

Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Meditación (I)

Llevar una vida virtuosa no es en sí suficiente para alcanzar la realización del Ser, aunque prepara la mente como un instrumento adecuado para la concentración y la meditación. La concentración (*Véase Yoga Journal núm. 13*) de la mente es absolutamente necesaria, pero sin la ayuda de la meditación no puedes lograr el conocimiento del Ser. Sin él, no puedes alzarte hasta el estado divino. Y sin éste a su vez, no puedes liberarte de las trabas de la mente y alcanzar la inmortalidad.

La meditación es el único camino real hacia el logro de Moksha (la liberación). Es una escalera misteriosa que conduce del dolor a la dicha, de la inquietud a la paz perenne, de la ignorancia al conocimiento, y de la mortalidad a la inmortalidad.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR MEDITACIÓN?

Meditar es mantener un fluido constante de la conciencia hacia el Ser Supremo. Todos los pensamientos se retiran de la mente, que se llena y satura de paz. La meditación es la séptima etapa o escalón en la escalera del raja yoga.

Olvida el cuerpo. Olvida tu entorno. Olvidar es el sadhana más elevado. Ayuda mucho en la meditación y facilita su práctica.

Jesús solía decir: “Vacíate y yo te llenaré”. Patanjali en sus Yoga Sutras dice: “El yoga consiste en la aniquilación de todas las funciones mentales”.

En una gran ciudad hay mucho ruido a las ocho de la tarde. A las nueve, no tanto. A la una de la madrugada hay paz en todas partes. Así, al principio de la práctica hay continuos vrittis (modificaciones en la mente). Gradualmente, las olas del pensamiento amainan, hasta que al final todas las manifestaciones mentales se controlan. El yogui disfruta entonces de una paz perfecta.

TÉCNICA PARA PRACTICAR

Siéntate en un lugar solitario en una postura cómoda. Libérate de todas las emociones y de los sentidos. Abstrae la mente de los objetos. La mente estará entonces calmada, fija en un punto. No pienses en ninguna otra cosa que el Ser Infinito. No dejes que penetre en tu mente ningún pensamiento mundano. Así como el Ganges fluye continuamente hacia el

mar, los pensamientos deben fluir continuamente hacia el Ser Infinito.

Has de tener una imagen mental de lo Supremo, ya sea concreta o abstracta, antes de comenzar a meditar. Si eres un neófito en la meditación, empieza por repetir algunos versos sagrados (*Slokas* o *Stotras*) durante unos minutos. Eso elevará la mente, que podrá abstraerse fácilmente de lo mundano. Interrumpe también este tipo de pensamiento y fija la mente sólo en una idea. Entonces se producirá la meditación.

Cuando enciendes un fuego, con algo de paja, se extingue rápidamente y tienes que soplarle varias veces con el fuelle. Poco después, se convierte en una hoguera. Así, al principio de la meditación los neófitos se distraen y vuelven a sus viejos derroteros. Tendrán que elevar su mente una y otra vez, fijándola en la meta de forma natural.

¿QUÉ OCURRE MIENTRAS?

Durante la meditación se forman nuevas conexiones en el cerebro. Cuando la mente se vuelve firme en la meditación, los glóbulos oculares quedan fijos también. Un



Decálogo para practicar la meditación

1. Busca las horas tempranas de la mañana y del atardecer.
2. Siéntate en una postura cómoda, en la que puedas permanecer inmóvil.
3. Elige un lugar solitario en la naturaleza o una habitación seca, templada y bien ventilada.
4. Disminuye el ritmo de tu respiración.
5. Sé regular y sistemático. A la misma hora todos los días.
6. No fuerces los ojos ni la mente.
7. Deja a la mente un poco de libertad durante un rato. Que corra, se canse y se agote. No alejes voluntaria y violentamente los pensamientos intrusos. Permite que fluyan.
8. Libérate de las emociones, la ansiedad y los sentidos. Abstrae la mente de los objetos.
9. Incorpora en tu vida la paciencia, la perseverancia, la compasión, el amor y el perdón a los seres que te rodean y a ti mismo.
10. Contempla sólo al Ser Infinito.

yogui cuya mente está calmada tiene una mirada firme y no parpadea. Sus ojos brillan. En la meditación profunda y continuada, el pensamiento cesa. Así como la sal se disuelve en el agua, la mente se funde entonces en el Silencio Absoluto.

AYUDAS PARA PRÁCTICAR

Para meditar necesitas tener un intelecto calmado, claro, puro, sutil, agudo y fijo en un punto.

Al principio, cuando nos sentamos a meditar podemos sentirnos adormilados. Soñamos y construimos castillos en el aire. Pero cuando hemos eliminado las impurezas de la mente por medio del Japa, el servicio desinteresado y el Pranayama (*Ver Sección Yoga Vivo en Yoga Journal núm. 12*), penetramos en la meditación profunda en cuanto nos sentamos a ello. La mente pura y madura prenderá enseguida con el fuego de la meditación.

Todo debe ser satvico (puro)

si el objetivo es la meditación: el lugar, la comida, la forma de vestir y de hablar, los sonidos y el pensamiento. Sólo de esta forma el progreso en la práctica es posible, especialmente en los principiantes.

Practica la meditación en Brahma Muhurta (la hora antes de la salida del sol), el mejor momento para meditar. Tendrás una mente clara y calmada en las horas tempranas de la mañana. La mente es en ese momento como una hoja de blanco papel y está casi libre de samskaras (impresiones). Puede ser moldeada fácilmente con pensamientos positivos. Hay entonces una energía poderosa y un silencio misterioso. Todos los yoguis practican la meditación a esa hora y envían sus vibraciones espirituales al mundo entero.

Practica la meditación regular y sistemáticamente a la misma hora todos los días. Alcanzarás el espíritu meditativo fácilmente.

Busca un lugar solitario, con condiciones y vibraciones

espirituales, que sea fresco. Es un requisito indispensable, porque el cerebro se calienta durante la práctica. Las orillas de un río, el paisaje de las montañas, los jardines floridos, los templos sagrados elevan la mente en la concentración y la meditación.

Sólo puedes meditar cuando la mente está por encima de toda ansiedad. Vivir obsesionado por el constante bombardeo de la actualidad y mantener un exceso de comunicación distraen la mente y fortalecen los apegos.

Se debe moderar la actividad física descontrolada y los apegos si quieres realizar el Ser Supremo por medio de la concentración de la mente.

MÁS INFORMACIÓN:
Centro Internacional de
Yoga Sivananda Vedanta.
T. 91 361 51 50
www.sivananda.es