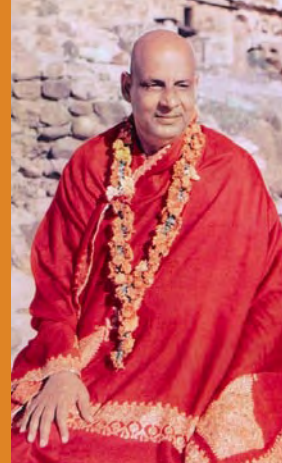


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Meditación (y II)

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.

No fuerces los ojos en la meditación. No fuerces la mente. No luches ni te pelees con la mente. Muchos principiantes cometen este error y pronto se cansan. No hagas ningún esfuerzo violento por controlar la mente. Déjala un poco de libertad durante un rato, permitiéndola que corra, divague, se canse y se agote. La mente saltará al principio como un mono sin domesticar, pero se calmará gradualmente hasta que puedas fijarla en tu meta espiritual.

No alejes voluntaria y violentamente los pensamientos intrusos. Permite que fluyan suavemente los pensamientos sublimes. Los pensamientos negativos se desvanecerán, de ese modo, por sí mismos.

Cuando limpias una casa cerrada durante meses, encuentras todo tipo de objetos innecesarios. Igualmente, durante la meditación salen a la superficie de la mente

diversos tipos de pensamientos negativos. Elimínalos uno por uno mediante los pensamientos positivos opuestos.

Debes incrementar vairagya (desapasionamiento), la paciencia, la perseverancia, la compasión, el amor y el perdón a los seres que te rodean y a ti mismo. Sé regular en tu meditación.

POR QUÉ SE FRACASA

A menudo se oye una queja entre los practicantes: “He meditado durante mucho tiempo y no he hecho ningún progreso”. Normalmente el error es que no se han sumergido en la meditación profunda, en lo más hondo de sus corazones. No han saturado adecuadamente su mente con pensamientos de silencio. No han llevado a cabo una práctica regular y sistemática. No han disciplinado los pensamientos. No han recolectado los rayos de la mente que tienden hacia el exterior. No han hecho la autodeterminación: “Voy a realizarme en este mismo segundo”. Si quien medita tiene pensamientos positivos durante diez minutos y luego pensamientos mundanos y conflictivos durante los diez minutos siguientes, no alcanzará el éxito.

Debes correr tras un solo conejo con vigor, fortaleza y firmeza; así podrás estar seguro de alcanzarlo. Debes albergar sólo pensamientos divinos. No debes precipitarte demasiado en anhelar los frutos enseguida cuando empieces a meditar. Si meditas regularmente, tu mente madurará y alcanzarás eventualmente la realización del Ser. La prisa es enemiga de la perfección.

EXPERIENCIAS

Las personas tienen experiencias espirituales distintas en la meditación; no hay una común para todos. Depende del temperamento, del tipo de sadhana (práctica), del lugar de concentración y de otros factores. Algunos escuchan sonidos melódicos. Otros ven luces. Algunos obtienen ananda o dicha espiritual. Durante la meditación puedes experimentar que te estás elevando sobre el suelo. Algunos experimentan que vuelan en el aire.

Si tienes experiencias de destellos del Ser durante la meditación intensa, si contemplas una luz brillante durante la meditación, y si tienes visiones espirituales, no te echas atrás con terror. No interrumpas tu sadhana. Persevera diligentemente.



Los aspirantes están ansiosos de tener experiencias espirituales enseguida, pero si éstas llegan sienten miedo. Se alarman cuando se alzan por encima de la conciencia física y se preguntan con temor si regresarán o no. ¿Por qué han de sentir miedo? No importa mucho si van a regresar o no a la conciencia física. Todos nuestros intentos están dirigidos principalmente a salir de esta conciencia física. Estamos acostumbrados a ciertas limitaciones y cuando éstas desaparecen repentinamente, sentirnos como si no tuviésemos base alguna sobre la que apoyarnos. Esa es la razón por la que tememos cuando nos alzamos por encima de la conciencia física. Es una experiencia nueva para la que se necesita coraje. La valentía es un requisito indispensable.

A veces, te molestarán espíritus malignos. Pero ahí se probará tu coraje. Si eres tímido, no podrás seguir adelante. También te cruzarás con espíritus buenos, que te ayudarán mucho según progreses.

Durante la meditación, algunas

de las visiones que tengas son tus propios pensamientos materializados, mientras que algunas otras serán visiones reales y objetivas.

Si tu salud general es buena, si eres alegre, feliz y fuerte, física y mentalmente, si tu mente es serena y firme y si tu voluntad se fortalece, es que estás mejorando en la meditación y que todo va bien.

Debes ser capaz de trabajar duramente en el mundo, con gran esfuerzo y, una vez la tarea esté concluida, deberás ser capaz de aislarte en reclusión absoluta durante un tiempo prolongado con una gran paz de mente. Eso es equilibrio. Ésa es la verdadera fortaleza.

BENEFICIOS

La meditación actúa como un tónico poderoso. La energía positiva fluye libremente hacia los que practican la meditación (sadhakas). Las vibraciones sagradas penetran en todas las células del cuerpo y curan sus enfermedades. Quienes meditan se ahorran las facturas de los médicos.

La meditación ayuda mucho a disminuir las emociones superfluas. Si puedes controlar tus emociones y humores, minorarán tus acciones erróneas.

Si recargas tu móvil por la noche, funciona sin parar durante 24 horas seguidas. De igual modo, si meditas durante una o dos horas antes de que el sol salga, serás capaz de trabajar sosegadamente durante el día. Nada podrá perturbar tu mente. Todo tu organismo estará cargado con las vibraciones espirituales y las ondas divinas.

La meditación regular abre las avenidas del conocimiento intuitivo, vuelve a la mente calmada y firme, despierta un sentimiento estático, pone al yogui en contacto con el Silencio Supremo y las dudas se desvanecen.

La meditación desarrolla pensamientos fuertes y puros. Las imágenes mentales son entonces claras y bien definidas. Descubrirás el modo de afianzarte sobre el siguiente escalón de la escalera espiritual. Una voz interna y misteriosa te guiará. Escúchala atentamente.

El fuego de la meditación aniquila toda impureza. Entonces llega pronto el conocimiento que conduce directamente a mukti o la emancipación final.

Medita. Medita. No pierdas un solo segundo. La meditación eliminará todas las aflicciones de la vida.

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