> ¿Quién hace las preguntas?	20
<input type="checkbox"/> ¿A quién le estás hablando?	20
<input type="checkbox"/> Antahkarana es el instrumento interno	21
<input type="checkbox"/> ¿Quién soy yo?	21
<input type="checkbox"/> Aconsejarse uno mismo por medio del diálogo interno	22
<input type="checkbox"/> El diálogo interno como contemplación	22
<input type="checkbox"/> <b>Dialogar antes de meditar</b>	<b>23</b>
<input type="checkbox"/> No seas impaciente con la meditación	23
<input type="checkbox"/> Si no quieres meditar	23
<input type="checkbox"/> Escuchar tu consciencia	23

<input type="checkbox"/>	Hacerse preguntas a uno mismo	23
<input type="checkbox"/>	Abordar el miedo	24
<input type="checkbox"/>	Permanecer consciente de la realidad interna	24
<input type="checkbox"/>	Pensamientos y preguntas	24
<input type="checkbox"/>	Diálogos internos para cada día	25
<b>Sección 3: Meditar en silencio</b>		<b>27</b>
<input type="checkbox"/>	<b>PASO 1) Preparación</b>	<b>27</b>
<input type="checkbox"/>	Preparar el cuerpo físicamente	27
<input type="checkbox"/>	Vejiga e intestinos	27
<input type="checkbox"/>	Horario, lugar, ambiente	27
<input type="checkbox"/>	Frecuencia de la práctica	28
<input type="checkbox"/>	<b>PASO 2) Estiramientos</b>	<b>28</b>
<input type="checkbox"/>	Estiramientos simples	29
<input type="checkbox"/>	Articulaciones y glándulas	29
<input type="checkbox"/>	Rutina diaria completa	29
<input type="checkbox"/>	Posturas de Hatha	30
<input type="checkbox"/>	Saludo al sol	30
<input type="checkbox"/>	Estirarse aún más	31
<input type="checkbox"/>	<b>PASO 3) Relajación</b>	<b>31</b>
<input type="checkbox"/>	Tensar y relajar	31
<input type="checkbox"/>	Relajación completa	32
<input type="checkbox"/>	61 puntos	33
<input type="checkbox"/>	Sushumna kriya en shavasana	34
<input type="checkbox"/>	<b>PASO 4) Respiración y Pranayama</b>	<b>34</b>
<input type="checkbox"/>	Consciencia de la respiración – eliminar las irregularidades	34
<input type="checkbox"/>	Respiración diafragmática, respiración pareja	35
<input type="checkbox"/>	Respiración 2 : 1	35
<input type="checkbox"/>	Respiración completa	35
<input type="checkbox"/>	Agnisara	36
<input type="checkbox"/>	Ujjayi y Brahmari	37
<input type="checkbox"/>	Kapalabhati	37
<input type="checkbox"/>	Bhastrika	37
<input type="checkbox"/>	Nadi Shodhana	37
<input type="checkbox"/>	Yoga Sutras sobre pranayama	38
<input type="checkbox"/>	Swami Rama referente al despertar de sushumna	39
<input type="checkbox"/>	Estirar la respiración	40
<input type="checkbox"/>	<b>PASO 5) Meditación</b>	<b>40</b>
<input type="checkbox"/>	Sentarse	40
<input type="checkbox"/>	Meditación en el cuerpo	41
<input type="checkbox"/>	Sushumna kriya	42
<input type="checkbox"/>	Despertar sushumna	42
<input type="checkbox"/>	Tres etapas de la inspección interna	42
<input type="checkbox"/>	Guru chakra	43
<input type="checkbox"/>	Swami Rama referente al Guru Chakra	44
<input type="checkbox"/>	Espacio en el cual meditar	45
<input type="checkbox"/>	La clave para poner fin a la esclavitud relativa al tiempo, espacio y causalidad	45
<input type="checkbox"/>	Escuchar el mantra Om, el mantra Sohum, o el guru mantra	45
<input type="checkbox"/>	Estirar el mantra	46

<input type="checkbox"/> Meditación en el sonido o en la luz	46
<input type="checkbox"/> Avanzar en la meditación	46
<input type="checkbox"/> Constante consciencia del mantra	47
<input type="checkbox"/> Quietud y silencio; meditación en Tripura	47
<input type="checkbox"/> Gracia y shaktipata	48
<input type="checkbox"/> Atravesar el Bindu	48
<input type="checkbox"/> Integrar la meditación, la contemplación, la oración y el mantra	48
<input type="checkbox"/> Meditaciones grabadas	49

#### **Sección 4: Prácticas Complementarias y que llevan a un mayor Desarrollo 50**

<input type="checkbox"/> <b>Yoga Nidra</b>	<b>50</b>
<input type="checkbox"/> Yoga nidra es para purificar los samskaras	50
<input type="checkbox"/> Swami Rama en relación a Yoga nidra	50
<input type="checkbox"/> Más sobre Yoga nidra	51
<input type="checkbox"/> <b>Ejercicio para la memoria</b>	<b>51</b>
<input type="checkbox"/> <b>Mantras</b>	<b>52</b>
<input type="checkbox"/> Tripura	52
<input type="checkbox"/> Mantra Om	52
<input type="checkbox"/> Mantra Sohum	53
<input type="checkbox"/> Panshakshara (Om Namah Shivaya)	55
<input type="checkbox"/> Mantra Gayatri	56
<input type="checkbox"/> Mantra Mahamrityunjaya	58
<input type="checkbox"/> Mahamrityunjaya y meditación	59
<input type="checkbox"/> Prácticas de japa más prolongadas	59
<input type="checkbox"/> <b>Ejercicio al caminar</b>	<b>59</b>
<input type="checkbox"/> Coordinar el cuerpo, la respiración y la mente	59
<input type="checkbox"/> Armonizar el ritmo de la respiración con el caminar	60
<input type="checkbox"/> Caminar, trotar y correr	60
<input type="checkbox"/> <b>Bhuta Shuddi</b>	<b>60</b>
<input type="checkbox"/> Los cinco elementos	60
<input type="checkbox"/> Mantras en los chakras	61
<input type="checkbox"/> Meditaciones en los chakras	61
<input type="checkbox"/> Haz de Bhuta Shuddi algo simple	63
<input type="checkbox"/> <b>Bindu</b>	<b>64</b>
<input type="checkbox"/> Bindu, punto, perla y semilla	64
<input type="checkbox"/> El Bindu es un principio organizador	64
<input type="checkbox"/> Emergencia y convergencia	64
<input type="checkbox"/> Atravesar el Bindu	65
<input type="checkbox"/> Tres significados de la Verdad	65
<input type="checkbox"/> Tres etapas de la práctica	65

#### **Sección 5: Implementar las Prácticas 66**

<input type="checkbox"/> Prácticas más cortas	66
<input type="checkbox"/> Prácticas más prolongadas	66
<input type="checkbox"/> Guía	67
<input type="checkbox"/> <i>Apéndice A: Obsérvate a ti mismo</i>	68
<input type="checkbox"/> <i>Apéndice B: Metas diarias</i>	69
<input type="checkbox"/> <i>Apéndice C: Diálogos internos para cada día</i>	70
<input type="checkbox"/> <i>Apéndice D: Artículos en SwamiJ.com</i>	72
<input type="checkbox"/> <i>Apéndice E: Libros, videos y CDs</i>	73

## Introducción

Este artículo se desarrolló a partir de la página resumen de la Síntesis de Prácticas, que desde 1996 he usado ocasionalmente como material de enseñanza y entrenamiento en el *Ashram Abhyasa* (Florida, EEUU) y en el *Sadhana Mandir* (Rishikesh, India). Lo he revisado cada cierto tiempo a fin de clarificarlo cada vez más, como expresión de la forma en que Swami Rama me enseñó a mí y al mundo en general, la práctica sistemática de la meditación. Y lo seguiré haciendo, ya que es de ayuda para el aprendizaje de dicha práctica sistemática de la meditación de la tradición de los maestros de los Himalayas.

En servicio amoroso

*Swami Jnaneshvara*

### **Guía de autoestudio**

Complementando este artículo, hay una guía de 23 páginas para autoestudio, referente a artículos del sitio web SwamiJ.com, libros y videos de Swami Rama, y otras fuentes como los Yoga Sutras y los Upanishads. Incluye sugerencias para llevar un registro del progreso personal en cuanto los principios y prácticas, y también de las discusiones grupales y sesiones de coaching sobre yoga. Está disponible online en el sitio web, como documento impreso en Abhyasa Ashram y a través de [lulu.com/swamij](http://lulu.com/swamij). (Sólo en inglés)

### **Materiales impresos de Swami Jnaneshvara**

Existen varios libros y folletos a disposición en [lulu.com](http://lulu.com), gracias a un sistema de impresión a pedido. La dirección para conseguir estos materiales es [lulu.com/swamij](http://lulu.com/swamij), de los cuales el más importante es el libro “*Vivir los Yoga Sutras*”, de 270 páginas. (Sólo en inglés)

### **Lo que la Meditación te puede dar**

Por miles de años, los aspirantes han practicado y estudiado la ciencia de la meditación, buscando tener unas vidas más serenas, creativas y realizadas. La meditación te dará la capacidad de mejorar tu salud, tus relaciones, y habilidad en todas tus actividades. Esto se debe a que ella puede darte algo que ninguna otra técnica logra—te contacta contigo mismo en todos los niveles, y finalmente te lleva al centro de conciencia interno, desde donde fluye la conciencia. (Swami Rama “*La Meditación y su Práctica*”)

### **Meditación sistemática a través de todos los niveles**

La meditación según los maestros de los Himalayas, tal como Swami Rama la enseñó, es una práctica sistemática referente al hecho de ser consciente de *todos* los niveles de nuestro ser, lo cual lleva gradualmente a tener la experiencia directa del centro de conciencia, siempre puro y eterno. A éste se le conoce por diferentes nombres, purusha, atman, brahman, o shakti que es una con shiva. Es un proceso de meditación en dirección a atman\* y en *atman*, el centro de conciencia, y también es meditación sobre *shakti*, la conciencia que es la fuente, la cual fluye hacia el exterior a través de los distintos niveles.

(\*) En el sentido de irse adentrando en.

### ***Meditación sólo en la respiración***

Algunos sistemas de meditación enseñan a estar consciente sólo de la respiración, dejando de lado cualquier entrenamiento corporal y evitando la introspección de la mente. Hay quienes van tan lejos como para decir que la mente no existe, y que por lo tanto no se debería explorar. Tarde o temprano, muchas personas que adhieren a esas prácticas empiezan a sentir rigidez y poca flexibilidad del cuerpo y tienen que aprender a trabajar con éste a modo de preparación para la meditación. Así también, hay otros que, les guste o no, se dan cuenta que la mente está ahí y es necesario abordarla y ocuparse de ella, tanto durante la meditación como en las prácticas preparatorias.

### ***Meditación sólo en el mantra***

Existen sistemas de meditación bastante populares que venden mantras en seminarios de fin de semana, diciéndoles a los participantes que no es necesario trabajar con el cuerpo, la respiración o la mente, y que sólo se requiere repetir el mantra unos pocos minutos a diario. Declaran además, que después de cierta cantidad de años, ellos se van a iluminar. Es frecuente que luego de pasados esos años, tales personas terminen frente a uno u otro maestro de nuestra tradición, tratando de adquirir la parte carente de sus prácticas, y de algún modo confundidos sin saber por qué aún no se han iluminado.

### ***Kundalini yoga como marca registrada***

Hoy en día es común encontrar que las prácticas de respiración y pranayama se promuevan bajo el nombre de “kundalini yoga”, como si otras formas de yoga no involucraran la energía *kundalini*. De hecho, no existe *nada sino kundalini*, y *todas* las prácticas yóguicas conducen hacia el despertar de kundalini, consistente en la fusión de la kundalini individual con la *kundalini shakti* universal. La práctica sistemática de los maestros de los Himalayas no sólo tiene en cuenta las técnicas de pranayama a fin de despertar kundalini sino también todos los niveles de nuestro ser, es decir el cuerpo, la respiración, la mente consciente y los diferentes niveles de la mente inconsciente o latente, cada uno de los cuales es manifestación de kundalini shakti, y parte del proceso de retorno hacia un total despertar y realización de esa shakti.

### ***Múltiples caras del kriya yoga***

Muchos maestros y organizaciones declaran que su método de meditación es *kriya yoga*. Esto ha producido una extensa controversia respecto a cuál es el verdadero y auténtico *kriya yoga* y quiénes están genuinamente autorizados para impartirlo. Es interesante saber que lo esencial en estos distintos métodos, profesores y grupos es la práctica de desplazar la consciencia hacia arriba y abajo por la columna sutil llamada *sushumna*, con o sin el uso de un mantra. Si se rastrea el origen del linaje de Swami Rama y el de otros que manifiestan ser tradiciones de *kriya yoga*, uno se encuentra con una fuente común.

Si bien yo no uso las palabras *kriya yoga* como una marca registrada o un término de marketing, y no pretendo entrar en debates ni competencias, quiero dejar claro que *sushumna kriya* es parte muy importante del método sistemático de meditación de nuestra tradición y se menciona en varias partes de este documento. Independientemente de la preferencia que uno pueda tener por diferentes profesores, instituciones y marcas registradas, *sushumna kriya* es una práctica profundamente útil y altamente recomendada.

## **No hacer ninguna práctica**

Algunos supuestos *gurus* dicen que si uno se entrega completamente a ellos, ya no necesitará hacer ningún tipo de sadhana (prácticas); ni asanas, ni trabajar con la respiración o hacer pranayama, ni mantra, ni contemplación, ni meditación. Lo único requerido es convertirse en devoto de uno de estos hombres *santos* y el resto le será dado. Swami Rama ha hecho alusión a estos *gurus* modernos afirmando que son una *broma espiritual*, y que no merecen ni siquiera ser llamados *guías*. Yo concuerdo plenamente con él y tristemente debo reconocer que me he encontrado con este tipo de personas, que aprovechándose de quienes tienen problemas emocionales, consiguen de esa forma dinero y poder. Swami Rama explicó que uno necesita de un buen bote para atravesar hacia la otra orilla del río de la vida, y que dicho bote es el maestro o guía. Sin embargo, él agrega que el bote no se *venera* o *adora*, que es lo que muchos de ellos promueven.

En la tradición de los maestros de los Himalayas, la gracia total es concedida (*shaktipata*) cuando el aspirante ya hizo todos los esfuerzos, al *final*, no al principio como sustituto del empeño personal. Cuando el aspirante ya ha hecho todo lo que es capaz y carece de recursos para seguir adelante, entonces sucede; la gracia de *shaktipata* se manifiesta y conduce a la tan buscada realización.

## **Yoga y acondicionamiento físico**

Para el practicante sincero puede ser difícil aceptar que en el mundo de hoy las personas están totalmente confundidas respecto de la verdadera naturaleza del yoga. La mayoría cree que es un sistema de acondicionamiento físico, y no el camino hacia la iluminación por medio de la meditación, que es lo que realmente es. En el sitio web SwamiJ.com se dispone de un revelador y detallado artículo sobre el tema, denominado "*Yoga moderno vs. Yoga tradicional*"

## **Significado tradicional de yoga**

Tradicionalmente, Yoga (en sánscrito: *unión*) se refiere a la realización o vivencia gracias a la experiencia directa de la unión preexistente entre el microcosmos de la individualidad y el macrocosmos de la universalidad, atman y brahman, jivatman y paramatman, y shiva y shakti, o la realización de purusha como algo independiente, separado de prakriti.

Yoga es la unión del

- Microcosmos de la individualidad y el
- Macrocosmos de la universalidad

Yoga es la unión de

- Prana vayu (el prana que fluye en sentido ascendente) y
- Apana vayu (el prana que fluye en sentido descendente)

Yoga es la unión de

- Atman (el Centro de consciencia, el Ser; Vedanta) y
- Brahman (la Realidad Absoluta; Vedanta)

Yoga es la unión de

- Jivatman (el alma como consciencia *más* las características personales; Vedanta) y
- Paramatman (el Ser/alma *sólo* como consciencia; Vedanta)

Yoga es la unión de

- Shiva (lo estático, latente, inmutable, masculino; Tantra) y
- Shakti (lo activo, manifiesto, cambiante, femenino; Tantra)

Yoga es la desunión de

- Purusha (la consciencia perfecta, sin mancha; Sankyha-Yoga) y
- Prakriti (la materia primordial, no manifestada; Sankyha-Yoga)

### **Enseñanzas de los maestros de los Himalayas**

La fuente de los principios y prácticas que aquí se describen y enseñan proviene de los antiguos monasterios de las cuevas de los Himalayas. Por la razón que sea, los maestros han decidido que estas elevadas prácticas estén ampliamente disponible para la humanidad; son las mismas que tradicionalmente se enseñaban a y eran practicadas sólo por los renunciantes más avanzados. Sospecho que los maestros han tomado esta determinación debido a la gran necesidad existente en nuestro mundo actual.

Unas pocas personas que llevan una vida activa en el mundo anhelan estas prácticas y la realización que acarrearán, y a la vez están preparadas para ellas. Dichas personas no se satisfacen con los estilos de meditación superficiales, religiosos u orientados al manejo del stress, tan frecuentemente disponibles en libros y talleres de fin de semana.

De tanto en tanto, se me critica a través de internet por haber revelado estas enseñanzas públicamente. No fui yo sino los maestros de nuestra tradición Himaláyica, especialmente Swami Rama, quienes eligieron develarlas. Yo soy sólo un modesto mensajero que intenta ayudar a dejar claros los principios, de modo que las prácticas de los maestros realmente se escuchen, entiendan y practiquen.

De esta revelación vale especialmente hacer notar las prácticas relativas a samaya sri vidya tantra, sushumna kriya, guru chakra, y la meditación en mahatripurasundari (o simplemente tripura), aquella belleza extraordinaria que funciona en las tres ciudades o niveles de la realidad. Esta es una meditación en la forma más pura y suprema de *shakti*.

En la existencia no hay nada que no sea consciencia pura, *shakti* (lo activo o manifestado), que a través de la experiencia directa se evidencia como exactamente igual a *shiva* (lo latente o inactivo); y esa shakti es en última instancia el único objetivo de todas las meditaciones y contemplaciones. Es tanto el medio como la meta.

### **Fuente de inspiración**

Uno se podría preguntar: "Si esto es tan simple como 'Conócete a ti mismo' o 'Aquíetate y sabrás', entonces ¿por qué es tan difícil? ¿qué pasa conmigo?" Ahí está nuestro desafío, reconciliar la simplicidad con la falta de comprensión. Los estudiantes no se deberían culpar por no estar en condiciones de retirarse a un bosque durante 12 años para estudiar y practicar.

Swami Rama señaló que las enseñanzas tienen que plantearse "de la manera más simple posible" y que "la presentación debería ser comprensible y beneficiosa para todos". También dijo que "se debe buscar un equilibrio uniendo las dos grandes fuerzas de la espiritualidad y la ciencia" y que "los problemas se pueden solucionar creando armonía entre realismo e idealismo".

Haciendo uso de nuestras modernas estrategias de marketing, hemos subdividido y asignado marca registrada a ciertos aspectos y etapas de las antiguas prácticas enseñadas por los maestros, lo cual nos ha confundido terriblemente y ha evitado que nos demos cuenta de la generalizada simplicidad subyacente.

La antigua forma de enseñar por medio de disertaciones puede verse muy favorecida si se integra a todos los recursos del diseño de sistemas y tecnología de la educación moderna. Al



incorporar métodos antiguos y modernos de entrenamiento, podremos apreciar mejor la forma en que las simples prácticas de la meditación Yoga llevan verdaderamente al centro de consciencia, que es desde donde Todo fluye.

El propósito del sitio web, de las clases y otro tipo de entrenamientos es que las antiguas enseñanzas orientadas a hacerse consciente de uno mismo, sean presentadas de manera sencilla, comprensible y provechosa, sin que esto comprometa su calidad y profundidad, a fin de que conduzcan sistemáticamente a la suprema Realización del centro de consciencia, conforme a lo establecido por los sabios de los Himalayas.

NOTA: Los comentarios anteriores fueron escritos por primera vez alrededor de 1997. A excepción de un par de palabras del último párrafo, no han sido modificados posteriormente. Actualmente, continúan siendo una fuerza que me guía, tal como lo hicieron en ese entonces.

*Swami Jhaneshvara*

***Mi deseo para tus meditaciones de hoy***

*Que tus meditaciones de hoy te traigan paz, felicidad y éxtasis.  
El enfoque sistemático de la meditación que aquí se describe  
te conducirá hacia allá.*

*En servicio amoroso,*

*Swami Jhaneshvara*

## Sección 1: Practica la autoobservación en la vida diaria

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa, lo cual no debería ser algo agotador o forzado. Toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente abierto a observarte a ti mismo, y decide experimentar en dicha observación. Una vez que se consigue la pureza de la mente, uno está totalmente preparado para el viaje interno. Para lograr este estado de pureza mental, se debería cultivar el estar atento, consciente todo el tiempo. Purificar *buddhi*, la facultad de discriminación, es la tarea más importante.

La atención es la clave que conduce a la concentración, luego a la meditación, y posteriormente a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que debes aprender, es un paso muy preliminar.

### ***El difícil y a la vez simple concepto de la autoobservación***

Un día yo iba caminando con Swami Rama cuando de repente me dijo “Obsérvalo todo”. No entendí lo que me quería decir, pero reflexioné al respecto por largo tiempo. Y empecé gradualmente a practicarlo en el contexto de las filosofías de la mente propias del yoga, vedanta y tantra, las tres vertientes de prácticas de nuestra tradición Himaláica de meditación.

Esta breve instrucción de Swami Rama tuvo un gran impacto en mí, dado que me llevó a desarrollar el proceso de autoobservación. Y me hace afirmar paradójicamente que este concepto y su práctica son algo absolutamente simple y a la vez muy difícil. La parte difícil es llegar a conocer (memorizar) los diferentes aspectos de nuestro ser interno (*antahkarana*) que deben ser observados. A partir de un número relativamente escaso de instrumentos internos se genera un número virtualmente infinito de posibilidades, y esa inmensa diversidad es la belleza de esta danza de shakti

Inicialmente, esto parece involucrar tanta filosofía que la autoobservación no se va a llegar a aprender nunca. Desconcertadamente uno se pregunta: ¿qué sentido tiene recordar todos estos conceptos? Aún así, tiene simpleza. Podría compararse a aprender a usar un computador; al principio, se percibe como todo un desafío, pero pasado un tiempo, cuando ya se conocen los menús y formas de usar el programa, se ve como algo simple al mirarlo en retrospectiva.

### **Observación de las acciones y de lo que se habla**

Una cuidadosa observación de lo que uno hace y habla, conduce a la comprensión del proceso mental subyacente que induce dichas palabras y acciones.

Sucede aproximadamente de esta forma: La consciencia pura opera hacia el exterior por medio de la inteligencia (*buddhi*), que a su vez actúa a través de la mente (*manas*), la cual utiliza los diez sentidos y los medios de expresión (*indriyas*) que a su vez hacen uso del cuerpo físico con sus variados sistemas e instrumentos para involucrarse en el mundo externo.

Al observar todos estos procesos a medida que se producen, poco a poco vamos aprendiendo a interiorizar la consciencia a través de todos esos sistemas e instrumentos, lo que nos lleva a la larga a encontrar su fuente original, la consciencia pura, que es desde donde se genera el funcionamiento de todos ellos. A esta fuente se le conoce por varios nombres, entre ellos, *centro de consciencia*, *atman*, *braman*, *purusha*, *shakti* o *shiva*.

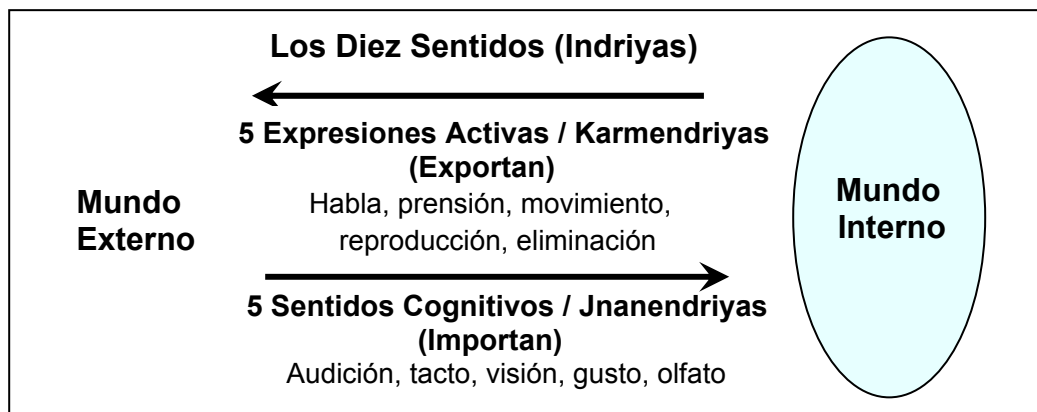
## Los gestos y el lenguaje corporal

En el cuerpo nada se mueve o sucede sin una instrucción previa proveniente de alguna parte. Cada gesto y expresión del lenguaje corporal se produce gracias a una señal que da la información para que esa manifestación ocurra de esa manera. Observando estos gestos y el lenguaje del cuerpo es posible deducir el proceso que condujo a tales expresiones. Esto involucra observar los diez *indriyas*, *manas*, *ahamkara*, *chitta* y *buddhi*, además de los cinco *elementos*, tierra, agua, fuego, aire y espacio, en conjunto con los distintos flujos de los prana *vayus*.

Es bueno tener claro y observar que nuestros gestos y lenguaje corporal se expresan de modo más inmediato a través de los *indriyas* (específicamente los *karmendriyas*).

## Observar los diez indriyas

En la filosofía y práctica del Yoga tradicional, el ser humano se considera como si fuera un edificio con diez puertas. Cinco son puertas de entrada y las otras cinco son de salida. La *observación* consciente, activa e intencional de estos diez sentidos *a medida que funcionan*, es parte importante tanto de la meditación en posición sentada como de la meditación en acción.

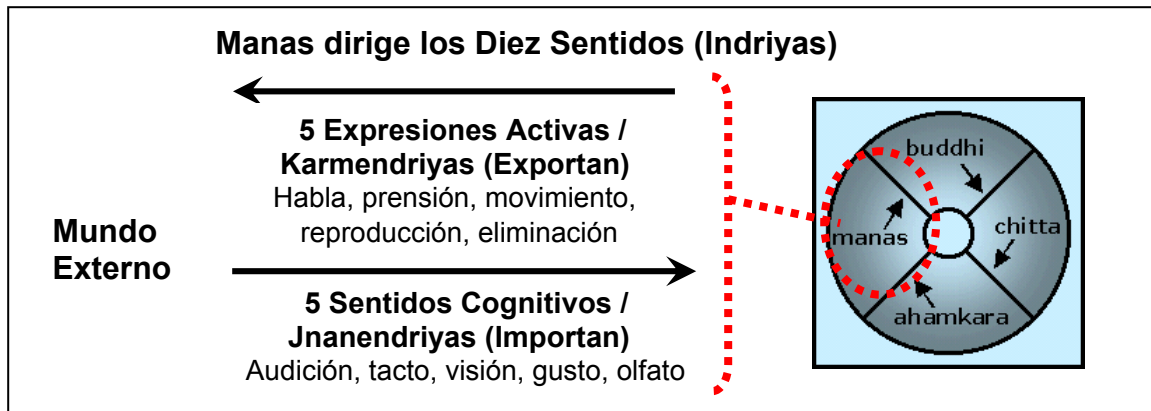


- Karmendriyas: Las cinco puertas de salida son cinco medios de expresión, llamados karmendriyas. (Karma significa acción. Los Indriyas son los medios o los sentidos)
- Jnanendriyas: Las cinco puertas de entrada son los cinco sentidos cognitivos, llamados jnanendriyas. (Jnana significa conocimiento. Los Indriyas son los medios o los sentidos)

Lo que las diez puertas tienen en común es que todas son *puertas* o *entradas* a través de las cuales ocurren las cogniciones y expresiones. *Observarlas* en la vida diaria por medio de la meditación en acción, estando alerta a ellas, nos permite tener cada vez mayor conciencia del morador interno. Progresivamente, se va viendo más y más clara la forma en que este morador interno se relaciona con el mundo externo *haciendo uso* de la mente (*manas*) y estos diez instrumentos que esa mente emplea.

A medida que nos damos cuenta que las acciones y los sentidos sólo son instrumentos (así hagan su trabajo a la perfección), se hace más evidente que “*Quien soy yo es independiente* de mis acciones, de la percepción sensorial y de la gratificación de los sentidos”. Esto no significa no disfrutar la vida, sus acciones y experiencias sensorias; por el contrario, éstas se disfrutan más plenamente dentro de un espíritu de sabiduría, libertad y ausencia de apego (*vairagya*). Cuando por experiencia directa observamos que los diez sentidos son puertas al servicio del morador interno, nos volvemos más conscientes de la verdadera naturaleza de dicho morador.

Haciendo una comparación, los Diez Sentidos son como los empleados en la industria de la vida, que reciben sus instrucciones de *manas*, una de las Cuatro Funciones de la Mente. *Manas* es como el supervisor de esta industria, *ahamkara* (el yo “hacedor” o ego en el sentido yóguico) es como el gerente de recursos humanos, *buddhi* sería el gerente general, y *atman* el propietario.



Esto es parte significativa de la práctica de la meditación en acción y de la observación de nuestro proceso interno. La capacidad de ver que las acciones y los sentidos funcionan de esa forma es muy útil para cultivar el no-apego, *vairagya*. Más allá del hecho de que *manas* sea quien da las instrucciones a los diez *indriyas*, es crucial preguntarse si *manas* está actuando movida por los hábitos inconscientes (guardados en *chitta*) o desde la sabiduría de *buddhi*. Sentarse quietamente a meditar a la hora acostumbrada y replegar los sentidos se vuelve mucho más fácil como consecuencia de estar constantemente consciente de los diez sentidos.

Observar los sentidos *activos* (*karmendriyas*) en el diario vivir significa por ejemplo, observar que al caminar “me estoy *moviendo*”. Se trata de ver no sólo que “estoy *caminando*” sino ir un paso más allá, más interno, y darse cuenta del proceso de *moverse* (*karmendriya*) que está detrás del caminar. Así, observando diferentes acciones y las múltiples formas de movimiento, uno se hace más consciente del proceso inductor subyacente que existe detrás del movimiento (*karmendriya*), es decir de la mente como *manas*, que es una de las cuatro funciones de la mente.

---

*Observar los diez indriyas es una herramienta muy práctica  
para coordinar las cuatro funciones de la mente*

---

De manera similar, al usar un objeto, como un lápiz al escribir o una taza para tomar agua, uno se fija en que “yo lo *tomo* o la *sostengo*”. Darse cuenta de estar escribiendo o bebiendo es un paso más del proceso de estar consciente, pero *observar el karmendriya mismo es más interno*, más sutil. Lleva la atención hacia adentro, al *antahkarana* (el instrumento interno, que incluye las cuatro funciones de la mente), y eso acerca a estar consciente del centro de consciencia quieto y silencioso, que es como el centro de una rueda.

Observar los sentidos cognitivos (*jnanendriyas*) en la vida diaria significa por ejemplo, que al caminar uno se percate de que “yo estoy *viendo*”, al ir tomando contacto con personas y cosas, o que observe que “yo estoy *escuchando*” cuando un sonido atraiga la atención.

Observar los sentidos es una herramienta muy práctica para coordinar las cuatro funciones de la mente. Gracias a la observación de las diez *puertas*, somos más capaces de observar neutralmente todas las actividades internas de la mente, y en consecuencia, de hallar el silencio que hay más allá o que subyace la mente, y reposar en él. Este es un aspecto importante en relación al cultivo del no-apego.

Existe un artículo más extenso en la página en español del sitio SwamiJ.com respecto del tema.

### ***Tres problemas para experimentar la Verdad***

Usar la mente y los sentidos como vehículos para experimentar directamente la Realidad, la Verdad Absoluta o el Ser, nos enfrenta a tres problemas principales:

El *primero* de ellos es el hecho de que los sentidos no son instrumentos confiables, en el sentido que éstos no perciben a las personas y objetos del mundo con exactitud. Darse cuenta de que los sentidos no son fiables lleva a quien busca a interiorizarse, a fin de hallar una forma más pura de experiencia directa. Y esta interiorización se optimiza si previamente uno se hace *consciente* de los sentidos y del modo como funcionan. Así, la atención puede ser retirada de ellos, tal como uno se saca un guante de la mano.

El *segundo* problema para acceder a la experiencia directa es que todo en el mundo externo cambia y se moviliza constantemente.

El *tercero* es que la mente misma está nublada, obnubilada, por múltiples atracciones, aversiones, miedos y falsas identidades.

### ***Swami Rama sobre experimentar consigo mismo***

Necesitas hacer experimentos internos contigo: necesitas entrenar tu *buddhi*, para que aporte un juicio correcto y claro a tu *manas*, y también tienes que *entrenar tu manas* para que tome en cuenta el consejo de *buddhi*. Si sinceramente quieres desarrollar fuerza personal y fuerza de voluntad, lo primero que deberías hacer es *mantenerte abierto* y *ser un observador de ti mismo*, hasta que veas que tu fuerza de voluntad se vuelve dinámica. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente alerta a observarte y *decide experimentar* en esa observación de ti mismo.

---

*Tienes que entrenar tu manas para que haga caso del consejo de buddhi*

---

Hay dos conceptos diferentes: uno tiene que ver con hacer experimentos externos y el otro consiste en hacer experimentos dentro de sí. Este último método, que te conduce a los niveles profundos de tu ser, es totalmente distinto, porque en la investigación interior no tienes ningún medio externo que te ayude; *tú tienes que ayudarte a ti mismo*. Tienes un laboratorio de experimentación dentro de ti y puedes trabajar contigo. No aceptes la idea de que eres malo, débil o incompleto. Tú eres un ser humano. La imposición de la idea de que eres bueno o malo se debe a tus hábitos. (*“El Arte de Vivir Gozosamente”*)

La mayoría de los estudiantes siguen las instrucciones de sus maestros ciegamente, sin comprenderlas, o bien sólo tratan de entender estas instrucciones intelectualmente, pero no experimentan con ellas de manera práctica para asimilarlas correctamente. Cuando un maestro imparte conocimiento, desea que el estudiante use su libre albedrío, sea valiente y haga experimentos, y así se dé cuenta qué es lo apropiado para él. Uno puede desarrollar un diálogo con su conciencia, que no está contaminada con la inconstancia y debilidad de la mente. Realizar este tipo de experimentos lleva a comprender que el verdadero consejero está dentro de cada persona. (*“Psicología Perenne del Bhagavad Gita”*)

---

*La fórmula más fácil para progresar es simplemente “conocerse uno mismo”—  
aceptarte y comprenderte en todos los niveles.*

---

Durante toda la vida ustedes han realizado experimentos con la materia, la mente y la energía, pero aún no han investigado lo suficiente el verdadero Ser dentro de vosotros. La forma más fácil

de progresar es conocerse a sí mismo—aceptarse y comprenderse en todos los niveles. Esto es fácil cuando ya se sabe el camino, se es consciente de la meta y se tiene determinación.

Cuando satisfaces un deseo, *deberías observar si eso alimenta tu orgullo*, y si el deseo no es satisfecho, *fíjate si alimenta tu rabia*; tienes que observarte cuidadosamente en relación a estas dos reacciones. Si lo que quieres es trabajar contigo e ir hacia tu interior, necesitas aprender a hacer experimentos internos con tus propias emociones. Para un estudiante serio, *sólo hay un verdadero libro que estudiar y del cual aprender*—el más grandioso de todos—que es el manuscrito que tú, tú mismo eres. Deberías continuar ensayando contigo, cada vez que lo hagas, verás que sigues y sigues creciendo. Todos tenemos un hogar, cuyo propósito es que podamos hacer los experimentos espirituales en el interior de nosotros mismos. (“*El Arte de Vivir Gozosamente*”)

---

*Para un estudiante serio, sólo hay un verdadero libro que estudiar y del que aprender  
—el más grandioso de todos—que es el manuscrito que tú, tú mismo eres.*

---

Disciplina significa auto-aprendizaje. No estoy hablando de conocer; conocer es sólo una pequeña parte del aprendizaje. Aprendizaje significa “conocer, experimentar, vivenciar, sacar algunas conclusiones, y entonces ser firme”. El aprendizaje reduce el conflicto que se produce cuando eres incapaz de decidir, cuando tu buddhi no puede tomar decisiones, cuando no sabes cómo entrenar y usar el ego. Aquello que te molesta está en tu mente, por tanto es tu mente lo que tienes que comprender.

De acuerdo con nuestro linaje, existen *dos tipos de maestros*: unos enseñan las escrituras, practican austeridades y siguen el camino de la renunciación; los otros pertenecen a una rama de meditadores y contempladores que hacen experimentos para documentarse y recolectan información científica sobre todos los niveles de la vida—físico, energético, de la percepción sensoria, del modo en que las cosas se perciben a nivel mental, y finalmente del nivel espiritual. (“*Pensamientos inspiradores de Swami Rama*”)

### ***Ejercicios de autoobservación***

El Apéndice A propone 40 elementos de autoobservación que son extremadamente útiles como complemento a las prácticas sistemáticas diarias de meditación. Esta meditación en acción combina muy bien con las prácticas regulares de meditación en posición sentada.

#### **Observar el proceso mental interno**

Observar el proceso mental interno significa observar la interacción de los diez *indriyas* con la mente (*manas*), y además con las otras de las cuatro funciones de la mente, a saber, *chitta* (el depósito de las impresiones profundas o memoria), *ahamkara* (el “yo hacedor”) y *buddhi* (la inteligencia que conoce, decide, evalúa y discierne entre esto y aquello).

#### ***Metas diarias de autoobservación***

El Apéndice B es un listado de 31 metas diarias que sirven para que te inicies en el proceso de autoobservación. Simplemente mira la fecha de hoy, busca ese número en la lista, y practica esa meta durante todo el día. Escribe en un diario y/o habla con tu guía/coach u otros sobre lo que has observado y la manera en que esto se relaciona o interactúa con todos los elementos de tu procesador interno (los elementos del *antahkarana*, el instrumento interno).

En nuestros retiros de meditación en India, hacemos estas prácticas diariamente durante tres semanas. Habitualmente, se requiere de una semana para empezar a comprender la forma en que esto funciona y sirve. Después de unas dos semanas, generalmente ya está bastante claro y se obtienen muchos insights sobre el proceso interno dentro de un contexto yóguico. Lo menciono aquí porque se trata de un programa de retiro en residencia las 24 horas del día. Para quienes no están inmersos en un programa de estas características, probablemente les tomará mucho más tiempo comprender y apreciar completamente estas prácticas en relación a hacerse consciente de uno mismo. Ser persistente y conversar con otros sobre lo que se va observando aumenta significativamente los avances en este sentido y uno se va dando cuenta que las prácticas de meditación también se ven favorecidas.

### **Swami Rama respecto a la introspección**

El meditador realmente se convierte en un explorador e investigador interno, alguien que estudia las reacciones internas y los procesos de la mente en los niveles consciente e inconsciente. El meditador es un investigador interior. La meditación te ayuda a conocer y comprender totalmente todas las capacidades de la mente—memoria, concentración, emoción, razonamiento e intuición. Aquellos que meditan empiezan a saber cómo coordinar, equilibrar y mejorar todas estas habilidades, usándolas en todo su potencial. Luego, ellos van más allá de los estados habituales de la mente y la conciencia. (*“La Meditación y su práctica”*)

Para investigar el mundo interno, uno necesita un ardiente deseo de conocer sus estados y potenciales internos. (*“Escoger un camino”*)

Miles de pensamientos están a la espera de ser considerados. El propósito de la sadhana es prestar atención a esos pensamientos de manera sistemática, de modo que ellos no creen agitación en el mundo interno. Lentamente uno empieza a discriminar entre los pensamientos útiles y los inútiles. Este método introspectivo (de inspección interna) conduce al paso siguiente: la observación. Mientras uno está estudiando debe ser paciente. (*“Psicología perenne del Bhagavad Gita”*)

La introspección o proceso de examinar tus pensamientos se refiere a mirar cuáles de éstos son valiosos de cultivar. Los manuales de yoga hablan de dos tipos de pensamientos, *klista* y *aklista*, los primeros son útiles y los últimos perjudiciales. Tú necesitas inspeccionar tus pensamientos para determinar cuáles te sirven y cuáles deberías eliminar.

Para ser un investigador interior, primero necesitas comprender los cuatro estados de conciencia: el estado de *vigilia*, el estado de los *sueños*, el estado de *dormir profundo* y el estado que los trasciende. Una vez que entiendas los primeros tres, definitivamente comprenderás que hay algo más allá.

Si primero no tienes determinación, no examines tus pensamientos, porque de lo contrario tus pensamientos te controlarán, verás lo fácil que te distraes, tu mente creará muchas fantasías e imágenes, una tras otra. Tus pensamientos son individuos; no son sólo pensamientos, son personas dentro de ti. Tú eres un mundo, eres un universo, y todos tus pensamientos son individuos. Así como las personas nacen y mueren, así también los pensamientos nacen y mueren. (*“Camino de Fuego y Luz Vol. 2”*)

---

*Cuando entiendas los tres primeros estados,  
entonces definitivamente comprenderás que hay algo más allá*

---

Aprende a hacer introspección, es decir “inspección interna”; para eso siéntate y observa lo qué estás pensando. Tú realmente ya sabes, ya estás en conocimiento de todas tus debilidades,

y estás muy atareado en ocultarlas. Para quemar tus samskaras te sientas en meditación profunda, tomas la decisión y le dices a tu mente y a tus samskaras: “Durante este rato mi mente es *sólo* para meditar. Yo tengo que meditar y aprender a ir más allá de este pantano de ilusión y confusión que mi mente ha creado”. Entonces *dejas que todas las impresiones se hagan presentes en primer plano, sin involucrarte con ellas*. Ese método se llama “inspección interna” o introspección.

¿Cómo lo haces cuando quieres estudiar la mente?, no tienes ningún dispositivo o instrumento externo para hacerlo, así que tienes que entrenar *uno de los aspectos* de tu mente para estudiar la totalidad de ella, tienes que *entrenar una parte de la mente, de modo que todas las funciones de la mente se puedan estudiar a través del uso de ese aspecto particular*. (“El arte de vivir gozosamente”)

---

*Tú eres un universo, y todos tus pensamientos son individuos.  
Así como todas las personas nacen y mueren,  
así también los pensamientos nacen y mueren.*

---

Al obtener control sobre el *proceso mental*, es posible *adquirir control sobre las impresiones* o guardadas en la mente, y con el tiempo sobre la *totalidad* de nuestro *karma*. A través de la introspección –inspección interna- uno puede descubrir la naturaleza y el origen de su pensamiento. Además podemos aprender a entender y ver claramente nuestros hábitos y sus orígenes, cambiar esos hábitos y así modificar nuestro carácter y personalidad. Necesitamos inspeccionar nuestro proceso mental.

Debemos recordar que lo que sucede en nuestras mentes es producido por nosotros, es algo que deberíamos inspeccionar y reconocer como producto propio. El pensamiento de cada quien es de su propia creación. Para empezar aprendemos a inspeccionar y analizar nuestras mentes. A través del análisis, de la introspección, se aprende a discriminar entre el pensador y el proceso de pensar. El primer paso hacia el control y la liberación es la auto-observación. La *primera* etapa de la meditación es *aclara*r la mente. Es esencial observar el proceso mental y los contenidos de la mente desapegadamente. A fin de establecernos en nuestra naturaleza esencial necesitamos saber cómo limpiar la mente. (“*Liberarse de la esclavitud del karma*”)

En el río de la vida, todas nuestras acciones, pensamientos y sensaciones son como pequeñas piedrecitas que se depositan en el lecho del río, y nosotros pronto dejamos de tener conciencia de ellas. Estas piedrecitas o sensaciones arrojadas al río crean burbujitas en la profundidad, que luego suben y revientan en la superficie. Todos nuestros samskaras residen en el lecho latente de la memoria. La liberación es imposible si no nos enfocamos en los remanentes sutiles del contenido mental, es decir en los samskaras en su forma latente, no tanto en su manifestación en la superficie.

---

*Tú tienes que entrenar una parte de la mente, de modo que todas las funciones de la mente se puedan estudiar por medio del uso de dicha parte.*

---

Todas estas burbujas de hecho se *originan* en el *lecho* del río de la mente, donde constantemente se depositan ‘piedrecitas perturbadoras’. Uno a menudo se resiste a estas alteraciones, y hasta puede fastidiarse consigo mismo por su causa; pero si el estudiante es paciente y decidido, deja de pelear con estos pensamientos y en vez de eso los empieza a estudiar. Es natural que todas las tendencias ocultas de nuestra mente inconsciente salgan a la superficie, y también lo es que el estudiante se moleste con ellas. Aún así, si éste permanece consciente de su meta, -que radica *más allá* de la mente *inconsciente*-, irá aprendiendo a estudiar esas formas de pensamiento sin incomodarse. Los samskaras del pasado crean problemas y complicaciones para el estudiante de meditación, pero el esfuerzo sincero, la determinación y el enfoque dirigido en una sola dirección pueden ayudarle a mantener siempre presente su meta.



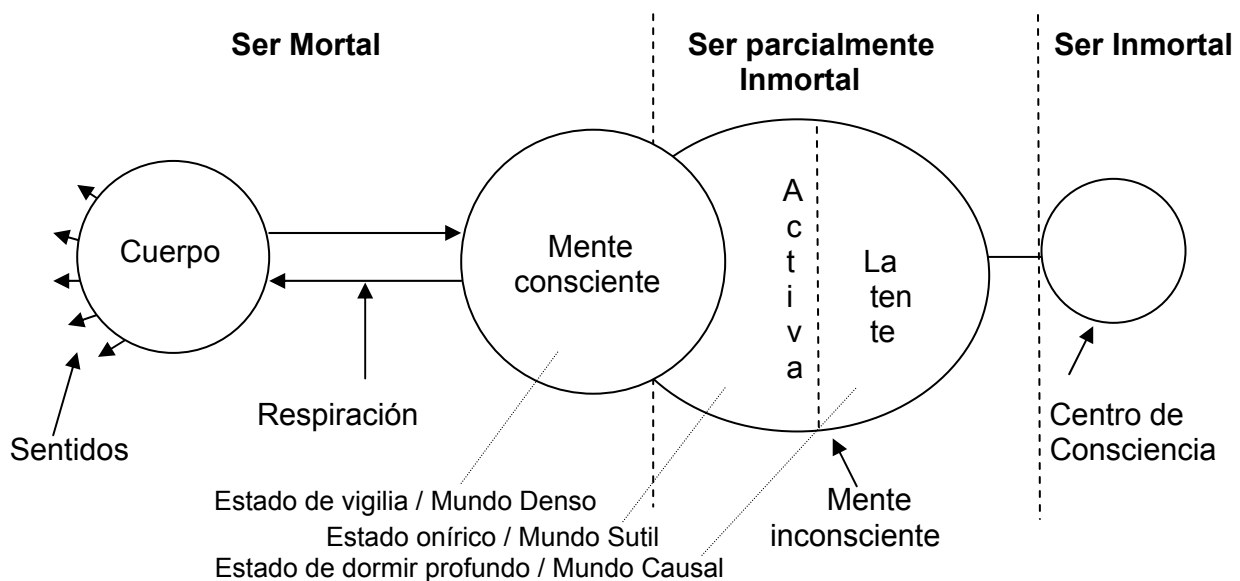
Estudiar exclusiva y constantemente los pensamientos a nivel *consciente*, *no* es una manera sensata de seguir el sendero de la meditación. Es el auto-estudio del material de la mente *inconsciente* lo que es importante. En nuestro proceso mental, muchos pensamientos extraños emergen a la superficie, y nadie es capaz de analizarlos y deshacerse de ellos a un nivel *consciente*, porque estas burbujas toman *forma* en la parte profunda de la mente inconsciente. (“*Liberarse de la esclavitud del karma*”)

---

*Todas las sadhanas (prácticas espirituales), técnicas y disciplinas  
están realmente destinadas a entrenar la mente*

---

En meditación, todos los sueños perjudiciales, que tensan y distraen la mente y su energía se pueden analizar y resolver. Todos los conflictos que son la raíz de los sueños también se pueden resolver. A través de la práctica de yoga nidra, el estudiante aprende a analizar o resolver todos sus deseos, pensamientos y sentimientos. Él aprende a poner conscientemente la mente en un profundo descanso. (“*Iluminación sin Dios*”)



Uno simplemente se tiene que dar cuenta que la *mente* está en control directo de los sentidos, la respiración y el cuerpo. Es la *mente* la que ejerce influencia sobre los sentidos y los hace funcionar en el mundo externo. Es la *mente* la que desea percibir el mundo a través de los sentidos y conceptualizar y categorizar esas percepciones sensoriales.

Todas las sadhanas (prácticas espirituales), técnicas y disciplinas están realmente destinadas a entrenar la mente. Y la parte principal del entrenamiento consiste en hacer a la mente consciente de esa Realidad que yace más allá de ella, y que es la inmortalidad del alma.

La mente es el instrumento más fino que tenemos. Si la entendemos bien, ella puede sernos útil en nuestra sadhana. Sin embargo, si la mente no está bien ordenada y disciplinada, puede distraer y disipar todos nuestros potenciales. (“*La Meditación y su práctica*”)

### ***Explorando a jiva, el alma individual***

Es el jiva, el ser individual, -que es totalmente diferente del ego-, el que experimenta los estados de vigilia, soñar o dormir profundo, no es la mente, ésta sólo comparte las experiencias.

El ser individual usa un vehículo particular llamado inconsciente, que es el reservorio de todas las impresiones de la mente, las acciones y el habla. Mientras el ser use el inconsciente como

vehículo se llama jiva, pero en el momento en que el Ser renuncia a este vehículo, se llama conciencia pura (*atman*). Cuando el jiva se une con el Ser puro, que es el Ser de todos, se produce la liberación final, exactamente como cuando una gota de agua se une con el océano y se vuelve una con él.

No hay poder capaz de partir el Atman eterno en pedazos, y hacer de un pequeño fragmento un jiva. Cuando vemos un ser humano particular, su forma y tamaño, aparece como si estuviera separado del total y lo llamamos un individuo, pero esa experiencia de separación ocurre porque el ego no tiene el hábito de reconocer la totalidad. Eso hace que uno piense que el alma individual es sólo un fragmento de la totalidad, pero en realidad no lo es. Cuando el yogui comprende todos los límites que van de lo denso a lo sutil y a lo más sutil, y cruza todas las fronteras de la individualidad, se da cuenta que no hay nada que no sea el Ser real (*atman*), que es el Ser de todos (*brahman*). (*Psicología Perenne del Bhagavad Gita*)

Cuando el alma o jiva hace su partida, le sigue la energía vital, el prana. Cuando el prana se marcha, toda la vida que sostiene los órganos también se retira. El sistema respiratorio es el vehículo del prana. La muerte física es un cambio, que no aniquila a la mente subconsciente ni al alma.

El cuerpo sutil está constituido por la potencia sutil de los cinco órganos de acción (*karmendriyas*), de los cinco órganos de percepción sensoria (*jnanendriyas*), los pranas, manas y buddhi. El cuerpo sutil acompaña al alma al momento de renacer. El cuerpo denso se disuelve con la muerte, pero el cuerpo sutil continúa existiendo.

---

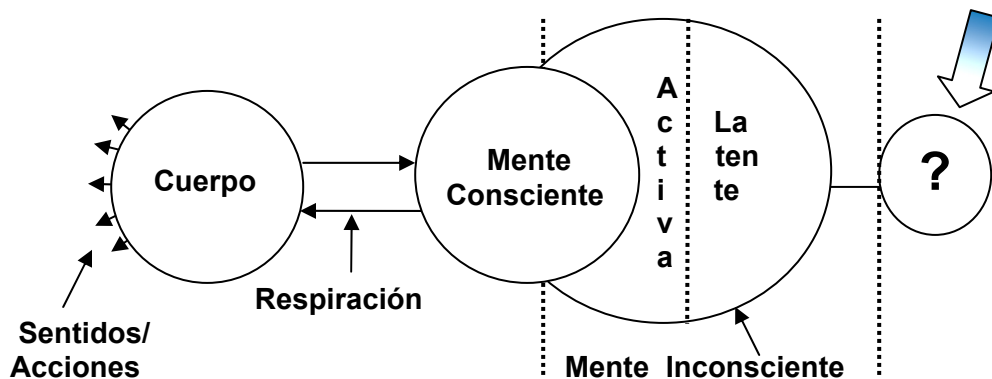
*La relación entre el cuerpo sutil y el cuerpo denso  
es similar a una semilla y la planta*

---

La mente subconsciente, que es el depósito de los méritos y deméritos, se convierte en el vehículo para el jiva o alma. Todos los samskaras de nuestras múltiples vidas permanecen en un estado latente, como semillas, en el depósito de la mente subconsciente. La relación entre el cuerpo sutil y el cuerpo denso, es semejante a la de una semilla y la planta. Tal como la semilla contiene en sí todas las cualidades de la planta, así la mente subconsciente conserva todos los samskaras de nuestras vidas anteriores. (*Viaje Sagrado*)

Jiva, el alma individual, sufre porque el fuego de kundalini, ubicado en la base de la columna, está inactivo y cubierto de cenizas, y así permanece dormida. Como el gran fuego espiritual dentro de cada ser humano yace dormido, el jiva o alma individual no puede hacer uso de esta elevada energía espiritual, y a causa de esto se ha embrutecido. Es muy útil que el jiva aprenda sobre kundalini-shakti. Con la ayuda de esta fuerza, el jiva logra el estado supremo de conciencia, llamado paramshiva. (*Camino de Fuego y Luz, Vol. 2*)

La totalidad del propósito del Yoga consiste en la Realización de ESTO



El ser individual usa la mente inconsciente como vehículo, pero cuando suelta todos los apegos a la mente inconsciente, se establece en su naturaleza esencial y se da cuenta que su ser es el Ser de todos. Ese estado de realización se llama liberación, *turiya*, el origen mismo de la conciencia pura. (*Iluminación sin Dios*)

---

*El jiva es la unión de atman con la mente inconsciente*

---

¿Qué nos ocurrirá después de la muerte?, ¿quién experimenta cielo e infierno? Es esa experiencia única llamada alma individual, la mente inconsciente, la que los experimenta. El alma es pura, es nuestra naturaleza esencial, es puro atman. Tú estás dentro de un vehículo, el jiva que experimenta dolor y placer. El jiva es la unión de atman y la mente inconsciente.

El jiva es un vehículo lleno de recuerdos y deseos. Cuando atman se une a la mente inconsciente se le llama jiva. Sin la mente inconsciente tú eres puro atman. A eso se le llama moksha o liberación. En el momento en que te das cuenta que esa es tu naturaleza esencial, que eres puro atman, tú eres libre.

---

*Sin la mente inconsciente tú eres puro atman.  
A eso se le llama moksha o liberación.*

---

Tú no pierdes tu identidad cuando esto sucede, sigues teniendo tu identidad individual. Tú eres un núcleo y este universo es tu expansión, tú no eres solamente una parte del universo, Atman no es una simple parte de Brahman, no es sólo una pequeña chispa, Atman no puede ser reducido.

Tú esencialmente eres atman, pero necesitas expandirte en para-atman; necesitas realizar esto vivencialmente, no solamente a través de un análisis mental. Para hacer esto tú tienes que practicar, y para practicar tienes que entender qué es lo que te crea problemas y qué se convierte en un obstáculo en tu vida. El sufrimiento es resultado de la ignorancia. Conocer tu meta final es dejar finalmente atrás el mundo del sufrimiento. (*Camino de Fuego y Luz, Vol. 2*)

## Sección 2: Dialogar con tu mente como con una amiga

### Contemplación, aconsejarse uno mismo y amistad

#### **Por favor, sé mi amiga**

Literalmente, tú puedes pedirle a tu mente, “Mente, por favor ¿quieres ser mi amiga?”. Cuando las personas hacen esto por primera vez, a menudo se sorprenden de obtener algún tipo de respuesta desde el interior, especialmente si ésta es un claro “sí” o “no”.

Existe un consejero interno, un maestro interno, un guru interno, a lo que a veces se hace referencia simplemente como *dejar que tu consciencia sea tu guía*. Todos ya sabemos esto, pero raramente, si es que alguna vez, le dirigimos un pensamiento consciente o una práctica en la vida diaria. Quien practica yoga cultiva activamente el hecho de recurrir a esta sabiduría interna en todos los aspectos de su vida, ya sea para tomar decisiones del día a día o explorar el profundo significado de la vida y cómo proseguir el camino de Auto-Realización.

#### **¿Quién hace las preguntas?**

Si conduces un auto ¿quién es el que está conduciendo? La respuesta es que ese *conductor* es una identidad compleja que incluye toda la información interna sobre autos y conducción (el recuerdo remanente de los aprendizajes que están guardados en *chitta*), *ahamkara*, (el yo hacedor, habitualmente llamado *ego*, que en psicología yóguica es considerado como el aspecto que nos *capacita* para adquirir identidades), *manas* (a veces llamada mente sensitivo-motora en lenguaje occidental) y *buddhi* (la facultad de la inteligencia propiamente tal, que conoce, decide, evalúa y discierne o discrimina).

Tal como la identidad de *conductor* se desarrolla y entrena gradualmente a lo largo del tiempo, se crea la identidad de *sadhaka*, *practicante*, *yogui* o *buscador*, que aprende a funcionar dentro de su esfera de actividades. Ésta acumula comprensiones y experiencias que se almacenan en *chitta*, usa a *manas* (la mente) como un instrumento, tiene *ahamkara* (el yo hacedor, el cual aporta la determinación para hacer el trabajo de esta identidad), y ve claramente a través de *buddhi*.

---

*Es necesario entrenar una parte de la mente, de modo que todas las funciones de la mente se puedan estudiar usando dicha parte. (“El arte de vivir gozosamente”)*

---

Este *sadhaka* o buscador es una *identidad falsa*, *creada para poder explorar* la totalidad de los instrumentos internos de la mente. Esta falsa identidad de *sadhaka* tiene su propio trabajo que hacer, tal como lo tiene la identidad del *conductor*. Este principio se vuelve más y más claro por medio de la práctica. El principal trabajo de la identidad de *sadhaka* es explorar todas las otras identidades falsas, atracciones, aversiones y miedos, a bien de develar una realidad, la de que todo esto último no tiene nada que ver con alguien llamado “yo”. Tú usas la identidad de *conductor* para *conducir*, pero invocas la identidad de *sadhaka* para *explorar* interiormente.

#### **¿A quién le estás hablando?**

La mayor parte de nuestra identidad como personas es inconsciente; en general sólo somos conscientes de un pequeño porcentaje de nuestros pensamientos, identidades y procesos internos. Nuestro *buddhi*, la facultad de sabiduría interna, que conoce, decide, evalúa y discierne

o discrimina, está siempre ahí para servirnos de ayuda como asesor o consejero. A pesar que conoce el más sabio entre distintos modos de proceder, a menudo ejerce su función teniendo que traspasar una nube de atracciones, aversiones, miedos e identidades falsas guardadas en *chitta* y coloreadas (*klishtha*) por *ahamkara*, por tanto su guía puede no ser escuchada. Aún así, esa voz interna está siempre ahí.

Entonces, en primer lugar y lo más importante, es con esta instancia con quien nosotros (como la persona en estado consciente, de vigilia) necesitamos cultivar una relación cercana. Y en un sentido más amplio, es a quien estamos consultando cuando decimos algo como, “Mente, ¿debería *hacerlo* o *no*?”.

---

Tú literalmente puedes tener un diálogo interno con cualquiera  
de los múltiples aspectos internos de tu ser

---

Además de consultar con buddhi, tu sabiduría interna, también puedes dialogar con tus pensamientos, impresiones, deseos e identidades. Swami Rama explica: “Tus pensamientos son personas; no sólo son pensamientos, hay personas dentro de ti. Tienes un mundo dentro de ti, eres un universo, y todos tus pensamientos son personas. Así como las personas nacen y mueren, así también los pensamientos nacen y mueren”. (*Camino de Fuego y luz Vol. 2*).

Tú literalmente puedes tener un diálogo interno con cualquiera de los múltiples aspectos internos de tu ser. Al principio puede parecer raro de hacer, pero si empiezas a intentarlo los resultados suelen ser asombrosos, en términos de obtener comprensiones profundas respecto de ti mismo y de purificar la mente, lo que permite profundizar tu meditación.

### ***Antahkarana es el instrumento interno***

La traducción textual de *Antahkarana* es “instrumento interno”. Es la totalidad de los instrumentos internos de la mente en sentido yóguico. Incluye las cuatro funciones de la mente: 1) *manas*, la parte pensante de la mente, que ingresa la información por medio de los sentidos cognitivos (*jnanendriyas*) y se expresa hacia el exterior gracias a los instrumentos activos (*karmendriyas*), 2) *chitta*, que es el depósito de todas las impresiones y memorias, 3) *ahamkara*, el “yo hacedor”, generalmente traducido como ego (no en el sentido de alguien egotista), que da la capacidad de colorear la información almacenada en *chitta* con el concepto de *mío*, o de algún modo relativo a *mí*, y 4) *buddhi*, que conoce, decide, evalúa y discierne o discrimina. Como ya se mencionó, de los cuatro, *buddhi* es el más importante a ser cultivado.

### ***¿Quién soy yo?***

El meditador a través del diálogo interno se pregunta, “¿Quién soy yo? ¿Soy el cuerpo?” Y la sabiduría responde, “No, yo tengo un cuerpo, pero el cuerpo no es lo que yo soy”. Pregunta otra vez, “Yo soy un ser que respira, pero ¿soy yo la respiración? ¿es eso *quien* soy yo?” Y de nuevo la sabiduría de buddhi responde, “No, seguro que la respiración está ahí, pero tampoco es lo que yo soy”. Y vuelve a preguntar, “Yo soy un ser que piensa, con aparentemente miles o millones de pensamientos, imágenes y palabras. ¿Son estas cosas de la mente lo que yo soy? ¿Soy esta mente?”. Y una vez más la sabiduría dice, “No, ni siquiera estos pensamientos y este instrumento inteligente y maravilloso de la mente son *quien* soy yo. Estas son meras experiencias guardadas en la biblioteca o bodega del campo mental, y la mente misma, aún con lo hábil que es, sigue siendo sólo un instrumento útil, pero no es lo que yo soy”. Y buddhi continúa, “Todos estos son sólo fantasmas de identidades falsas. Yo soy la fuente, el poder, la consciencia pura de Atman, Purusha o el Ser, que actúa externamente por medio de los instrumentos de la inteligencia, la

mente, los sentidos, los instrumentos de acción y el cuerpo físico. Sin embargo, ninguno de ellos, por maravillosos y útiles que sean, es *quien* soy yo. Yo soy esa realidad absoluta que nunca nació ni nunca muere, existo por mí mismo y no estoy sujeto a cambio, deterioro ni descomposición”.

El meditador tiene este tipo de diálogo internamente, directamente, en su propia forma de hablar. No sólo es como si leyera un texto y recitara las palabras anteriores, él literalmente tiene una conversación personal con la sabiduría interna de *buddhi* y la consciencia pura de *atman*, la misma fuente que han utilizado todos los grandes sabios y yoguis de la historia.

### ***Aconsejarse uno mismo por medio del diálogo interno***

Swami Rama describe así este tipo de consejo: “¿Cómo empiezas a aconsejarte a ti mismo? Tú no puedes consultar a un consejero externo o a un terapeuta a diario para solucionar tus problemas. Primero, necesitas aprender a observar y comprender algo en cuanto a ti. Es importante preguntarse: ¿mi primer pensamiento es bueno o malo?, ¿es claro o confuso? Es necesario que te des cuenta si tu primer pensamiento te guía o no, ¿te guía tu segundo pensamiento más claramente?, y tu tercer pensamiento ¿te aporta más claridad o confusión? Tendrías que conocer esto respecto de ti, observando cómo funciona tu mente mientras te aconsejas a ti mismo—para saber así cuándo deberías confiar en lo que tu mente te aconseja. Cuando lo logres, te será extremadamente útil. (*“El arte de vivir gozosamente”*)

### ***El diálogo interno como contemplación***

Swami Rama sobre la contemplación: El diálogo interno es un método contemplativo que a veces reemplaza a la meditación. Esos diálogos fortalecen la facultad de decisión y agudizan a *buddhi* (el intelecto superior), que puede penetrar en las sutilezas de los niveles internos. Este paso básico del diálogo interno es una parte de la contemplación. Inspira al aspirante en su búsqueda del conocimiento.

El conocimiento que no revela el objeto tal como es, no es conocimiento en absoluto, y el sólo hecho de adquirir información es frustrante. Las herramientas más efectivas en la búsqueda del conocimiento real son el desapego (*vairagya*, yoga sutra 1.12) y la práctica (*abhyasa*, yoga sutra 1.12). La contemplación no es un método para evadir las realidades de la vida, más bien a través del proceso de contemplación uno hace una firme resolución mental, en base a la cual construye toda su filosofía de vida.

*“Oh mente, contempla el mundo de los objetos, y observa la impermanencia  
de esos objetos que tanto añoras lograr, abrazar y conservar.  
¿Qué diferencia hay entre los objetos de los sueños y los del estado despierto?  
¿Qué razón hay para apegarse a las cosas irreales del mundo?, ellas son como  
las experiencias que se tienen al soñar, cambian constantemente,  
y tú no tienes derecho a poseerlas, solamente a usarlas.  
Oh mente, escucha lo que han dicho los grandes sabios y maestros,  
sigue las huellas de quienes ya recorrieron el sendero de luz e iluminación.  
Descubrirás que la Verdad es aquello que no cambia;  
La Realidad Absoluta es lo que está más allá del condicionamiento  
del tiempo, espacio y causalidad.”* (*“Iluminación sin Dios”*)

## **Dialoga antes de meditar**

### ***No seas impaciente con la meditación***

Swami Rama explica: “En los monasterios de las cuevas de los Himalayas, los novicios no empiezan a meditar desde el inicio, previo a eso se les enseña a purificar sus mentes por medio del diálogo interno. El hombre moderno es demasiado impaciente y quiere dominar el arte de la meditación inmediatamente”. Swami Rama recomienda: “Aprendan a entablar un diálogo entre el observador y lo observado, dejando que la imaginación los guíe en este diálogo; observen y analicen todo lo que pasa por la mente, y lentamente irán teniendo control sobre estas cosas. Nos elevamos por encima de ellas, y desaparecen del ámbito de la mente. (*“Liberarse de la esclavitud del karma”*)

### ***Si no quieres meditar***

Swami Rama sugiere: “Si no quieres meditar, entonces no medites; no deberías pelear con tu mente, lo que deberías hacer es tener un diálogo amable con ella. Aprenderás muchas cosas cuando establezcas este diálogo contigo mismo. Antes de empezar a meditar necesitas fijar un horario regular para ello, y luego tener un diálogo contigo. Si haces esto por unos minutos u horas antes de meditar, tu meditación será una buena meditación. En caso contrario, vas a usar el tiempo destinado a meditar en dialogar contigo, por tanto esa “meditación” no será realmente meditación.

”Conviértete en un amigo íntimo de tu mente, un amigo muy íntimo. Deja que la mente te susurre esos secretos internos, y pon todas las cosas delante de ella. Necesitas hacer que tu mente sea tu amiga, porque puede ser una gran amiga o una gran enemiga. Pero un enemigo se puede convertir en un gran amigo. (*“Camino de Fuego y Luz, Vol. 2”*)

### ***Escuchar tu consciencia***

Swami Rama declara: “Nuestra consciencia ya sabe qué es correcto o equivocado, bueno o malo, útil o inútil. Esta consciencia nos guía constantemente, uno simplemente tiene que sintonizarse con ella. Esto se llama buscar consejo dentro de sí, antes de realizar una acción. Con la práctica de no hacer lo que no hay que hacer, uno descubre que está siendo guiado desde el interior, y entonces puede dialogar con su consciencia, que no está contaminada con la inconstancia y debilidad de la mente. Experimentar de este modo permite comprender que el verdadero consejero está dentro de cada quien.

La primera y principal tarea de un maestro verdadero y desinteresado es hacer que el estudiante tome contacto con esa guía interna, que es quien lo conduce en los estados de vigilia, de soñar y de dormir. Cuando uno saca tiempo de sus actividades y aprende a sentarse quietamente en un lugar tranquilo, el consejero interno empieza su trabajo. Sería muy bueno que terapeutas, psicólogos, sacerdotes y guías espirituales aprendieran a escuchar ese consejero interno, y luego se lo dieran a conocer a sus clientes y estudiantes. (*“Psicología Perenne del Bhagavad Gita”*)

### ***Hacerse preguntas a uno mismo***

Swami Rama: Ahora tú no estás en condiciones de enfrentarte a ti mismo, no quieres conocerte porque te da miedo. Cuando sepas cómo tener este tipo de diálogo contigo, eso te ayudará enormemente. Primero necesitas saber qué estás haciendo mal. A continuación,

necesitas crear nuevos cauces para que tu mente empiece a fluir por ellos, y no lo haga automáticamente por las antiguas vertientes.

Aprende a aconsejarte a ti mismo y a dialogar, a hablar mentalmente contigo. Siéntate y conversa contigo, pregúntate porqué estás haciendo lo que estás haciendo. Muchas veces te dirás: “no quiero hacerlo, pero como lo he estado haciendo así, eso ya se volvió una rutina”, y de ese modo comprenderás cómo se forma un hábito.

Con todo lo que has idealizado la sadhana, a los gurus y maestros, has descuidado una cosa: que necesitas saber algo práctico, conocer un método práctico para liberarte de aquellas debilidades que provienen de tu niñez, que se han vuelto parte de tu vida y te son difíciles de resolver. Los libros no te pueden ayudar en este tipo de entrenamiento, nada externo a ti puede hacerlo. Tienes que considerar porqué a menudo no haces lo que de verdad quieres hacer; hazte estas preguntas a ti mismo y encontrarás las respuestas. (*“El arte de vivir gozosamente”*)

### **Abordar el miedo**

Swami Rama se refiere al uso del diálogo interno para abordar el miedo: “Si aprendes a tener un diálogo interno, te empezará a sentir cómodo contigo mismo. Los miedos que uno tiene al mundo externo, a otras personas y a las circunstancias irán desapareciendo.

“Para ti es importante lo que pasa en la vida de tus amigos más cercanos, los escuchas y eres sensible a sus emociones. Sé amable contigo mismo, como lo serías con cualquier buen amigo, no te condenes ni te juzgues. (*“Viaje sagrado”*)

### **Permanecer consciente de la realidad interna**

“La práctica del diálogo interno puede ayudar a que uno permanezca consciente de la realidad interna, mientras realiza las actividades en el mundo externo. Uno se debería sentar cada mañana a hablar consigo; así aprenderá y sabrá más sobre sí, y no se volverá egotista.

Todas las escrituras antiguas son diálogos. Cristo hablaba con Sus apóstoles, Moisés hablaba con los hombres sabios, Krishna habló con Arjuna—todos son diálogos. Nosotros también deberíamos aprender a tener un diálogo mental propio, tú deberías dialogar contigo en tu mente a diario.

- Un proceso consciente de diálogo interno puede hacer que uno se pacifique y se limpie de todos sus malos sentimientos.
- El diálogo es una de las mejores terapias que hay; es preparatorio para la terapia a través de la meditación.
- La meditación como terapia, si se comprende y usa adecuadamente, es la mejor de todas las terapias, enseña cómo aquietarse a todo nivel: cómo tener quietud física, una respiración calmada y pareja, y una mente consciente tranquila.
- Entonces, al permitir que la mente inconsciente emerja a primer plano, uno puede ir más allá de ella, y esa realidad interna hace su aparición en el ámbito consciente y se expande”. (*“Una Guía Práctica hacia la Salud Holística”*)

### **Pensamientos y preguntas**

Swami Rama: “En meditación, te sientas quietamente y repites tu mantra; durante ese período tu mente permanece dirigida en un solo sentido, pero después ella vuelve de nuevo a sus mismas rutinas de antes. Esto no es el proceso de meditación completo, el proceso de meditación total abarca la vida entera.



---

*“Meditación” significa “prestar atención”, atención a la vida completa.  
No debería ser algo agotador o forzado.  
Toda tu vida puede ser un acto de meditación.*

---

“Meditación” significa “prestar atención”, atención a la vida completa. Eso no debería ser algo agotador o forzado, toda tu vida puede ser un acto de meditación... Las personas a menudo preguntan cómo pueden hacer esto. Mi método consiste en considerar algún asunto que tengo en mente... Yo tengo interrogantes en cuanto al bienestar de mis estudiantes, porque ese es el trabajo de mi vida... Por ejemplo, a lo mejor estoy pensando en una persona muy reservada, y a mí me gustaría que se convirtiera en un buen profesor, en ese caso las preguntas que podrían venir a la mente podrían ser: ¿qué haré con él? ¿qué le voy a decir?

“Cuando esas interrogantes que están pendientes en mi mente surgen, les digo: “OK, vengan”. Lo que *tú* haces si ese tipo de preguntas se presenta es tratar de pensar en tu mantra, eso significa que intentas usar tu mantra para evitar y escapar de ciertas situaciones. Pero entonces, cuando ya has repetido tu mantra por un rato, tu mente vuelve de nuevo a la misma preocupación. Eso no sirve, mejor deja que todo venga ante ti para poder decidir—sólo observa...

“En la mañana temprano, me levanto, voy al baño, me preparo para meditar, y entonces me siento...Le pregunto a mi mente qué tengo que hacer, y entablo un dialogo conmigo mismo... Siéntate tranquilamente y pregúntate: “¿Qué es lo que quiero?” Cuando hagas esto vas a descubrir que hay dos tipos de deseos: aquellos referentes a las simples necesidades cotidianas y los deseos elevados, y ambos tipos de deseos se entremezclan... No dejes que tu reacción sea una represión (de los pensamientos banales), diciéndote algo como: ¡Qué estoy pensando! ¡No debería pensar así! Hacer eso no sirve, mejor deja que ese pensamiento venga ante ti y sé una especie de observador, empieza a observar tu mente. No trates de escapar, no tengas miedo de tu propio pensamiento... La manera de trabajar con los pensamientos interferentes es dejar que cada uno de ellos se haga presente, sea bueno o malo. Decide simplemente que venga lo que venga, no te vas a alterar...

---

*La primera lección en esta práctica es dejar simplemente que los pensamientos emerjan.  
Y en segundo lugar, traer de vuelta hacia sí lo que es importante.*

---

“Antes de meditar, yo dejo que todos esos pensamientos “buenos” y “malos” vengan a mi mente y que luego se vayan, porque sólo son pensamientos... La primera lección en esta práctica es dejar simplemente que los pensamientos emerjan. Y en segundo lugar, traer de vuelta hacia sí lo que es importante. Tú puedes hacer esto, para ello no se requiere ninguna práctica avanzada de meditación...

“En mi práctica, cuando ya todos los pensamientos han pasado por la mente, entonces me siento y empiezo a recordar mi mantra. Habitualmente tú tratas de recordar tu mantra desde el principio, y esos pensamientos están ahí esperando ser considerados, pero tú los ignoras. Por tanto, esos pensamientos van y vienen mientras intentas repetir tu mantra; mientras más pensamientos vienen, más tratas de repetir el mantra, y el resultado es una batalla interna. Eso no es bueno, necesitas evitar que ocurra.” (*“El arte de vivir gozosamente”*)

### ***Diálogos internos para cada día***

El Apéndice C consta de un listado de 31 diálogos internos, que se pueden usar para una práctica diaria. Busca el número de la lista correspondiente a la fecha de hoy, y practica con la sugerencia de diálogo interno para este día.

*La regularidad es una parte extremadamente importante  
en relación a todos los niveles de meditación,  
ya sea que uno se considere  
un meditador inicial, intermedio  
o avanzado.*

## Sección 3: Meditar en silencio

### PASO 1) Preparación

#### **Preparar el cuerpo físicamente**

La cualidad de la meditación mejora y su profundidad se incrementa significativamente si se prepara el cuerpo físico. Esto implica mantenerse saludable por medio de ejercicios, dieta y limpieza del cuerpo externo e interno. En el momento de ir a meditar, es útil lavarse la cara con agua o un paño húmedo, lo cual puede tener un efecto importante en calmar los pensamientos y emociones de la mente. Para ponerlo simple: ¡uno se siente bien!

---

*La regularidad es una parte extremadamente importante en relación a todos los niveles de meditación.*

---

#### **Vejiga e intestinos**

Idealmente, la meditación se practica con la vejiga y el intestino totalmente vacíos. Lograrlo puede llevar algún tiempo, hasta que algunas prácticas relativas a la meditación como la dieta, el ejercicio, el sueño y otras se equilibran entre sí. Trata de ser flexible cuando hagas tus prácticas. Por ejemplo, es posible que luego de realizar posturas simples, hatha yoga, articulaciones y glándulas u otros ejercicios, el movimiento produzca la necesidad de vaciar el intestino. Si esto sucede, suspende la práctica y tómate el tiempo suficiente para ir al baño.

#### **Horario, lugar, ambiente**

La regularidad es una parte extremadamente importante en relación a todos los niveles de meditación, ya sea que uno se considere un meditador inicial, intermedio o avanzado. Se dice que la meditación es un proceso de trascender el tiempo, el espacio y la causalidad. Los medios para conseguirlo se asemejan al relato de una historia de los Upanishads, que habla de sacarse una espina del pie, usando otra espina sacada de una mata. En este caso, nosotros usamos las herramientas del tiempo, espacio y causalidad para ir *más allá* del tiempo, espacio y causalidad.

---

*Nosotros utilizamos las herramientas del tiempo, espacio y causalidad para ir más allá del tiempo, espacio y causalidad.*

---

Lo primero es elegir un horario que podamos usar constantemente para nuestra práctica diaria. Hacemos esto a sabiendas de que a veces sucede algo inesperado que lo obstaculiza. Si no es posible hacer esa meditación, a la hora correspondiente tomamos consciencia de que ese es nuestro horario de meditación, y hacemos esa práctica más tarde, ese mismo día. Otra posibilidad sería acortar por esa vez la meditación, de modo de continuar con el hábito de desarrollar nuestra práctica diaria, evitando suspenderla.

En los retiros de meditación, yo planteo el concepto de que *“hacer una visita muy corta” sí cuenta*. Si alguien está en un retiro, digamos por tres semanas y medita cuatro veces al día, eso dará un total de 84 meditaciones. Después del retiro, el hecho de que el sadhaka (practicante)

haya hecho una práctica muy breve un par de veces no tendrá importancia; el hábito y los frutos de la meditación sí se habrán conseguido.

Segundo, debemos encontrar o crear un espacio propicio para meditar. Es un lugar razonablemente tranquilo (aunque no lo sea en un cien por ciento), que dispone de una manta o alfombra, un cojín o una silla cómoda y aire limpio. Puede ser una pieza de la casa usada sólo con el fin de meditar y realizar otras prácticas espirituales, o un pequeño rincón de una habitación. Incluso puede ser en el living, el dormitorio o en alguna pieza que se use para otros propósitos, pero donde puedas poner tu manta y el asiento para meditar a la hora de la práctica.

Finalmente, la causalidad se refiere a las acciones, palabras y pensamientos habituales en nuestra vida. Cada acción o pensamiento conduce a otra/o, que a su vez lleva a otra/o y ésta/e a otra/o más. A veces llamamos a esto nuestra *rutina diaria*. La mayoría de nosotros tenemos algún tipo de rutina diaria, ya sea que la organicemos conscientemente o que se dé producto de un hábito por el solo hecho de vivir en el mundo, cuando dejamos que éste o ciertas personas planeen nuestras vidas, mientras permanecemos más o menos dormidos o en una especie de letargo mental.

En términos de la meditación, nosotros nos hacemos cargo de ese proceso de causalidad, eligiendo conscientemente cómo vivimos la vida, lo cual incluye tener hábitos sanos y regulares respecto a la comida, al sueño y a hacer ejercicio. Además participamos en el aprendizaje y planeamos nuestro propio proceso de meditación sistemática. Nos involucramos activamente en este proceso de causalidad, de modo que cada práctica vaya secuencialmente introduciéndonos en la siguiente, cuyo resultado es conseguir finalmente una meditación muy quieta y silenciosa, que va progresando cómodamente a nuestro propio ritmo.

### ***Frecuencia de la práctica***

Swami Rama explica que “Así como uno come en la mañana, a mediodía, en la tarde y en la noche, así también uno tendría que meditar cuatro veces al día si quiere realizar rápidamente la verdad”. (“*Lecciones sobre Yoga*”). En el *Ashram Abhyasa* y en los retiros en el *Sadhana Mandir* (el ashram de Swami Rama en Rishikesh, India), la programación incluye cuatro meditaciones diarias. (Mayor información en [AbhyasaAshram.org](http://AbhyasaAshram.org) y [SadhanaMandir.org](http://SadhanaMandir.org) [en inglés])

Casi al final de este escrito se dan sugerencias para llevar a cabo las prácticas, incluyendo cómo hacerlas en el tiempo disponible, sea éste de unos pocos minutos o de una hora o más. Una clave para una buena práctica es sentirse grato con esta flexibilidad. Si se tiene gran flexibilidad en la *duración* de las prácticas, es mucho más fácil practicar *cuatro* veces al día. Y si no cuatro, tres veces (mañana, mediodía y tarde), o dos (mañana y tarde), o una (mañana o tarde).

Si estas prácticas se realizan varias veces al día, puede ser bueno y cómodo elegir una de ellas como la principal o más larga. Por ejemplo, hacer la meditación en la mañana temprano de mayor duración, y breve la cercana a mediodía, incluso de 1- 5 minutos. En la tarde (después del trabajo) 10 o 15 minutos pueden ser suficientes, y la de antes de acostarse más corta que la de la mañana.

## **PASO 2) Estiramientos**

Tener un cuerpo ágil y flexible es extremadamente beneficioso para meditar, por no decir esencial. Aquí no se pretende sugerir ninguna serie de posturas de estilos de yoga con nombre propio o marca registrada. Lo que sí se intenta es insistir encarecidamente en cuanto hacer algún tipo de estiramientos o posturas de yoga, a fin de lograr una postura de meditación que sea derecha, firme y cómoda al mismo tiempo. A continuación se mencionan algunos estiramientos

simples, ejercicios para articulaciones y glándulas, que son una rutina completa recomendada por Swami Rama, un listado de categorías de posturas, y la conocida y efectiva serie del saludo al sol.

### ***Estiramientos simples***

Haz cualquier versión de cada una de estas categorías básicas de posturas. Son de gran ayuda para sentarse posteriormente a meditar. Incluso 1 o 2 minutos sirven como preparación para sentarse a meditar en una postura cómoda.

- |                                    |                                  |              |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| 1) Flexiones hacia Delante/Atrás   | 2) Estiramientos hacia los lados | 3) Torsiones |
| 4) Posturas para abrir las caderas | 5) Posiciones invertidas         |              |

### ***Articulaciones y glándulas***

*En la forma en que Swami Rama lo enseñó.*

#### CARA

Masaje de la frente y de los senos  
Frente y cuero cabelludo  
Contraer la mitad de la cara (y la otra mitad)  
Contraer toda la cara  
Ojos  
Boca  
Postura del león  
Masaje de la cara

#### CUELLO

Flexión hacia delante y atrás  
Mentón sobre el hombro  
Oreja hacia el hombro  
Tortuga  
Rotación del cuello

#### HOMBROS

Elevación  
Rotaciones  
Rotación con las manos en los hombros  
Balanceo horizontal de los brazos  
Hombros y brazos (Estirar los brazos a los lados, juntarlos adelante, llevarlos al pecho)  
Hombros con alas

#### BRAZOS, MANOS y MUÑECAS

Arriba/abajo, a los lados, rotaciones

#### ABDOMEN y TORSO

Brazos estirados sobre la cabeza  
Brazos estirados a los lados  
Inclinación a los lados (un brazo estirado)  
Torsiones del torso  
Entrar y sacar el estómago  
Elevación del abdomen (Uddiyana Bandha)

#### TORSO Y PIERNAS

Flexión hacia delante, de pie  
Flexión y torsión (Mano toca pie contrario)

#### PIERNAS Y PIES

Patear los glúteos  
Círculos con las rodillas  
Rodillas danzantes  
Flexión de las rodillas  
Encuclillarse  
Rotar los tobillos  
Pararse en punta de pies

### ***Rutina diaria completa***

Esta rutina es una serie de doce posturas que Swami Rama menciona en “Escoger un camino”. Ha sido mi práctica personal esencial por muchos años, si bien generalmente agrego otras posturas a la secuencia, adicionalmente o como alternativas a éstas.

- |                          |              |          |             |                    |             |
|--------------------------|--------------|----------|-------------|--------------------|-------------|
| 1) Árbol                 | 2) Triángulo | 3) Cobra | 4) Langosta | 5) Arco            | 6) Pinza    |
| 7) Torsión de la columna | 8) Arado     | 9) Vela  | 10) Pez     | 11) Paro de cabeza | 12) Cadáver |

## **Posturas de Hatha**

Lo que sigue son algunas categorías de posturas o asanas de hatha yoga. No es una lista acabada sino una pequeña muestra para dar a entender que puedes hacer la serie de posturas que conozcas y con la que te sientas bien. No queremos sugerir ningún método particular de asanas de hatha yoga con marca registrada o apellido propio; ya tenemos demasiado de eso en nuestro mundo moderno. El hatha yoga es muy amplio, profundo y flexible en sus métodos y aplicaciones. Como preparativo para la meditación haz lo que hayas aprendido y sientes natural. Sin embargo, sí recomiendo enfatizar las posturas que trabajan la columna y abren las caderas, por ser cruciales como preparación para sentarse a meditar.

<p><b>SATKRIYAS</b> Irrigación Neti Trataka Kapalabhati</p> <p><b>MUDRAS para la MEDITACIÓN</b> Jnana, Variaciones Kechari mudra Ashwini mudra</p> <p><b>POSICIÓN de PIE</b> Estirar brazos sobre la cabeza y a los lados Extensiones Flexiones anteriores Flexiones posteriores Torsión del torso Triángulo Árbol</p> <p><b>POSICIÓN SENTADA</b> Encuclillarse Abrazar las piernas Mariposa Estirar la espalda Torsiones</p>	<p><b>FLEXIONES POSTERIORES</b> Flexión posterior simple Puente Cobra Cocodrilo Langosta Arco o medio arco</p> <p><b>FLEXIONES ANTERIORES</b> Manos a los pies/ Flexión anterior simple Coronilla al suelo (frente a las rodillas) Postura del niño Estiramiento de la espalda Piernas estiradas abiertas</p> <p><b>POSICIONES INVERTIDAS</b> Arado Vela Paro de cabeza</p> <p><b>POSTURAS DE MEDITACIÓN</b> Diferentes cojines y asientos Cabeza, cuello y tronco Postura fácil y adaptaciones, Postura Auspiciosa, Perfecta Loto, medio Loto</p>
---	--

## **Saludo al sol**

- 1) Montaña
- 2) Flexión posterior
- 3) Flexión anterior
- 4) Postura alerta
- 5) Tabla
- 6) Palo en equilibrio
- 7) Perro con la cabeza arriba
- 8) Perro cabeza abajo
- 9) Postura alerta
- 10) Flexión anterior
- 11) Flexión posterior
- 12) Montaña

## ***Estirarse aún más***

La idea al hacer las posturas es irse estirando cada vez un poco más en la postura, lo máximo posible, en concordancia con la respiración. Este proceso de *estirarse aún más* también se realiza en relación a la respiración y al mantra al meditar. Por ejemplo, en una flexión anterior simple, sería irse estirando un poquito más hacia abajo con cada exhalación. Luego se inhala y en la próxima exhalación uno se estira otro poquito más. Es bueno notar que *tu mente* también siente como si se estuviera *estirando* un poquito más profundo interiormente hacia la quietud con cada flexión y respiración.

Luego, durante las prácticas respiratorias, también es posible *estirar* las exhalaciones con la mente, esta vez sin una flexión del cuerpo. De igual forma, se puede hacer que la consciencia *estire* el silencio durante la meditación, como cuando se finaliza una exhalación en la que se recordó el AUM internamente, y uno *estira* a continuación el silencio en el centro cardíaco.

## **PASO 3) Relajación**

Luego de los estiramientos simples, los ejercicios para articulaciones y glándulas, o las posturas de hatha yoga, haz alguna forma de relajación en shavasana, la postura del cadáver. A continuación se comentan algunas variedades de estas prácticas. Realiza la que te haga sentir bien y se adapte al tiempo que tengas disponible en esa sesión particular de meditación.

### ***Tensar y relajar***

Esta práctica es muy simple de hacer y probablemente no tome más de un par de minutos (o más si quieres). Básicamente consiste en tensar grupos musculares, y luego relajar la tensión. Según cómo lo sientas puedes hacer la secuencia una o varias veces. Haz las tensiones y relajaciones con total consciencia. No es necesario tensar al 100% de tu capacidad, usar el 50% será suficiente. Lo óptimo es mantenerse consciente de la respiración durante las prácticas. En algún momento llegarás a experimentar la respiración como una manifestación de energía, y la manera en que esa energía fluye a través de tu ser.

- Primero, tensa todos los músculos de la cara, incluyendo la frente, las mejillas, la boca y la parte superior del cuello. Luego libera con total consciencia. Notarás la relajación.
- Suavemente, haz rodar la cabeza de lado a lado, consciente de los músculos contraídos, y la sensación que se tiene al soltar.
- Tensa los hombros, llevándolos hacia arriba y adelante. Libera.
- Tensa todo el brazo derecho, desde el hombro a los dedos. Hazlo sin cerrar el puño o levantar el brazo del piso. Deja que tu atención se centre profundamente en el brazo, no sólo en su superficie. Relaja consciente y lentamente.
- Tensa el brazo izquierdo de igual manera, y observa el hecho de soltar.
- Suavemente, tensa los músculos del pecho y el abdomen, mientras continúas respirando sin retener la respiración. Libera.
- Tensa y suelta la cadera y glúteo derecho.
- Tensa y relaja toda la pierna derecha, hasta la punta de los pies, de similar modo a como se hizo con el brazo derecho.
- Tensa y libera la cadera y glúteo izquierdo.
- Tensa y relaja la pierna izquierda.

- Tensa y relaja todo el cuerpo de una sola vez.
- Sin tensar nada más, deja que tu atención retorne por las piernas, el abdomen, el pecho, los brazos, y finalmente la cara.

Finalizada la secuencia de Tensar y Relajar puedes repetirla, hacer una Relajación Completa, o proceder con la siguiente fase de la Meditación Yoga, consistente en trabajar más directamente con la respiración, como empezar a estar consciente de ésta o de la respiración diafragmática.

### ***Relajación Completa***

La Relajación Completa es una excelente práctica para hacer previo a meditar. Es más sutil que el ejercicio de Tensar y Relajar. A continuación, una de sus múltiples variantes:

Tiéndete en la postura del cadáver con los ojos cerrados. Hazlo de modo que tu cabeza, cuello y tronco queden alineados. La columna debe estar recta en toda su extensión, no torcida ni girada a derecha o izquierda. Es mejor estar sobre una superficie blanda como una manta o frazada doblada encima de una alfombra. Una cama no es aconsejable porque podría ser un soporte insuficiente para la espalda y al cuerpo. Un cojín delgado (2,5 a 5 cms.) puede ser un buen apoyo para la cabeza. Haz que la respiración sea suave, lenta, sin ruidos ni pausas.

- Haz que tu atención se vaya desplazando por tu cabeza y cara, incluyendo la coronilla, la frente, las cejas, los ojos, los pómulos y las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales por varias respiraciones.
- Inspecciona ahora la boca, la mandíbula y el mentón.
- Y luego el cuello y la garganta, los hombros, los brazos, los codos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si estuvieras inhalando desde las puntas de los dedos hacia los hombros, y exhalando desde éstos hacia las puntas de los dedos. Hazlo varias veces.
- Ahora mueve tu atención desde los dedos, regresando por las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos, los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho, e inhala y exhala completamente varias veces.
- Sé consciente del estómago, el abdomen, la parte baja de la espalda, las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies.
- Exhala como si todo tu cuerpo estuviera exhalando e inhala como si todo tu cuerpo estuviera inhalando. Al exhalar abandona toda tensión, preocupación y ansiedad. Inhala como si inhalaras energía nueva, junto a una sensación de paz y relajación. Exhala e inhala varias veces.
- Desplaza tu atención desde los dedos de los pies a los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas, la espalda baja, el abdomen, el estómago y el pecho.
- Concéntrate en el centro del pecho, e inhala y exhala completamente varias veces.
- Chequea la parte superior de la espalda, los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos y las puntas de los dedos.
- Siente como si estuvieras inhalando desde las puntas de los dedos hacia los hombros, y exhalando desde éstos hacia las puntas de los dedos. Hazlo varias veces.
- Ahora mueve tu atención desde los dedos, regresando por las manos, las muñecas, los antebrazos, los brazos, los hombros, el cuello, la garganta, el mentón, las mandíbulas, la boca y las fosas nasales.
- Sé consciente de la respiración a nivel de las fosas nasales durante varias respiraciones.
- Desplaza la atención hacia los pómulos, los ojos, las cejas, la frente y la coronilla.



- Durante un minuto, permite que tu atención se centre en el flujo suave, lento y sereno de la respiración. Haz que tu mente conscientemente haga un suave esfuerzo para que la respiración sea suave, tranquila, profunda, no entrecortada y sin ruido.

La duración de la Relajación Completa puede variar ampliamente. Es recomendable que sea lo suficientemente lenta como para recorrer todo el cuerpo en *una* exhalación y volver a la coronilla en *una* inhalación. Practicarla por 3 a 4 minutos puede ser muy relajante, ya sea como descanso en mitad de la jornada o como preparación para meditar. Si se realiza durante un tiempo bastante más prolongado puede aportar -además de la relajación y la preparación para la meditación-, una comprensión importante respecto de la naturaleza del ser interno. Dicho de otro modo, *experimenta* este tipo de relajación, modificando el tiempo que dediques a su ejecución.

## 61 Puntos

El ejercicio de los 61 puntos es más sutil que Tensar y Relajar y que la Relajación Completa. Esta práctica lleva a un estado más profundo de quietud y silencio.

Al ir recorriendo los puntos es posible experimentarlos como partes del cuerpo físico, tener consciencia de la piel, de un músculo o un hueso, o sentirlos como una sensación. Como sea que experimentes los puntos está bien, esto no es algo que puedas hacer mal. Si “ves” con tu ojo interno, está bien, si no “ves” con tu ojo interno, también está bien. Puede que percibas oscuridad o luz, un punto de luz como una estrella azul. Sea como sea la experiencia, está bien. De a poco y sistemáticamente, aprende dónde se ubica cada punto y desplázate de uno a otro.

Se sugiere ir de un punto a otro cada dos segundos, o cada una o dos respiraciones. Si se hace demasiado lento, es fácil que la atención se desconcentre, así es que es mejor hacerlo un poco más rápido. Si se hace demasiado rápido, será fácil desplazarse de un punto a otro, pero se puede perder profundidad en la práctica. Es deseable hacer ensayos con estos tiempos.

- Frente, garganta.
- Hombro derecho, codo derecho, muñeca derecha, punta del pulgar derecho, punta del dedo índice derecho, punta del dedo medio derecho, punta del dedo anular derecho, punta del dedo meñique derecho, muñeca derecha, codo derecho, hombro derecho, garganta.
- Hombro izquierdo, codo izquierdo, muñeca izquierda, punta del pulgar izquierdo, punta del dedo índice izquierdo, punta del dedo medio izquierdo, punta del dedo anular izquierdo, punta del dedo meñique izquierdo, muñeca izquierda, codo izquierdo, hombro izquierdo, garganta.
- Espacio entre los pechos, pecho derecho, espacio entre los pechos, pecho izquierdo, espacio entre los pechos, ombligo, abdomen bajo.
- Cadera derecha, rodilla derecha, tobillo derecho, punta del dedo gordo del pie derecho, punta del segundo dedo del pie derecho, punta del tercer dedo del pie derecho, punta del cuarto dedo del pie derecho, punta del dedo meñique del pie derecho, tobillo derecho, rodilla derecha, cadera derecha, abdomen bajo.
- Cadera izquierda, rodilla izquierda, tobillo izquierdo, punta del dedo gordo izquierdo, punta del segundo dedo del pie izquierdo, punta del tercer dedo del pie izquierdo, punta del cuarto dedo del pie izquierdo, punta del dedo meñique del pie izquierdo, tobillo izquierdo, rodilla izquierda, cadera izquierda.
- Abdomen bajo, ombligo, espacio entre los pechos, garganta, frente.

Este ejercicio es excelente para ingresar en yoga nidra, que es un estado de dormir profundo, pero en el que se está consciente al mismo tiempo. Yoga Nidra es profundamente relajante. Los yoguis lo usan para hacer frente a sus samskaras (las impresiones profundas que impulsan el

karma) en su forma latente. En el CD “*Yoga Nidra: Relajación Extrema del Dormir Profundo Consciente*”, la pista 3 corresponde a esta práctica guiada.

### ***Sushumna kriya en shavasana***

Sushumna kriya consiste en mover la atención, la consciencia, hacia arriba y abajo por la columna sutil, conocida como sushumna. Sushumna es una fina corriente o nadi de luz y consciencia, que a menudo se dibuja verticalmente en representaciones gráficas, atravesando los chakras. En realidad, es el sustrato del nadi más sutil a partir del cual se forman los chakras, y no una corriente separada que sólo *atraviesa* los chakras, como aparece en muchos diagramas.

*Kriya* significa “acción”, por ejemplo la acción de hacer una práctica. Como práctica de relajación se realiza en la postura del cadáver (shavasana). También se hace como parte de la práctica de meditación en posición sentada, lo cual se describe más adelante. Sushumna kriya se practica usando sólo la consciencia, junto al mantra Sohum (So ascendiendo y Hum descendiendo) o con el mantra Om (AUM y silencio al ascender, AUM y silencio al descender).

Una forma es descender con la inhalación hasta el primer chakra en el perineo, en el espacio liso que queda entre el ano y el área genital. Otro método sugiere llevar la consciencia más abajo entre las piernas, hasta un punto entre los pies o los dedos de los pies. Una tercera posibilidad es llevar la atención mucho más allá de los pies, hasta donde tu concepto de infinitud lo permita. En todos los casos, la atención asciende hasta la coronilla, en la cabeza, o más allá.

Una parte muy importante de esta práctica es hacer la transición entre las respiraciones, de modo de evitar las pausas entre éstas. Esto significa hacer suavemente las transiciones entre exhalación e inhalación para eliminar cualquier pausa potencial, y lo mismo entre inhalación y exhalación. La eliminación de las pausas trae gran tranquilidad a la mente y prepara para una meditación muy profunda.

### **PASO 4) Respiración y pranayama**

Todas las prácticas respiratorias mencionadas a continuación equilibran progresivamente los sistemas energéticos y conducen al despertar de sushumna, situación en la cual la energía sutil fluye a través de la columna sutil y es el signo más directo de que la mente está realmente lista para meditar. Cuando sushumna ha despertado ambas fosas nasales fluyen de modo parejo; este es un barómetro para conocer en qué nivel está el propio despertar de sushumna. Se le llama *sandhya*, la boda entre el sol y la luna, entre pingala e ida, o las energías que fluyen por la derecha y la izquierda. Conduce a sukhamana, la mente gozosa, que entonces lo único que quiere es sentarse quietamente a meditar.

Se puede decir con justicia que en el viaje interno de la meditación, el propósito total de todas las prácticas preliminares es el despertar de sushumna, y si bien otro tipo de prácticas son útiles en este sentido, es la respiración la que lleva más directamente hacia este despertar.

Es importante tener en cuenta que aprender prácticas respiratorias desde una descripción escrita es muy difícil sino imposible. Es mucho mejor contar con alguien que nos las enseñe personalmente.

### ***Consciencia de la respiración – eliminar las irregularidades***

Todo el proceso de las prácticas respiratorias y pranayama se inicia teniendo consciencia de la respiración y eliminando las irregularidades, lo que equivale a tener una respiración suave y no

entrecortada. Los pensamientos que emergen del inconsciente como burbujas provocan sobresaltos en la respiración, los cuales llevan a irregularidades en el flujo de la mente. No hay pausas entre las respiraciones. La retención intencional de la respiración es un ejercicio especial, a diferencia de la práctica de respiración habitual que implica una respiración suave, sin irregularidades, sin pausas y confortablemente lenta. Una persona que no ha entrenado la respiración en general respira 15 a 20 veces por minuto, mientras que quien ha practicado respiración yóguica lo hace menos de 10 veces por minuto, a menudo menos de 5 a 6 veces cuando el entrenamiento lleva algún tiempo.

### ***Respiración diafragmática, respiración pareja***

Primero, establece una respiración diafragmática pareja, es decir que la exhalación y la inhalación sean de igual duración. Para iniciar esta práctica cuenta silenciosamente 1-2-3-4 con la exhalación y 1-2-3-4 con la inhalación. Cuenta tantos números como te sea natural y cómodo.

Es esencial ubicar perfectamente dónde se halla el diafragma. En el sitio web SwamiJ.com hay un artículo sobre respiración diafragmática (aún no traducido) que consta de gráficos, fotos y videos, aclaratorios de este punto.

Por un tiempo, toda tu meditación puede consistir en esa simple respiración diafragmática, hasta que consigas que se convierta en un buen hábito. Es muy útil para calmar el sistema nervioso autónomo y aquietar la mente. Además tiene un efecto beneficioso para el sistema inmune. Y es preparatoria para la meditación.

### ***Respiración 2 : 1***

Progresivamente, aprende a alargar la exhalación, hasta que llegue a durar dos veces la inhalación. Al principio está bien prolongarla sólo un poco, sin llegar a la proporción 2 : 1. Tal como con la respiración pareja, experimenta hasta encontrar un nivel o conteo que te sea cómodo. La respiración 2 : 1 es una práctica especial, no es el tipo de respiración a mantener durante el día, que es la respiración diafragmática pareja.

### ***Respiración completa***

La respiración yóguica completa (deerghswasam) es un ejercicio que vigoriza el sistema nervioso y moviliza el prana. Consiste en llenar los pulmones con un movimiento continuo que se inicia en el abdomen, sigue a través del diafragma, el pecho, y finalmente las clavículas se elevan para completar una inhalación total. A continuación viene el vaciamiento también continuo desde las clavículas, el pecho, se suelta el diafragma, y por último se termina de eliminar el aire completamente entrando el abdomen. Si bien no aceleradamente, se hace relativamente rápido, sin titubear en ninguna de las fases de la secuencia. No hay retención; al finalizar la inhalación se exhala suave y continuamente, invirtiendo la misma secuencia.

Cuando la práctica sistemática está recién comenzando, la parte referente a la respiración puede consistir en dos o tres respiraciones completas bien hechas. Hasta que agregues otras prácticas, estas respiraciones completas, que por lo demás son muy útiles, pueden llenar ese espacio de la totalidad de la práctica. Cuando se ha tenido un día muy ocupado y la mente vaga de un lado a otro, incluso unas pocas respiraciones completas pueden ser suficientes para poner fin a ese estado ruidoso e interferente de la mente y empezar a entrar en el silencio.

Posteriormente, luego de aprender e integrar agnisara, kapalabhati y bhastrika, uno descubre que la respiración completa es un muy buen puente entre estas otras prácticas. Por ejemplo, se pueden hacer hasta 100 agnisaras, a continuación unas dos respiraciones completas, y después seguir con 100 kapalabhatis. Lo mismo entre kapalabhati y bhastrika.

## **Agnisara**

Deberías conocer, comprender y practicar agnisara. Es un ejercicio único y muy útil, que aporta los beneficios de todos los otros ejercicios. Si un día dado no puedes hacer ningún otro ejercicio físico, al menos haz agnisara. Según Swami Rama, cura muchas enfermedades.

Es importante no confundir Agnisara con la contracción abdominal, son distintos; a diferencia de esta última que se focaliza en el centro del ombligo, agnisara es un ejercicio para el abdomen inferior y la región pélvica. Se llama “agnisara” porque energiza todo el sistema solar del cuerpo humano, que es su red más extensa. Agnisara genera calor para todo este sistema.

- Para hacer agnisara párate con los pies separados unos 15 cms, y descansa el peso de tu cuerpo por medio de tus brazos en las rodillas, manteniendo la espalda relajada.
- Para favorecer la continuidad natural del proceso sistemático aquí descrito, también se puede hacer agnisara estando sentado, lo que permite fluir fácilmente hacia kapalabhati y bhastrika.
- Entonces, mientras exhalas, contrae los músculos del abdomen *bajo*, llevándolos progresivamente hacia *adentro* y *arriba*. Se tiene una sensación ondulante que va desde el punto ubicado inmediatamente por encima del hueso púbico hasta el ombligo.
- Al inhalar suelta suavemente los músculos, dejando que el abdomen inferior vuelva a su posición natural.

Contraer el abdomen hacia adentro sirve para eliminar los gases pulmonares de deshecho, y dejar que el abdomen vuelva a su posición habitual crea más espacio en los pulmones para que entre el oxígeno. Este ejercicio debería convertirse en un hábito.

Para hacer agnisara correctamente, sincronízalo con tu respiración normal. Exhalas, contraes hacia dentro y arriba, e inhalas y sueltas; al exhalar contraes los músculos del abdomen inferior y el área que está justo sobre la pelvis, llevándolos hacia dentro y arriba, y luego sueltas al inhalar. Este es el verdadero agnisara, no es la contracción del estómago; esto involucra el abdomen inferior.

El ejercicio empieza y termina en la pelvis. Si puedes hacer agnisara 100 o 150 veces al día no necesitas hacer ningún otro ejercicio. Tendrás tanta energía que te sentirás como si anduvieras flotando. Crea una digestión perfecta y una energía extraordinaria, y serás más eficiente en lo que sea que hagas. Inicia la práctica de agnisara con unas 25 repeticiones y anda aumentando hasta llegar a más de 100. Las mujeres embarazadas o que están menstruando no deben realizar este ejercicio.

Es esencial que *reconozcas* exactamente los músculos con los cuales hacer agnisara. Para esto, acuéstate de espaldas y mueve levemente las piernas como levantando los talones del suelo. En realidad no necesitas levantar las piernas o los pies como para *sentir* la contractura de los músculos que están inmediatamente sobre el pubis. Para hacer agnisara, quédate con el recuerdo de esa sensación y usa esos *músculos para presionarlos o contraerlos hacia dentro, ascendiendo la contracción* progresivamente. Es casi imposible describir cómo hacer agnisara en palabras, por tanto es conveniente que alguien te enseñe la técnica personalmente.

## **Ujjayi y Brahmari**

Sentado en una postura estable, inhala por las fosas nasales de modo que lo sientas en el techo del paladar, haciendo un sonido audible suave y continuo, como sollozante, junto al sonido *Sooo*; este último se hace sólo mental... Se exhala con un *Hummm* también mental...

*Brahmari* (la abeja) es similar en cuanto emitir un sonido zumbante audible en la exhalación, como el de una abeja; esto también se puede hacer silenciosamente en la mente al exhalar.

## **Kapalabhati**

También llamada “Cráneo Brillante”, esta práctica enfatiza la exhalación con un movimiento impelente muy rápido generado en la base del abdomen. La inhalación sucede al soltar espontáneamente. La mayoría de las personas puede realizar esta práctica, a no ser por situaciones de salud. Hacer unos 10 o 20 kapalabhatís antes de meditar puede tener un efecto de centramiento. Se aumenta hasta 25 y progresivamente hasta 100 o más a lo largo de meses o años, respetando la propia capacidad. Es posible llegar a hacer tres vueltas de 100 repeticiones cada una. Durante la práctica sistemática, haz primero *agnisara*, luego *kapalabhati*, y sigue con *bhastrika*. Entre estas prácticas es conveniente hacer una o dos respiraciones completas como una transición.

## **Bhastrika**

También llamada el fuelle, es una respiración de la región media, desde el diafragma. Si se hacen unas pocas, digamos 10 o 20, pueden tener un efecto tranquilizante, equilibrante. Si hacen más, más de 100 por ejemplo, es deseable tener como base una buena salud y una mente estable. Tanto en la exhalación como la inhalación se ejerce igual cantidad de presión, como cuando se usa un fuelle manualmente para avivar un fuego. Aumenta paulatinamente hasta llegar a 100, y posteriormente a tres ciclos de 100 cada uno.

En la práctica sistemática, *bhastrika* se realiza después de *kapalabhati*. Si te parece, haz una o dos respiraciones completas entre ambas. A continuación de la práctica de *bhastrika* se puede practicar *nadi shodhana* o entrar directamente en la fase de la meditación propiamente tal de la práctica sistemática.

## **Nadi Shodhana**

*Nadi shodhana* es la purificación de los canales de energía o *nadis*, lo cual significa equilibrar las energías de derecha e izquierda (*pingala* e *ida*) para que el canal central (*sushumna*) fluya.

Hay muchas variaciones de *nadi shodhana* o *respiración alterna de las fosas nasales*. Aprender a alternar las fosas es un proceso simple, muy efectivo para ayudar a calmar el sistema nervioso y preparar la mente para meditar.

Empieza con el método #1, exhalando primero por la fosa nasal activa (más “abierta”), y luego inhala por la fosa nasal pasiva (menos “abierta”). Luego de unos dos meses agrega los métodos # 2 y # 3, hasta que termines practicando un poco de cada uno. Es lo ideal. Pocos son suficientemente pacientes como para esperar varios meses en este proceso de aprendizaje. Sin embargo, hacer una secuencia de los tres métodos es muy útil, te darás cuenta si lo intentas.

<u>Método # 1</u>		<u>Método # 2</u>		<u>Método # 3</u>	
<u>Activo</u>	<u>Pasivo</u>	<u>Activo</u>	<u>Pasivo</u>	<u>Activo</u>	<u>Pasivo</u>
Exhala		Exhala		Exhala	
	Inhala	Inhala		Inhala	
Exhala			Exhala	Exhala	
	Inhala		Inhala	Inhala	
Exhala		Exhala		Exhala	
	Inhala	Inhala		Inhala	
	Exhala		Exhala		Exhala
Inhala			Inhala		Inhala
	Exhala	Exhala			Exhala
Inhala		Inhala			Inhala
	Exhala		Exhala		Exhala
Inhala			Inhala		Inhala

Al inicio, nadi shodhana puede hacerse con los dedos (el pulgar y el anular), presionando los lados de las fosas nasales, para alternar la entrada del flujo de aire en la respiración (o usar el pulgar y otro dedo para ‘tapar’ una fosa y otra). Pero es mejor hacerlo mentalmente, cambiando la respiración de una a otra fosa sólo con la consciencia. Si una fosa nasal está tapada o no fluye libremente, deposita la atención en ella, lo cual generalmente la abre en unas pocas respiraciones.

Cuando la respiración fluye parejamente por ambas fosas, el prana lo hace a través del canal central de sushumna, y la mente no quiere hacer nada más que meditar.

### ***Yoga Sutras sobre pranayama***

Yoga Sutras 2.49 -2.53 (en la traducción interpretativa de SwamiJ.com)

2.49 Luego de conseguir la postura perfecta, se practica el control de la respiración y expansión del prana (pranayama), consistente en enlentecer o frenar la fuerza con que se respira y los movimientos incontrolados de la exhalación e inhalación. Esto lleva a una ausencia de consciencia de la respiración, y es el cuarto de los ocho pasos.

2.50 Ese pranayama tiene tres aspectos, el flujo externo o hacia el exterior (exhalación), el flujo interno o hacia el interior (inhalación), y un tercero que es la ausencia de ambos durante la transición entre los dos, conocido como inmovilidad, retención o suspensión. Estos tres aspectos se regulan según lugar, tiempo o duración y número, con lo cual la respiración se hace lenta y sutil.

2.51 El cuarto pranayama es ese prana continuo que sobrepasa, está más allá o está detrás de los otros que funcionan en los niveles o campos externos e internos.

2.52 Por medio de ese pranayama, el velo de karmasheya (2.12) que cubre la luz o iluminación interna se adelgaza, disminuye y se desvanece.

2.53 Gracias a estas prácticas y procesos de pranayama, el cuarto de los ocho pasos, la mente adquiere o desarrolla la aptitud, calificación o capacidad para la verdadera concentración (dharana), que es el sexto de los ocho pasos.

[Nótese que esta preparación para el paso 6 parece saltarse el paso 5 o pratyahara, el replegamiento de los sentidos (indriyas). Vyasa explica que esto es similar a cuando las abejas obreras siguen a la abeja reina a donde sea que vaya. Con la concentración o dharana (paso 6) producida como resultado de este tipo de pranayama (paso 4), los diez indriyas automáticamente le siguen detrás, sin que sea necesaria ninguna otra técnica adicional para lograrlo]

### **Swami Rama sobre el despertar de sushumna**

En el Kathopanishad, el Rey de la Muerte dice: “Uno que puede entrar en sushumna al momento de morir, puede alcanzar a Brahman, la meta suprema de la vida. Todos los otros caminos son caminos de renacimiento. Sushumna es la clave para la liberación. Desde sahasrara o chakra de la corona, él finalmente se eleva al reino de Brahman absoluto”. (“*Vida aquí y en el más allá*”)

Aproxima una grabadora a tu nariz, e inhala y exhala. Oirás el sonido “ham-sa”, un mantra, es el sonido de tu respiración. Significa “Yo soy eso”. La respiración está cantando el sonido “Yo soy eso, Yo soy eso, Yo soy eso”, tú estás haciendo una melodía con eso. La respiración constantemente está cantando este sonido incesante, so-ham.

Cómo despertamos kundalini-shakti?, en dos etapas: primero, despertándola propiamente, y segundo, aprendiendo a dirigirla. Para despertar kundalini hay una pequeña técnica muy concisa. Para reavivar un fuego soplas encima. El sonido que surge de ese soplido es el mantra so-ham, so-ham, so-ham. (“*Camino de Fuego y Luz, Vol. 2*”)

---

#### *Aplicar sushumna es el factor más importante de la práctica espiritual*

---

Según las escrituras yóguicas existen 72000 nadis o canales energéticos. De ellos ida, pingala y sushumna son los más importantes. Mientras la mente esté dirigida hacia el exterior, sólo ida y pingala permanecen activos, pero cuando la mente está tranquila, *sushumna*, el canal central, se despierta. El gozo proveniente de una mente que viaja a través del canal sushumna es único, no comparable a ningún placer de los sentidos. A causa de ese gozo interno, la mente le pierde el gusto a los placeres mundanos.

La aplicación de sushumna es el factor más importante en la práctica espiritual. Una vez que sushumna se despierta, la mente anhela entrar en el mundo interno. Cuando el flujo de ida y pingala se canaliza hacia sushumna, eliminando así las distracciones, la meditación fluye por sí sola. (“*Un Llamado a la Humanidad*”)

Para iniciar el proceso de despertar sushumna, la mente se enfoca en sentir la respiración entre las fosas nasales. Cuando ambas fosas fluyen libremente, a eso se le llama sandhya, la boda entre el sol y la luna, o entre pingala e ida. Cuando el estudiante logra mantener esta experiencia por cinco minutos ha cruzado una gran barrera, y la mente ha alcanzado cierto grado de enfoque unidireccional. Entonces la mente se focaliza interiormente. (“*Meditación y su Práctica*”)

---

*Cuando los estudiantes de meditación aprenden a aplicar sushumna, entonces empiezan a practicar meditación realmente, y ésta se vuelve una experiencia gozosa.*

---

Cuando trates de aplicar sushumna, pídele a tu mente que se centre en el puente entre las fosas nasales. Deja que los pensamientos vengan y no te asustes. Toda la mente inconsciente se activará y traerá a primer plano muchas cosas escondidas y olvidadas. Permite que esos pensamientos molestos se muestren, y luego déjalos ir. Tú tienes que pasar por ese proceso de

liberación en la terapia meditativa, es un muy buen proceso. Más adelante vendrá un período en el que tus pensamientos ya no te perturbarán, los podrías mirar, y entonces podrás observar la totalidad de tu vida. Si algún pensamiento molesto aparece, lo dejas ir.

Lo primero que se necesita para aplicar sushumna es aprender a cambiar el flujo de la respiración con tu habilidad mental. Hay muchos métodos mecánicos para hacer esto, pero no son realmente útiles, no son recomendables. Para lograrlo debes aprender a crear un foco relajado en una u otra fosa nasal. Si una de ellas está tapada, -siempre que no se deba a ciertas condiciones como sinusitis-, se reactivará si enfocas la mente en ella.

Luego de aprender a cambiar el flujo de las fosas nasales con tu mente, al cabo de un tiempo vendrá una etapa en la cual ambas fosas empezarán a fluir de modo parejo. Esto se puede demorar meses o incluso un año, dependiendo de tu capacidad y del deseo ardiente que tengas en tu interior. Cuando ambas fosas fluyen parejas, la mente no se puede preocupar porque está desconectada de los sentidos; ya no sabe cómo inquietarse y adquiere un estado de gozo llamado sukhamana, la mente alegre. Ese estado mental es propicio para la meditación profunda. Este es un procedimiento a seguir preciso y efectivo, y es importante no precipitarse o ser impaciente. La ciencia de la respiración realmente finaliza con la aplicación de sushumna. (“Camino de Fuego y Luz. Vol. 2”)

---

*El primer paso para aplicar sushumna es aprender a cambiar el flujo de la respiración con tu habilidad mental.*

---

Para meditar, el mejor de todos los ejercicios respiratorios es la aplicación de sushumna. Cuando aprendes cómo hacerlo, es imposible que tu mente vaya a ninguna parte que no sea el viaje interno. Según los antiguos manuales de la ciencia del yoga, hay tres hechos importantes en el viaje interno. La “crème” de la ciencia del yoga es: primero aprender a aplicar sushumna, luego despertar kundalini y dirigirla hacia la dimensión más elevada, y por último lograr el conocimiento del Absoluto. El propósito total del yoga es éste. (“Camino de Fuego y Luz”)

### ***‘Estirar’ la respiración***

Durante la respiración diafragmática y sushumna kriya, respira como si te estuvieras *estirando hacia adentro y alargando* cada exhalación. Es como cuando uno se estira físicamente un poco más en una asana o postura con cada exhalación, como se mencionó en la sección anterior sobre el cuerpo. Cada *estiramiento* interno en la exhalación trae un mayor grado de relajación corporal y calma a la mente. De modo similar, cuando se está en la fase de meditación es posible *estirarse* en el silencio al final del mantra, como en el silencio después de la exhalación *Hum* del mantra *Sohum*, o al final del mantra *AUM* exhalado interiormente.

## **PASO 5) Meditación**

### ***Sentarse***

Un comentario hecho por Swami Rama demuestra bien el espíritu de lo que es sentarse en postura de meditación. Él dijo que tenía alrededor de 30 años cuando se dio cuenta que lo único importante en relación a este tipo de postura es que la cabeza, el cuello y el tronco (es decir, la columna) estén alineados. La ubicación de los brazos, piernas, manos y pies no importa mucho, pudiendo colocarse en cualquier forma que sea cómoda. Lo que sí hay que resaltar es que la columna esté adecuadamente alineada.



Por supuesto que es conveniente aprender y practicar posturas correctas como *sukhasana* (postura fácil), *swastikasana* (postura auspiciosa) y *siddhasana* (postura perfecta), pero este énfasis en la columna es tan importante, que destacarlo es válido tanto para principiantes como para meditadores avanzados. Incluso sentarse derecho en una silla (*maitriasana*, postura amistosa) es una buena postura, siempre que la columna esté alineada.

Hay dos cosas sobre las cuales estar alerta, que serán de gran ayuda si te sientas en el suelo. Una es la altura del cojín o asiento. Si es demasiado bajo, necesitarás tensionar la espalda para sentarte derecho. Si es demasiado alto puede causar incomodidad o dolor. Trata de encontrar la altura que es adecuada para ti por ahora y ajústala a lo largo del tiempo. Lo otro es la distancia en que se separan las piernas, lo cual puede evaluarse viendo cuánto es posible separar las rodillas. Esto da un indicio de cuan “abiertas” están las caderas, factor significativo en relación a la comodidad. Las asanas de hatha yoga (posturas) que trabajan la columna y las caderas son extremadamente útiles.

El cojín o asiento debería ser *firme* como apoyo, y a la vez *suave* en el área en que contacta los isquiones, los dos huesos más o menos puntudos sobre los que se apoya el peso del cuerpo al estar sentado. Envolver una tabla con una manta de lana gruesa puede ser un buen asiento. Esta manta también se puede doblar en distintas formas sin la tabla y ser un apoyo bueno y cómodo. Los cojines grandes y mullidos son muy buenos para sentarse a ver televisión, pero no son un buen soporte para alguien que verdaderamente quiere avanzar en meditación.

En los Yoga Sutras, Patanjali plantea que la postura sentada debería cumplir con estas características: ser firme, derecha y cómoda al mismo tiempo. Al principio, parece imposible que llegue a ser firme y cómoda, esto último da la sensación de estar fuera de nuestro alcance. Es necesario ser paciente en este sentido y reconocer que la postura va evolucionando poco a poco y gradualmente a lo largo del tiempo. Busca un equilibrio entre estas tres condiciones lo mejor que puedas. Si no estás cómodo, definitivamente no estás en condiciones ni siquiera de empezar una verdadera meditación.

### ***Meditación en el cuerpo***

Luego de todas las prácticas preparatorias de posturas, relajación y respiración, se continúa con la meditación propiamente tal. La primera fase del proceso de meditación consiste en meditar en el cuerpo (y después en la respiración, la mente y más allá). Una posibilidad es desplazar la consciencia sistemáticamente a través del cuerpo como en la relajación completa, o tener una consciencia global de todo tu cuerpo, cambiando la atención aquí y allá según los sitios que te atraigan. Es muy conveniente explorar el cuerpo con tu atención de la forma en que uno explora la naturaleza, como al caminar por una playa o un bosque, simplemente fijándose en lo que llama tu atención. Sé consciente de las sensaciones y de los procesos internos al ir explorando el cuerpo.

Si tienes la paciencia de practicar sistemáticamente, medita en el cuerpo durante uno o dos meses antes de empezar a meditar en la respiración y la mente. No muchos lo hacen así, entonces como alternativa, por favor usa unos 5 a 10 minutos al comienzo de tu meditación siendo sólo consciente del cuerpo. Si cualquier otra cosa captura tu atención, como la respiración, un mantra o cualquier pensamiento, ignóralos, y mantente con la consciencia puesta en el cuerpo. Es impresionante lo extremadamente provechosa que es esta fase corporal de la meditación dentro del proceso total.

Si quieres hacer un experimento para comprobar la utilidad de esto, programa un reloj de cocina en 10 a 20 minutos, y durante ese rato no hagas nada más que estar consciente de tu cuerpo. Tu propia experiencia te mostrará el valor de hacerlo.

## **Sushumna kriya**

Sushumna kriya es la práctica de mover la atención o la consciencia hacia arriba y abajo por la columna sutil, conocida como sushumna. Sushumna es una fina corriente o nadi de luz y consciencia, que a menudo se dibuja verticalmente en representaciones gráficas, atravesando los chakras. En realidad, es el sustrato del nadi más sutil a partir del cual se forman los chakras, y no una corriente separada que simplemente *atraviesa* los chakras, como aparece en muchos diagramas. Inhala suavemente, como si la consciencia ascendiera por la columna sutil y exhala como si la consciencia descendiera hacia la base.

*Kriya* significa “acción”, por ejemplo, la acción de hacer una práctica. Se practica en la postura del cadáver (*shavasana*) o en cualquiera de las posturas *sentadas* usadas para meditar. Se puede hacer sushumna kriya usando sólo la consciencia, junto al mantra *Sohum* (So ascendiendo y *Hum* descendiendo) o con el mantra *Om* (*AUM* y *silencio* al ascender, *AUM* y *silencio* al descender).

En la práctica sistemática que aquí se describe, sushumna kriya se hace después de completar las series de respiración y pranayama, y antes de la meditación que se enfoca en una dirección exclusiva, cuyo propósito es conducirte más allá de la mente. Estando sentado en tu postura meditativa, esta práctica de *sushumna kriya* puede ser un fin en sí mismo dentro de tu práctica de meditación. Esta sola práctica te puede llevar muy lejos en tu viaje de meditación y despertar. O, puedes usarla como un puente yendo hacia meditaciones más sutiles.

## **Despertar sushumna**

A continuación de la técnica recién descrita, desplaza suavemente tu atención hacia *sentir* (sentido cognitivo del tacto) el aire fluyendo por las fosas nasales. La atención se deposita en el puente entre las fosas nasales (donde el tejido entre las fosas se une con el área ubicada por sobre el labio superior). Se puede adicionar *So* mentalmente durante la inhalación y *Hum* en la exhalación. O bien, *AUM* tanto en la inhalación como en la exhalación. Ver la descripción de *Sohum* y *Om* que se encuentran más adelante en este artículo.

Si al realizar esta práctica, una de las fosas nasales está levemente tapada respecto a la otra, lleva tu atención sólo hacia dicha fosa. Podrás comprobar que pronto se abre, y que cuando ambas fosas fluyen libremente se produce una intensa sensación de paz, tranquilidad, y la mente se dirige en una sola dirección. A eso se le llama *sukhamana*, la mente gozosa.

Recuerda el *estirarse* en la exhalación, tal como ya se mencionó.

## **Tres etapas de la Inspección interna**

Existen 3 etapas en la Inspección interna, a fin de reducir los coloridos y el impacto de las impresiones latentes o *samskaras*:

- (1) **Soltar**: La primera etapa consiste en desarrollar el hábito de dejar ir o dejar pasar los pensamientos cuando emergen del inconsciente. Es natural que las impresiones se hagan presentes desde el inconsciente al consciente. Si no nos involucramos con ellas, también es un hábito natural que éstas regresen al depósito latente de *chitta* desde donde provinieron. Sin embargo, la mayoría de nosotros estamos condicionados a aferrarnos a esas impresiones y quedarnos atrapados en largas secuencias de las mismas. Es como una locomotora, que arrastra muchos carros detrás. Las impresiones que emergen en la mente arrastran muchos otros pensamientos hacia el drama mental, y ya estamos ‘embarcados’ en un largo tren de pensamientos.

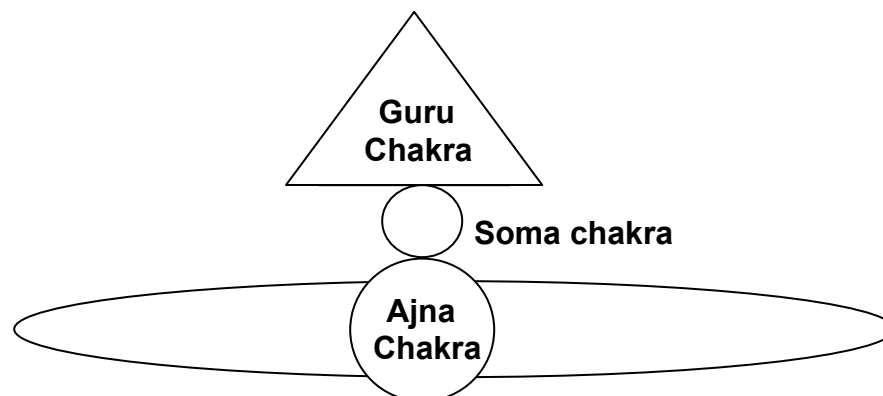
Sin embargo, poniendo atención a este proceso estamos en condiciones de crear un nuevo hábito, el de dejar ir o soltar natural e inmediatamente la impresión inicial cuando ésta aparece en la mente. No es sólo una mera técnica, es realmente un *nuevo hábito*, con el cual los pensamientos *vienen* naturalmente y *se van* de igual modo. Es un hábito a ser cultivado con gran poder transformador.

- (2) **Observar:** Una vez desarrollado el hábito de dejar ir, es necesario ejercitarse a continuación en observar neutralmente todas aquellas impresiones a medida que van y vienen, sin otorgarles el poder como para que nos arrastren en una secuencia de pensamientos. Estas son impresiones iniciales, que de otro modo se convertirían en un tren de pensamientos, emociones y preocupación. Es algo así como si tuviéramos enfrente un montón de libros con sus respectivas tapas, y que sin ni siquiera abrir los libros nos perdiéramos en todas las historias que aparecen en esas páginas. Tapa tras tapa tras tapa, van y vienen. Nosotros observamos neutralmente esas tapas, una tras otra.
- (3) **Inspeccionar:** La tercera etapa necesita como base a las dos primeras, aprender a dejar ir y a observar. Una vez que realmente puedas observar las impresiones de manera neutral, vas a poder hacer volver locomotoras y tapas individuales para investigar su real naturaleza, otra vez sin dejarte atrapar por las secuencias, trenes o historias. Ahí vemos los coloridos correspondientes a atracciones, aversiones y miedos, y la manera en que uno los toma equivocadamente como identidades de *lo que yo soy*. Ellos pierden su poder gradualmente al pasar el tiempo. (Los Yoga Sutras 1.2 y 2.4 se refieren a esta atenuación)

El proceso de *dejar ir, observar e inspeccionar* interiormente nos permite sacar a la luz y remover los coloridos de las impresiones profundas, que son el origen de las acciones, llamadas *karma*. Existe otro método a través del guru chakra que se explica a continuación. El sadhaka (practicante) de la meditación sistemática de la tradición utiliza ambos métodos. Con cualquiera de los dos, los pensamientos finalmente se agotan, y es posible ir más allá del inconsciente.

### **Guru chakra**

Más allá de los primeros seis chakras, entre el sexto chakra y el chakra coronal (o sahasrara) se experimentan muchos otros chakras, niveles o capas de la realidad. Los aspirantes que estén dispuestos, pueden usar el *guru o jnana chakra* para purificar la mente y hacer descender verdades espirituales. “Gu” significa oscuridad y “ru” significa luz. Guru es la luz que disipa la oscuridad de la ignorancia. No es ninguna persona, aunque puede actuar a través de una persona. Guru es realmente el conocimiento supremo en sí.



- (1) **Ajna chakra:** Se ubica en el espacio entre las cejas. Cierra los ojos y presiona ese espacio con la punta de una uña. Deja que tu atención se pose en dicho espacio, allí donde sientes la presión, mientras tus ojos permanecen en su nivel, como mirando hacia delante, no

hacia arriba. Es un hábito de la mente hacer que los ojos se dirijan hacia donde va la atención, pero aquí necesitamos desconectar los ojos de la atención, de modo que ésta descansa en ese espacio por sí sola.

- (2) Soma chakra: Este chakra se ubica un ancho de dedo por encima. Puede pasar bastante tiempo antes de hallar este lugar con la consciencia interna. Se cree que el soma es una planta psicotrópica con algún valor espiritual, pero el yogui encuentra el verdadero soma, el soma interno. El gozo de la meditación en el soma chakra es un tipo de embriaguez divina.
- (3) Guru chakra: Otros dos dedos por encima del soma chakra se ubica el centro del guru o jnana chakra, de forma triangular. Se experimenta en la frente mucho más arriba que el ajna chakra. Un error común es poner la atención en el espacio al frente de los ojos y visualizar un triángulo. Lo que se necesita es encontrar y explorar con la atención el verdadero guru chakra, recordando nuevamente desconectar la atención de la posición de los ojos, para que sea la consciencia la que se posicione en el guru chakra.

El guru chakra es la entrada a ese conocimiento, a la sabiduría y guía del maestro interno. Al sexto chakra, en el centro del entrecejo, se le llama ajna chakra, palabra que incluye “a” y “jna”, lo cual significa centro *sin* o con *poco* conocimiento (“a” es *sin* o *poco* y “jna” es *conocimiento*). El guru chakra se experimenta en la frente y se le llama también *jnana* chakra o centro *con* conocimiento. El conocimiento de ajna es de *baja* categoría, mientras que el de jnana es conocimiento *superior* y se equipara a la *luz* pura del conocimiento.

El Yogui invita a todos los pensamientos y samskaras a hacer su aparición en el campo mental del ajna chakra, y entonces los ofrece al conocimiento superior, el fuego de forma triangular del guru o jnana chakra (al ajna y al guru chakras se les llama también *drikuti* y *trikuti* respectivamente). Similar a como el hielo se derrite al volver a la forma de agua, los coloridos de las atracciones, aversiones y miedos se disipan en el fuego interno. También es comparable al oro que se purifica gracias al fuego, ya que a través de éste se consumen las impurezas. Como producto de ese proceso, el camino se despeja y la sabiduría y las enseñanzas superiores descienden al ajna. Finalmente, la consciencia misma asciende, regresando a través y más allá, hacia Aquello que es la morada final, el Absoluto, la unión de Shiva y Shakti.

Al principio, puede parecer que se trata sólo de visualización interna, pero en realidad esta práctica literalmente trabaja los niveles energéticos de los coloridos (kleshas). Como con todas las prácticas relativas a la energía, es posible que inicialmente ésta no se experimente como tal, pero lo hará en su momento. En cierta forma, no importa qué concepto tengas de la práctica, porque es efectiva de todos modos.

En la secuencia sistemática de meditación, el guru chakra purificador se practica luego de la fase de respiración, después de agnisara, kapalabhati y bhastrika, y antes de la meditación propiamente tal. Sugerencias específicas sobre métodos de meditación se describen más adelante.

### **Swami Rama referente al Guru Chakra**

Swami Rama describe el uso del guru chakra en los siguientes videos:

- (1) Mundaka Upanishad, charla 8
- (2) Yoga Sutras, charla 8 (aproximadamente en los últimos 10 minutos)
- (3) Saundaryalahari, charla 4 (de 4) (en los últimos 10 o 15 minutos)

*N. del T. No están traducidos al español*

### **Espacio en el cual meditar**

Luego de toda la preparación del cuerpo, la respiración y la mente, la atención se lleva hacia un espacio y se la mantiene allí. Según la predisposición personal, generalmente se elige el espacio entre los pechos, chakra o centro cardíaco si se es más emocional y el espacio entre las cejas, chakra o centro del entrecejo si se tiene una mayor tendencia a pensar. Si uno está con poca energía corporal o mental o tiene problemas de salud, se puede utilizar el chakra umbilical como espacio de meditación. Las personas muy creativas encuentran que el chakra o centro de la garganta es un sitio adecuado de meditación.

Si en una meditación dada se realiza la práctica purificadora del guru chakra, se hace previo a adentrarse en esta fase de la secuencia de meditación. Al leer esto, puede parecer que la meditación es un poco complicada. Es aquí cuando la guía o coaching persona a persona resulta muy útil, pues esto ayuda a hacer del proceso sistemático algo comprensible y simple.

### **La clave para poner fin a la esclavitud en relación al tiempo, espacio y causalidad**

Una forma común de describir un estado de iluminación es decir que éste trasciende el tiempo, el espacio y la causalidad. De estos tres, lo más simple es regular el espacio. Elegir estar en el *ahora* al instante de modo exitoso, puede ser bastante difícil. Lograr poner fin rotundamente a las cadenas de pensamientos, proceso conocido como *causalidad*, puede serlo aún más.

Sin embargo, si bien no es necesariamente fácil de hacer, es mucho *más fácil* llevar la atención dentro de un *espacio* que tratar de regular directamente el tiempo o la causalidad. Al regular el *espacio*, enfocando la atención dentro de uno de los centros o chakras recién mencionados, el tiempo cambia naturalmente al *ahora*, y el proceso secuencial de la mente (causalidad) *termina* durante ese período de meditación espontáneamente.

A la mente no le gusta quedarse en un solo espacio, y menos en uno *circular* como es el caso de los chakras (ruedas), pero entrenarla a que lo haga es una clave importante para terminar con la esclavitud, no sólo respecto al espacio sino también al tiempo y a la causalidad. Es extremadamente importante practicar delicada y atentamente el hecho de mantener la atención o hacerla reposar en estos espacios adecuados para la meditación.

Trata lo siguiente por pocos segundos o un minuto y comprueba qué pasa. Si enfocas consciente y *suavemente* la atención en uno de estos espacios mencionados, como en tu centro cardíaco, probablemente te vas a dar cuenta que tu sentido del tiempo entra en el *presente* fácil y rápidamente, y que la mente en general activa o ruidosa se *aquieta*.

### **Escuchar el mantra Om, el mantra Sohum o el guru mantra**

Para meditar en un mantra, sea Om, Sohum o un guru mantra dado en una iniciación, se deja que el mantra surja, se repita por si mismo y luego regrese al silencio, que es cuando se recuerda su significado o la esencia del mantra. Es algo como *sentir* la emoción del amor en vez de repetir como un loro “amor, amor, amor, amor...”. En el silencio experimentas el *significado* del *amor* o del *mantra*, ese significado que era la razón original como para recordar el mantra.

Más adelante se describen algunos mantras. Se sugiere poner especial atención en la explicación de la meditación sobre tripura, quien\* es en las tres ciudades (tri=tres; pura=ciudades) \*\*, y está representada en la mayoría de los mantras que usamos.

(\*) En inglés “the one”, sin género femenino o masculino. Tampoco tiene connotación antropomórfica.

(\*\*) Ciudades es una palabra usada en esta terminología para designar mundos o niveles de realidad

## ***Estirar el mantra***

Como ya se mencionó en relación a las posturas y a la respiración, también puedes *estirar* el silencio al recordar el mantra mentalmente. Esto es fácil de experimentar con poca práctica. Deja que tu consciencia se “*estire/alargue*” suave y lentamente en la quietud y el silencio al final del *Hum* del mantra *Sohum* o *después* de las tres fases de vibración del mantra *AUM*. Cuando lo hayas practicado podrás comprobar los frutos por ti mismo, a través de tu experiencia directa.

Revisa el apartado sobre tripura más adelante donde se describen estas tres fases. No puedo incluir la explicación total en esta sección; una cosa debe ir primero y otra después. Por tanto, quédate aquí con la idea de meditar con un mantra, y luego ve a la sección correspondiente a los mantras donde hallarás la especificación de los mismos. Te solicito que repases detenida y repetidamente las descripciones sobre tripura, que es quien opera en las tres ciudades. El provecho que obtendrás gracias a tus meditaciones y contemplaciones a fin de entender este principio, bien valdrá los esfuerzos.

## ***Meditación en la luz o el sonido***

Junto con la consciencia de tripura, se llega a un punto en el que uno sigue el sonido o la luz, según la propia predisposición. Tu intuición te dirá que resuena mejor contigo. Si te es difícil discernir qué es mejor para ti, probablemente te sirva conversar con alguien que ya haya recorrido esta etapa avanzada del camino. En todo caso, tanto el sonido como la luz llevan al mismo lugar desde el cual ambos emergieron. Es como elegir por cuál puerta entrar al salón de baile; ambas puertas conducen allí.

Si tiene predisposición por el sonido, el sadhaka escucha el sonido del silencio, como si ahí fuera a emerger la fuente de todo sonido. La sensación es un tanto similar a “estirarse” en el silencio después del mantra, como ya se describió. Si tiene predisposición por la luz, el sadhaka mira en la oscuridad, como si ahí fuera a emerger la fuente de toda luz. Aquí también se estira la consciencia dentro de la oscuridad sin forma, como se mencionó en relación al cuerpo, la respiración, el mantra y el sonido. Por último, el sadhaka tiene la experiencia de la fuente sin forma, que es común a la luz y el sonido, independiente de cuál de ambos siguió en la práctica (como estar ya *en* el salón de baile que tiene dos puertas de entrada).

Si se usó un mantra como punto de enfoque para la meditación, uno ya se habrá interiorizado en él lo suficiente como para tener consciencia de una sensación silenciosa del mismo, en la que las sílabas habrán desaparecido. El sonido o la luz que se experimenta a la larga es un aspecto del mantra, pero a un nivel muy sutil. Luz y sonido se experimentan entonces inseparablemente entremezclados. En un estado aún más elevado se tiene la vivencia de la fuente común de la luz y el sonido.

## ***Avanzar en meditación***

Llega un momento en que la meditación agita o remueve el inconsciente, dejando en evidencia impresiones que yacían ocultas. Esto *acelera* el método de análisis, comprensión e investigación del inconsciente. (Swami Rama, “*Iluminación sin Dios*”)

Si eres emocional, usa el anahata chakra, el centro que está en medio del pecho; si eres intelectual o piensas mucho, usa el ajna chakra, el chakra de la respiración, en el entrecejo. A esta altura, no deberías meditar en el chakra de la corona o sahasrara por ningún motivo - podrías tener alucinaciones- ni tampoco en ninguno de los chakras inferiores.

Hay un círculo pequeñito en el espacio entre las cejas; en su centro existe una inmutable llama blanco lechosa, que arde sin cesar. La luz y el sonido vienen del interior. Deberías favorecer la visualización o bien hacer que tu mente se dedique a oír el sonido que viene del interior. Aquellos que escuchan ese sonido empiezan a oír el anahata nada, el sonido interno. El aspirante oye el sonido de anahata nada cuando logra que todo su ser se convierta en un oído. Finalmente oírás el sonido como OM; todo tu ser vibra desde adentro, a pesar que el cuerpo está quieto. El mantra va conduciendo a la mente hacia el silencio. Cuando tu mente no sigue el sonido sutil del mantra, entonces se hace consciente de la iluminación del ajna chakra.

De repente tu mente entra como en un túnel, que te lleva a la entrada del chakra sahasrara, el loto de mil pétalos. (*Primer paso hacia la meditación avanzada* (cinta de audio))

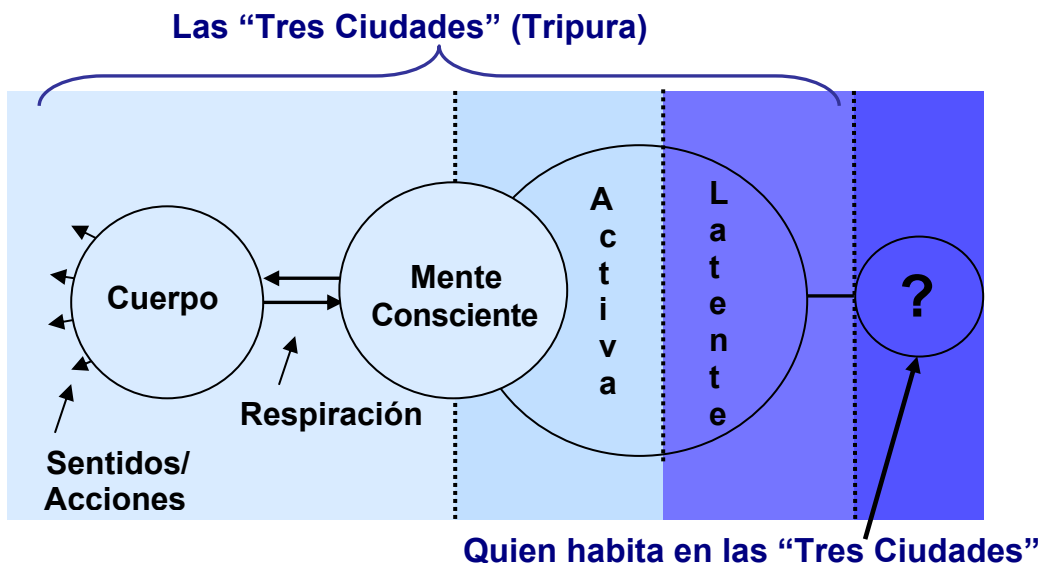
### **Constante consciencia del mantra**

Cuando la consciencia del mantra se profundiza, éste es capaz de guiar la mente en el mundo interno.

- Al estudiante se le enseña a ser consciente de la luz interna, que está ahí ardiendo sin titilar. La luz que está en nuestro interior es la forma más óptima sobre la cual meditar.
- Entonces la mente empieza a ver claramente; deja de estar nublada.
- Luego, la luz de la consciencia y el mantra se vuelven uno, porque a esa altura el mantra en realidad ya no se recuerda, en vez de eso, su significado y su sentimiento se revelan.
- Cuando uno desarrolla la constante consciencia del sentimiento del mantra, éste se une a la corriente de consciencia donde el sonido y la luz están inseparablemente entremezclados.
- En un estado más elevado aún, la luz y el sonido se unen. Y en el estado supremo sólo existe Consciencia pura (*“Psicología Perenne del Bhagavad Gita”*)

### **Silencio y quietud; meditación en Tripura**

A este nivel de la meditación, la mente funciona apenas. La meditación es sin forma, sin un objeto denso o sutil como tal, no hay imágenes o palabras. Más bien hay una consciencia omnipresente de tripura, shakti, Self o Atman que es como una intuición, no es la experiencia directa literal de esa Consciencia pura, que se dará después de atravesar el bindu, descrito posteriormente. Revisa la sección referente a los mantras para ver su relación con tripura.



## **Gracia y shaktipata**

De aquí en adelante, es sólo la gracia del guru, el Ser, Dios, o como quieras llamarlo, la que nos lleva el resto del camino. Yo lo comparo con las sondas que se envían a Marte. Tal como con la sadhana (prácticas), se ocupa mucha energía para salir de la atmósfera terrestre y vencer la gravedad (como nosotros para desprendernos o desconectarnos de las falsas identidades, atracciones, aversiones y miedos). Cuando ya está cerca del destino final, la sonda necesita muy poca potencia para cubrir el último tramo, como si fuera la gravedad de Marte la que la hace arribar a su sitio de llegada.

Aquello que nos *tira* o *aspira* en la parte final del camino, es de modo similar, una energía que existe naturalmente (análoga a la atracción de la gravedad de Marte), a la que por conveniencia se le llama *gracia*. Diversas personas tienen opiniones muy distintas respecto al nombre y a la naturaleza de la gracia, pero esa energía *gravitacional* está ahí para atraernos y hacernos recorrer el resto del camino, una vez que ya hemos hecho todo el esfuerzo que somos capaces de hacer. Nuestra parte es hacer el trabajo del que somos capaces, de modo de quedar dentro del alcance de esa *gracia* o shakti. También se le llama *shaktipata* o concesión de gracia.

## **Atravesar el bindu**

En algún punto de la meditación la mente entra en algo que se experimenta como un túnel (llamado *brahma nadi*, es el canal de energía de la manifestación propiamente tal, de la consciencia que se ha exteriorizado para convertirse en lo que somos como una persona). La entrada del túnel está cerca de lo que podríamos llamar el final de la mente y de lo que ésta es capaz de hacer como instrumento en el viaje interno. Todo *colapsa*, por así decirlo, en el *punto* desde el cual todo nuestro ser emergió originalmente.

Ese punto se llama *bindu*, palabra sánscrita que literalmente se traduce como *punto*. La consciencia regresa o se retira hacia ese punto o bindu y lo atraviesa, en algo que sólo puede ser descrito como una explosión intensa. Al otro *lado* (a falta de una palabra mejor para describir lo indescriptible) de la explosión del bindu está la experiencia directa de la realidad absoluta, Brahman en términos Vedánticos, la unión preexistente entre Shiva y Shakti en términos Tántricos, y *Mahatripurasundari* en el tantra samaya sri vidya de la tradición de los Himalayas. *Mahatripurasundari* es la (\*) gran/magnífica (*maha*) belleza (*sundari*) que mora en y es el sustrato de las *tres ciudades*, conocidas como vigilia, soñar y dormir, o mundo denso, plano sutil y reino causal, o simplemente *Tripura*, quien habita en *las tres ciudades*. Este es el verdadero Ser, que es el Ser de todos, al que se hace referencia como la meta de la vida o *Auto-Realización*.

(\*) N. del T.: En general se habla de Mahatripurasundari o Tripura en términos femeninos, si bien el principio trasciende cualquier idea o concepto antropomórfico o de género.

Se hallará más información sobre el bindu en una sección posterior de este documento, como también en el artículo "Bindu" en <http://www.swamij.com/spanish/Bindu.pdf>

## **Integrar la meditación, la contemplación, la oración y el mantra.**

La meditación ya se ha revisado largamente; la contemplación se discute en relación al proceso de diálogo interno, y el mantra se ha mencionado con varios ejemplos en el contexto de tripura, que es quien opera en las tres ciudades. Todos ellos trabajan mancomunadamente, como lo hacen los dedos de una mano. Sólo nos queda la *oración*.

Swami Rama ha descrito la *oración* como un conversar con el *señor* de la vida que está en nuestro interior, que es exactamente lo mismo que nuestro verdadero Ser, considerado el Ser de



todos. Muchas personas tienen problemas con la oración, relacionados con la religión a la que pertenecieron en su juventud.

Busqué la palabra *lord* en el diccionario de mi notebook, y sólo la definición #8 se refiere a hablar con “Dios”. La primera definición hace mención a la palabra *lord* como “alguien o algo que tiene poder, autoridad o influencia”. Esto resuena bastante armoniosamente con la sugerencia de Swami Rama en relación a *rezar* al *señor* de la vida en el interior de sí (conversar con, a través de diálogo interno).

No es mi intención disuadir a nadie respecto a rezar a la deidad que haya escogido o a un maestro si ese es su hábito o práctica religiosa. En tal caso, yo lo animo a continuar con el tipo de oración de su preferencia. Pero, si hay dudas o uno se cuestiona la parte de la práctica referente a la *oración*, puede servir asumir la perspectiva de considerar al *señor* como el Ser interno que “tiene poder, autoridad o influencia” sobre nuestra identidad más superficial como persona y personalidad. Si resuena, la invitación es a hacer un intento y tener una conversación con esa parte más profunda de nuestro propio ser, que en realidad es una con la totalidad de la consciencia.

### ***Meditaciones grabadas***

He publicado dos CDs de meditación, que también están disponibles para descarga digital por medio de varias fuentes, entre ellas Amazon.com y iTunes. Estos son:

- *Meditación Yoga Básica: Prácticas guiadas de 3, 7, 11 y 30 minutos.*
- *Yoga Nidra: Relajación extrema del Dormir Profundo Consciente.*

Tanto los meditadores avanzados como los que se están iniciando refieren que estas prácticas guiadas les han sido de mucha utilidad. Se puede encontrar más información en [SwamiJ.com/cd-bm-yn.htm](http://SwamiJ.com/cd-bm-yn.htm), con enlaces para adquirir los CDs o descargarlos digitalmente.

El CD de Yoga Nidra ha sido consistentemente el CD de Yoga Nidra más popular en el mundo desde que se publicó en 2003. En algunas ocasiones ha sido best seller # 1 de Amazon.com, en todas las categorías relativas a *yoga* y *meditación*. En un momento fue el best seller # 1 en 13 categorías diferentes en Canadá. Yo espero que disfrutes estas meditaciones tanto como aquellos que afirman haberlo hecho.

*Espero que disfrutes estas meditaciones*

*y que sean de utilidad en tu viaje.*

*En servicio amoroso*

*Swami Jnaneshvara*

## Sección 4: Prácticas Complementarias y que llevan hacia un mayor Desarrollo

### Yoga Nidra

*Yoga Nidra* significa sueño yóguico. Es un estado de dormir profundo consciente. ¿Cómo duerme un yogui? ¡*Conscientemente!* En meditación uno *permanece* en el estado de consciencia de vigilia, enfoca la mente suavemente y permite que los pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes aparezcan y se vayan. En Yoga Nidra, sin embargo, se *abandona* el estado de vigilia, se *pasa* a través del estado de soñar, y se va al estado de dormir, donde se continúa totalmente consciente pero sin la consciencia o distracción de ninguna imagen, palabra o pensamiento. Todo esto está en su forma latente o sin forma. Este estado puede poco parecer claro, o sonar totalmente desconcertante a la mente consciente en el estado de vigilia, y debe ser experimentado para poderlo comprender.

### ***Yoga Nidra es para purificar los samskaras***

Si bien Yoga Nidra es un estado muy relajante, los yoguis también hacen uso de él para purificar los samskaras, las impresiones profundas que son la fuerza impulsora que hay detrás del karma. Yoga Nidra acarrea una increíble tranquilidad, silencio y claridad. Yoga Nidra es una de las más profundas de todas las meditaciones, capaz de llevar la consciencia a través de muchos niveles del proceso mental a un estado de suprema quietud e insight. El hecho de experimentar los samskaras o impresiones de los hábitos profundos en su aspecto latente, sin forma, hace que pierdan su potencia. Las atracciones, aversiones y miedos pierden su poder de manifestación tanto en el nivel de vigilia como en el de los sueños.

### ***Swami Rama en relación a Yoga Nidra***

En el estado de samadhi tú eres totalmente consciente, eres libre. Tu consciencia está totalmente expandida. En el dormir profundo uno está muy cerca de samadhi, pero no eres consciente. Por medio de Yoga Nidra puedes dormir conscientemente. Yoga Nidra es un estado entre dormir y samadhi. Es como estar medio dormido y medio en vigilia; no es un estado de vigilia y tampoco un verdadero dormir. Es un estado donde pueden obtener un completo descanso, dormir un poquito y permanecer totalmente consciente.

Tu mente normalmente no tiene suficiente capacidad porque tú has cultivado sólo una pequeña parte de ella, pero en Yoga Nidra tu campo va más allá de los estados de vigilia, soñar y dormir. La mente no está exactamente en turiya (turiya está *más allá* de la mente) sino que está entre turiya, el cuarto estado, y dormir.

Yoga Nidra es la práctica más segura del mundo, no hay mejor método que Yoga Nidra, que es el dormir yóguico. (“*Camino de Fuego y Luz. Vol. 2*”)

Los yoguis usan el estado de Yoga Nidra para acceder a un estado de dormir profundo voluntario, a fin de darse cuenta simultáneamente de los tres estados manifiestos de consciencia, la vigilia, el soñar y el dormir. En este estado, la claridad de la mente es más profunda que en el estado de vigilia.

El aspirante fortalece su práctica de meditación y contemplación y aprende a analizar y resolver todos sus deseos, pensamientos y sentimientos por medio de la práctica de yoga nidra, él logra un estado en el cual sabe cómo poner su mente conscientemente a descansar de manera profunda. Los yoguis usan este estado tanto para dormir como para meditar.

Excepto a través de la meditación y yoga nidra, es imposible hacer descansar a la totalidad de la mente.

Una vigilancia cuidadosa junto a una observación adecuada llevan al estudiante a evaluar los pensamientos que emergen de la mente inconsciente. Los yoguis recuerdan o traen a la mente todos sus samskaras, los miran, examinan, e incluso los seleccionan o rechazan según necesidad. Los patrones de pensamiento molestos o perturbadores son rechazados, y aquellos que son útiles se refuerzan. Un profundo estudio de estos tres estados –vigila, soñar y dormir– revela que con la ayuda y la práctica de yoga nidra, uno puede ir más allá de todos los niveles del inconsciente.

En Yoga Nidra, sólo se recomienda la postura del cadáver (shavasana). (*“Iluminación sin Dios”, pp. 55-65*)

### **Más sobre Yoga Nidra**

Para una descripción más completa de yoga nidra, ver el artículo respectivo en <http://www.swamij.com/spanish/YogaNidra.pdf>. La mejor forma que conozco para empezar a explorar yoga nidra es el CD *Yoga Nidra: Relajación extrema del Dormir Profundo Consciente*. Por mucho tiempo, ha sido la grabación guiada sobre Yoga Nidra más popular en el mundo, desde poco después de su publicación en 2003.

### **Ejercicio para la memoria**

Lo que sigue a continuación es una descripción hecha por Swami Rama en *El arte de vivir gozosamente*:

Actualmente tu memoria está bloqueada; las vías que comunican la mente consciente e inconsciente se bloquean, debido a que no sabes cómo manejar el torrente de pensamientos e información que entra a tu mente consciente.

Empieza contando de 1 a 100 sin decir los números en voz alta, más o menos a un dígito por segundo. Fíjate en las interrupciones y en el tipo de interrupciones que se producen—ellas te hablarán de lo que tu mente suprime o posterga. Ten en consideración el origen de estas últimas, y así aprenderás muchas cosas sobre ti mismo. Con el tiempo, aumenta hasta 1000 y cuenta de vuelta. Cuando seas capaz de hacer eso sin interrupciones, tu mente se habrá vuelto muy aguda. No hay duda sobre el efecto de este ejercicio. No toma mucho tiempo, tal vez diez o quince minutos. Deberías hacerlo al menos dos minutos a diario.

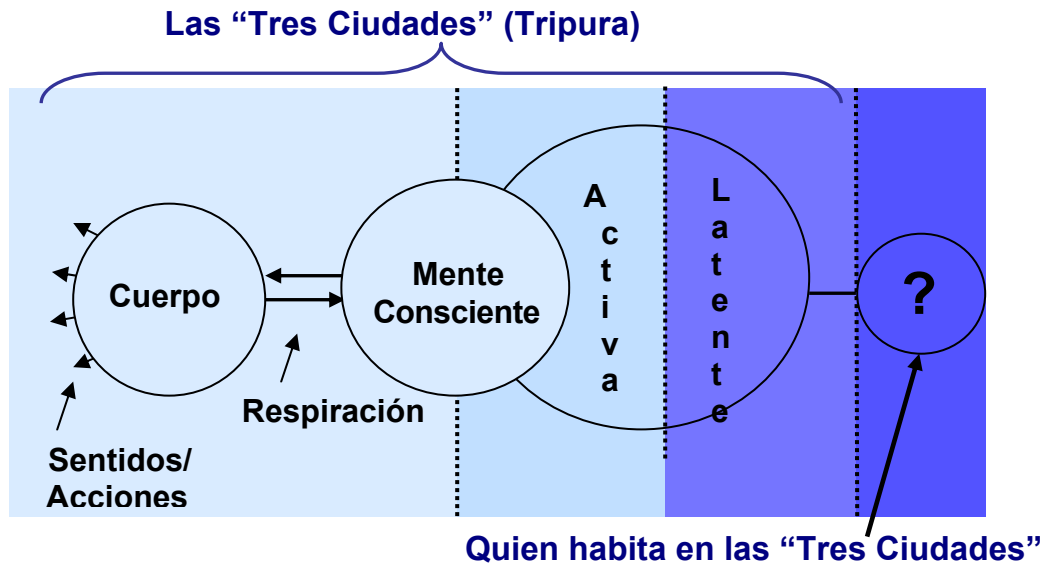
Un estudiante dedicado debe aprender a entrenar la mente. Si no has pagado este precio y no te has disciplinado de una forma u otra, jamás comprenderás la importancia de la disciplina. Nunca lograrás mucho de tu entrenamiento en meditación, si permites que tu mente vague y divague por donde quiera. Tú tienes que aprender a dirigir la gran fuerza de la mente de una manera específica. Observa el proceso cuidadosamente y comprenderás el uso tanto de una figura geométrica como el sistema de conteo digital. Si inicialmente no puedes mantener la concentración y contar hasta 1000, o si tienes problemas con tu memoria, entonces empieza contando hasta 100.

La memoria y la concentración indudablemente se pueden mejorar, si se trabaja en entrenar y disciplinar la mente, con ejercicios tan simples como éste. En cualquier entrenamiento mental, estos son pasos iniciales importantes. Un estudiante serio debe aprender a entrenar la mente. (*“El Arte de Vivir Gozosamente”*)

## Mantras

### **Tripura**

Todos los mantras que se usan aquí tienen como objetivo acceder a la consciencia de Tripura (tri=tres; pura=ciudades), la consciencia una que funciona en y es el soporte de las tres ciudades, los estados de (1) vigilia, (2) soñar y (3) dormir profundo, como también los tres niveles (1) consciente, (2) inconsciente activo e (3) inconsciente latente. También es aquello que se manifiesta exteriormente como los tres niveles o planos de la realidad, (1) Causal (*prajna*), (2) sutil (*tajasa*) y (3) denso (*vaishvanara*).



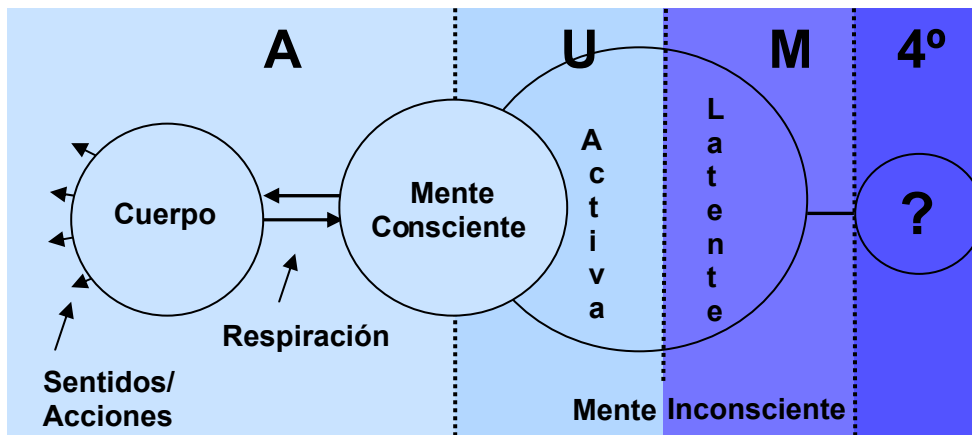
Hay varios artículos en SwamiJ.com sobre Tripura que aportan mayor explicación, tales como “*Mantra OM y Niveles y Dimensiones de la Consciencia*” (aún no traducidos).

### **Mantra Om**

El mantra OM es un mapa de ruta para la sadhana o prácticas espirituales (se escribe tanto AUM como OM). No es para aquellos que buscan sólo las aguas superficiales de la vida espiritual sino para quienes se esfuerzan en tener la experiencia directa de la realidad absoluta en profundidad. Hay cuatro niveles principales de consciencia esquematizados en el Mantra OM, además de los tres niveles de transición, lo que da un total de 7 niveles. Cada uno de estos se experimenta en el viaje interno de la meditación y contemplación.

Es importante estar consciente de que estos niveles de consciencia son realidades que existen universalmente, independiente de si uno usa el mantra OM o el símbolo visual del OM. En cualquier caso, los principios subyacentes son muy útiles para todo buscador en cuanto purificar o aclarar la mente, y para quienes requieren la experiencia directa de las verdades profundas.

Se sugiere leer el artículo *El Mantra Om y los Siete Niveles de Consciencia* en SwamiJ.com/om.htm para una mayor comprensión y mejor uso del Mantra OM (aún no traducido). Es bueno saber y no perder de vista que en la actualidad hay gente que se reúne a cantar el mantra Om, sin tener idea de su profundo significado, que en realidad encapsula toda la sabiduría de los antiguos sabios.



OM / AUM y los Siete Niveles de Consciencia
1. Vigilia / Consciente / Vaishvanara / Denso / "A" del AUM
2. Transición / Unmani
3. Soñar / Inconsciente / Tajjasa / Sutil / "U" del AUM
4. Transición / Aladani
5. Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / "M" del AUM
6. Samadhi
7. Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM

### **Mantra Sohum**

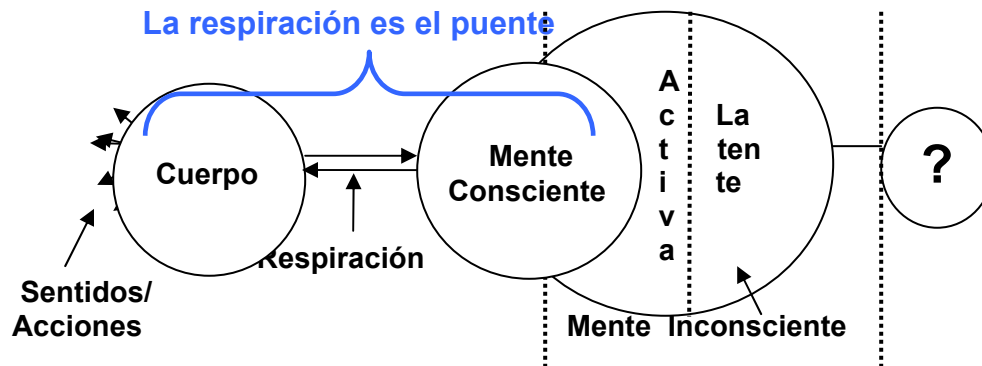
El mantra Sohum es un mantra natural dado que ya es parte de nuestra propia naturaleza.

- *Sooooo...* es el sonido de la inhalación, y se recuerda en la mente junto con ella.
- *Hummmm...* es el sonido de la exhalación, y se recuerda en la mente junto con ésta.

Al mantra Sohum se le llama "el mantra universal" debido a que su vibración es ya una parte de la respiración, y todo el mundo respira. *Sooooo...* es el sonido de la inhalación, y *Hummmm...* es el sonido de la exhalación. A este mantra también se le llama Hamsa, Hansa, Sohum, So Ham o So Hum. Cuando se le denomina mantra *Hamsa*, Hamsa (o hansa) plantea la pregunta "¿Quién soy yo?". Sohum da la respuesta, "Yo soy eso".

La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente. Cuando se intenta meditar es muy común tener los músculos tensos y pensamientos ruidosos en la mente. El sistema nervioso es el árbitro entre el cuerpo tenso y la mente ruidosa. Una de las mejores formas de regular el sistema nervioso, y por tanto el cuerpo y la mente, es por medio de la respiración. Los Yoguis saben esto desde hace miles de años, y en los últimos años esto se ha vuelto ampliamente conocido en la comunidad de médicos y de psicólogos modernos.

Una de las formas más fáciles, directas y mejores de entrenar la respiración y a la vez regular el sistema nervioso, relajar el cuerpo y aquietar la mente es la práctica del mantra Sohum de manera continua y lenta, con la exhalación ligeramente más larga que la inhalación.



### ***Sohum y la respiración diafragmática***

Es muy beneficioso practicar el mantra Sohum junto a la respiración diafragmática. Lleva tu atención al espacio del tamaño de la palma de tu mano que queda justo bajo el esternón, en la parte superior del abdomen. Al exhalar con *Hummmmm* date cuenta que ese espacio empuja un poquito hacia adentro, para exhalar completamente. Al inhalar con *Sooooooo* fíjate en que ese espacio regresa otra vez hacia fuera y las costillas se expanden ligeramente hacia los lados.

Haz que la respiración sea suave, sin sobresaltos, cómodamente lenta y sin pausas. La exhalación se continúa en la inhalación no bruscamente sino como “redondeándose”; lo mismo sucede cuando la inhalación pasa a ser exhalación. Esto se puede hacer tanto en posición sentada de meditación como al estar acostado de espaldas en la postura del cadáver.

### ***Sohum respirando a lo largo de la columna vertebral***

Una de las formas más profundas de usar el mantra Sohum es junto a la respiración en la columna (*sushumna kriya*), coordinando el cuerpo, la mente y la respiración. (Esta práctica se ha popularizado como parte del kriya yoga o del kundalini yoga, pero es una práctica universal). Al inhalar deja que tu mente está consciente de la vibración *Sooooo*, mientras tu atención asciende a lo largo del cordón sutil de la columna (*sushumna*) atravesando los chakras hasta la coronilla. Al exhalar sé consciente de la vibración *Hummmmm* mientras la atención desciende por la columna sutil hacia el perineo, en la base de la columna, en la parte plana que queda entre los genitales y el ano. Toma consciencia de una fina y continua corriente de energía y consciencia fluyendo hacia arriba y abajo entre esta área cerca de la base de la columna y la coronilla. Podrías estar literalmente consciente de este flujo o no, o experimentarlo o no como una corriente de luz blanco lechosa. Como sea que lo experimentes está bien, y te darás cuenta que es una práctica de meditación muy beneficiosa.

### ***Sohum en las fosas nasales***

Meditar con Sohum a nivel del puente entre las fosas nasales es una práctica muy efectiva que estabiliza y purifica la mente, entrenando a esta última para que se dirija en una sola dirección. Meditar en la respiración física o densa lleva a tomar consciencia de la energía más sutil del prana, y de ahí a una meditación más profunda que va más allá. Enfoca la atención en sentir la respiración, el sentido cognitivo del tacto, a medida que entra y sale, recordando las vibraciones *Sooooooooo* y *Hummmmm*. Gradualmente deja que la exhalación se alargue, hasta que llegue a ser el doble de la inhalación.

### **Prácticas sistemáticas o secuenciales**

Los tres métodos recién descritos se pueden usar en orden, yendo de lo externo a lo interno, de lo denso a lo sutil.

- Primero, trabaja con la respiración diafragmática y la consciencia del mantra Sohum en el espacio bajo del esternón, en el abdomen superior.
- Segundo, haz que la atención fluya hacia arriba y abajo a lo largo de la columna (*sushumna kriya*) con el mantra Sohum, exhalando hacia abajo desde la coronilla hasta la base de la columna, e inhalar luego ascendiendo.
- Tercero, descansa en el puente entre las fosas nasales para meditar en el mantra Sohum, sintiendo el aire al pasar por las mismas.

Al hacer estas prácticas en ese orden, la atención se va interiorizando sistemáticamente a través de las dimensiones, haciéndose cada vez más unidireccional. A continuación puedes llevar tu atención al espacio entre los pechos o entre las cejas según tu predisposición, usando cualquier mantra o punto de enfoque con el que medites habitualmente.

### **Panchakshara (Om Namah Shivaya)**

El Mantra Panchakshara (mantra de cinco sílabas) es uno de los mantras más potentes y populares, esencial dentro de los Vedas y el Tantra, que se usa extensamente de esta forma o con variaciones en la tradición de los Himalayas, y también en otras. Existen diferentes descripciones de este mantra, la siguiente expone los significados para cuando se medita en un mantra conducente a la Auto-Realización.

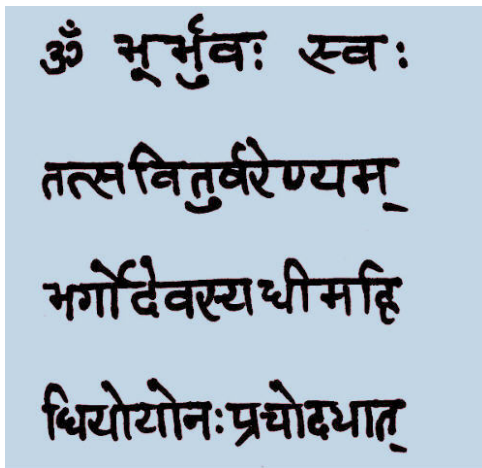
- OM/AUM: Las tres partes del Om (A-U-M) comprenden los tres estados de vigilia, soñar y dormir profundo, los tres niveles denso, sutil y causal, los tres niveles consciente, inconsciente activo, e inconsciente latente, como también los tres procesos universales de devenir, ser y dejar de manifestarse. El silencio absoluto que está más allá de los tres niveles es el silencio después del AUM. También se refiere a Tripura, que es quien vive en las “tres ciudades” como en el Mantra Mahamrityunjaya, y la luz que se menciona en el Mantra Gayatri.
- Namah/Namaha: Adoración, homenaje, respeto. Nada es mío, (como persona individual): todo es tuyo (como la Realidad Absoluta). Los tres niveles del Om, los tres mundos denso, sutil y causal, los tres estados de vigilia, soñar y dormir profundo, como también los tres niveles consciente, inconsciente activo e inconsciente latente en sí “no son míos” como verdaderas propiedades de lo que realmente soy. Verdaderamente nada es mío, más bien todo, todas estas tríadas, son “tuyas” o *pertenecen a “otro”*, entendido como la Realidad no dual absoluta.
- Shivaya/Shiva: Esa Realidad Absoluta es el terreno desde el que todo lo demás emerge. Es esa “tinta” por así decir, que no está separada de las múltiples formas (objetos, dibujos, símbolos, palabras) que parecen manifestarse o ser creados *a partir de* esa tinta. Al Realizar o darse cuenta de esto, el sadhaka (practicante) se da cuenta que es exactamente igual a la Realidad Absoluta (tal como la ola es una con el océano). Los Mahavakyas o grandes contemplaciones, se comprueban como ciertos. Shiva (lo estático o el terreno) y Shakti (lo activo o creativo) se perciben como iguales. Ella (Shakti) que es una con Shiva, se vivencia en experiencia directa como ‘lo uno’ en los tres mundos (Tripura) esquematizados en el Om.

## Las Cinco Sílabas Sagradas

El mantra Om Namah Shivaya tiene cinco sílabas: na-mah-shi-va-ya (a veces se le considera con seis sílabas por inclusión del mantra Om). Debido a esto, a este mantra se le llama a veces mantra de cinco sílabas o Panchakshara (panch significa cinco). Entre otras cosas, estas cinco representan los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio. Por tanto, el mantra Om Namah Shivaya lleva la consciencia en orden inverso desde la manifestación de vuelta a la fuente, desde donde lo que está manifestado emergió.

## Mantra Gayatri

El mantra Gayatri es uno de los mantras sánscritos antiguos más conocidos y benéficos. Es un mantra de sanación física, emocional y mental, purifica los karmas sutiles, protege de la avalancha de obstáculos, y sirve para el despertar espiritual o Auto-Realización



Aum Bhur Bhuva Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Yo Naha Prachodayat

En la Realidad absoluta y sus planos,  
en esa excelsa luz espiritual  
meditamos, como lo que remueve  
los obstáculos,  
que nos puede inspirar e iluminar.

Al recordar el Gayatri, el sadhaka (practicante) está diciendo que elige seguir esa luz (Savitur) que conduce a la realidad absoluta (Tat) que habita en los tres mundos de bhur, bhuva y svah (lo denso, sutil y causal; Tripura, quien habita en las tres ciudades). Afirma practicar la meditación en esa luz (Devasya) que remueve los obstáculos que empañan o nublan esa realidad, de modo que el instrumento interno de sabiduría se pueda purificar.

-----

**AUM / OM:** La realidad absoluta. Aquello que abarca los tres estados de vigilia, soñar y dormir profundo, representados por el AUM, los tres niveles denso, sutil y causal, los tres niveles consciente, inconsciente, subconsciente, y los tres procesos universales de devenir, ser y dejar de ser. El silencio absoluto más allá de los tres niveles es el silencio después del AUM.

**Bhur:** Plano o reino físico, la tierra.

**Bhuva:** Plano sutil o astral.

**Svah:** Plano celestial, superior.

-----

**Tat:** Eso, la esencia esencial. Se refiere a la realidad absoluta, Brahman.

**Savitur:** Brillante, luminoso como el sol, poder interno de luz espiritual, que nos lleva a la Auto-realización.

**Varenyam:** Lo excelente, lo mejor, lo más importante, lo óptimo a ser buscado.

-----



**Bhargo:** Destructor de obstáculos. Refulgente.

**Devasya:** Divino, resplandeciente, brillante.

**Dhimahi:** Nosotros meditamos

-----

**Dhiyo:** Nuestro ser inteligente, intelecto, entendimiento, mente/corazón.

**Yo:** Quién, lo cual.

**Naha:** Nuestro.

**Prachodayat:** Puede iluminar dirigir, inspirar, guiar, impeler.

-----

### ***Meditación y Gayatri***

Típicamente, el Gayatri se practica en forma de *japa* (repetición o recuerdo), no como una meditación per se en la cual uno se concentra. Sin embargo, dado que Gayatri se refiere a la *luz* que remueve los obstáculos, purifica la mente y realiza el Ser, es posible meditar en esa esencia de consciencia y luz en tanto realidad sin forma. Esa meditación puede ser en Tripura, como se describe al inicio de esta sección referente a los mantras.

### ***Práctica de 40 días***

Desde la antigüedad, los períodos de 40 días se reconocen como auspiciosos tanto en Oriente como en Occidente. Una manera tradicional de realizar una práctica mántrica ampliada consiste en determinar un número dado de repeticiones diarias, y hacer eso durante 40 días. A la mente le gusta empezar y finalizar las prácticas, tener la sensación de algo terminado, como ocurre en prácticas de 40 días (o más).

- **Un tiempo determinado para cada sesión práctica:** Para la mente, es cómodo saber que la práctica a realizar será una serie o vuelta de 108 repeticiones (o más vueltas) y que cada una requerirá una cantidad predecible de tiempo (por ejemplo, 18 minutos por vuelta o ronda de 108 repeticiones). Esto se hace más fácilmente con un mala, que es una especie de rosario con 108 cuentas. Sólo se contabilizan 100, las 8 restantes se consideran una ofrenda a lo divino, según lo que esto signifique para cada quien, por ejemplo Dios o el guru. Se pueden hacer 1, 2, 3 o 4 series o vueltas de 108 mantras por día, contadas por medio del mala.
- **Hacer el mismo número de vueltas:** A la mente también le gusta conocer cuántas rondas hará cada día. Aunque inicialmente se puede resistir, una vez comenzada la práctica, la mente prefiere el hábito.
- **Un número específico de días:** La mente desea saber cuánto tiempo -días o meses- le tomará terminar la práctica. Esto puede ser muy útil a la hora de aquietar una mente ruidosa, que es una queja frecuente.

Se dice que la disciplina conlleva libertad; elegir una práctica regular libera a la mente de estarse preguntando qué práctica realizará ese día. También es importante no hacer la práctica como una repetición de memoria sino con sentimiento y consciencia. Hacer la práctica durante 40 días, te permitirá decidir por ti mismo si te fue o no beneficiosa.

### ***Práctica prolongada***

Se dice que al realizar 125000 repeticiones de un mantra se consigue un notable nivel de mantra sindhi (poder del mantra) (Este tipo de práctica prolongada se llama *purasharna*). Equivale a 1250 vueltas de mala.

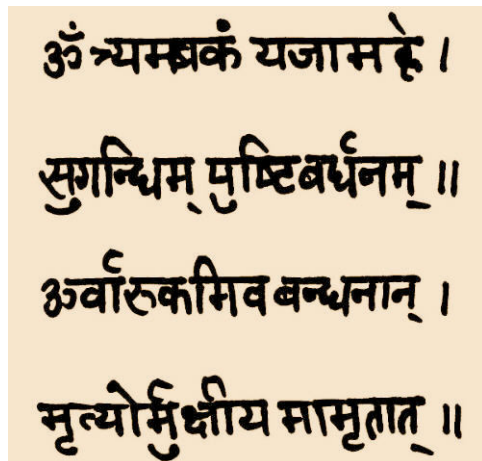
Suponiendo que se requieran 18 minutos por mala, esta práctica necesitará alrededor de la siguiente cantidad de tiempo:

Vueltas o Malas al día	Tiempo diario	Total de días	Meses aproximados
1	18 min.	1250	42
2	36 min.	625	21
3	54 min.	417	14
4	1 hr. 12 min.	313	10.5
5	1 hr. 30 min.	250	8.5
6	1 hr. 48 min.	209	7
7	2 hr. 6 min.	179	6

La práctica del Mahamrityunjaya requiere de una cantidad similar de tiempo.

### ***Mahamrityunjaya mantra***

Es uno de los mantras sánscritos antiguos más potentes. Mahamrityunjaya es un llamado a la iluminación y una práctica para purificar los karmas del alma a un nivel profundo. También se dice que es muy beneficioso para la salud mental, emocional y física.



Om Tryambakam Yajamahe  
Sugandhim Pushtivardhanam  
Urvarukamiva Bandhanan  
Mrityor Mukshiya Maamritat

Meditamos en la realidad con Tres ojos,  
Que impregna y nutre todo como una fragancia.  
Que seamos liberados de la muerte en aras de la  
inmortalidad,  
Así como un pepino es separado de la enredadera  
que lo esclaviza.

Al recordar el Mahamrityunjaya, uno afirma estar meditando en aquella consciencia (Shakti) que está mirando hacia fuera, a través de los tres niveles de la realidad aparente, que de hecho son la realidad única, no dual. Esa Shakti lo impregna todo, de igual forma que una fragancia impregna todo el aire a su alrededor. El sadhaka (practicante) afirma hacer esta meditación como para tener la experiencia directa de la consciencia pura que es eterna, que nunca nació o ha experimentado la muerte.

-----

**AUM / OM:** La realidad absoluta. Aquello que abarca los tres estados de vigilia, soñar y dormir profundo, representados por el AUM, los tres niveles denso, sutil y causal, los tres niveles consciente, inconsciente, subconsciente, y los tres procesos universales de devenir, ser y dejar de manifestarse. El silencio absoluto más allá de los tres niveles es el silencio después del AUM.

**Tryambakam:** Trya significa *tres*. Ambakam significa *ojos*. Se refiere a los *tres ojos* del Absoluto, que corresponden a los procesos de creación, existencia y disolución, como también a las otras tríadas que son partes del AUM. Los tres “ojos” quiere decir experimentar estos tres estados y tríadas simultáneamente, desde el supremo y ventajoso punto de vista del Absoluto que todo lo impregna.

**Yajamahe:** Nos regocijamos al meditar en todo esto.

-----

**Sugandhim:** Significa fragancia. Tal como ésta se disemina, todo esto impregna la totalidad de la existencia, siendo al mismo tiempo esa existencia.

**Pushtivardhanam:** Se refiere a aquello que sostiene y lo nutre todo. Por tanto, la fragancia que impregna todo es lo que sustenta a todos los seres, y es a la vez la esencia de todos los seres.

-----

**Urvarukamiva:** Urva significa grande y poderoso. Arukam quiere decir enfermedad, como las enfermedades espirituales de la ignorancia y la falsedad, que son como la muerte de la Sabiduría o la Verdad.

**Bandhanan:** Es estar atado a lo inferior, como a la ignorancia y falsedad.

-----

**Mrityor:** Quiere decir ignorancia y falsedad.

**Mukshiya:** Significa liberación de los ciclos de muerte física, mental y espiritual.

**Maamritat:** Significa, por favor dame el néctar rejuvenecedor, de modo de acceder a esta liberación, tal como el proceso de separar el pepino de la enredadera.

### ***Mahamrityunjaya y meditación***

Tal como se planteó en relación al Gayatri, el mantra Mahamrityunjaya se hace usualmente como una práctica de *japa*, pero también se puede usar a fin de conducir hacia una meditación sin forma, especialmente en la esencia de Tripura, ‘lo uno’ en las tres ciudades.

### ***Prácticas de japa más prolongadas***

Revisar lo descrito previamente en la sección del mantra Gayatri. Estas prácticas prolongadas también pueden realizarse con el Mahamrityunjaya y son extremadamente beneficiosas. Bueno notar que el Mahamrityunjaya enfatiza a quien mira exteriormente por medio de tres *ojos* (*tryambakam yajamahe*), que es otra manera de describir a Tripura. Es shiva manifestándose externamente como shakti en esos tres niveles. El mantra también hace hincapié en la purificación de la mente, y conduce a la Auto-Realización y liberación (*mukshiya*).

### **Ejercicio al Caminar**

#### ***Coordinar el cuerpo, la respiración y la mente***

Este es un ejercicio simple para coordinar el cuerpo, la respiración y la mente que se realiza al caminar. El hecho de que los pasos dados con la pierna izquierda y derecha sean

secuenciales y a un ritmo regular es la clave para esta coordinación. Empieza contando tus pasos en silencio mientras inhalas “1-2-3-4”. Luego exhala mientras caminas contando mentalmente “1-2-3-4” en concordancia con cada paso.

### ***Armonizar el ritmo de la respiración con el caminar***

Continúa haciendo lo anterior, y fíjate si el ritmo “1-2-3-4” te es cómodo. Si no alcanzas a obtener suficiente aire, acorta la respiración contando sólo “1-2-3” con cada inhalación y exhalación, dando tres pasos con cada una. Si por el contrario la respiración se siente acelerada, enlentece la respiración dando más pasos cada vez, “1-2-3-4-5” por ejemplo. Experimenta con esto hasta que halles el conteo adecuado para ti. Si estás caminando más rápido necesitarás reducir el número de pasos, si caminas más lento deberás incrementarlo.

Cuando te hayas adaptado a esta práctica, aumenta el tiempo de exhalación hasta que llegue a ser el doble del de la inhalación, por ejemplo “1-2-3-4” con la inhalación y “1-2-3-4-5-6-7-8” con la exhalación, o “1-2-3” con la inhalación y “1-2-3-4-5-6” con la exhalación. Si el radio 2:1 excede tu capacidad, redúcelo, podría ser a “1-2-3-4” con la inhalación y “1-2-3-4-5-6” con la exhalación (1.5:1), o “1-2-3” con la inhalación y “1-2-3-4-5” con la exhalación.

### ***Caminar, trotar y correr***

Si caminas muy rápido, trotas o corres, el conteo será muy reducido, como “1-2” tanto para la inhalación como para la exhalación, o “1” para la inhalación y “1-2” para la exhalación. Al correr, el radio 2:1 puede prolongar significativamente tu resistencia, lo cual ha sido reportado por corredores de la maratón que tienen buen estado físico.

Si caminas regularmente para hacer ejercicio físico, será muy buen momento para realizar esta práctica. Regular la respiración de este modo se reflejará fácilmente en las prácticas respiratorias hechas durante el tiempo dedicado a la meditación. Esta práctica también puede hacerse por ratos muy cortos, como caminar entre el estacionamiento y el edificio a donde uno se dirige. Esa corta caminata puede servir para regular tu respiración en relación al cuerpo y la mente.

### **Bhuta Shuddi**

Bhuta Shuddi es una meditación en los chakras, con la cual los cinco elementos (bhutas) se equilibran o purifican (shuddi). Bhuta se refiere al pasado y shuddi a purificar ese pasado, o los samskaras que actúan en conjunto con los cinco elementos. Es una práctica muy útil, sea como preparación para el despertar de kundalini, o simplemente como una práctica para sentirse equilibrado, centrado, tranquilo, etc.

### ***Los cinco elementos***

Los cinco elementos se alinean con y funcionan desde los cinco chakras inferiores, junto con los diez indriyas y un mantra semilla para cada uno. En una Meditación sistemática de los Chakras, la atención se desplaza progresivamente por los chakras, mientras se recuerda el mantra mentalmente, teniendo además la consciencia respecto de la naturaleza de cada chakra y sus indriyas. La secuencia parte desde el primer chakra, ascendiendo chakra por chakra hasta el séptimo, y luego se invierte retornando hasta el primer chakra.

## **Mantras en los chakras**

Por ejemplo, para el tercer chakra, la atención descansa en el centro umbilical, mientras se recuerda internamente el mantra “*Ram-Ram-Ram-Ram-Ram*”.

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	prensión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

Para la Meditación de los Chakras llamada Bhuta Shuddi es necesario comprender la forma en que los cinco elementos se relacionan con los chakras. Los cinco bhutas son los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio, que funcionan en conjunto con los cinco chakras inferiores (a nivel sutil se les llama tanmatras, que son parte de los tattvas o constituyentes sutiles). El sexto chakra es de la mente, y está más allá o es anterior a la emergencia del espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra. La consciencia propiamente tal (atman o purusha) es más anterior aún, es el origen de la manifestación de la mente, y corresponde al séptimo chakra (existen otros chakras, incluidos aquellos entre el sexto y el séptimo, pero la práctica de bhuta shuddi no se focaliza directamente en ellos)

## **Meditaciones en los chakras**

**Meditación en los Chakras - Bhuta Shuddi:** Se realiza desplazándose a través de los chakras en la siguiente secuencia. No pierdas de vista que leer esta práctica es más difícil que hacerla. Las descripciones son largas, pero las prácticas son sencillas y simples. Es probable que quieras recibir un entrenamiento personal sobre cómo hacerlo.

- 1) **Meditación en el Chakra Muladhara:** Lleva tu atención al perineo, el espacio que queda entre el ano y el área genital. Haz uso de unos segundos para que tu atención encuentre esa zona y se instale ahí. Deja que el mantra *Lam* surja repetida y silenciosamente en tu campo mental, a su propia velocidad. Puede que lo haga 5 -10 veces y luego una pausa, o que continúe sin interrupciones, rápida o lentamente. Si hay pausas, déjalo volver espontáneamente. En todo caso, es muy importante que mantengas tu atención en ese espacio, que puede ser tan pequeño como la punta de un alfiler o de varios centímetros; como percibas el tamaño está bien. Haz que tu mente sea consciente de la tierra, la solidez o la forma, ya sea de modo leve o intenso, en ambos casos está perfecto. Trae a tu campo mental la consciencia del karmendriya de la eliminación (que funciona en todo el cuerpo) y el jnanendriya del olfato (es mejor familiarizarse con la naturaleza de los indriyas). Con el tiempo y la práctica se hace más evidente cómo funcionan los indriyas desde estos centros, junto con los cinco elementos. Se podrían experimentar colores o sonidos en el campo mental o no.

- 2) **Meditación en el Chakra Svadhistana:** Al movilizar la atención hacia arriba, al segundo chakra, sé consciente de la transición, de cómo cambia la atención y la experiencia de ese cambio a nivel energético, emocional y mental. Deja que tu atención encuentre la localización del segundo chakra y se instale en ese espacio. Es importante no olvidar que el verdadero chakra está atrás, a nivel de la columna sutil llamada sushumna, aunque habitualmente lo experimentemos por delante. Haz que la atención descansa ahí donde se pose naturalmente, probablemente adelante, pero de tanto en tanto, toma consciencia de que el chakra realmente está atrás. De a poco, la atención irá descubriendo esta corriente central que se desplaza hacia arriba y abajo a través de todos los chakras (sushumna es más sutil aún que los chakras). Deja que el mantra *Vam* emerja y se repita por sí solo, a su propia velocidad. Mantén tu atención en ese espacio, sea grande o muy pequeño. Haz que emerja la consciencia del agua, y date cuenta que esto tiene que ver con formar flujos o con la fluidez, ya sea en relación a lo energético, físico, emocional o mental. Explora la consciencia del karmendriya de la procreación y el jnanendriya del gusto (de nuevo, familiarizarse con los indriyas). Aquí también pueden aparecer colores o sonidos, o no hacerlo.
- 3) **Meditación en el Chakra Manipura:** Sé consciente de la transición al irte trasladando al tercer chakra, en el centro umbilical, que también se halla a nivel del canal sushumna. Deja que el mantra *Ram* surja y se continúe repitiendo a su velocidad propia. Que tu atención permanezca en el espacio, experimentándolo del tamaño que sea. Toma consciencia del elemento fuego y de las múltiples formas en que se manifiesta a nivel de los cuerpos físico y sutil, a partir de este centro. Sé consciente del karmendriya del movimiento y cómo éste se produce de tantas maneras físicas, energéticas y mentales. Haz lo mismo con el jnanendriya de la visión, que fácilmente se puede relacionar con el fuego y el movimiento. También pueden o no experimentarse colores o sonidos.
- 4) **Meditación en el Anahata Chakra:** Observa la transición al mover la atención al cuarto chakra, el espacio entre los pechos. Haz que la atención se instale bien ahí. Recuerda la vibración del mantra *Yam*, permite que se repita a su propia velocidad, y toma consciencia del sentimiento que genera. Sé consciente del elemento aire, y date cuenta cómo se siente con el mantra. Fíjate cómo el elemento aire se relaciona al karmendriya de la prensión o el acto de sujetar, sea física, energética, emocional o mentalmente, y con el jnanendriya del tacto, que además de un fenómeno físico puede ser algo muy sutil. Colores y sonidos pueden aparecer y desaparecer.
- 5) **Meditación en el Chakra Vishuddha:** Trae la atención al espacio de la garganta, el quinto chakra, que es el punto de donde emerge el espacio (del que a su vez emanan el aire, el fuego, el agua y la tierra). En ese sitio, sé consciente del espacio propiamente tal, y deja que el mantra *Ham* surja y se repita, reverberando muchas veces en el espacio aparentemente vacío del mundo interno (espacio que en realidad no es vacío sino potencial). Haz consciencia del karmendriya del habla (de cualquier tipo de comunicación sutil) y experimenta cómo eso vibra a través del espacio. Ten presente el jnanendriya de la audición, viendo cómo se alinea naturalmente con el espacio, el habla y la vibración del mantra. Hay que estar consciente de los sentimientos sutiles, finos, que se dan con la experiencia. Si se perciben colores o sonido se dejan ir y venir.
- 6) **Meditación en el Ajna Chakra:** Ahora traslada suavemente tu atención con total consciencia al lugar donde se asienta la mente, el espacio entre las cejas, el ajna chakra. Deja que el mantra *OM* se haga presente y se siga repitiendo una y otra vez, como si fuera una sucesión de olas lentas, o tan rápido que la vibración de los múltiples *OM* se mezclara en una vibración continua. Date cuenta que la mente no tiene elementos sino que es la fuente de la cual emerge el espacio, aire, fuego, agua y tierra.

Sé consciente de que este espacio, esta mente, no realiza acciones, pero es la fuerza inductora de todos los karmendriyas, el habla, la prensión, el movimiento, la reproducción y la eliminación. Toma consciencia de que este chakra, esta mente, no tiene sentidos, si bien es lo que recibe toda la información proveniente de la audición, tacto, visión, gusto y olfato, ya sea que se origine en una sensación del mundo externo gracias a los instrumentos físicos, o desde el mundo interno, de recuerdos o experiencias sutiles que aparecen en la pantalla mental gracias a los sentidos sutiles. Paulatinamente, date cuenta que el mantra Om se experimenta como la fuente o un mapa de la manifestación misma. Muchas sensaciones, imágenes o impresiones pueden emerger e irse, pero se dejan ir ya que la atención descansa en el conocimiento que está más allá de todos los sentidos, en el Ajna Chakra y en la vibración del OM.

- 7) **Meditación en el Chakra Sahasrara:** Haz que la atención vaya hacia el chakra de la corona, que no tiene elementos (bhutas), sentidos cognitivos (jnanendriyas) ni medios activos de expresión (karmendriyas), dado que es la puerta de entrada a la consciencia pura. Date cuenta que ésta es la fuente de la cual surge la mente, que a su vez hace surgir los cinco elementos, los cinco sentidos cognitivos y los cinco medios de expresión. El "mantra" (en su forma sutil, silente) es ese silencio (no sólo quietud) desde el cual todo el resto emergió. Se experimenta como silencio luego de un OM único, fusionándose con la consciencia carente de objetos, de sensaciones. Permite que la consciencia repose en esa quietud pura, la vacuidad que no es vacía, que contiene y es el potencial puro de manifestación, que aún no se ha manifestado.
- 8) **Meditación en el Chakra Ajna:** Brevemente, trae tu atención de vuelta al sexto chakra, haciendo regresar la vibración del OM, lo que inicia el viaje de vuelta de la atención hacia el cuerpo y el mundo. Hazlo desde unos segundos hasta un minuto, o más si quieres.
- 9) **Meditación en el Chakra Vishuddha:** Baja la atención al quinto chakra, la garganta, recordando *Ham*, mientras entras en el reino del espacio, la audición y el habla. Hasta un minuto está bien.
- 10) **Meditación en el Chakra Anahata:** Trasládate al cuarto chakra, el corazón, dejando emerger el mantra *Yam* y recordando el elemento aire. Puede haber o no consciencia de prensión y tacto.
- 11) **Meditación en el Chakra Manipura:** Sé consciente del tercer chakra, el centro umbilical, de la vibración *Ram* y el elemento fuego. Puede haber o no consciencia de movimiento y de la visión.
- 12) **Meditación en el Chakra Svadhistana:** Lleva tu atención al segundo chakra y deja que la vibración del mantra *Vam* emerja y reverbere, recordando el elemento agua. Puede haber o no consciencia sobre la procreación y el gusto.
- 13) **Meditación en el Chakra Muladhara:** Desplaza tu atención de vuelta hacia el primer chakra, en el perineo, dejando que el mantra *Lam* se haga presente.

### ***Haz de Bhuta Shuddi algo simple***

Cuando se empieza la práctica de esta meditación en los chakras, Bhuta Shuddi, puede parecer complicado tener que recordar los mantras, elementos, sentidos y acciones. Para hacerlo fácil, las dos claves que se deben enfatizar originalmente son, 1) mantener la atención en el espacio, y 2) recordar la vibración del mantra (no toma mucho tiempo memorizar el mantra correspondiente a cada chakra). Tómate tu tiempo para incorporar el resto. Tanto el equilibrio de los elementos (y chakras), como los múltiples insights vendrán con el tiempo, con la práctica.

## **Bindu**

### ***Bindu, punto, perla y semilla***

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

Estar consciente de la naturaleza del Bindu ayuda mucho a apreciar que las diferentes prácticas son complementarias, no contrapuestas, y que a su manera, cada una lleva en dirección al Bindu. El Bindu es el punto de integración de la Meditación, la Contemplación, la Oración y el Mantra, y es parte del aspecto esotérico, místico, de casi la mayoría de las religiones y tradiciones meditativas.

### ***El Bindu es un principio organizador***

El *Bindu* es una realidad que se experimenta internamente, y es el punto donde confluyen los más elevados principios y prácticas del Yoga, Vedanta y Tantra. Intentar experimentar el Bindu y luego trascenderlo, sirve como un principio capaz de organizar y focalizar todas las prácticas yóguicas o espirituales, cuya intención es conducir hacia la experiencia directa.

Para mayor explicación revisar el artículo “Bindu” en <http://www.swamij.com/spanish/Bindu.pdf>

### ***Emergencia o convergencia***

Para que un universo se manifieste primero debe haber espacio. Del espacio *surge* la materia sutil más fina llamada prakriti, cuya primera manifestación es el *aire*. Del aire aparece el fuego, el *fuego* se densifica y se vuelve *agua*, el agua se aquieta y se le conoce como *tierra*. Así ocurre la *aparición* del mundo y de nosotros como individuos.

El viaje hacia el interior a través de la meditación consiste en revertir este proceso conscientemente. La experiencia se vivencia como si nuestro ser expandido *convergiere* gradualmente en un punto, desde el cual habíamos emergido originalmente.

La sugerencia *no* es tratar realmente de disolver tierra en agua, agua en fuego, fuego en aire, aire en espacio, y espacio en aquello de lo que provino. Eso podría ser muy destructivo para nuestro cuerpo físico, los vehículos pránicos (de energía) y la mente. Sin embargo, una forma de describir el proceso de meditación es decir que se deja a la *consciencia regresar* gradualmente hacia el interior *a través* de esos niveles de manifestación, de modo de experimentar la fuente de todos ellos.

Este proceso se vive *como si* alguien llamado “yo” se fuera interiorizando a través de esos niveles, si bien en realidad, no hay tal “yo” como un individuo que esté *yendo* a ninguna parte. Más bien, la consciencia está simplemente *retirándose* hacia adentro *a través* de esos niveles, pero dejándolos totalmente intactos, sin que se destruyan o disuelvan. La *explosión* a la que más adelante hace referencia el proceso de atravesar el bindu es una metáfora sobre la experiencia, no un hecho real de destrucción de ninguna parte de nuestro ser, a menos que se quiera considerar la pérdida de atracciones, aversiones e identidades como un tipo de *destrucción*.



## **Atravesar el bindu**

Hay dos estados en relación específica al bindu. Uno es la meditación en el bindu (*bindu bhedana*) y el otro es atravesar el bindu (*bindu vedhana*). Esto lo puede experimentar el aspirante de dos maneras. Una forma es que la meditación se profundiza hasta el punto de hallar el bindu, entonces se medita en él por un período de tiempo prolongado, y se tiene posteriormente la experiencia de atravesarlo. La otra posibilidad es que la meditación se profundice *sin* hallar ni meditar en el bindu, pero habiendo progresado a tal punto que la gracia o shaktipata hace su aparición y éste se experimenta y atraviesa en lo que parece ser un instante único.

Varios textos describen no uno sino una serie de bindus, como perlas negras, rojas, azules y blancas. Se pueden experimentar y atravesar de a uno a la vez, dentro de un largo período de tiempo, o todos simultáneamente en lo que parecería una fracción de segundo. Es como una explosión de consciencia en la que la mente y los bindus se expanden hasta el Infinito en un flash gigante. Con ello viene la realización a través de la experiencia directa de “Aham brahmasmi”, “Yo soy Esa realidad absoluta no dual” y “Sarvam khalvidam Brahman”. Verdaderamente, todo esto, por todas partes es Esa absoluta realidad no dual”.

## **Tres significados de la verdad**

Al atravesar el bindu y tener la experiencia de la realidad absoluta, uno se da cuenta de que la Verdad es la consciencia de:

- (1) Aquello que no está sujeto a cambio, deterioro y descomposición.
- (2) Aquello que nunca nació, por tanto nunca muere.
- (3) Aquello que existe de por sí, sin necesitar nunca ningún otro apoyo.

## **Tres etapas de la práctica**

Swami Rama se refiere a tres etapas de la práctica en “*Un llamado a la humanidad*”:

- 1.- Inicial:** En esta etapa el estudiante cree que está practicando, pero realmente se está preparando para la práctica. Su supuesta práctica consiste en reunir los medios y recursos necesarios para empezar y mantenerse en el camino.
- 2.- Intermedia:** En esta etapa un estudiante está totalmente equipado, tiene todos los recursos que necesita para practicar. Ya no ocupa su tiempo y energía en reunir medios y métodos de aprendizaje, más bien dedica su tiempo a practicar.
- 3.- Última etapa – logro:** En esta etapa el estudiante experimenta la Verdad, aunque sólo sea un vislumbre pasajero, pero al menos es una experiencia directa que le ayuda a comprender la grandeza de la Verdad. Ahora su sadhana (práctica espiritual) consiste en tratar de mantener ese estado, llegando a convertirse en un adepto a medida que su práctica madura; entonces ya no necesita tratar, porque la experiencia de la Realidad no-dual es mantenida sin esfuerzo y espontáneamente.

Una de las metas de este documento es ayudarte a que puedas pasar de la etapa # 1 a la # 2, y te sientas completamente equipado para hacer la práctica. Si sabes cómo hacer las prácticas y te ejercitas haciendo un esfuerzo total, con fe total, no cabe duda que la etapa # 3, -tener al menos un vislumbre de la Verdad-, llegará a su tiempo. Como Swamiji dice, tú perseveras pacientemente con las prácticas en forma de mantener ese nivel de realización, y acercarse cada vez más a ser un adepto, al servicio de otros.

## Sección 5: Implementar las Prácticas

### **Prácticas más cortas**

Las prácticas más cortas se realizan cuando uno está empezando o cuando se dispone de menos tiempo. A continuación se da un ejemplo, no es una secuencia específica recomendada como práctica. Haz experimentos con las cinco etapas de la práctica sistemática, hasta que encuentres lo que te parece natural y útil.

- 1.- Preparación: Vaciar la vejiga y los intestinos: lavarse la cara y las manos (5 minutos)
- 2.- Estiramientos simples: hacia delante, atrás, a los lados, torsiones, mariposa (5 minutos)
- 3.- Relajación simple de tensar y relajar (5 minutos)
- 4.- Respiración diafragmática seguida de 3 o 4 respiraciones completas (5 minutos)
- 5.- Meditación con Sohum en las fosas nasales, So en la inhalación, Hum en la exhalación (10 minutos)

Tiempo total de la práctica: 30 minutos.

Una práctica aún más corta:

- 1.- Preparación: Vaciar la vejiga y los intestinos; lavarse las manos (3 minutos)
- 2.- Estiramientos simples fluyendo en un movimiento suave (2 minutos)
- 3.- Simple inspección del cuerpo (2 minutos)
- 4.- Respiración diafragmática y una breve respiración 2:1 (2 minutos)
- 5.- Meditación con Sohum en las fosas nasales (5 minutos)

Tiempo total de la práctica: 15 minutos.

Incluso se pueden hacer series simples en sólo 3 a 5 minutos, ocupando alrededor de un minuto para la meditación propiamente tal. De este modo es relativamente fácil hacer 3 o 4 meditaciones al día. Es necesario experimentar con la propia capacidad, estilo de vida y temperamento, para encontrar un plan equilibrado de prácticas que sea perfecto para cada quien. Por ejemplo, una posibilidad sería hacer una práctica completa de 30 a 40 minutos y 2 o 3 prácticas de 3 a 10 minutos.

### **Prácticas más prolongadas**

Esto es posible cuando uno dispone de más tiempo y se siente inclinado a realizar prácticas más largas. Lo que sigue es sólo un ejemplo. Haz pruebas hasta hallar una práctica cómoda. No olvides que es *tu* práctica, y que sólo *tú* puedes hacer estos experimentos contigo mismo.

- 1.- Preparación: Vaciar la vejiga y los intestinos: ducharse, lavarse los dientes, usar un neti pot para despejar las fosas nasales (15-20 minutos)
- 2.- Hacer una práctica completa combinando elementos de 'Glándulas y Articulaciones' con la práctica de asanas de Yoga (20-30 minutos)
- 3.- Relajación completa y 61 puntos (20 -25 minutos)
- 4.- Respiración diafragmática, 100 agnisara, 100 kapalabhati, 100 bhastrika, con 1 a 2 respiraciones completas en las transiciones entre uno y otro tipo (10-15 minutos)
- 5.- Sushumna kriya en postura de meditación, con el mantra Sohum. Mantra Sohum en el puente entre las fosas nasales. AUM durante la exhalación hacia el corazón (15-20 minutos)

Tiempo total de la práctica: 80-110 minutos.

Ten la seguridad de explorar todas las opciones dadas en las distintas secciones de las prácticas sistemáticas, especialmente las respectivas a respiración y meditación, que incluyen un amplio rango de prácticas con las que se puede experimentar para determinar lo que es mejor para ti. Ten muy en cuenta que el despertar de *sushumna* es de importancia vital, como también lo es *permitir* que la meditación y el mantra conduzcan *suavemente* hacia una más profunda *quietud y silencio*.

### **Guía**

Tanto el *Resumen de las Prácticas* abreviado como este libro están diseñados para que te sea posible estudiar y practicar por ti mismo, ser usados en talleres o retiros, y en sesiones guiadas persona a persona. Están a disposición en los sitios web (swamij.com y abhyasaashram.org), o en Abhyasa Ashram. Por favor haz uso de la ayuda que está disponible para ti, con lo que sea te sirva de modo personal.

## **Apéndice A: Obsérvate a ti mismo**

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa, y eso no debería ser algo agotador o forzado. Toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente abierto a observarte, y decide experimentar en ese observarte a ti mismo. Cuando se consigue la pureza de la mente, entonces uno está totalmente preparado para el viaje interno. Para lograr este estado de pureza mental, uno tendría que cultivar el estar atento, consciente todo el tiempo. Purificar buddhi, la facultad de discriminación, es la tarea más importante. La atención es la clave que conduce a la concentración, luego a la meditación, y luego a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que tienes que aprender, es un paso muy preliminar.

Al hacer las prácticas de estar atento, diálogo interno o meditación, incluidas la introspección y observación, es extremadamente útil tener un plan a seguir; de otro modo la mente puede darse vueltas en un confuso tipo de “diálogo” mientras uno está luchando por estar “consciente”. Los conceptos enumerados a continuación son importantes herramientas de trabajo para tu práctica—no son sólo información de referencia. A medida que vayas entendiendo estos conceptos disfrutarás de su conocimiento y de su uso, y al mismo tiempo conocerás y te harás amigo de tu propia mente.

Si quieres fotocopia esta página y llévala en el bolsillo hasta que hayas aprendido los conceptos. Usa los principios a menudo durante el día para observar tus pensamientos, palabras y acciones, así como tus gestos y lenguaje corporal. Después que los hayas internalizado, revisa mentalmente los ítems algunas veces durante el día, como un medio de cultivar el estar consciente.

Escoge uno de los 40 ítems siguientes, y por un día (o una semana) observa esa temática en todos los aspectos de tu mundo interno y externo. Fíjate cómo se relacionan las acciones, las palabras y los pensamientos, y a la vez cómo ese ítem afecta a todos los demás. Pon especial atención en cómo se afectan las cuatro funciones de la mente. Deja ese ítem y selecciona otro de otro grupo, para trabajar en su observación al día (o a la semana) siguiente.

### **Yamas y Niyamas**

#### **Yamas**

- No-violencia (ahimsa)
- Veracidad (satya)
- No robar (asteya)
- Continencia (brahmacharya)
- No materialismo (aparigraha)

#### **Niyamas**

- Pureza (saucha)
- Contentamiento (santosha)
- Entrenar los sentidos (tapas)
- Estudio (svadhyaya)
- Entrega (ishvara pranidana)

#### **Cinco elementos**

- Tierra/solidez/forma (prathivi)
- Agua/flujo/fluidez (apas)
- Fuego/energía/poder (agni, tejas)
- Aire/claridad/levedad (vayu)
- Espacio/éter (akasha)

### **Diez sentidos**

#### **Cinco cognitivos**

- Audición
- Tacto
- Visión
- Gusto
- Olfato

#### **Cinco activos**

- Habla
- Prensión
- Movimiento
- Reproducción
- Eliminación

#### **Cuatro funciones de la mente**

- Manas
- Chitta
- Ahamkara
- Buddhi

### **Flujo de las emociones**

#### **La emoción primaria**

- Deseo/expectativa (kama)

#### **Si el deseo SE satisface**

- Orgullo (muda)
- Apego (moha)
- Codicia (lobha)

#### **Si el deseo NO se satisface**

- Rabia (kroda)
- Celos (matsarya)

#### **Si el deseo SE satisface o NO**

- Egoísmo (ahamkara)

### **Cuatro fuentes primitivas**

- Alimento
- Sueño
- Sexo
- Sobrevivencia

## **Apéndice B: Metas Diarias**

En *El arte de vivir gozosamente* (pág. 128-129) Swami Rama sugiere desarrollar treinta metas, una para cada día del mes. Deben ser cosas pequeñas, en las que puedas trabajar continuamente. Por ejemplo, podrías decidir que hoy no vas a mentir; eso no significa que mañana vas a mentir el doble, sino que todo el proceso mental va a estar enfocado en esto, que no vas a mentir. Nunca afirmes que vas a ser capaz de decir la Verdad total, decide simplemente que no vas a mentir conscientemente.

Si adoptas los treinta puntos y los trabajas en treinta días, eso te permitirá mirar qué has logrado durante el mes. El punto no es por ejemplo, si has mentido o no, es que has desarrollado tu fuerza de voluntad, esta es la verdadera forma de desarrollarla. La conclusión al final del mes podría ser: “Sí, hice lo que quería hacer.” Pero no elijas grandes principios que no vas a poder llevar a cabo—eso es destructivo. Selecciona cosas pequeñas.

Más adelante puedes experimentar con estas “30 metas para 30 días” usando una lista que tú confecciones, pero el uso de las siguientes metas será una práctica útil por ahora. Incluso podrías escribir unas pocas palabras cada día sobre lo que vas observando. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Descarta la meta al final del día.

- 1.- Hoy, sirve amorosamente a otros.
- 2.- Observa *uno* de los yamas (no violencia, veracidad, no robar, continencia o Brahmacharya, no materialismo) dirigiendo tus acciones y palabras, mientras observas tus pensamientos.
- 3.- Haz que tus acciones provengan de una elección consciente, en vez de ser resultado de un hábito.
- 4.- Observa *uno* de los niyamas (pureza, contentamiento, entrenar los sentidos, auto-estudio, entrega)
- 5.- Observa todas tus acciones y pregúntate ¿“porqué estoy haciendo esto”?
- 6.- Observa *uno* de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio) externa e internamente.
- 7.- Sé un observador de todo, lo externo y lo interno.
- 8.- Observa *uno* de los cinco sentidos cognitivos (audición, tacto, visión, gusto, olfato)
- 9.- Hoy mantente consciente de tu respiración, fíjate en sus cualidades y cómo se relaciona con los pensamientos y emociones.
- 10.- Observa *uno* de los 5 sentidos activos (habla, prensión, movimiento, reproducción, eliminación)
- 11.- Date cuenta de cómo te pueden controlar los miedos, y cómo se relacionan con la imaginación.
- 12.- Observa *una* de las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara, buddhi)
- 13.- Habla muy poco hoy día—sólo lo que es preciso, tiene un propósito y no daña.
- 14.- Observa cómo reaccionas si un deseo, expectativa o necesidad se satisface o *no*.
- 15.- Observa tus gestos y tu lenguaje corporal, y fíjate cómo reflejan pensamientos y emociones.
- 16.- Repite el nº 2.
- 17.- Practica estar concentrado, poniendo atención a lo que sea que estés haciendo.
- 18.- Repite el nº 4.
- 19.- Hoy toma la decisión de: “Voy a amar a todo el mundo y no voy a odiar a nadie”.
- 20.- Repite el nº 6.
- 21.- Observa si tus “primeros o segundos pensamientos” son buenos o malos, claros o confusos.
- 22.- Repite el nº 8.
- 23.- Sé consciente del principio de meditación en acción.
- 24.- Repite el nº 10.
- 25.- Sé consciente de cómo te adaptas a las circunstancias cambiantes que te rodean.
- 26.- Repite el nº 12.
- 27.- Observa cómo te relacionas con otras personas.
- 28.- Repite el nº 14.
- 29.- Toma consciencia de cuáles pensamientos que vienen a tu mente son “útiles” o “inútiles”.
- 30.- Elige una de las fuentes primitivas (alimentación, sueño, sexo, sobrevivencia) y observa cómo afecta tus otros deseos, emociones, pensamientos, palabras y acciones.
- 31.- Repite el nº 7 (en meses con 31 días)

## **Apéndice C: Diálogos internos para cada día**

El diálogo interno es un paso muy importante, cuyo desarrollo es requisito para tener éxito en la meditación, pero pocos estudiantes lo comprenden así. Tú no empiezas con la meditación misma, antes de eso estableces un horario regular para meditar y entonces comienzas a tener un diálogo contigo, a través de lo cual te contactas con tus estados internos. Tú estás aprendiendo sobre los aspectos sutiles de tu mente, sobre tu consciencia, y al mismo tiempo te estás entrenando a ti mismo.

A medida que desarrolles la práctica del diálogo interno, vas a poder dialogar sobre muchos temas, no sobre un solo tópico—el diálogo interno se convertirá en una forma normal de relacionarte con tu propia mente. Sin embargo, para iniciarte en esta práctica te será útil tener temáticas específicas con las cuales empezar el diálogo. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Recuerda que estás teniendo un “diálogo” con tu mente, es una comunicación en ambos sentidos, no es sólo un “monólogo” en el que tú hablas en la presencia de tu mente—es más bien el “tú” consciente, el del estado de vigilia, el que está teniendo una “conversación” con tu enorme inconsciente. Usa las sugerencias dadas a continuación para empezar el diálogo y deja que la “conversación” se desarrolle naturalmente. Al final del día descarta ese diálogo particular.

El tema del diálogo interno está bien descrito en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, pág 102-110

- 1.- Dialoga contigo sobre errores que hayas cometido. No te condenes ni te juzgues.
- 2.- Cuando te sientes a meditar, *pídele* a tu mente que vaya y sane zonas que estén adoloridas. Cuando intentes aplicar sushumna, *pídele* a tu mente que se centre en el puente nasal.
- 3.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Plantéate preguntas sobre el propósito de la vida.
- 4.- Explícale a tu mente que es demasiado mundana y materialista.
- 5.- Entrena tus sentidos usando el diálogo; dialoga con cada uno de los diez sentidos.
- 6.- *Pregúntate* si quieres meditar, explorar, conocerte, y elegir tus hábitos.
- 7.- *Pregúntate* cómo piensas, porqué eres tan sensible, y qué problemas tienes con tu mente.
- 8.- Establece una relación, una amistad con tu mente; aprende a amar siendo suave contigo.
- 9.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Esto puede relacionarse a cosas pequeñas o al propósito de la vida.
- 10.- Dile a la mente que se está desperdiciando, que debería recorrer el camino de luz, amor y devoción.
- 11.- Aconséjate tú mismo sobre las emociones negativas. Si estás disgustado *pregúntate*: “¿porqué estoy pensando así?”
- 12.- *Pídele* a tu mente que abra una fosa nasal que esté tapada; *pídele* que fluya con la respiración.
- 13.- Considera algún problema y *pregúntale* a tu mente: “¿qué soluciones hay?, ¿qué debería hacer?”
- 14.- Dialoga con lo que sea que estés observando, incluyendo objetos mentales y pensamientos.
- 15.- *Pregúntate*: “¿Qué quiero?”. No olvides recordar tu verdadera identidad.
- 16.- *Pregúntate* porqué estás haciendo ciertas cosas. ¿Cómo reflejan las acciones determinados pensamientos y emociones?
- 17.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”; ¿cómo responde tu mente?
- 18.- *Pregúntale* a tu mente qué tienes que hacer; *pregúntale* porqué a veces tú no haces lo que quieres hacer.
- 19.- Cuando aparezcan pensamientos que te distraigan, recuerda tu propósito. Di que este pensamiento o deseo te está distraiendo y te llevará a fantasear.
- 20.- *Pregúntate*: “¿mi ego entorpece mi camino o no?”. Pasa unos pocos minutos solamente siendo honesto contigo.
- 21.- Repite el nº 9.

- 22.- *Pregúntale* porqué tus emociones se alteran, te olvidas de las cosas, o no les das a las cosas la atención que debieras.
- 23.- Cuando te sientes a meditar dile a tu mente: “mente, por favor trasciende los sentidos”
- 24.- Mientras estés haciendo prácticas de respiración, *pídele* a tu mente que “por favor fluya con la respiración”
- 25.- Haz un contrato con la mente, para que ella te susurre sus secretos internos, y pon todas las cosas delante de tu mente. Discute este “contrato” con tu mente.
- 26.- *Pregúntale* a tu mente porqué te molesta durante la meditación. ¿Cómo se podría mejorar la meditación?
- 27.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Aprenderás muchas cosas cuando dialogues.
- 28.- Considera alguna elección que tengas que hacer en la vida y *pregúntale* a buddhi: “¿debería hacerlo o no?”
- 29.- *Pregúntate*: “¿Es mi primer pensamiento bueno o malo—es claro o confuso?” ¿Y tu segundo o tercer pensamiento?
- 30.- *Pregúntale* a tu mente cuáles son tus miedos y qué hacer con ellos.
- 31.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”. (en meses de 31 días)

## **Apéndice D: Artículos de SwamiJ.com**

Los siguientes son algunos de los artículos más importantes de SwamiJ.com, que te deberían ser muy útiles a la hora de comprender los principios y prácticas.

- Avidya y Adhyasa: Velamiento y Proyección \*\*
- Autorrealización en la Tradición de los Maestros de los Himalayas
- Bindu, Pináculo de las Tres Vertientes del Yoga, Vedanta y Tantra \*\*
- Cómo usar un Mantra en la Práctica del Yoga (13 Consejos)
- Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente \*\*
- Cuatro Caminos del Yoga: Jnana, Bhakti, Karma, Raja
- Cuatro Prácticas Complementarias (Meditación, Contemplación, Oración y Mantra) \*\*
- Cultivar Siete Destrezas para Meditar \*\*
- Despertar de Kundalini \*\*
- El Sendero \*\*
- Entrenamiento los Diez Sentidos o Indriyas \*\*
- Fuerzas Centrípeta y Centrífuga: Dos direcciones armoniosas en la vida y en Yoga.
- Karma y las Causas de las Acciones, Palabras y Pensamientos \*\*
- Mahavakyas: Las Grandes Contemplaciones
- Mantra Om y los Siete Niveles de Consciencia
- Meditación de nivel Inicial, Intermedio y Avanzado \*\*
- Meditar en ciertas Actitudes \*\*
- Misticismo, Yoga y Religión
- Respiración diafragmática
- Sanatana Dharma
- Sankhya Yoga, Purusha y Prakriti
- Seis Escuelas de Filosofía Hindú
- Shakti, Kundalini y el Río del Tantra Yoga \*\*
- Tradición de los Himalayas \*\*
- Tres escuelas de Tantra
- Yoga Moderno vs. Yoga Tradicional \*\*
- Yoga Nidra: Sueño Yóguico Profundo Consciente \*\*
- Yoga Sutras
- Yoga, Vedanta y Tantra \*\*

\*\* Artículos traducidos al español, disponibles en <http://www.swamij.com/spanish.htm>



## **Apéndice E: Libros, Videos y CDs**

### **Charlas de Swami Rama en video**

Las conferencias de Swami Rama disponibles en video se recomiendan sobremanera, dado lo evidente de la riqueza de su mensaje. Además, éstas no han sido ni pueden ser modificadas a través de su edición, como desafortunadamente ocurrió con algunos de sus libros, luego que él dejara su cuerpo.

- Cómo Recorrer el Camino de la Meditación Superconsciente (1 charla)
- Yoga Sutras (8 charlas)
- Ishopanishad (7 charlas)
- Mandukya Upanishad (8 charlas)
- Mundaka Upanishad (8 charlas)
- Saundaryalahari (Samaya Sri Vidya tantra) (4 charlas)

### **Yoga, Vedanta y Tantra**

Estos libros dan una sólida visión general de las tres corrientes formales de sabiduría y prácticas en la tradición de los maestros de los Himalayas:

- Yoga: *Lectures on Yoga*, Swami Rama, ISBN 0893890510.  
En español: "Raja Yoga, el Camino Real" ISBN 9871260075
- Yoga: *Samadhi*, Swami Rama, ISBN 8188157015. En español ISBN 8188157406
- Yoga: *Living the Yoga Sutras*, Swami Jnaneshvara Bharati, ISBN 80005483766
- Yoga: *Patanjali's Yoga Sutras*, Rama Prasada, ISBN 8121509624
- Vedanta: *Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction*, Eliot Deutsch, ISBN 0824802713
- Vedanta: *Perennial Psychology of the Bhagavad Gita*, Swami Rama, ISBN 0893890901
- Vedanta: *Shankara's Crest Jewel of Discrimination*, translated Prabhavananda & Isherwood  
ISBN 0874810388
- Tantra: *Shakti Sadhana (Tripura Rahasya)*, Pandit Rajmani Tigunait, ISBN 0893891401  
(Swami Rama aportó una importante contribución editorial a este libro.)
- Tantra: *Auspicious Wisdom*, Douglas Renfrew Brooks, ISBN 079141146X

### **Libros de Swami Rama publicados por el Himalayan Institute USA**

- The Art of Joyful Living*, ISBN 0893891177 (modificado significativamente; comprar usado)
- A Call to Humanity*, ISBN 780893891114
- Choosing a Path*, ISBN 0893890774 (disponibilidad limitada; posiblemente sólo en libros usados)
- Enlightenment without God*, ISBN 0893890847 (agotado; comprar en libros usados)
- Freedom from the Bondage of Karma*, ISBN 0893890316 (disponibilidad limitada; posiblemente sólo en libros usados)
- Inspired Thoughts of Swami Rama*, ISBN 0893890863 (agotado; comprar en libros usados)
- Lectures on Yoga*, ISBN 0893890510 (agotado; comprar en libros usados)
- Life Here and Hereafter*, ISBN 0893890022 (posiblemente sólo en libros usados)
- Living with the Himalayan Masters*, ISBN 0893891568 (parece no modificado)
- Meditation and Its Practice*, ISBN 0893891304 (modificado significativamente; comprar usado)
- Path of Fire and Light, V. 1*, ISBN 0893890979 (parece no modificado)
- Path of Fire and Light, V. 2*, ISBN 0893891126 (parece no modificado)
- Perennial Psychology of the Bhagavad Gita*, ISBN 0893890901 (parece no modificado)

- Practical Guide to Holistic Health*, ISBN 0893891746 (parece no modificado)
- Book of Wisdom: Ishopanishad*, ISBN 0893890030 (parece no modificado; puede estar agotado y sólo en libros usados)
- Wisdom of the Ancient Sages - Mundaka Upanishad*, ISBN 0893891207 (parece no modificado)

No hay ninguno de estos libros traducidos al español

### **Libros de Swami Rama publicados por el Himalayan Institute Hospital Trust**

Estos libros fueron escritos por Swami Rama antes de abandonar su cuerpo, o fueron extremadamente bien recopilados posteriormente a que lo hiciera. Estos últimos capturan exactamente el espíritu de Swami Rama y sus enseñanzas.

- Conscious Living*, ISBN 8188157031 (excelente recopilación póstuma).  
*Vivir Consciente*, ISBN 9788188157334
- Essence of Spiritual Life*, ISBN 8190100491 (republicación de Sadhana, no modificado)  
*La Esencia de la Vida Espiritual*, ISBN 8188157074
- Om, The Eternal Witness*, ISBN 9788188157433 (excelente recopilación póstuma)
- Sacred Journey*, ISBN 8188157007 (fabuloso, no modificado)  
*Viaje sagrado*, ISBN 9788188157068
- Samadhi*, ISBN 8188157015 (excelente recopilación póstuma). En español ISBN 8188157406

### **Libros de estudiantes de Swami Rama**

Recomiendo estos libros escritos por estudiantes de Swami Rama, dado que aportan mucha comprensión profunda respecto a los principios y prácticas.

- God*, Pandit Usharbudh Arya, ISBN 089389060X
- Living the Yoga Sutras*, Swami Jnaneshvara Bharati, ISBN 800054838766
- Shakti Sadhana (Tripura Rahasya)*, Pandit Rajmani Tigunait, ISBN 0893891401 (Swami Rama aportó una importante contribución editorial a este libro.)
- Yoga Psychology*, Swami Ajaya, ISBN 0893890529

### **Libros de otros autores**

Estos libros no fueron escritos por Swami Rama o sus estudiantes, si bien son muy útiles y por lo tanto recomendados.

- Advaita Vedanta : A Philosophical Reconstruction*, Eliot Deutsch, ISBN 0824802713
- Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, David Frawley ISBN 0910261393
- Vedantic Meditation*, David Frawley ISBN 1556433344
- Shankara's Crest Jewel of Discrimination*, translated Prabhavananda & Isherwood  
ISBN 0874810388
- Patanjali's Yoga Sutras*, Rama Prasada, ISBN 8121509624 (mi 1ª elección en Yoga Sutras)
- Yoga Philosophy of Patanjali*, Swami Hariharananda Aranya, ISBN 0873957296 (mi 2ª elección en Yoga Sutras)
- The Yoga Tradition*, Georg Feuerstein ISBN 1890772186

***Meditaciones grabadas***

Yo he publicado dos CDs sobre meditación, que también se pueden obtener de modo digital por medio de varias fuentes, incluidas Amazon.com y iTunes. Estos son:

- Meditación Yoga básica: Prácticas guiadas de 3, 7, 11 y 30 minutos.
- Yoga Nidra: Relajación Extrema del Dormir Profundo Consciente.

Tanto los meditadores que se están iniciando como aquellos avanzados refieren que estas prácticas guiadas les han sido de mucha utilidad. Hay mayor información en [SwamiJ.com/cd-bm-yn.htm](http://SwamiJ.com/cd-bm-yn.htm), links para obtener los CDs propiamente tales y cómo descargarlos digitalmente. El CD de Yoga Nidra se ha mantenido como el CD más popular sobre Yoga Nidra en el mundo, desde que se publicó el año 2003.

----- o -----