

Preguntas, comentarios y respuestas sobre

MEDITACIÓN

- 002—Mudra de meditación
- 004—Drogas y meditación
- 017—Aprender a meditar
- 024—Practicar meditación y relajación
- 027—Técnicas de meditación
- 034—Mudras de las manos
- 035—Meditación sin resultados
- 043—Libros para meditar
- 051—Meditación vichara
- 052—Peligros de la meditación (1)
- 056—Molestias en meditación
- 061—Meditar en asanas
- 063—¿Aprender a meditar?
- 073—Técnicas de meditación
- 076—¿Es preciso practicar asanas para meditar?
- 083—Om
- 100—Pratyahara
- 103—Concentración
- 132—Objetivo de la meditación
- 133—Alcohol y meditación
- 137—Aquí y ahora
- 141—Cuatro preguntas sobre meditación
- 143—Yoga Nidra
- 145—Depresión y agresividad durante la meditación
- 163—Razones para meditar en loto
- 174—Meditación estancada
- 183—Peligros de la meditación (2)
- 197—Recitación de un mantra
- 199—Los ojos en meditación
- 217—Mantras en occidente
- 238—Dispersión mental
- 239—Raja Yoga
- 247—El misterio de la meditación
- 248—El proceso meditativo
- 270—Zafu: cojín de meditación (1)
- 275—Meditación Oriental
- 277—Zafu: cojín de meditación (2)
- 284—Shambhavi Mudra
- 288—Jaya Ganesha
- 297—Meditación sobre emociones
- 302—Sensaciones deformadas
- 303—Observar los pensamientos
- 304—Meditación e insomnio
- 324—Crear un grupo de meditación
- 329—Oración y meditación
- 348—Mejora de las capacidades mentales
- 351—¿SO'HAM ó HAMSA?
- 360—¿Concentración o meditación?
- 362—Dualidad
- 363—¿Dónde concentrarse?
- 364—Didgeridoo
- 365—Espalda recta en meditación
- 375—Gayatri Mantra

002—MUDRA DE MEDITACIÓN

Tengo una duda muy simple, pero que no me abandona desde hace mucho tiempo: ¿Cuál es la importancia de colocar la mano derecha sobre la izquierda en el mudra de meditación que mantiene las dos juntas formando un círculo en el regazo? ¿Qué importancia tiene? ¿Porqué no al revés o con los dedos entrecruzados? ¿Se debe a algún flujo de energía específico?

En realidad, es la mano izquierda la que debe colocarse encima de la derecha. En la posición correcta de las manos para formar este mudra “cósmico”, los dedos pulgares deben tocarse ligeramente entre sí, formando una línea horizontal; la presión entre ellos debe ser la justa para sostener una hoja de papel. Los otros dedos estarán superpuestos (los de la mano izquierda sobre los de la derecha) y distendidos; exactamente, la segunda falange del dedo medio izquierdo debe reposar sobre la segunda falange del dedo medio derecho, colocándose los otros dedos de acuerdo a esto. De esta manera las manos forman un óvalo, debiendo ejercer una ligera presión (con el borde de los dedos meñiques) contra el abdomen. Si la postura de meditación es correcta, este mudra podrá mantenerse con facilidad hasta en sus mas mínimos detalles. Los dedos no se entrecruzan porque, en ese caso, la relajación de las manos no sería adecuada (no tanto, al menos, como en el mudra “cósmico”)

¿Porqué la izquierda sobre la derecha? La verdad es que no lo se con seguridad. Ten en cuenta que este mudra se practica en el zen soto y que esta escuela sigue totalmente las tradiciones de sus antepasados sin hacerse muchas preguntas. Creo recordar haber leído algo sobre este punto, y según el autor, antes de cierto Patriarca (no recuerdo cual, pero quizás fuese el sexto, Hui Neng), se practicaba exactamente al contrario: la mano derecha sobre la izquierda. Dado que este Patriarca produjo una especie de “revolución” en el zen, entre otras cosas mas filosóficas, también se cambió la posición de las manos.

He buscado entre los escritos de varios maestros zen contemporaneos alguna pista pero lo único que he encontrado ha sido una cierta indiferencia y despreocupación sobre el tema. A continuación transcribo literalmente una respuesta de Deshimaru sobre la posición de las manos:

*What is the meaning of the position of the hands in zazen?
Answer :The left hand cradled in the right is the best position for concentration, for retaining energy. If you are drowsy your thumbs droop; if you are nervous they stick up. By observing them you can check and regulate, and take yourself “in hand” again. By looking at your fingers the master can understand your state of mind at once. The yogis meditate with their fingers in a circle. That is good, but the zazen position is better. Compare for yourself; you can judge which is better for concentration. All the masters in China and Japan have studied this point. I myself questioned my own master about it, and finally decided that this was the best position. I'm always saying, “When you want to concentrate, put your mind in your left hand.” Why the left hand? Because the right hand is tired, you're always using it.*

Quizás tengas razón en que tenga que ver con una mejor canalización del prana, pero no lo puedo asegurar. De lo que no hay duda es de que es mejor adoptar siempre la misma posición de las manos (a diferencia de las piernas, que pueden y deben cambiar su cruce) para acostumar al cuerpo a la “postura correcta” y facilitar así la entrada al estado meditativo.

004—DROGAS Y MEDITACIÓN

Hola, tengo 23 años. Llevo practicando meditación unos 6 meses. He leído algunos libros sobre Yoga, Meditación y control de la respiración. La práctica la realizo solo en casa aunque deje de realizarla hará unas 3 semanas, no porque no experimentara nada sino más bien al contrario. Al principio durante los 3 primeros meses me deje llevar, solo observaba a mi mente, a las ideas, sonidos, etc..., pero no hacia nada, solo observaba.

Todo iba bien o eso creo yo; me encontraba bien y sentía muchísimas sensaciones, ritmo cardiaco, bienestar (un buen rollo!!). A medida que iba profundizando y a lo largo de los últimos meses me han ido surgiendo preguntas raras en mi cabeza, experimentado cierta inestabilidad en mi persona cuando yo siempre me he encontrado bien. Para ser mas concreto seguía haciendo lo mismo, solo observaba, y sin embargo no me encontraba bien. En los últimos meses de práctica como iba diciendo no me encontraba bien y estoy seguro que era por la meditación, porque ahora que no la hago estoy bien. Cuando digo no me encontraba bien me refiero a que estaba mas triste sin motivos, como un poco depresivo o yo que se porque nunca he tenido depresión ni nada parecido; me encontraba decaído, soy un joven normal, con caracter abierto; entré en el mundo de la meditación por curiosidad personal. Ahora me encuentro estupendamente y creo que voy a ir a un centro de yoga para realizar algunas consultas o comenzar a practicar en grupo.

Mi pregunta es: ¿A qué se debe ese malestar mental que he experimentado si al principio todo marchaba bien y no he tenido ningún problema que me pudiera haber causado ese malestar? Puede deberse al consumo esporádico de algunas drogas como éxtasis y marihuana.

Mientras leía tu correo, pensaba que podías ser una persona con desequilibrios psíquicos (esquizofrenia, paranoia o algo parecido); pero en el último párrafo has disipado todas mis dudas: la meditación es incompatible con el uso de alucinógenos. De igual forma que puedes tener un mal "rollo" cuando fumas mucho hachís o tomas mucho éxtasis (o simplemente, porque te haga una mala reacción en un momento y circunstancias concretas), lo mismo te puede suceder si mezclas meditación con alucinógenos. Tampoco vale que los tomes solo esporádicamente (supongo que los fines de semana) pues, como sabes, la droga se mantiene en el torrente sanguíneo unos cuantos días.

He conocido casos similares, e incluso de personas con drogas mas fuertes y, te puedo asegurar que todos han tenido experiencias desagradables durante la meditación mientras han estado tomando drogas (no siempre, por supuesto, pero cuando han dejado la droga el problema se ha solucionado de forma radical).

017—APRENDER A MEDITAR

Estoy muy interesado en llegar a aprender a meditar. Practico Hatha Yoga (Asanas, Respiración, mi régimen de alimentación corresponde al tipo Kapha) hago ejercicios de concentración y, a pesar que dedico diariamente 10 o más minutos a la Meditación, no logro la abstracción de los pensamientos que reaparecen, incluso repitiendo el Mantra OM, o el mío personal. Necesito tu orientación para llegar a esta etapa bien o mejor de lo que yo creo. Te agradeceré, orientarme en este sentido.

Yo mismo estuve practicando como tu los primeros años pero poco a poco he llegado a casi invertir la proporción de tiempo dedicado a asanas, pranayama, etc, con respecto a la meditación.

Practicar meditación es muy duro al principio pues se precisa una voluntad de hierro que solo es posible si se abandona todo objetivo, toda meta; como dice Patañjali, hay dos condiciones básicas para progresar: el desapego total y la práctica continuada.

No debes fijarte metas. Debe ser indiferente que aparezcan pensamientos; es más, deben aparecer. Lo que debes de hacer es NO HACER NADA. Parece una paradoja pero ello supone colocarte en otro estado mental distinto del corriente. Debes ser observador. Debes ser consciente de que piensas, de cada pensamiento, de cada sensación y, siendo consciente de ello, te situarás automáticamente en otro centro, te desapegarás de las cosas y podrás observar con indiferencia. Pero ten cuidado, no te impongas nada. Aunque por mis palabras pueda parecer que te estoy recomendando una técnica, no es así. La técnica que te recomiendo es la no-técnica. Por eso, no te preocupes por los pensamientos. Tendrás meditaciones buenas y meditaciones malas pero no te dejes afectar por los adjetivos bueno y malo. Lo importante es la meditación misma: la perseverancia.

Aunque Patañjali describe minuciosamente varias etapas en el camino del Yoga, en realidad no hay tales etapas en sentido escalonado, o mejor aún, no necesitas pasar por etapas concretas, pues el objetivo está más allá de lo imaginable.

024—PRACTICAR MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

Me gustaría saber más sobre las técnicas de relajación y meditación para la búsqueda de la realización personal y tratar de alcanzar el tan anhelado camino de retorno a casa. Si usted desea colaborar me lo agradezco; soy un buscador de amigos con el mismo propósito y fin.

Espero su respuesta pronto, me gusta practicar meditación y relajación.

Si deseas profundizar en la relajación y la meditación, deberías acudir a un centro de yoga o de zen.

Aunque lo mejor es que perseveres en la práctica y seas tú mismo quien descubra poco a poco las sutilezas de estas técnicas, hasta alcanzar cierto dominio debes contar con la ayuda e instrucción de un profesor competente.

La información que puedas recoger en mi página web o en otras, en libros, artículos, etc, es positiva en cuanto complementa tus conocimientos y ayuda a afianzarte en la práctica, pero lo más importante es la práctica misma y, si es posible, con un profesor personal que te corrija e instruya.

027—TECNICAS DE MEDITACION

Me gustaría saber más acerca de la meditación.

También quiero conocer más técnicas.

Hay tantas técnicas de meditación como número de escuelas; incluso, muchas de ellas son contradictorias entre sí, dependiendo de la escuela a la que pertenezcan. Puedes encontrar estas distintas técnicas en las páginas web de su temática concreta: zen, vipassana, budismo tibetano, kriya-yoga, tantra, kundalini, etc. (en la sección de links de mi página tienes numerosos enlaces sobre estos métodos tradicionales); también puedes encontrar información sobre otras técnicas más modernas en páginas de psicología transpersonal y nueva era.

De todas formas, si realmente lo que quieres es saber sobre meditación, lo único que debes hacer es practicar (y te recomiendo el método más sencillo que puedas encontrar).

034—MUDRAS DE LAS MANOS

Me gustaría saber la importancia de los mudras de las manos en la práctica del yoga.

Los mudras de las manos se practican principalmente en la vía del Tantra. En yoga solo se utiliza el Gnana Mudra para meditar. De todas formas no creo que esto sea fundamental. Solo es un detalle mas para mantener la atención y fijar una posición estática determinada en cada una de las partes del cuerpo, incluidas las manos. Es probable que los mudras de las manos tengan consecuencias particulares, pero creo que en meditación no se debe buscar objetivo alguno. Las consecuencias vienen solas, precisamente cuando no se buscan en absoluto.

035—MEDITACIÓN SIN RESULTADOS

A veces tengo la sensación de que la meditación no me sirve para nada. Es como si no avanzase nunca o, peor aún, como si cada vez fuese peor.

Creo que no podemos juzgar cuan profunda o superficialmente nos afectan nuestras experiencias, especialmente en el terreno de la meditación. Ten en cuenta que la meditación no tiene que ver con el resultado. El resultado ES el mismo acto de meditación. Tampoco te preocupes por tus pensamientos. Solamente obsérvalos (se consciente de que se producen, date cuenta de que hay pensamientos en este mismo momento).

043—LIBROS PARA MEDITAR

Mira, llevo algunos años practicando yoga. En donde vivo no hay ninguna escuela, así que lo tengo que hacer a base de libros y con paciencia; lo que peor he llevado es lo de la meditación, y ahora siento que tengo que profundizar, así que te pediría me aconsejaras algún libro bueno y sencillo sobre esto, que pueda servir a un buscador solitario y sin posibilidad de maestro.

La meditación es un arte y, como todo arte, se necesita la ayuda de un buen maestro y su contacto directo (aunque sea muy de tarde en tarde).

Efectivamente, hay libros para todo, incluso para meditar. Normalmente se limitan a describir sus efectos y a proporcionar técnicas mas o menos complicadas para inducir mas facilmente el estado de interiorización profunda.

Pero para meditar no hacen falta técnicas complejas. De hecho, todas las explicaciones técnicas que puedan darse cabrían en una o dos páginas. Lo que es preciso es practicar. Practicar insistente y regularmente, sin preocuparse de los resultados. Es más, sin esperar o buscar resultado alguno. Y esto es muy difícil de hacer completamente en solitario, aunque se tenga la ayuda de videos o libros. Solo lo puede hacer aquella persona ya iniciada por un maestro y que ha adquirido la práctica necesaria y el nivel suficiente de profundización.

No quiero que te desilusiones pero creo que si estás realmente interesado en la meditación profunda debes buscar un maestro o un grupo de meditación donde iniciarte. Quizás puedas asistir a algún retiro de meditación. Normalmente son retiros de uno a dos o tres días, organizados por grupos budistas (vipassana, budismo tibetano, zen) o por asociaciones de yoga (aunque en occidente se centran mas en las asanas y el pranayama). También puedes encontrar cursos en verano de una semana o algo mas en grupos de vipassana y zen.

No te recomiendo ningún libro en especial porque creo sinceramente que lo mejor es el contacto personal y porque no vas a encontrar en un libro nada mejor que lo que puedas encontrar en internet.

De todas formas, en la sección de “Bibliografía” puedes consultar el tema “Meditación” (http://www.abserver.es/yogadarshana/temas_meditacion.htm).

051—MEDITACION VICHARA

Lo que mas me interesa a mí es la meditación. La practico todos los días durante 1 hora (seguida) y en solitario (postura perfecta). El metodo que yo intento utilizar es Vichara, sólo Vichara. Me gustaría hacerte una pregunta: ¿cómo hay que preguntarse quien soy yo?, ¿mentalmente con palabras?; y, ¿a quién surgen los pensamientos?

En el cuestionamiento de tu auténtica naturaleza puedes utilizar distintos métodos, pero todos tienen que conducirte a la misma conclusión.

Una forma de hacer esta investigación es mediante la observación atenta de todo contenido mental. Pacientemente, debes sentarte y dejar libre la mente, pero sin que ningún pensamiento te arrastre, te envuelva. ¿Esto cómo se hace? Con insistencia. Tienes que cambiar la perspectiva normal mediante la cual te identificas con el contenido de tu mente y observar desapegadamente.

Observar desapegadamente significa que los pensamientos que generan en ti las sensaciones recibidas a través de los sentidos, por ejemplo, las sientes como algo externo a ti mismo, a “lo que observa”. Pero no solo hablo de los pensamientos; hablo de todo lo que puedas concebir mentalmente; hablo de las cosas físicas que veas con tus ojos (si practicas con los ojos abiertos), de los sonidos que oigas, de las sensaciones que percibas en la piel, etc.

Llegará un momento en que, después de meditar así, te darás cuenta que has “sido consciente” de gran parte del contenido mental que te ha surgido durante el periodo de práctica. Esto supone una suerte de “descentramiento” psicológico. En definitiva, un cambio de perspectiva de tu ser mas profundo con respecto a lo que consideramos “todo lo demás”.

Otro método distinto para llegar al mismo fin es utilizar la negación. Siempre observando el contenido mental, trata de ser consciente del mismo y dáte cuenta de que tal contenido, sea lo que sea, no es tu auténtica naturaleza. Por muy elevado que sea el pensamiento filosófico que surja en tu mente, “eso” no es tu auténtica naturaleza.

Y es en esos momentos cuando tu pregunta puede resolverse de forma inconsciente y automática.

En realidad, lo único que podemos hacer es llevar a la mente a una situación favorable para que la pregunta fundamental se resuelva sola, o desaparezca.

La repetición en voz alta o mentalmente (preferible) de una frase como “¿qué es esta mente?”, o “¿quién soy yo?, u otra similar, también puede llevarte a la misma conclusión pero este método precisa desarrollar antes una gran concentración para que el sentido profundo de la frase que repites esté siempre presente, en cada repetición; este método supone un bloqueo a otras construcciones mentales dejando la pregunta como contenido único de la conciencia.

Pero, también aquí lo mas importante es que no te identifiques con la pregunta, con el contenido mental, y lo observes desapegadamente.

052—PELIGROS DE LA MEDITACION (1)

He leído en una página web lo siguiente: “para el principiante recomendamos hacer una meditación durante 10 minutos , jamás meditar a solas al principio. Ciertas personas intentaron meditar en profundidad y por mucho tiempo y les resultó penoso y difícil regresar a este plano terrenal. Incluso puede romperse la línea delgada entre dimensiones y quedar atrapado en extraños sentidos mentales”. ¿Es cierto esto? Nunca he leído tal cosa. ¿Existe algún peligro en la meditación?

Sobre los peligros de la meditación, te apunto lo siguiente:

— *Siempre meditamos solos. Aunque estemos en un grupo, cuando la meditación es profunda, estamos solos con nuestra mente.*

— *Una persona equilibrada emocionalmente no tiene ningún problema con este tipo de ejercicios. Al contrario, se ha demostrado que la meditación proporciona grandes beneficios físicos y psíquicos.*

— *Durante la meditación, siempre se es dueño de la propia voluntad. Esto no es un estado hipnótico. En todo momento permanece la conciencia de ser uno mismo.*

— *Quienes hacen las recomendaciones negativas que citas en tu mensaje, seguramente no meditan, o les mueven oscuros intereses de tipo sectario...*

056—MOLESTIAS EN MEDITACIÓN

La pregunta es sobre las molestias corporales que se presentan durante la meditación. ¿Qué hay que hacer con ellas?

Yo adopto el asana “postura perfecta con zafu” y a partir de los 40 minutos (mas o menos) se me duermen las dos piernas y siento un dolor bastante molesto. ¿Es normal?

Si no utilizas un zafu, prácticamente será imposible que puedas llegar con las rodillas al suelo. El zafu no se debe utilizar si lo que deseas es practicar posturas de meditación dentro de una sesión de asanas, pero es correcto usarlo siempre para meditar.

Los problemas que describes con las piernas son normales y casi todo el mundo los padece en mayor o menor grado. Por eso, la meditación suele durar entre 40 minutos y una hora. Es difícil mantenerla por más tiempo debido al problema de las piernas. Pero es bueno llevar el tiempo de meditación al límite, es decir, experimentar esas sensaciones de piernas dormidas, hormigueo e incluso molestias o dolor en rodillas o empeines. El dolor puede llegar a ser muy molesto pero si consigues concentrarte y observarlo desapegadamente, convenciendote de que ese dolor no eres tu, de que la molestia es fruto de tu mente, de que no hay razón objetiva para sentir dolor (no has recibido ningún golpe, no te ha surgido una enfermedad espontáneamente, etc.), se puede llegar a trascender la molestia y, aunque la molestia continúe ahí, a ti te puede servir para descentrarte totalmente y profundizar intensamente en tu interior. Pero, como en todo, procura no pasarte desarrollando la fuerza de voluntad en este tema. En cuanto surjan temblores o sudores y el dolor no se trascienda, es mejor deshacer la postura.

Me gustaría aprender a hacer la postura del loto y también la postura perfecta sin utilizar el zafu pero no consigo que las dos rodillas toquen el suelo. ¿Cómo puedo conseguirlo?

Para conseguir el loto, lo único que tienes que hacer es seguir una serie de ejercicios de flexibilidad para las articulaciones de caderas, rodillas y tobillos de forma muy constante todos los días, preferiblemente un par de veces diarias, quince o veinte

minutos cada vez. Puedes conseguir hacer el loto en unos meses, o en uno o dos años, dependiendo de tu flexibilidad y constancia. Sin embargo, una cosa es hacer el loto y otra muy distinta es poder mantenerlo durante cierto tiempo. Esto es mas difícil pero cuentas con la ventaja de que ya lo puedes utilizar para la meditación diaria (al menos durante los primeros minutos).

061—MEDITAR EN ASANAS

¿Cómo se puede llegar a un estado meditativo en un sesión de asanas?

Cualquier actividad que realices con profunda atención en el movimiento del cuerpo y en la respiración, puede conducirte a un estado meditativo. En este sentido, la práctica de asanas con movimientos lentos y con fases estáticas prolongadas, facilita enormemente alcanzar dicho estado.

Ten en cuenta que para practicar la meditación se utiliza una asana específica que cumple el requisito de la asana perfecta, según Patañjali: “una posición mantenida largo tiempo y sin esfuerzo”.

“Mantenida largo tiempo” quiere decir en inmovilidad; “sin esfuerzo” significa el estado mas relajado posible que permite mantener dicha inmovilidad. Esto se consigue con las asanas de meditación, pero no es exclusivo de este tipo de posturas. En realidad, cualquier asana puede y debe servir para meditar. Más aún si de lo que se trata es de una serie de asanas que se suceden armónicamente en una sesión bien estructurada.

Es un camino largo que exige mucha disciplina, mucha constancia, pero los efectos son obvios y contundentes.

Si quieres profundizar en este asunto, te recomiendo la lectura del libro “El árbol del yoga” de B.K.S. Iyengar, en Editorial Kairós.

063—¿APRENDER A MEDITAR?

Me gustaria saber si la meditación se aprende o te enseñan el camino para que tu aprendas a andar.

Lo que se aprenden son unas técnicas de meditación. Entre todas las técnicas existentes, entre todas las escuelas de pensamiento que se apoyan en la meditación como práctica principal para la trascendencia, seguramente hay una técnica que resulta mas adecuada a cada individuo en un momento concreto.

Un maestro o una escuela de meditación proporcionan esa técnica adecuada al practicante; el practicante aprende la técnica y la desarrolla hasta que se vuelve algo natural, algo espontáneo, que le conduce al estado de meditación.

Efectivamente, una vez “dominada” la técnica, es el propio individuo quien con su práctica constante y con la experiencia que le proporciona dicha práctica, recorre el camino hacia la Realidad.

073—TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

¿Qué tecnicas de meditacion me podrías recomendar?. Practico intentando situarme en otro plano, como espectador de mis pensamientos, o intentando replrimirlos para producir un total silencio. ¿Estoy practicando correctamente?

Sobre la técnica que utilizas para meditar, ¡cualquier técnica puede ser válida, siempre que trasciendas la intencionalidad!. Me explico, en el momento que “intentas” conseguir algo meditando, ya has fallado.

Hay un dicho zen que dice: “si encuentras al Buda, ¡mátalo!”.

Cuando creas que estas meditando correctamente, ya has fallado....

El tipo de meditación que yo recomiendo es el mas simple posible. Te recomiendo la lectura de la sección “Dhyana” (<http://www.abserver.es/yogadarshana/Tipmedit.htm>), y sus artículos relacionados, especialmente:

<http://www.abserver.es/yogadarshana/elmisteriodelameditacion.1.htm>.

083—OM

¿Me podrías decir qué significa el simbolo similar a este 30ª que aparece siempre en las páginas y libros de yoga?

El símbolo a que haces referencia es la sílaba mística OM (escrito AUM) que, en alfabeto devanagari, se escribe como algo parecido a 30ª (ॐ).

Simboliza la Totalidad, Dios, lo Absoluto, etc. Se utiliza en mantra yoga y en el yoga de Patañjali.

Si quieres mas información, consulta los aforismos I.27

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/1-27.htm>) y I.28

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/1-28.htm>) de los Yogasutras de Patañjali.

Tambien puedes consultar las secciones de Mantra Yoga

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/ramamantra.htm>) y Japa Yoga

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/ramajapa.htm>).

076—¿ES PRECISO PRACTICAR ASANAS PARA MEDITAR?

He leído que para poder meditar correctamente es necesario dominar las técnicas de asanas y pranayama. Es decir, que es inútil intentar meditar sin antes tener esto como base, ¿cuál es tu opinión al respecto?

En el yoga de ocho pasos de Patañjali, la práctica de asanas y pranayama es previa a la meditación, pero esto no quiere decir que se trate de una práctica de pasos escalonados, como a menudo se entiende (erróneamente), de tal forma que la práctica de uno implique el dominio de los anteriores, sino que cada uno de estos pasos “cultiva” un aspecto distinto del yogui en el camino hacia la realidad trascendental.

En este sentido, se puede practicar yoga profundizando en solo algunos de estos pasos, como el hatha yoga con su énfasis en asanas y pranayama, el karma yoga insistiendo en yama y niyama, etc.

Realmente, cuando se profundiza lo suficiente en uno de los ocho aspectos del yoga de Patañjali, los restantes pasos también se están practicando. Una persona que se dedique exclusivamente a practicar la meditación (como en el zazen o en la meditación vipassana), terminará controlando perfectamente y de forma automática las sutilezas de la postura de meditación y de la respiración profunda. Recíprocamente (como defienden Iyengar y todos sus seguidores), cuando se dominan las asanas también se domina la respiración que se sostiene con ellas, y se puede entrar en una actitud de meditación.

Sin embargo, yo creo que es mejor efectuar la práctica integral de los ocho pasos, profundizando en todos al mismo tiempo. La ventaja es que este sistema, diseñado tras muchos años de experimentación, permite que cada paso “facilite” el desarrollo del siguiente. Así, antes de iniciarse en las técnicas propiamente dichas, Patañjali recomienda una “preparación” observando una serie de preceptos ético/morales (yama) y dando otra serie de recomendaciones, esta vez para la purificación de la personalidad (niyama). Es decir, las técnicas siguientes (asana y pranayama), no deberían abordarse por individuos “impuros” social y personalmente. No es que no

se puedan abordar, sino que para avanzar hacia el objetivo último, es preciso que el practicante sea una persona honesta en todos los sentidos.

De forma sucesiva, la práctica de asana facilita el desarrollo del paso posterior; el pranayama se practica mucho mejor cuando el cuerpo es flexible y puede relajarse y adoptar sin molestias una postura con la columna vertebral erguida.

A su vez, la práctica del pranayama provoca serenidad mental e induce el estado siguiente de retrainamiento sensorial (pratyahara); éste facilita la concentración (dharana) y ésta, finalmente, lleva de forma natural al estado de meditación (dhyana).

Realmente, cada paso o etapa superior del yoga engloba y, al mismo tiempo, trasciende las inferiores. Concretamente, en la meditación se abordan tres aspectos: físico, psíquico y sutil. Son tres elementos fundamentales: 1) posición del cuerpo, 2) respiración, y 3) actitud mental. (Puedes consultar estos tres puntos en la sección “Dhyana” (<http://www.absolver.es/yogadarshana/Tipmedit.htm>). Para ilustrar este comentario incluyo a continuación una cita del “Diario” de Ken Wilber:

“La auténtica meditación, aunque suele comenzar con la conciencia corporal centrada en la respiración, las sensaciones corporales, etc, no tarda en convertirse en una investigación de la experiencia mental y de la misma corriente mental. De este modo pasa del cuerpo y del mundo sensoriomotor ordinario al mundo mental y sutil... de modo que el cuerpo nunca se ve desdeñado, sino que se ve trascendido e incluido por la mente que, a su vez, termina siendo trascendida e incluida por el Espíritu. El cuerpo es el fundamento, la raíz y el punto de partida, pero cuando uno se identifica exclusivamente con él, cierra todo acceso a la mente y al Espíritu... Cuando, por el contrario, uno conecta el cuerpo con esos estadios y dominios superiores, éstos tienden a afectar y terminar transfigurando el propio cuerpo físico”.

100—PRATYAHARA

Esto me ocurrió hace unos pocos días: cada día mi práctica de pranayama es un poco más feliz pero con bhastrika tenía cierto recelo. En un principio (la teoría) me hacía verla como una técnica de hiperventilación con la que conseguir quedarse medio zombi para el paso siguiente y abstraer los sentidos, meditar, levitar y así ver hasta a la virgen de Fátima. En mis primeras incursiones en el fuego solo conseguía un ligero mareo y un final de sesión prematuro y un poco 'amargo', pero como tu me dijiste (la práctica debe ir más allá de toda lógica), encontré el porqué el fuego es el pranayama que prepara para la abstracción de los sentidos. Después de un par de horas de sesión de asanas, practiqué pranayama finalizando con bhastrika, y una sublime sensación de fuerza, una comodidad y una tranquilidad me daban paso a esa abstracción que acto seguido se deja 'llenar por el vacío'. Al terminar mi sesión me dije que tenía que compartirlo contigo.

Creo que entiendo lo que has experimentado. Efectivamente, este tipo de sensaciones pueden darse mientras se practica pranayama y asana.

Cuando la práctica es intensa y sin saber muy bien porqué, sucede algo... que nos hace más sensibles y receptivos, que nos inunda y nos transforma (aunque solo sea por unos momentos), dejando una profunda sensación de alegría interior.

La práctica del pranayama es muy importante y, como tu dices, conlleva un estado de euforia en el que se puede experimentar la abstracción sensorial. No es que los sentidos desaparezcan, sino que no nos arrastran. Pero pratyahara no es un estado exclusivo que surge solo de la práctica del pranayama. Pratyahara aparece sin

proponernoslo, cuando se han creado las condiciones adecuadas, mediante la práctica de cualquiera de las técnicas del yoga.

Sin duda, el yoga abarca técnicas que van de lo más grosero a lo más sutil, desde asana hasta dhyana, pero el objetivo es siempre el mismo: liberarse de la ignorancia y, en consecuencia, del sufrimiento asociado.

Y cuanto más sutil sea la técnica practicada, con más facilidad surgirá la abstracción sensorial.

Este es el momento en que se suele decidir dedicar más tiempo a la meditación, a la experimentación profunda en nuestro interior.

103—CONCENTRACION

Me interesa conocer la forma en que la mente humana puede mejorar. Siempre me ha parecido muy importante tratar de desarrollar nuestra capacidad de concentración y las demás aptitudes mentales que nos definen como humanos. Aunque nunca he practicado Yoga bajo la tutela de un maestro, mucho de lo que he leído en vuestra página me resulta familiar, ya que cuando necesito estudiar o realizar tareas que requieren mucha concentración sigo muchos pasos de los que ustedes hablan. Sin pretender ser un genio ni nada por el estilo creo que los ejercicios que he practicado (creo que los llamo ejercicios por ser una rutina y por no saber que otro nombre ponerle) me han servido mucho para poder enfocar mi capacidad hacia lo que deseo hacer. Sin embargo, cuando transcurre mucho tiempo durante el cual estoy generalmente en una posición cómoda, con los ojos cerrados y tratando de evitar los estímulos que captan los sentidos, para ver que puedo hacer con mi mente a solas, me siento como si estuviera soñando, pero totalmente conciente, y es como si un gran flujo de imágenes muy raras y asociaciones que nunca se me ocurriría hacer conscientemente se hicieran presentes en mi cabeza. En esos momentos siento mi mente como algo raro y de algún modo me obligo a abrir los ojos y conectarme a la realidad nuevamente porque creo que voy a enloquecer de otro modo. No me resulta fácil ni cómodo hablar con mucha gente de esto porque no creo que lleguen a entender lo que me pasa, y no se si estoy haciendo algo que no debo hacer por falta de experiencia, aptitud o conocimiento.

No soy adicto a ningún tipo de droga; jamás fui a un psicólogo y actualmente mi vida es tan maravillosa como siempre deseé que fuera por lo que no se que es lo que puede pasar en mi cabeza y me preocupa porque siento que estaba haciendo progresos y esta nueva situación me aleja, de algún modo, de una práctica que me resulta muy íntima, reconfortante y también provechosa.

En relación a tus “ejercicios”, solo una puntualización: no hay que “forzar” o “tratar de conseguir” que la mente se concentre. Cuando se fuerza la atención de alguna manera hacia un punto, esa misma intención o energía que ponemos supone en sí misma un elemento perturbador que requiere de enorme energía con el fin de mantener la atención deseada.

Se trata, más bien, de apartarse de los elementos perturbadores: practicar en un lugar y hora tranquilos, alejados de estímulos sensoriales.

TKV Desikachar explica todo esto con el siguiente ejemplo: “imagine una gran presa de agua que los agricultores usan para regar sus tierras. Hay canales que salen de ella en diferentes direcciones. Si el agricultor cavó todos los canales a la misma profundidad, el agua correrá igual en todos lados. Pero si un canal es más profundo que los otros, correrá más agua por él. Esto es lo que pasa en la concentración: creamos las condiciones en la mente para enfocar su atención en una dirección, en lugar de que salga en muchas otras”.

Sin embargo, es Patañjali quien aclara totalmente este tema: “hay que limitarse a escoger entre las distintas posibilidades, igual que actúa un campesino cuando riega

el campo conduciendo el agua por los canales apropiados”. Así pues, se trata mas bien de quitar que de añadir y mas de ajustar que de forzar el curso de las cosas.

Los sueños conscientes que te aparecen son producto de la falta de atención, la cual permite que tu imaginación o fantasía te inunde con imágenes “incontroladas”. En realidad, no importa: solo son imágenes. Y en el momento en que te das cuenta de la situación, sencillamente debes volver al objeto de concentración, sin forzar en absoluto. Una y otra vez, sin desaliento, sin temor, sin reproches, sin que nada mas importe (y mucho menos tus “imágenes”).

132—OBJETIVO DE LA MEDITACION

¿Qué se puede definir o responder acerca de la meditación?, es decir, ¿qué es o qué esperamos alcanzar al practicar la meditación en cualquiera de sus diferentes formas?

La meditación es uno de los ocho miembros del Ashtanga Yoga de Patañjali que predispone o facilita el acceso a estados de conocimiento trascendental (samadhi). Durante el estado meditativo, la mente produce un flujo de ideas similares en torno a un objeto de concentración (Yoga Sutra III.2).

En el aforismo II.11 de los Yoga Sutras, Patañjali dice de forma indirecta para qué sirve la meditación: “los procesos mentales que surgen de las causas de aflicción deben evitarse con la meditación”.

Es decir, la práctica de la meditación sirve para eliminar las causas que nos provocan dolor, aflicción y angustia.

Según los Yoga Sutras, estas causas son cinco:

- 1. Ignorancia de nuestra auténtica esencia.*
- 2. Sensación de creernos separados del mundo.*
- 3. Deseos incontrolados.*
- 4. Rechazos obsesivos.*
- 5. Miedo irracional.*

La evidente existencia de estas cinco causas desemboca en dolor y, gracias a la meditación, podremos evitar que surjan de nuevo en el futuro.

Por otro lado, en el sutra I.39, se puede leer: “en general, se estabiliza la mente con la meditación en lo que es de agrado”.

Es decir, la práctica de la meditación permite estabilizar o equilibrar la mente la cual, en el estado mental ordinario, se halla desestabilizada por los obstáculos que se citan en un par de aforismos anteriores (enfermedad, duda, pereza, apatía, dolor, nerviosismo, etc.) y que nos afectan a todos. Y en el camino del yoga hacia la liberación, deshacerse de dichos obstáculos es muy importante porque nos impiden acceder al estado de interiorización profunda, al éxtasis o samadhi, donde se trasciende completamente el conocimiento ordinario y una nueva forma de comprensión nos permite captar la realidad de las cosas y de nosotros mismos.

Mas aún, Patañjali afirma que en el estado mental que proviene de la meditación se produce la liberación de nuestros condicionamientos y herencias psicológicas (Yoga Sutra IV.6). Por tanto, la meditación es una sofisticada y sutil herramienta de purificación mental que nos abre las puertas a un nuevo universo.

Aparte de esto, por supuesto, se podría hablar de los beneficios físicos y fisiológicos, como disminución de la ansiedad, aumento de la relajación, desarrollo de la serenidad y la ecuanimidad, efectos beneficiosos sobre la hipertensión, etc.; pero todo esto, sin ser despreciable en absoluto, son efectos colaterales que en la tradición original del yoga no son objetivos en si mismos.

Artículo relacionado: Diez razones para practicar yoga, (<http://www.abserver.es/yogadarshana/diezrazones.htm>).

133—ALCOHOL Y MEDITACION

¿En qué medida afecta el consumo de bebidas alcohólicas como pueda ser el vino (como es mi caso, solo en las comidas), a la práctica de la meditación?; por otra parte me gustaría que me indicáseis algún consejo o algún ejercicio meditativo para evitar la ingesta excesiva de alimento, pues al trabajar por la noche mis hábitos no son los mismos que los que trabajan en un horario normal (ni me considero un alcohólico ni estoy obeso, pero me gustaría superar en cierta medida este particular hábito).

Sobre la influencia de las bebidas alcohólicas en la meditación, no hay que olvidar que el alcohol es una sustancia intoxicante que afecta directamente al cerebro produciendo entorpecimiento, entumecimiento o torpor intelectual. Bajo los efectos del alcohol, la comprensión ordinaria de las cosas se halla oscurecida; no se puede “ver” con claridad y, por tanto, cualquier técnica que apunte precisamente a lo contrario, es decir, a “clarificar o purificar” la comprensión, resultará afectada de forma negativa.

En términos del yoga de Patañjali, consumir alcohol supone aumentar en nuestra mente la influencia de tamas, el aspecto de “inercia” o “entorpecimiento” que existe en la naturaleza, en detrimento de los otros dos aspectos: rajas (aspecto de “actividad”) y sattva (aspecto de “luminosidad”).

Sin embargo, todo esto es muy relativo. Sin duda, la importancia del consumo de alcohol tiene que estar ligada a la cantidad consumida. Precisamente, la ciencia homeopática (o las vacunas, por ejemplo) se fundamenta en la utilización de sustancias nocivas que, en cantidades mínimas, cambian sus propiedades y se consideran beneficiosas. Personalmente, creo que el consumo moderado de alcohol solo durante las comidas, especialmente si éstas incluyen grasas saturadas, puede ser beneficioso.

En todo caso, aparte de las consideraciones técnicas sobre la meditación y sobre la salud física, puede haber otras razones de tipo religioso o filosófico que influyan en nuestra decisión. En definitiva, la decisión última siempre será personal.

No te puedo dar una técnica para evitar comer de forma impulsiva porque no soy psicólogo, pero sí puedo apuntarte que en el camino del yoga se desarrolla gran disciplina y fuerza de voluntad (tapas) que nos permite superar todos estos obstáculos de forma natural e inapelable.

137—AQUÍ Y AHORA

Hola, he leído bastante de Osho, sobre Zazen y sobre el prestar atención a cada cosa que se realiza, dejando el parloteo de la mente a un lado, pero me ocurre lo siguiente: al practicar la concentración de todo, en el aquí y ahora, por ejemplo comiendo, intento mantenerme alerta a todo, a saborear la comida, notar la temperatura del mantel, a lo que veo, a lo que oigo....etc, pero me pierdo y me da la sensación de que lo hago mal, por que cuando me pongo en ello, solo puedo hacer una de las cosas mencionadas antes.

Mi duda es, ¿en qué consiste el “AQUI Y AHORA”?

No tienes que intentar nada. No tienes que preocuparte por saborear la comida, notar la temperatura del mantel, etc. Cuando dejas de INTENTAR, cuando no te preocupa REALMENTE el resultado y te da exactamente igual que la meditación sea agradable o desagradable, buena o mala, serena o agitada; entonces estarás AQUI y AHORA.

He estado experimentando, y me ocurre lo siguiente: no hago nada forzosamente, ni estoy alerta en tensión, si no simplemente estoy. Por ejemplo, empiezo a moverme y no soy consciente de que me estoy moviendo, pero de repente, me doy cuenta, y empiezo a hacerlo consciente. Y con la mente igual, estoy pensando....pero en cuanto me doy cuenta de que estoy pensando, ese pensamiento desaparece, y la mente se calla, hasta que aparece otro. Y sobre todo me doy cuenta de la tensión de mi cuerpo, soy consciente, y lo relajo.

¿Esto es normal, es que me estoy dando cuenta, o es que no lo he comprendido?

Esa es la actitud correcta.

Ahora solo tienes que practicar lo suficiente para que esa actitud de no-tensión se desarrolle.

Tienes que ser muy insistente, muy constante y muy regular, con objeto de que la actitud correcta se vuelva instintiva.

Tengo muchas dudas!, y no tengo con quien hablar sobre esto ;-|. ¿Cómo puedo saber que mi alerta es pasiva o forzada? ¿Cómo se que mi ego se apaga o crece?

Todo lo que deseas saber sobre si tu práctica es o no correcta, lo sabrás por medio de la práctica misma. No tengas prisa. Practica.

141—CUATRO PREGUNTAS SOBRE MEDITACION

Tengo unas dudas sobre mi práctica de meditación. Practico sin zafu, probablemente mi postura no sea ideal, pero mantengo la espalda recta. (Lógicamente no toco el suelo con las rodillas).

Utilizo dos practicas distintas, unas veces mantengo la respiración normal, sin forzar durante una hora y luego termino la sesión. Otras veces, practico pranayama (no se exactamente el nombre de la técnica), con esta cadencia: 4:16:8:0, esto lo repito 48 veces y utilizo las falanges de los dedos para contar (tal y como aconsejabas a otra consulta). No hago respiraciones normales ni descansos durante la sesión. Siempre sentado en loto completo.

Mis preguntas son:

- 1.- ¿Me compro un zafu?
- 2.- ¿Mejor practico solo una de las dos modalidades de respiración?
- 3.- ¿Alguna otra?

Y la más importante...

4.- Cuando me duelen las piernas y pierdo la concentración, ¿es mejor aguantar el dolor hasta el límite físico o marcarse un tiempo de práctica y aguantar ese tiempo el dolor (por ejemplo 1 hora)?.

1.- Cuando la práctica en posición sentado es de larga duración hay que practicar con zafu.

Mantener la espalda recta es esencial y si no utilizas un zafu, un cojín o una manta doblada para levantar la pelvis, la espalda termina doblándose imperceptiblemente a los pocos minutos de iniciar la práctica.

Además, con un zafu las rodillas tocarán el suelo formándose con el coxis una base triangular muy estable que permite relajar la espalda y mantenerla recta y estirada largo tiempo sin tensión

Si te decides a comprar un zafu, escógelo tradicional, es decir, redondo y relleno de miraguano; son los mejores.

2.- Puedes seguir practicando las dos modalidades. En la primera, manteniendo la respiración normal, sin forzar, la mente permanece más pasiva y observadora.

Con la respiración rítmica (supongo que por las dos fosas nasales al mismo tiempo) la mente se concentra en el ritmo respiratorio y permanece atenta y activa.

3.- Puedes probar a combinar los dos métodos: primero la respiración rítmica durante la mitad del tiempo, es decir, 24 respiraciones (intenta aumentar el ritmo a 5:20:10:0), y seguidamente la respiración normal. El primer método sirve de preparación para el segundo que, en realidad, es más meditativo, más “profundo”.

Con el tiempo (meses o años...), se reduce la primera parte, aumentando la segunda o, incluso, se elimina por completo.

4.- Cuando duelen las piernas no se pierde realmente la concentración; lo que pasa es que el foco de atención se desplaza hacia el dolor. Es una técnica utilizada en el zen para mantener la mente atenta y practicar el desapego. Se trata de observar el dolor desde el exterior, analizarlo y comprenderlo sin identificarse con él.

Pero, ¡cuidado!, tampoco se trata de sufrir de forma masoquista. Hay que buscar el punto justo. Para ello, la práctica debe ser muy regular y medida.

Por ello hay que medir el tiempo, pues si se practica “en aguante” es muy fácil sucumbir al dolor y la impaciencia. Es una buena costumbre utilizar un reloj con alarma o “cuenta atrás”, en lugar de colocar el reloj delante y estar viéndolo continuamente, con objeto de no visualizar el tiempo que resta.

En este caso lo mejor, sin duda, es practicar en grupo, pues el grupo ayuda a superar el dolor. Si la práctica tiene que ser en solitario resulta necesaria mucha fuerza de voluntad.

143—YOGA NIDRA

Asisto a clases de hatha yoga desde hace algunos años. Un día nos enseñaron una técnica que te describo:

Primero se consigue una relajación normal, shavasana, y después se repiten internamente afirmaciones que nos convienen para mejorar algún aspecto de nosotros mismos.

La profesora nos dijo que esta técnica se llamaba Nidra yoga (o yoga Nidra). Después he visto en Internet, libros que explican lo mismo pero lo llaman auto hipnosis. En tu página no he encontrado ninguna referencia sobre el tema. ¿Qué opinas?

Lo he practicado y parece que da buenos resultados. Concretamente usaba afirmaciones como: “cada día me siento más fuerte y más seguro”.

En algunas escuelas se utilizan estas técnicas con buenos resultados. Concretamente, que yo sepa, los seguidores de Indra Devi, pero seguramente hay mas. Ciertamente la psicología utiliza técnicas similares, próximas a la autohipnosis. A veces, es muy difícil delimitar donde acaba la autosugestión y empieza la autohipnosis.

Hay otras escuelas que utilizan técnicas similares, como algunas ramas de kundalini yoga, durante las asanas o en algunos movimientos.

Incluso, hay escuelas de meditación, como en el kriya yoga de Yogananda o el zen de Deshimaru, que aprovechan el estado de relajación-absorción-meditación que alcanzan los practicantes para repetir frases sugestivas, leer ciertos textos de su tradición o comentar afirmaciones metafísicas.

Lo que sí es cierto es que durante los estados de relajación profunda, el cerebro asimila con gran facilidad cualquier sugestión o afirmación que se efectúe (en esto se basa el moderno aprendizaje de idiomas, por ejemplo).

La técnica en sí no es ni mala ni buena. Simplemente es una técnica que, como tal, hay que decir que es efectiva.

Solo hay que tener cuidado con las sugerencias que hagamos, los textos que nos lean o las afirmaciones que nos hagan pues, sin duda, se dirigen a lo mas profundo de nuestra mente.

145—DEPRESION Y AGRESIVIDAD DURANTE LA MEDITACION

Me gustaría saber si es algo “normal” o común que se acentúen estados depresivos con la práctica continuada de la meditación, e incluso brotes de agresividad aparentemente sin sentido.

No es frecuente, pero puede suceder porque la meditación desarrolla una gran sensibilidad.

Es decir, no es que la meditación origine estados depresivos, fobias o, incluso, agresividad, sino que permite experimentar tales estados al eliminarse las barreras psicológicas que los frenan en su manifestación.

Lo normal es que se trate de sucesos aislados y, sobre todo, pasajeros: los problemas psicológicos que han permanecido encerrados en el subsonsciente salen ahora a la luz y se manifiestan. Si esto sucede solo durante la práctica de la meditación, bastaría con observar desapegadamente y no dejarse atrapar. Pero si la depresión o la agresividad se trasladan y acentúan en la vida diaria, quizás sea conveniente efectuar algún tipo de psicoterapia antes de continuar con la meditación.

163—RAZONES PARA MEDITAR EN LOTO

Debido a las molestias que siento en loto, ya te conté que medito sentado.

Pero en aciertas asanas como medio loto, me encuentro bastante cómodo por más tiempo. ¿Es preferible meditar en el suelo en asana sentado? Y si es así, ¿Por qué?

En oriente, la postura tradicional de meditación es sentado con las piernas cruzadas. Sin duda se ha adaptado esta postura al terreno de la meditación por una cuestión de tradición y costumbre. Pero ello no significa que no tengan razón en recomendarla como la mejor posición para las prácticas meditativas.

Se pueden apuntar las siguientes ventajas en la adopción del loto (o del medio loto), frente a otras posturas de meditación:

- Es la postura mas estable, al disponer de un gran apoyo en el suelo

- *En el loto con cojín o zafu, las rodillas y el coxis (o mas bien los isquiones) son los tres puntos de apoyo en el suelo, formándose así una especie de triángulo equilátero sobre el que descansa el cuerpo.*
- *De esta forma, la espalda puede permanecer erguida y sin tensión durante largo tiempo.*
- *El nudo de las piernas frena la circulación sanguínea en las extremidades inferiores y favorece el aporte a los órganos internos.*
- *Especialmente se recomienda esta postura en las escuelas que trabajan con kundalini (siddhayoga, kundaliniyoga, hathayoga, etc) por facilitar el proceso del “despertar” y “ascenso” de la energía a través de la columna, por un lado, y de prevenir movimientos involuntarios, por otro.*
- *En pranayama también es la postura mas recomendable, precisamente porque tiene gran incidencia en el proceso anterior.*

Si no lo has hecho ya, te recomiendo que visites en mi página las preguntas 116—Molestias en loto y 147—Posición para pranayama. También puedes visitar el artículo “Dhyana” en la sección de “Ashtanga Yoga” (<http://www.abserver.es/yogadarshana/Tipmedit.htm>).

174—MEDITACION ESTANCADA

Soy practicante de yoga desde hace años. Comencé en el centro Sivananda de Madrid ... y después continué en otros centros particulares ..., y por último practico sólo por mi cuenta.

Ahora mismo no hago hatha yoga ni pranayama, y desde hace unos 4 años practico solamente meditación una vez al día, y sinceramente no se si estoy perdiendo el tiempo y una hora más de poder dormir. Me levanto a las 6'00 de la mañana, y en la misma cama me siento durante tres cuartos de hora aproximadamente a intentar meditar, o mejor dicho, a intentar concentrarme en un mantra. Me paso los 45 minutos entre dormido-despierto, con sueños y pensamientos que se mezclan con el mantra, cabezadas y amagos de quedarme dormido, imágenes oníricas que sin tener nada que ver con el objeto de la concentración se funden con él y son él mismo, pensamientos relacionados con lo que tengo que hacer ese día, pensamientos hostiles hacia personas que están relacionadas conmigo (jefes, compañeros de trabajo, amigos, familia), estados depresivos o eufóricos, mucho sueño, y entre todo este pupurrí de estados mentales incontrolados intento estar alerta para no dormirme, no pensar, no soñar y volver a dirigir mi atención al mantra. Luego me levanto, me ducho, desayuno y me voy a trabajar. Todos los días me acuesto a la misma hora (de 10'30 a 11'00 de la noche).

Ya se que el único objetivo que hay que perseguir cuando se medita es nada; simplemente estar ahí intentando meditar es el objetivo, si se puede llamar objetivo. Ya se que no hay que buscar nada, pero también sé que está demostrado que la práctica de la meditación trae consigo beneficios físicos y psíquicos que sin buscarlos se pueden sentir y que yo no siento. También se que cuando practicas algo a diario, como gimnasia, el estudio de un instrumento musical, matemáticas o el dibujo, por ejemplo, cada día te perfeccionas un poco más y lo haces cada vez mejor, notando los progresos tanto tu mismo como los demás. Yo no noto ningún progreso en mi concentración, y ésto después de 4 años de práctica continua y muchísimos más años anteriores de práctica de hatha yoga y pranayama es un poco frustrante. Hay días que me concentro más y estoy más despierto y otros días que no logro ni siquiera despertarme, depende del azar; no medito ahora mejor que hace 4 años, y a veces pienso que peor. Y cuando ya estoy entrando un poco en lo que podría llamar “centrarme algo” cambian la hora y se desmorona todo: otra vez el sueño; lo que antes eran la seis de la mañana ahora son la cinco, o viceversa con el otro cambio de

hora de otoño; el desayuno cuando mi cuerpo aun no lo pide, o el desayuno una hora más tarde desde que mi cuerpo lo pide, etc. etc. En fin, todo al garete, un desastre. No se cuáles son los motivos de que no funcione mi meditación, no se que es lo que hago mal, pero no noto ningún avance ni ningún beneficio. A veces pienso que sería mejor seguir durmiendo esos tres cuartos de hora y estaría más centrado durante el día por haber descansado más. Pero después de tanto tiempo soy incapaz de dejar de meditar ni un día, estoy como enganchado y no quiero dejarla.

¿Es así la meditación como te contaba más arriba? ¿La meditación funciona aunque no nos demos cuenta y no lo percibamos? ¿Puede ser culpa del cambio de hora? ¿Hago algo mal? Duermo unas 7 horas ¿Son pocas y por eso tengo mucho sueño y no puedo concentrarme como yo quisiera? ¿Es por haber dejado de practicar asanas y pranayama? ¿Es tan lento el progreso en la meditación?

Cuando comencé a practicar yoga y durante mucho tiempo después todo funcionaba, las asanas, el pranayama y la meditación producían cambios en mí y yo los notaba, sin embargo ahora no noto nada, no progreso nada, o eso creo.

Disculpe la extensión de este correo, llevo tiempo intentando hablar con alguien de este tema pero no doy con la persona adecuada y quizá usted (o tu, si lo prefieres) pueda aclararme algo. Por esto me he distendido y me he liado a escribir sin pensar en la extensión del correo. Gracias por su atención.

Tengo la impresión de que todo lo que te pueda decir, ya lo has oído o leído antes. Quizás buscas con esperanza tratando de hallar algo nuevo, algo que te saque de la rutina autoimpuesta.

Conozco el sistema Sivananda. He practicado alguna vez en sus centros

Hay muchos tipos de meditación y la técnica seguida en estos centros no tiene que ser precisamente la que mas te convenga.

Igualmente con el horario. Por un lado esta la tradición, válida en la India; por otro lado esta la adaptación de la tradición a nuestra forma de vida occidental.

A lo anterior hay que añadir que la práctica de la meditación en solitario es muy ardua y difícil de mantener de forma regular, salvo que empleemos mucha fuerza de voluntad (lo cual, en sí, es contraproducente).

Creo sinceramente que tienes que cambiar tus hábitos de práctica y, quizás, la misma técnica.

- Sobre todo, si puedes, practica en grupo. Pero no con cualquier grupo. Te recomiendo especialmente que pruebes en un dojo zen. Pero si lo consideras demasiado excéntrico o “chocante” prueba con algún otro grupo de meditación budista (tibetana, vipassana).

- En cualquiera de los casos anteriores, acude a un retiro de meditación de fin de semana o de semana que suelen organizar regularmente (en este caso, insisto en el zen y el vipassana).

- Si no puedes acudir regularmente a uno de estos Centros para meditar en grupo, al menos asiste a los retiros de meditación. Son fundamentales y pueden producir un cambio espectacular en tus propias convicciones.

- No se puede practicar con sueño. Debes estar despejado para que tu atención sea directa. Si es preciso, cambia el horario y practica por la tarde.

- Si no puedes cambiar el horario, haz el saludo al sol y toma una ducha fría antes de sentarte.

- Personalmente, no me gusta la técnica del mantra para meditar (porque induce al sueño). Prefiero la vigilancia atenta del movimiento respiratorio, la atención a los mínimos cambios perceptibles en el interior o en el exterior del cuerpo, o incluso la contemplación desapegada de los movimientos de la mente.

- Deduzco por tu carta que conoces bien toda la teoría de la meditación, pero sigues sin aplicarla. Efectivamente, no hay que buscar nada. Eso quiere decir NADA. Ni

siquiera un resultado positivo del tipo que sea. Debes llegar al convencimiento profundo de que cualquier cosa que ESPERES obtener con la meditación (por muy positiva que sea) es un obstáculo en la práctica.

- Ciertamente, la meditación funciona aunque no nos demos cuenta y no lo percibamos. Es más, sus frutos son independientes del tiempo que dediquemos a la práctica. Los frutos de la meditación pertenecen a otra dimensión y están más relacionados con la intensidad y calidad que surgen espontáneamente en un momento cualquiera.

- Yo duermo 6 ó 6 horas y media. Creo que duermes suficiente, aunque eso es muy personal.

- No son imprescindibles pero la práctica de asanas y pranayama facilita la concentración y la meditación. Realmente, esa es la razón última de su práctica.

- Por último: no medites en la cama; el ambiente es muy importante.

En realidad la meditación en solitario no me cuesta esfuerzo, y aunque al principio sí empleaba mucha fuerza de voluntad para ponerme a meditar, ahora ya no me cuesta nada, se ha convertido en una rutina que realizo igual que el comer o el afeitarme, es decir de forma automática, sin esfuerzo. Y quizá (ahora después de tu respuesta lo veo más claro) este sea uno de los problemas: la automatización del proceso de meditación que me ha llevado a realizarla de forma automática y no voluntaria. Sivananda (a quien considero mi maestro a pesar de no haberle conocido nunca) decía en sus libros que es mejor aferrarse a un solo método de meditación y a una sola escuela, etc. y por esto siempre he meditado con la misma técnica y el mismo mantra, pero quizá esto sea para cuando se está más avanzado. Primero hay que entrenar la mente en la concentración. Creo que tienes razón y está bien cambiar la técnica. La meditación zen en el proceso respiratorio la intuyo como una técnica que se puede adaptar bien a mi forma de ser. Voy a probar. La hora no la puedo cambiar, pero el lugar sí, no voy a meditar en la cama; voy a probar a ducharme antes de meditar y despejarme bien. Y por último te diré que cada vez me doy más cuenta de que el yoga es una escalera y como tal no se puede subir al último escalón sin haber pasado por los escalones inferiores, es decir, que yama, niyama, asana, pranayama y prathihara son fundamentales, y sobre todo los dos primeros: yama y niyama. Quizá este sea otro de los problemas: querer dar un salto desde el primer escalón al último; probablemente no se llegue a alcanzar el último escalón y además te pegues la torta. Reorganizaré mi shadana.

183—PELIGROS DE LA MEDITACION (2)

He leído la pregunta “052—Peligros de la meditación (1)” y quería comentar mi opinión, fruto de mis experiencias cuando empecé a meditar. Prefiero no describir experiencias concretas para minimizar el condicionamiento que supone leer sobre esto a la gente que empieza. Creo que durante la meditación se pueden dar sensaciones que el meditador las viva con miedo y desconcierto y después de meditar sentirse confuso o como si aún no se hubiera vuelto a la normalidad. Pueden ser experiencias físicas o mentales muy reales. En caso que esto suceda, me gustaría decir que aunque no le pase a la mayoría de gente, no es la primera vez que le pasa a alguien. He comentado todo esto con gente que medita y suelen negar con rechazo e incomprensión la existencia de estos problemas y atribuirlo exclusivamente a problemas psicológicos -¿quién no tiene un ego con problemas psicológicos? Considero positivo que la persona que tenga dificultades de este tipo no se sienta sólo, ni bicho raro. Como ya se ha comentado en otras preguntas de la web, durante la meditación salen a la luz las cosas positivas y negativas que tenemos dentro. He encontrado pocos escritos donde hablen de esto y tranquilicen al meditador novato. “La noche oscura” es un concepto que describe experiencias que se suelen atribuir a un nivel de meditador avanzado pero que creo que se pueden dar en principiantes. De

todos modos, pueden deberse también a un empacho de meditación sin la madurez para sobrellevar las experiencias.

Personalmente, atribuyo esta situación en el meditador principiante a una mezcla de circunstancias : meditar tumbado (no experimentaba sueño pero se desconecta mucho del cuerpo y luego me dificulta la vuelta a la vida cotidiana), meditar mucho rato (1 hora), buscar tener experiencias que demuestren los progresos, forzar la meditación (hacer esfuerzos violentos, generar tensión corporal o mental), meditación deportiva (aguantar más rato o batir records) y, por último, sin somos personas con ansiedad, angustias, fobias o muy temerosas ante las novedades, no sorprenderse si la meditación corrobora nuestro carácter.

Con esto no digo que estas experiencias sean malas, falsas, equivocadas. Sólo que si alguien le bloquea esta situación y se siente solo o tiene miedo a seguir meditando, pues que se lo tome con calma y vaya más poco a poco, o hasta que deje de meditar hasta que encuentre un momento en su vida que se sienta mas fuerte y equilibrado para afrontar estos retos. La meditación no tiene que ser algo bueno siempre, ni un proceso lineal de perfeccionamiento positivo. Sólo hace falta repasar en nuestras vidas qué tipo de vivencias no han hecho madurar.

Por último, esto es sólo la opinión de una persona que ha leído libros espirituales y practica meditación a la occidental y que le queda todo por practicar y aprender :-)

197—RECITACIÓN DE UN MANTRA

... quería preguntarle si la mera repetición atenta y consciente de un mantra puede considerarse una práctica espiritual, ya que a menudo se apunta la necesidad de una transmisión directa por parte del gurú, y sobre todo de la evocación de lo que el mantra designa (si hemos de centrarnos en su significado entonces conceptualizamos, lo cuál es todo lo contrario de lo que se busca en la meditación, es decir, trascender el entendimiento analítico-discursivo, además: ¿cómo diablos vamos a “pensar” en lo infinito, si nuestra mente es fundamentalmente finita y va asociada siempre al nombre-forma tal y como establece el vedanta? (recuerdo que le pregunté a un supuesto sufí en que consistía su práctica y me contestó que en pensar en dios. Si el fin del sufismo es el conocimiento de Allah, ¿Cómo puede darse por hecho al inicio de la práctica lo que propiamente se está buscando?. Todo esto es como si nos dijese que para establecernos en el atman lo único que hay que hacer es pensar en él y evocarlo. He practicado mucho con el mantra Om Namah Shivaia con el cuál consigo un alto grado de interiorización pero en cuanto intento centrarme en su supuesto significado, toda una serie de pensamientos me asaltan impidiéndome continuar con la práctica. ¿Cómo he de proceder?.

Hay una rama muy antigua del yoga que se denomina Mantra Yoga. En esta tradición, la meditación con ayuda de un mantra es fundamental para obtener la iluminación. Pero para que resulte eficaz, el mantra debe ser otorgado por el guru y adaptarse al practicante.

La relación guru-discípulo es muy importante. El mantra se concede durante el curso de una ceremonia de iniciación en la cual adquiere todo su poder. La recitación debe efectuarla el discípulo de acuerdo a las indicaciones dadas por su guru y, generalmente, el mantra es secreto; no debe revelarse a nadie.

Todo esto forma parte de una tradición yóguica de corte esotérico que solo funciona si el guru es auténtico.

Con la evocación del significado del mantra se alude a una “presencia mental” de su significado, y no a una comprensión intelectual y razonada del mismo, lo cual es imposible.

En el yoga se considera que en una palabra se superponen y confunden tres elementos distintos: 1) la palabra en si, es decir, los símbolos que la componen, las

letras, 2) lo que significa la palabra, es decir, aquello a lo que realmente se refiere; el objeto que designa, y 3) el conocimiento que surge en quien evoca la palabra, el cual puede diferir apreciablemente de su significado correcto.

Lo que se pretende con esta práctica es precisamente trascender los límites del intelecto y fundirse con la esencia misma del mantra, haciendo coincidir los tres elementos: palabra, significado y conocimiento.

Por tanto, no se trata pues de un pensamiento discursivo sobre el mantra y su significado, ni por supuesto, de una repetición mecánica y vacía, sino de una contemplación omniabarcante del mismo.

199—LOS OJOS EN MEDITACION

Practico zazen a diario desde hace un año aproximadamente.

Intento que las sesiones no sean nunca inferiores a 1 hora seguida.

Pero por el dolor de piernas, a veces prefiero hacer dos sesiones de 30 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas para estirar las piernas y soltar algunos músculos.

La respiración es nasal y con cadencia normal. (Ningún ejercicio de pranayama), ni retención ni esfuerzo, respiración natural, abdominal, no hago esfuerzo porque la respiración sea completa. Llevo el aire al estomago y lo espiro, de forma natural como le digo.

Mi pregunta se refiere a mis ojos, a veces practico con los ojos cerrados, lo que me lleva pasado un tiempo a un estado de sopor en el que pierdo la concentración y casi me duermo.

En cambio, si los mantengo abiertos, no fijo la mirada en un punto, sino que “enfoco al entorno” para no concentrar en un punto fijo. Al cabo de un rato, comienzan los efectos visuales, “chiribitas”(permitame la expresión), objetos que tengo delante de mi desaparecen del campo de visión...etc.

Esos efectos, hacen que me distraiga también y pierda la concentración.

En resumen, mi pregunta es:

¿Como debo practicar zazen?

¿Ojos abiertos o cerrados?.

Si deben estar abiertos, ¿enfoque a un punto o enfoque global?.

¿Hay algún “truco” para evitar esto o es normal lo que me pasa y solo debo ignorarlo?

Tu práctica de zazen es correcta aunque no puedo comprobar la exactitud de tu postura, siendo éste un aspecto de la máxima importancia en el zen.

Creo que dividir todo el periodo en dos sesiones de media hora es lo más adecuado puesto que normalmente, tras 30 ó 40 minutos con las piernas cruzadas, las molestias físicas (no solo en las piernas, también en la espalda) pueden ser contraproducentes. Además, el segundo periodo de meditación, con el cruce de las piernas cambiado es mucho más profundo. Para ello es fundamental no romper durante el descanso la atmósfera de meditación creada en el primer periodo. Tradicionalmente, en lugar de descansar sencillamente estirando las piernas, el practicante de zen continúa efectuando meditación, pero ahora caminando.

Durante zazen no se practica pranayama, pero la respiración profunda y la atención a su movimiento es un detalle importante. La respiración tiene que ser abdominal, dejando la inspiración libre y relajada, pero acentuando la espiración, que deberá ser lenta y profunda (como el mugido de una vaca, dicen algunos maestros zen). Con la práctica, este tipo de respiración se efectúa mecánicamente, dejando así la mente libre y desapegada, pero permitiendo que ésta vuelva a centrarse en el proceso respiratorio cuando notemos que está distraída.

Respecto a los ojos, éstos deben permanecer semicerrados; ni completamente abiertos (lo cual abriría el campo de percepción y distraería la mente), ni completamente cerrados (lo cual, como bien señalas, puede inducir al sueño). Sin embargo, hay excepciones: cuando el estado mental es agitado y los pensamientos se suceden sin control, puede ser conveniente mantener los ojos cerrados o casi cerrados; y al contrario, si estamos cansados o faltos de sueño, es recomendable abrir bien los ojos.

En cualquier caso, con los ojos abiertos o semicerrados, la mirada debe dirigirse “sin mirar”, hacia un punto indeterminado situado en el suelo un metro por delante, mas o menos. Si la práctica es tradicional, en la secta soto el practicante se sienta próximo y de cara a la pared (lisa y sin adornos), descansando la mirada en la misma y con el ángulo antes mencionado.

Los efectos que mencionas son normales; la visión se vuelve borrosa y los objetos (la pared) pueden desaparecer momentáneamente. No hay que preocuparse. La mente debe solo darse cuenta de ello de forma desapegada, sin intervenir conscientemente. Revisa entonces tu postura, observa la respiración y deja que fluyan las imágenes mentales, los pensamientos, las sensaciones.

217—MANTRAS EN OCCIDENTE

Al hilo de la respuesta que das a la pregunta 212—Sánscrito, tengo entendido que el sánscrito encierra un gran poder en su vibración al ser pronunciado o cantado, y que de ahí, en gran parte, deriva el poder de los mantras ¿Qué opinas de esto? Y de ser así, nosotros, los occidentales, ignorantes en gran medida de la correcta pronunciación de esta lengua, ¿podemos sacar el verdadero fruto que entrañan los mantras?

Una cosa es el sánscrito y otra muy distinta los mantras.

El sánscrito es una lengua antigua con gran riqueza de tonalidades y su correcta pronunciación permite que el sonido vibre de forma adecuada y transporte al oyente a otra dimensión. Por eso, en la India, los mantras han sido siempre sílabas, palabras o frases en sánscrito. No obstante, hoy en día, en occidente, existe la tendencia en algunas escuelas a crear mantras en otros idiomas, con objeto de captar mejor su significado.

Igualmente, no es lo mismo el kirtan o canto de versos en sánscrito (generalmente de los Vedas, pero también de otros textos tradicionales como los Yoga Sutras) que la recitación pura y simple de un mantra como ram, om o vam. En este último caso, la recitación en voz alta, acompañada de un ritmo respiratorio determinado, con una entonación adecuada y, sobre todo, con la concentración requerida, forman un todo que conduce al practicante hacia otros estados de conciencia.

Sin un auténtico maestro que nos guíe en esta ciencia, resulta muy difícil para un occidental establecer la pronunciación correcta y la entonación, aunque hoy en día este problema se puede soslayar con ayuda de las nuevas tecnologías.

Aun así, lo que sigue resultando insustituible es lo que le confiere todo su poder al mantra: la transmisión personal de guru a discípulo.

238—DISPERSIÓN MENTAL

...aunque ahora me encuentro con otro “problema”: más que sosiego y concentración y recogimiento lo que estoy notando últimamente es mucha dispersión mental, la mente está durante todo el día saltando como una pulga de una cosa a otra, canciones-ideas-recuerdos me asaltan en todo momento, tengo lapsus que antes no

tenía, etc... Incluso durante la sesión de asanas no siempre consigo la máxima atención.

Yo tampoco consigo siempre la máxima atención. Lo importante es practicar con constancia, sin que te influya la “aparente” falta de resultados, o la “aparente” falta de progreso.

Los pensamientos van y vienen continuamente. Es su naturaleza y debemos aceptarla. Lo que debemos intentar (sin violencia alguna) es no dejarnos atrapar por ellos. Ellos tienen su lugar, su razón de ser. Y nosotros tenemos también nuestro lugar, nuestra propia razón de ser. En lo posible, hay que observar o ser consciente de los pensamientos que surgen, permanecen y, mas tarde o mas temprano, desaparecen. Si la mente se engancha en los pensamientos, no importa; surgirá un momento en que seamos nuevamente conscientes de que nos hemos dejado llevar por ellos y empezaremos de nuevo pacientemente, con desapego, sin lucha, a observar.

Cuando menos lo esperes, un día cualquiera, te darás cuenta que has estado observando de continuo las idas y venidas de tus pensamientos y tu campo de descubrimiento se abrirá a lo desconocido.

Como escribió Whitman, “comienzo, (he comenzado) y espero no cesar hasta mi muerte”, (hasta mi no-muerte).

239—RAJA YOGA

Tengo gran confusión porque no se qué camino me es más conveniente. ante las vías principales, mi anhelo por Dios lo enfoqué a una práctica devocional, haciendo japa, pensando constantemente en que mis servicios iban al Señor, haciendolo todo por El, bueno, bhakti vamos, y desarrollé un fuerte amor por El, pero siempre siempre acudian las preguntas ¿quién es el devoto, a quién adora, quién es este yo que ama, de dónde viene este amor? y ese tipo de preguntas, casi enfocadas totalmente a saber quien es ese devoto, y sinceramente sentía que todo ese amor y todo ello era falso, mentira, porque si no sabia quien lo hacia, ¿qué sentido tiene? y dejé de hacerlo.

Me pasa lo mismo cuando intento hacer cosas de forma desinteresada, vale, las hago, pero siempre me vienen esas preuntas, ¿cómo va a haber karma si no hay ningun yo? ¿si no hay de esto, a quién ayudo y quién ayuda? Con estas reflexiones siempre llegaba al mismo punto, y es que no hay nadie ni nada, que solo hay una cosa que lo hace y es todo, pero solo me llega a un nivel intelectual, si no ya hubiese dejado de buscar, creo.

Entonces, casi por tendencia natural, creo que el camino mas facil para mi es gñana ¿no?, el de la reflexión y autoindagación. Lo he heho, o bueno, ha acontecido, pero en un momento de la practica no diferenciaba entre el sueño y la vigilia, era como si fuese lo mismo, y la verdad que me dio miedo. Luego volví a ¿quién siente miedo? Éste desapareció, junto con algunas dudas y preocupaciones, pero aun asi estoy estancado, no puedo ir mas alla de lo mental, como si estuviese fuertemente atado, y ya no se que mas hacer. Hago durante todo el dia “neti-neti” (en mi idioma jaja), menos cuando algo me entretiene o me despisto, pero nada, cuando llego a “la mente no, tampoco soy la mente” ya no puedo ir mas allá, si es que hay que ir mas allá, no se.

Vamos ,como puedes ver, tengo una confusión con esto que no me deja....¿”avanzar”?

Ni el amor desinteresado, ni la acción justa y pura, ni la autoindagación lógica. Ninguno de estos métodos son válidos si antes no desarrollas un terreno fértil donde germinen. No se trata de “hacer cosas” para descubrir tu ser auténtico. No hay nada que descubrir. Ya eres, ahora mismo, lo que eres en verdad. Aunque tengas esa

sensación de ignorancia, de imperfección, de limitación, tú ya eres todo conciencia, perfecto e ilimitado.

El problema es que no te das cuenta. Lo tienes ante tus ojos y no lo ves. Y cuanto más hagas para verlo más difícil será que lo veas. Por eso, en raja yoga, se trata más de practicar cierta disciplina para predisponer el cuerpo y la mente al descubrimiento interior, que de perseguir un objetivo inalcanzable.

El ojo no puede verse a si mismo. El oído no puede oírse a si mismo. La yema del dedo índice no puede tocarse a si misma.

Y ese terreno fértil cual es ? Te refieres a la disciplina del raja yoga para ser más receptivo a ello...no?

Si. Me refiero al raja yoga. Pero esto es una generalidad. Más que a unas técnicas concretas me refiero a una actitud correcta: desapego, desapasionamiento, dejar de sentirse un ser independiente y separado de lo demás, dejar de buscar objetivos. Hay que buscar sin buscar...

La práctica debe ser constante, firme, intensa pero, sobre todo, acompañada de esa actitud interior. Entonces, casi da igual las técnicas que utilices. No obstante, en tu caso, la autoindagación puede ser un buen inicio que te conduzca a la meditación profunda alejada de toda especulación.

247— EL MISTERIO DE LA MEDITACIÓN

He leído el artículo “El misterio de la meditación”

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/elmisteriodelameditacion.1.htm>).

Es muy bueno. Se explican cosas difíciles de modo sencillo. Llevo unos años meditando y, la verdad, aunque sé que todo da su fruto en su momento, a veces caigo en el desánimo. Quería hacerte una pregunta que tal vez consideres un tanto pueril. ¿Es necesario llegar a visualizar con precisión el objeto que eliges para meditar antes de pasar a una fase de mayor sutileza? En el artículo se viene a decir que consolidando una fase desembocas de modo natural en la siguiente. Te hago esta pregunta porque me resulta tremendamente difícil visualizar. Si me esfuerzo en conseguirlo, no lo consigo, y si me relajo para que aparezca el objeto, tampoco llego a visualizarlo. ¿Cómo puedo orientar la práctica?

El artículo se refiere a los pasos entre dharana, dhyana y samadhi. No se refiere al proceso de sutileza del objeto. Cuando nos concentramos en un objeto como la respiración, por ejemplo, seguimos su movimiento notando como se mueve el abdomen, sintiendo como entra y sale el aire, etc. Cuando el esfuerzo por concentrarse desaparece, decimos que dharana se ha establecido y, de forma automática suceden dos cosas: se inicia dhyana y el objeto se sutileza. Ya no solo centramos el pensamiento en los aspectos físicos de la respiración; ahora también somos conscientes del movimiento del prana, nos comunicamos con el cosmos a través de la respiración, etc. No hacemos conscientemente el cambio. Es el cambio el que acontece por si mismo, sin esfuerzo.

Por cierto, cuando practicamos la visualización del objeto, no solo utilizamos la vista; tenemos que captar el objeto con todos los sentidos.

¿Y si eliges el rostro de un maestro como objeto de meditación? Recuerdo que Sivananda decía que debías llegar a percibirlo en todos sus detalles...

Da lo mismo el objeto que elijas. El proceso siempre es igual. La diferencia entre utilizar uno u otro objeto es que el practicante tenga más afinidad con el objeto elegido y así le sea más fácil mantener la concentración.

En todos los casos, el objeto debe percibirse con el máximo detalle. La visión detallada al extremo nos facilita “fundirnos” con el objeto. Claro, si el objeto es simple: un punto o un círculo, por ejemplo, los detalles a considerar son mínimos y la concentración es más sencilla. No obstante, elegir el rostro del maestro puede ser fácil si existe con él gran afinidad.

No olvidemos que la concentración detallada en el objeto es solo el paso previo hacia la meditación y que en ésta desaparece toda dificultad.

248—EL PROCESO MEDITATIVO

...¿entonces hay que centrarse en la respiración exclusivamente?

No exclusivamente, pero se puede utilizar como objeto de concentración durante los primeros minutos de la meditación.

Otras veces o en otros momentos de la práctica meditativa el soporte puede ser la postura física misma o, incluso, las sensaciones agudizadas de los sentidos. Pero el objeto principal que puedes utilizar como soporte es la mente misma.

De todas formas, se trata de una práctica personal que no tiene porqué ser la más adecuada para otras personas.

¿Observando sin más lo que la mente proyecta?

Correcto. Lo más fácil y, quizás, lo más difícil.

O sea, se trata de observar las proyecciones de la mente hasta que ésta es trascendida al desaparecer sus fluctuaciones.

No. Las fluctuaciones no desaparecen. Solamente cambia tu status. Lo que desaparece es la sensación de separatividad. Las fluctuaciones siguen ahí. Tu sigues ahí. Pero la sensación de fluctuaciones por un lado y tu por otro desaparece. Ya no se percibe más. Digamos que se “trasciende” (éste es un término muy socorrido) la visión ordinaria de las cosas.

De repente...¡plash!

Y nuevamente (no se bien cuando ni como) regresas al estado ordinario.

¿Entonces es correcto decir que realmente somos la mente?

No. No somos la mente. ¿Porqué sacas esa conclusión?

Por cierto, si me preguntas qué somos realmente, solo podré decirte lo que no somos.

Llego a esa conclusión porque dices que las fluctuaciones no desaparecen sino sólo la conciencia de separatividad. ¿Quieres decir que realmente no eres consciente de las fluctuaciones aunque éstas siguen existiendo en la mente, ya que te has situado en la conciencia, es decir, más allá de la mente? La visión ordinaria de las cosas sólo podemos tenerla desde la mente, por eso la visión no-ordinaria (¿mejor dicho percepción?) nos la proporciona la conciencia. ¿Es así?

¿Qué no somos?

Cuando decía antes que las fluctuaciones no desaparecen, quería decir que ciertamente no desaparecen en sí, pero que tampoco desaparecen para el meditador. Se sigue siendo consciente de que existen porque se ven. También se sigue siendo consciente de que existe uno mismo, precisamente porque observa las fluctuaciones. Pero al mismo tiempo se es consciente de que las fluctuaciones y uno mismo son uno. O más bien, que todas las cosas que provocan las fluctuaciones, todos los

pensamientos, sensaciones, emociones, objetos visibles, recuerdos, etc, en fin, todo, son uno mismo.

Como ves, volvemos a la paradoja. Se es y no se es. Se es consciente de la separatividad y de la unidad al mismo tiempo.

Y, para rematarlo aún más, la expresión “al mismo tiempo” pierde su sentido, pues se pierde la noción del tiempo. En tiempo cronológico este estado puede durar uno o dos minutos, pero la percepción del tiempo subjetivo puede ser de muy larga duración. O al revés...

La experiencia durante el estado de samadhi (vamos a llamarlo así por comodidad) es total y completamente otra; no necesariamente opuesta a la ordinaria; solo otra.

Qué no somos?: ¡¡¡todo lo que puedas imaginar con la conciencia ordinaria!!!

270—ZAFU: COJÍN DE MEDITACIÓN (1)

He pensado en cambiar de cojín de meditación por uno de los que se usan en el zen, pues me parecen más cómodos que el que tengo. El problema está en que aquí en Logroño no hay ninguna tienda donde poder comprarlo y lo tengo que hacer vía internet. Te agradecería que me indicases si conoces alguna que sea de confianza. ¿Alguna sugerencia en la elección?

El zafu debe ser redondo y de color negro, azul o marrón oscuro.

Los hay rellenos de lana (son los peores), de trigo sarraceno, de otras cáscaras o semillas y de miraguano. Este último es el mejor.

Puedes adquirirlo aquí: <http://www.espacioin.com/>, o aquí: <http://www.ecotienda.com/>

También es interesante adquirir un zafuton. Es una especie de futon cuadrado a juego con el zafu y hecho con el mismo material, aunque suele estar relleno de capas de algodón. Se utiliza para colocar el zafu encima de tal forma que las rodillas queden apoyadas sobre el zafuton. Cuando te sientas largo tiempo se nota su ayuda: nos aísla de la dureza y el frío del suelo y es mucho más confortable, especialmente si tenemos algún problema con las rodillas.

Lo puedes conseguir en <http://www.espacioin.com/>

¿Por qué “debe” ser negro, azul o marrón oscuro?

Los colores oscuros son los que menos distraen la atención. Pero, además, el negro simboliza la “nadeidad”, la “vaceidad”, shunyatá.

¿Y los colores azul y marrón oscuro?

En realidad no tiene mucha importancia: azul, marrón o cualquier otro color, siempre que sean colores oscuros, discretos, que no sean llamativos. Yo tengo cuatro zafus y todos son negros pero es que cuando los adquirí solo se fabricaban en negro. Ahora, con la moda de Nueva Era, puedes encontrar zafus de diseños y colores inimaginables. Cuestion de marketing, supongo.

275—MEDITACIÓN ORIENTAL

La técnica descrita por Patanjali se basa en tres etapas: la concentración, la contemplación y la iluminación. En ningún caso (en ninguna etapa) se trata de una meditación analítica? Es decir, utilizar el razonamiento analítico y discursivo sobre el objeto de meditación (creo que en el Budismo Mahayana es fundamental la

meditacion analitica). ¿O apenas se trata de observar el objeto de meditacion y vaciar la mente?

La meditacion analitica, tal como la entendemos en la filosofia occidental, no es una tecnica utilizada en el yoga. Solamente se utiliza en el budismo mahayana japonés y coreano, concretamente en las sectas del zen rinzai. Pero incluso aqui, solo es un medio de reduccion al absurdo porque el análisis mental se efectua sobre paradojas imposibles de descifrar racionalmente, buscando con ello precisamente la trascendencia del pensamiento.

En oriente, hay muchas tecnicas de meditacion, dependiendo de las distintas escuelas, pero todas ellas buscan el aquietamiento mental, es decir, lo contrario de la meditacion racional.

277—ZAFU: COJÍN DE MEDITACIÓN (2)

Hace unas semanas que recibí el zafu y el zafuton negros. En la caja venía una bolsa de plástico con más miraguano, aparte del que venía rellenando el zafu. ¿Para qué es? ¿Para rellenar más el zafu?

Si. Con el uso, el miraguano puede apelmazarse un poco y, entonces, deberías rellenarlo. Es conveniente que después de cada uso, lo aplastes contra el suelo varias veces para que esponje el miraguano.

Además, según la elasticidad de las piernas del practicante, el zafu puede rellenarse mas o menos. La cantidad de miraguano que trae es estandar, pero si lo rellenas un poco subirá la altura, permitirá que las rodillas toquen el suelo y será más comodo cuando no se tiene mucha flexibilidad en las piernas. Igualmente, si lo encuentras muy alto, puedes vaciarle sacando miraguano del interior. Normalmente, justo detras de una cinta-asa que trae en el lateral, dispone de una abertura para acceder al interior. Por cierto, en dicha asa, los practicantes que meditan en grandes grupos suelen escribir su nombre o dibujar algun signo que les permita identificar el zafu entre otros muchos similares.

El zafu llega a ser un elemento personal muy apreciado entre los meditadores, de tal forma que no suele prestarse o cambiarse por otro. En el zen, antes de sentarse y también después de la meditación se hace una reverencia al zafu, el “asiento de Buda”.

Se me escapa el sentido profundo de la reverencia al zafu. ¿Podrías explicármelo?

El zafu es el asiento sobre el cual se experimenta la totalidad. Cuando se entra en profunda meditación sentado en un zafu, éste y el practicante forman un todo. Para el zen, adoptar la postura correcta de meditación en sus más ínfimos detalles es equivalente a entrar en samadhi, es decir, a través de un medio físico como es la posición del cuerpo, se logra la trascendencia; y el zafu es un elemento muy importante para lograr la posición correcta.

Con el saludo al zafu, el practicante agradece a este objeto su especial “ayuda” y expresa con humildad su creencia de que la divinidad lo envuelve todo.

¿Dices divinidad?

Si, aunque también podría haber dicho espiritualidad.

Te lo decía porque de lo que voy conociendo de las lecturas que me recomendaste sobre el zen, el término divinidad queda un poco fuera del sentido zen. ¿Es así o estoy en un error?

Tienes razón, en cuanto el término divinidad lo asociamos al concepto de Dios y en el budismo zen no se trata este asunto, al menos desde el punto de vista occidental. Sin embargo, la divinidad de algo hace referencia a su espiritualidad, a su ser más profundo, y es a eso a lo que me refería con este concepto.

284—SHAMBHAVI MUDRA

Me han hablado de un mudra llamado shambhavi mudra (mirada al centro de las cejas) me gustaria saber si es parecido al trataka y todo lo que conozcas o puedas indicarme sobre este mudra, practica, beneficios etc..

Trataka consiste en mirar fijamente, sin parpadear, cualquier objeto pequeño hasta que empiecen a fluir las lágrimas. Se trata en realidad de un kriya o técnica de purificación que puede convertirse en el mudra shambhavi si la mirada se dirige al entrecejo y se practica durante la meditación.

De acuerdo con el Gheranda Samhita 3:64, cuando se efectúa shambhavi, además de la fijación de la mirada en el entrecejo, el practicante debe concentrarse en âtman, la esencia interior.

Este mismo texto, añade en 7:7 que durante shambhavi hay que ser consciente de atman residiendo en el entrecejo; de esta forma el practicante entrará en samadhi.

Práctica

—Sentarse en una asana de meditación, con la columna vertebral erguida y las manos en las rodillas. Cerrar los ojos y relajar el cuerpo.

—Relajar todos los músculos de la cara, especialmente la frente, los ojos y detrás de ellos.

—Abrir los ojos con suavidad y mirar un punto fijo en el frente, manteniendo la mirada y el cuerpo absolutamente inmóviles.

—A continuación, volver la mirada hacia arriba y hacia adentro, concentrándola en el entrecejo. La cabeza no debe moverse.

—Si se efectúa correctamente, se observarán las dos cejas en forma de uve situada justo encima del nacimiento de la nariz. El vértice de esta uve es justamente el punto en el que debemos concentrarnos. Si no se observa la forma en uve de las cejas, es señal de que los ojos no se han girado correctamente.

—Mantener la mirada solo unos segundos al principio.

—Relajar al menor signo de tensión.

—Cerrar los ojos y relajarlos.

—Con los ojos cerrados hay que intentar observar los pensamientos que surgen continuamente sin aferrarse a ellos, mientras se dirige la atención a la quietud del espacio oscuro situado en frente de los párpados.

Respiración

Después de un tiempo de práctica para dominar el movimiento ocular, hay que coordinarlo con la respiración.

—Se inspira lentamente a medida que se levantan los párpados.

—Se retiene la respiración con los pulmones llenos mientras se mantiene el mudra.

—Se expira lentamente mientras se cierran los párpados muy despacio.

Duración

Al principio se puede efectuar este ejercicio cinco veces e ir aumentándolo hasta diez veces en un periodo de varios meses.

Precauciones

Aunque no es muy normal, existe riesgo de desprendimiento de retina si se fuerza el mudra y se crea tensión indebida durante bastante tiempo en practicantes con los ojos muy sensibles. Para estos practicantes, hay que deshacer el mudra al menor signo de tensión.

Contraindicaciones

- El mudra se halla contraindicado para personas que padezcan glaucoma o retinopatía diabética.*
- Tampoco deben practicarlo las personas recientemente operadas de cataratas o de miopía.*
- No debe efectuarse con gafas o lentes de contacto puestas.*

Beneficios

- Físicamente, shambhavi mudra refuerza la musculatura ocular y libera la tensión acumulada en esta zona.*
- Mentalmente, relaja la mente, elimina el estrés emocional y la ira. Desarrolla la concentración y el estado de quietud mental, vacío de pensamientos.*
- La práctica regular de shambhavi retarda la degeneración de la glándula pineal y se recomienda por tanto para niños a partir de los ocho años a fin de equilibrar su desarrollo emocional.*

Práctica avanzada

Una vez que shambhavi se domina con los ojos abiertos, debe practicarse con los ojos cerrados. Esto es una práctica más poderosa porque la conciencia se interioriza aún más. Hay que tener cuidado de que los ojos no se relajen sin que nos demos cuenta, pues aunque los párpados permanezcan cerrados, la mirada debe dirigirse hacia arriba internamente.

Algunas notas más

- Shambhavi mudra es una parte integral del kriya yoga. Se trata de una poderosa técnica para despertar ajña chakra y es, sobre todo, una técnica de meditación. Como tal, debe ocasionar profundas experiencias cuando se mantiene durante largos periodos de tiempo; sin embargo, solo debería practicarse bajo la guía de un experto maestro (guru).*
- Shambhavi mudra se incorpora también en algunos asanas, como en la postura del león (simhasana).*
- Shambhavi es el nombre de la esposa de Shambhu y ambos son aspectos de Shakti y Shiva. De acuerdo a la tradición, Shambu enseñó esta práctica a Shambhavi como medio para lograr una conciencia elevada. Se dice que practicando este mudra se estimula a Shambhu para que se muestre, lo cual quiere decir que surgirá la conciencia más elevada en el practicante.*
- Esta práctica se conoce también como bhrumadhya drishti; bhru significa “punto en el entrecejo” y drishti significa “mirada”.*
- Shambhavi también es un término con el que el Hatha Yoga Pradipika denomina a sushumna, el nadi central.*

288—JAYA GANESHA

¿Conoces alguna traducción fiable del Kirtan Jaya Ganesha?

Kirtan no es un texto concreto, sino un término que hace referencia a los cantos devocionales que se recitan en alabanza a las numerosas formas de Dios dentro del hinduismo. Concretamente, son muy recitados por los seguidores del bhakti yoga.

En el Jaya Ganesha se invocan las distintas fuerzas y aspectos divinos que hay a nuestro alrededor. De esta forma, abrimos el corazón al amor y la devoción. Se desarrolla una oscilación muy pura. Cuando se canta el mantra hay tres puntos importantes: 1. discusión correcta. 2. devoción. 3. conciencia de su significado. En el Mantra Yoga las fuerzas superiores del universo y los aspectos más elevados de nuestra conciencia a veces se personifican y denominan como dioses. En la filosofía Vedanta solo existe una verdad no manifestada, lo absoluto (Brahman). Brahman no tiene rasgos distintivos, es infinito y constante. Se manifiesta a sí mismo en el universo como Ishvara (Dios personal), que es siempre el omnisciente y todopoderoso creador (Brahma), preservador (Vishnu) y destructor (Shiva) de todo. En Yoga se dice (igual que en todas las doctrinas esotéricas): “como es arriba, es abajo”. De igual forma pasa entre el macrocosmos y el microcosmos. Brahman se manifiesta a sí mismo en el individuo como el ente supremo (Atman). Dioses y diosas simbolizan distintos aspectos o fuerzas de lo absoluto, así como nuestras fuerzas internas más elevadas. Se pueden comparar con los arquetipos de C.G. Jung. Recitando los mantras invocamos estas elevadas fuerzas internas y cósmicas. Puesto que todo se manifiesta en el universo mediante la polaridad, cada aspecto de la verdad presenta un lado masculino (Deva) y uno femenino (Devi, Shakti).

Jaya ganesha

Jaya Ganesha Jaya Ganesha Jaya Ganesha Pahimaam

Sri Ganesha Sri Ganesha Sri Ganesha Rakshamaam

Invoca la energía de Ganesha, para ser capaz de eliminar los obstáculos

Saravanabhava Saravanabhava Saravanabhava Pahimaam

Subramanya Subramanya Subramanya Rakshamaam

Invoca la energía de Sharavanabhava para desarrollar la fuerza interior

Jaya Saraswathi Jaya Saraswathi Jaya Saraswathi Pahimaam

Sri Saraswathi Sri Saraswathi Sri Saraswathi Rakshamaam

Invoca la energía de Sarasvati para aumentar la intuición y la creatividad, abrir la mente y adquirir sabiduría

Jaya Guru Siva Guru Hari Guru Ram

Jagad Guru Param Guru Sat Guru Shyam

Om Adi Guru Adwota Guru Ananda Guru Om

Chid Guru Chidgana Guru Chinmaya Guru Om

Invoca la energía del guru, el maestro que refleja su imagen en un espejo como guía interno.

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Mantra para desarrollar alegría ante la vida y devoción

Om Namah Sivaya Om Namah Sivaya Om Namah Sivaya Om Namah Sivaya

Invoca la energía de Shiva, para eliminar nuestro ego y nuestra negatividad

Om Namō Narayanaya Om Namō Narayanaya Om Namō Narayanaya Om Namō Narayanaya

Invoca la energía de Vishnu, para contemplar a Dios en todas las cosas e integrarnos con el universo

Om Namō Bhagavate Vasudevaya Om Namō Bhagavate Vasudevaya

Invoca la energía de Krishna (Vasudeva), una encarnación de Vishnu, que simboliza el amor y la alegría

Shri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram Om

Shri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram

Exaltación de Rama. Rama se considera una encarnación de Vishnu. Rama representa la justicia, la vida regida por elevados ideales éticos, la espiritualización de las acciones

Anandoham Anandoham Anandambrahm Anandam

Soy felicidad. Felicidad plena. Gozo absoluto

297—MEDITACIÓN SOBRE EMOCIONES

Practico ashtanga yoga hace un poco más de dos años, de la forma más apegada a la tradición.

Mi interés en esta práctica ha ido incrementándose en el tiempo, queriendo profundizar los aspectos más sutiles de la misma, intentando llevarlos a mi vida cotidiana.

En lo particular la meditación es de mi especial interés. Me gustaría oírte comentar algo acerca del objeto de la meditación, cuando la iniciamos y partimos con el proceso de abstracción y concentración. Puede acaso ser una emoción? ¿Puede ser una emoción negativa el punto de partida de una meditación?

El objetivo de la meditación es profundizar en la interiorización mental permitiendo que surja el samadhi, es decir, la identificación total con el objeto. Para ello, Patañjali propone centrar la atención sobre un objeto único, a fin de que las ondas mentales (vritti) se calmen.

Por otro lado, se proporcionan numerosos objetos de meditación, aptos todos ellos para alcanzar el samadhi con su ayuda. Depende del practicante la elección de uno u otro para acelerar el proceso. Por tanto, ¿cuál sería el mejor objeto sobre el que concentrarse?

Patañjali nos dice que el mejor objeto en general es ishvara, o el concepto de lo divino en el universo que cada uno posea. Pero no es un objeto exclusivo; hay muchos otros y muy dispares, como el movimiento de la respiración, un ser autorrealizado, un sueño, la luna y, ¡cómo no!, las emociones. Sin embargo, la concentración sobre las emociones (igual que cualquier otro objeto elegido) debe seguir una regla general especificada en YS.I.39: “en general, la mente se pacifica con la meditación en lo que es de agrado”.

Sin duda, este sutra esta negando la validez de la concentración en las emociones negativas.

Además, si aún así, utilizáramos como objeto una emoción de este tipo (la ira, por ejemplo) y profundizásemos lo suficiente, ¿crees que sería positivo identificarse totalmente con la ira?

302—SENSACIONES DEFORMADAS

Llevo poco tiempo practicando meditación y me sucede que en los momentos que consigo llegar a una mayor relajación, sobre todo cuando fijo mi atención en el entrecejo, pierdo la sensación de la postura que estoy adoptando por otra irreal, que estoy mirando hacia arriba de una manera muy pronunciada y la longitud de mi tronco

se acorta mucho. Todo esto me ocurre, claso está, con los ojos cerrados. La sensación que lo acompaña es de mucha relajación, paz y satisfacción. Mi duda reside en que no se si es algo normal o incluso buen sintoma, o por el contrario indica que no realizo correctamente mis ejercicios de meditación. Espero haberme explicado lo suficiente y que mi duda tenga algún sentido como para poder ser respondida.

Lo que experimentas es muy normal. Cuando profundizas en la interiorización, lo primero que se produce es una retracción sensorial automática (pratyahara). Los cinco sentidos ordinarios (vista, oído, gusto, olfato y tacto) dejan de funcionar de la forma acostumbrada, o mejor aún, los órganos de los sentidos funcionan como siempre pero, de alguna forma, se desconectan estos órganos y nuestra conciencia. Es decir, podemos oír, ver, etc., a nuestro alrededor, sin que nos afecte en modo alguno lo que vemos, oímos, etc.

Además, como extensión de esta retracción sensorial, se puede disotorsionar el sentido de ubicación e incluso se pueden percibir las sensaciones visuales, auditivas, etc, deformadas. Es como si lo que hasta ahora siempre había constituido una realidad incuestionable, perdiese credibilidad.

Por supuesto, todas estas sensaciones son pasajeras, prelude para una mayor interiorización y muy placenteras. No hay que centrarse en ellas. Solo hay que observar desapegadamente y dejarlas pasar.

303—OBSERVAR LOS PENSAMIENTOS

Me gustaria ser capaz de hacerte una pregunta sobre una dificultad que encuentro a la hora de practicar la meditación, espero que me comprendas aunque me resulta muy difícil exponerlo por medio de palabras.

La dificultad consiste en el lio que me formo entre mi atencion y “lo que observa” a mi atención. Cuando vas por la calle y observas tu mente que no calla, el observador es tu mente o ...

Cuandor practicas la meditación y fijas tu atención en la respiración, cuando observas tu mente atenta ¿dejas de estar atento o no? Se que no me explico nada bien, pero me gustaria que me indicaras como percibes tu estos momentos durante la meditación.

Quizás encuentres ayuda en las preguntas 247—El misterio de la meditación y 248—El proceso meditativo.

Poco más se puede decir.

“El siguiente paso es éste: mientras se mantiene el estado mental de dharana (concentración), sal de él y permite que tus pensamientos se muevan con libertad con objeto de hacer conexiones y asociaciones”

(<http://www.abserver.es/yogadarshana/elmisteriodelameditacion.3.htm>).

Este es el momento que no comprendo y en el que me pierdo. Me concentro en la respiración, varios minutos despues me siento bien y me doy cuenta de que hace una rato que sigo mi respiración sin esfuerzo y me apetece seguir haciendolo. Miro fuera de la respiracion (¿debo hacerlo o seguir con la respiracion siempre hasta que todo ocurra solo?) y siempre noto una especie de pitido en los oidos y empiezo a fijarme en el espacio mental viendo que pensamientos surgen. Aqui es cuando me pierdo, mi mente intenta seguir la respiracion y tampoco se donde agarrarme para fijarme en el espacio mental. Si me fijo en el espacio mental parece que no surgen pensamientos y

mi mente se estresa, no se si tengo que fijarme en ese continuo sin pensamientos o que hacer, en ese momento no se hacia donde ir.

El párrafo que citas tiene una continuación fundamental:

“No creas que debes hacer algo para ello: solo permanece mentalmente alerta y se consciente de la transición espontánea y sin esfuerzo de la quieta reflexión (dharana) al pensamiento dinámico (dhyana)”.

No hay que hacer nada conscientemente para pasar de un estado a otro.

Dices: “Si me fijo en el espacio mental parece que no surgen pensamientos...”

No tienes que fijarte conscientemente. Debes observar sin observar. Debes fijarte sin fijarte. Tienes que actuar desde la mente intuitiva. Se trata, en definitiva, de cambiar el modo racional de utilizar la mente por el modo intuitivo. Y esto no se hace dándonos cuenta de ello con nuestra mente racional. Esto “sucede”, siempre que se profundice lo suficiente en dos aspectos básicos: práctica y desapego.

Patañjali especifica claramente que la práctica debe cumplir tres requisitos: llevarse a cabo largo tiempo, de forma correcta y con una frecuencia ininterrumpida. Además, la práctica debe acompañarse de una actitud completa de desapego. No hay que perseguir ningún objetivo. No hay que tener prisa. Ni siquiera hay que preocuparse por el éxito o el fracaso.

Si la meditación se efectúa bajo estas premisas, la mente intuitiva surgirá espontáneamente

304—MEDITACIÓN E INSONMIO

Practiqué la meditación unos 2 años y lo dejé, hace unos días volví a empezar y me resultó extraño porque fue como si continuara donde lo había dejado, eso me gustó, pero también surgió un problema que casi había olvidado, cuando medito luego no puedo dormir.

Cuando me acuesto es como si mi mente permaneciera alerta, me paso la noche consciente, no agobiado, me siento tranquilo y relajado pero es como si percibiera mi propia consciencia.

Puede ser que termine las sesiones demasiado rápidamente?

Normalmente para dormirme me dejo ir pensando en cualquier cosa pero después de meditar soy incapaz de que pase nada por mi cabeza, solo soy consciente de que estoy en silencio dentro de mí sin poder dormirme.

Me podrías indicar algo acerca de la meditación y el insomnio?

Cuando se practica la meditación, el tiempo de sueño disminuye. Es normal.

Si aun así, tienes problemas para conciliar el sueño, no practiques por la tarde-noche; mejor por la mañana.

Cuando practicamos asiduamente es cierto que, a veces, durante el sueño es como si continuase la meditación. Podemos observar nuestros sueños desapegadamente y ser conscientes de ello. No hay porqué preocuparse, siempre que el cuerpo se sienta descansado.

Para dormir bien, lo mejor es la regularidad en los horarios y asignar el tiempo justo para que el cuerpo descanse. Una vez establecido el ritmo, el cuerpo se adapta de forma natural y el problema de conciliar el sueño desaparece.

324—CREAR UN GRUPO DE MEDITACION

No sé si por mi forma de dar clase o porque el fruto está maduro, lo cierto es que percibo que algunos de mis alumnos, dentro de un tiempo, van a necesitar comenzar con la meditación, lo cual produce en mí, una especie de desazón y una gran responsabilidad. Desazón porque no sé cómo ir preparando lo que me viene encima y responsabilidad, porque, como sabes, la meditación es la técnica reina, la verdadera práctica que te lleva al Yoga.

Por un lado, después de varios años meditando, he conseguido, como creo que nos pasa a todos, confeccionar unas pautas de práctica, pero no sé si a ellos les podrán valer. Por otro, el método de meditación del centro donde imparto las clases, con el cual yo mismo comencé, no me siento motivado para impartirlo pues justamente, después de varios años, lo he simplificado muchísimo, eliminando de él mucho de lo que para mí ya no tiene sentido. Ya sabes, con el tiempo, tiendes a “esencializar” aquello que haces. ¿Me puedes orientar?

Sigue tu instinto y enseña lo que tu mismo practicas.

¿Cómo saber que se está preparado para enseñar?

La meditación no se enseña. Solo vas a enseñar una técnica sencilla que puede llevar hacia la meditación. Por añadidura, tendrás que responder con tu experiencia las dudas que se les planteen a los que se inician. Aquí, mucho más que en otras técnicas, la clave es la paciencia, tanto para los discípulos como para el maestro.

Te olvidas de algo: no soy un maestro, sino un mero profesor.

No se trata de ser o no un maestro de meditación. Se trata de formar un grupo de personas que se sienten a meditar juntas creando un clima de fuerza interior. Una de ellas debe marcar la pauta a seguir, pero no tiene porqué ser un maestro. Es suficiente con tener cierta experiencia. El grupo evoluciona por si mismo.

En estos casos, es bueno invitar a un maestro siempre que se pueda, sea de la tradición que sea, y organizar asistencias del grupo a encuentros de meditación con maestros experimentados.

La meditación en grupo es mucho más fuerte que en solitario y aquí, a diferencia de cuando se enseñan asanas y pranayama, el profesor es un practicante más que participa de la intensidad que se crea.

329—ORACION Y MEDITACION

¿Es posible diferenciar en el yoga estos dos términos?

En el yoga clasico no hay oración. Orar es hablar con Dios. Se trata de un término religioso.

Patañjali habla de ishvarapranidhana, que significa entrega o sumisión a un ser supremo, a un purusha “perfecto”, en el sentido de abandono de los frutos de nuestras acciones o actuación con desapego. Esto no es orar.

Dice Patañjali también que esta entrega a ishvara puede practicarse mediante la recitación de “om”. Recitar “om” puede parecer un rezo desde el exterior, pero no conlleva la componente de diálogo con la divinidad en la cual suelen incorporarse peticiones personales o no a ese poder cósmico.

En el yoga postclásico, practicado dentro del seno del hinduismo, se incorpora el canto de mantras o kirtan, en los cuales se establece una especie de diálogo-alabanza-petición a los dioses. Esto ya podría considerarse mas propiamente una oración.

¿No crees que sentir la presencia es un modo de orar, de “hablar” con el Ser, de estar unido?

No. Sentir la presencia, ¿de qué?. Unirse, ¿a qué?

Para orar tiene que haber dos entidades separadas: el que ora y aquello a lo que se dirige. Esto puede tener sentido en otros darshanas o en otras filosofías, pero en el yoga de Patañjali lo que se persigue no es una unión, sino una vuelta al origen.

Sentir la presencia que eres en realidad no supone que deba haber dos, y con ello vuelves al origen que antes te estaba velado por avidya

Eso es meditación que conduce al samadhi.

Entonces podemos decir que existe un hilo muy fino para diferenciar oración y meditación desde un punto de vista verdaderamente espiritual

Si, la diferencia es más bien de concepto. El resultado de ambas técnicas puede ser el mismo.

348—MEJORA DE LAS CAPACIDADES MENTALES

Desearía hacerle las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuáles son los ejercicios (asanas, pranayama, meditación, etc.) más adecuados para promover el desarrollo de la inteligencia, la concentración, la memoria y la energía?

2.- ¿Existe algún riesgo de accidente vascular tomando (3 veces al día, 10 gotas en cada toma diluidas en un vaso de agua) extracto de Ginkgo Biloba combinado con la práctica diaria (25 min.) de Sirshasana (bueno, en mi caso, el uso de un aparato de inversión), debido a las propiedades vasodilatadoras de dicha planta?

3.- Padezco un trastorno de personalidad. ¿Existe algún riesgo para mí en la práctica de la meditación, pues he leído que puede provocar síntomas psiquiátricos (en mi caso, agravamiento de los mismos)? También leí que con la relajación profunda se pueden producir perjudiciales efectos de disociación; sin embargo, yo alcanzo un nivel profundo (40 min. de relajación, si bien de momento ocasionalmente), y si bien experimento fenómenos de “pérdida del cuerpo” y de sentir como si todo mi yo estuviera reunido en un punto pequeño, situado en el centro del abdomen (no sé si esta vivencia es común), no por ello se trata de una experiencia desagradable o que me trastorne. ¿Cree que si hiciese esto todos los días, como pretendo, o si practicase meditación (no mucho tiempo seguido, pues mi objetivo no es espiritual, sino de fortalecimiento de la mente), digamos unos 20 min. o media hora, sería nocivo para mí?

1.- Las posiciones invertidas en las cuales la sangre afluye de forma significativa al cerebro. Especialmente la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros, ambas con todas sus variaciones, serían las más aconsejadas en este caso.

No obstante, aunque se practiquen estas posturas con un objetivo concreto, es necesario efectuar las posturas compensatorias de el niño (en el caso de la postura

sobre la cabeza) y del pez (en el caso de la postura sobre los hombros). Además, si es posible, también es conveniente continuar su práctica con una serie equilibrada de posturas de estiramiento que complementen sus efectos y los potencien.

A tal fin y dependiendo del tiempo disponible, después de las dos posturas principales, con sus variaciones y posturas compensatorias, se puede practicar desde una postura hacia atrás como la cobra y otra hacia adelante, como la pinza, hasta la serie completa recomendada en mi web.

2.- No conozco el producto que citas y no estoy cualificado para juzgar su conveniencia. Deberías consultarlo con un profesional médico.

3.- Puesto que no has tenido experiencias negativas con la relajación profunda, es probable que tampoco las tengas con la meditación.

Por otro lado, puesto que tus pretensiones son el mejoramiento y reforzamiento de las capacidades mentales, creo que deberías enfocar tu práctica hacia ejercicios de concentración en un objeto, como trataka, en lugar de practicar visualizaciones o buscar un estado meditativo.

351—¿SO'HAM o HAMSA?

Mi nombre es ..., practicante y profesor de yoga.

Querría saber tu opinión con respecto a un artículo que remito sobre el mantra So Ham (publicado el 11 de Julio de 2004 en:

<http://www.sanskrit-sanscrito.com.ar/sanscritoblog/archives/000064.html#more>).

El autor comenta y argumenta en su página la no existencia de este mantra, por otra parte muy utilizado, como mínimo como técnica de enfoque mental...

El mantra SO'HAM es un mantra natural. No necesita repetirse oralmente porque es inherente al cuerpo, a la propia respiración.

Para comprenderlo tenemos que prestar atención al proceso respiratorio. Inhalamos y exhalamos aire continuamente y este flujo constante origina un sonido sutil de entrada y otro de salida del aire.

Cuando inspiramos aire se produce el sonido SO y cuando espiramos el sonido HAM. Sin embargo, muchos otros practicantes afirman que el sonido producido es justamente al contrario: HAM al inspirar y SO (o SA) al espirar.

Para ser sincero, no se exactamente cual es la opción correcta. Creo que es un asunto de propia creencia y que tiene mucho que ver con nuestra forma de respirar. Si se nos pide que efectuemos una respiración profunda, la mayoría de nosotros la iniciamos inspirando. Muy pocas personas empezarían espirando. La inspiración sucede primero y la espiración después.

Un análisis sutil y atento del sonido que producimos nosotros mismos al respirar podrá indicarnos cual es el sonido que producen nuestra inspiración y espiración.

Por esta razón, cuando se utiliza el mantra SO'HAM, asociamos de forma natural SO (la primera sílaba) a la inspiración y HAM (la segunda sílaba) a la espiración.

Hay que reconocer también que es muy fácil cambiar hacia el otro punto de vista y asociar las sílabas de forma contraria. En este caso, estaríamos recitando el mantra HAMSA.

SO'HAM se reconoce tradicionalmente como idéntico al mantra HAMSA. SO'HAM y HAMSA son lo mismo; solo se cambia el orden de las sílabas.

Cada uno debe tomar su propia decisión al respecto. Hay que tomarse tiempo, investigar la propia respiración, consultar a otros practicantes y, finalmente, escoger

la fórmula más adecuada para uno mismo. Todos somos diferentes. También nuestras necesidades y opiniones.

SO'HAM significa "soy Eso", mientras que HAMSA plantea la pregunta "¿quién soy?". SO'HAM es, por tanto, la respuesta a HAMSA. Y este diálogo sutil se produce continuamente en nuestro ser.

A un nivel más profundo, entre la inspiración y la espiración, igual que entre la espiración y la inspiración, podemos experimentar durante una fracción de segundo un estado absolutamente inmóvil y libre de contenidos mentales. En ese momento se realiza la verdad y podemos asociarlo al mantra primordial OM.

Con estas dos sílabas somos conscientes de nuestra identidad con el universo. Observar mentalmente este movimiento respiratorio y ser conscientes del sonido producido así como del significado implícito es una técnica del Mantra Yoga denominada ajapa-japa (recitar el mantra sin recitarlo). Todo lo que hay que hacer es ser conscientes del mantra.

360—¿CONCENTRACION O MEDITACION?

En una respuesta a mi pregunta sobre cómo reforzar las capacidades mentales (348—Mejora de las capacidades mentales) me aconsejaste: "creo que deberías enfocar tu práctica hacia ejercicios de concentración en un objeto, como trataka, en lugar de practicar visualizaciones o buscar un estado meditativo". Sin embargo, ¿no es cierto que siempre se empieza por concentración (dharana), y que sólo con la práctica, si uno persevera, se alcanza el estado de meditación (dhyana), con lo cual podría, para mis fines, practicar (además de trataka) la concentración en la respiración o el vipassana, pues al principio serían, inevitablemente, ejercicios de concentración sobre un objeto (aunque ese "objeto" sea, en el caso de la respiración, un estado físico interno)?

La concentración puede conducir a la meditación. La concentración es el enfoque de la atención sobre un determinado objeto, sea éste la respiración, una sensación corporal determinada o un punto entre las cejas. Cuando nos concentramos, la atención no se mantiene de forma continuada y hay que dirigirla una y otra vez mediante la voluntad hacia el objeto. Con la práctica, la atención se vuelve más poderosa y la distracción mental se produce de forma más espaciada, de modo que pueden surgir pensamientos, ideas y recuerdos en torno al objeto de concentración. En este estado continúa la voluntad del meditador para no apartarse del objeto de meditación, aunque de una forma más relajada y fomentando una actitud pasiva ante las ideas que surgen.

Esto se denomina meditación.

Pero también puedes seguir con la atención centrada en el objeto y reprimir todo pensamiento, incluso el relacionado con dicho objeto, continuando así en un estado de concentración mental cada vez más profundo. Ahora no surge la meditación porque el practicante no se abre al pensamiento creativo. Continúa, entonces, practicando un simple ejercicio mental con objeto de desarrollar la atención, la memoria u otra capacidad mental.

362—DUALIDAD

Esta mañana, cuando estaba meditando, he percibido que no tenía sentido lógico establecer a dharana (como atención en un objeto) como la puerta que abre la de dhyana, pues ello me sujetaba a la dualidad, que es precisamente lo que debo

trascender. He intentado cambiar la atención del entrecejo al centro de mi cuerpo, y parecía como si disminuyera la intensidad de la dualidad, pero creo que es una mera ilusión, pues la dualidad, racionalmente, sigue estando ahí. ¿Puedes explicarme todo esto?

La dualidad solo desaparece en el estado de samadhi. No es algo que pueda medirse en el sentido de “ahora siento más o menos dualidad que antes”. Fuera del estado de samadhi, el observador cree que observa: hay dualidad.

En los estados previos de dharana o dhyana sigue habiendo dualidad, pues hay un practicante que observa un objeto. Y es lo mismo si el objeto es el entrecejo, el corazón o el ombligo. Te puedes sentir más a gusto con uno u otro objeto. Puedes sentir que te “fundes” mejor con uno u otro, pero continúa la dualidad porque aún puedes distinguir entre observador y observado.

363—¿DÓNDE CONCENTRARSE?

¿Tiene algún significado el hecho de que me sienta mejor en un punto de concentración que en otro? ¿Puede deberse a que el maestro interno esté guiándome según mis cualidades personales o lo que debo desarrollar en este momento, por ejemplo, equilibrar más las emociones para poder después “subir” más hacia lo mental?

Elegir el objeto de concentración es importante. Al principio hay que elegir un objeto que facilite mantener la concentración. A medida que la concentración se vuelve más instintiva, el punto de atención se puede cambiar a otro más difícil de sostener, con objeto de reforzar aún más la capacidad de restricción mental.

Es lo mismo que elegir las condiciones ambientales adecuadas, el sitio y la hora regulares, etc. En el comienzo debemos ser estrictos con estos detalles, pero cuando se alcanza cierta práctica, la meditación puede desarrollarse en cualquier ambiente, en cualquier momento y sobre cualquier objeto.

Desde luego, al principio, el carácter del practicante influye en gran manera a la hora de adecuarse a uno u otro objeto, pero no hay que olvidar que el fin de la concentración es sumergirse en la meditación y el samadhi. Y esto puede hacerse con un único objeto. No hay por qué cambiarlo.

Ciertamente, de forma instintiva (tu maestro interno) puedes sentir mayor afinidad por un objeto determinado. Entonces, debes abrirte y hacer caso a esa tendencia, pero no anticipes racionalmente lo que dicho instinto pueda señalarte en el futuro y, menos aún, trates de interpretarlo.

365—ESPALDA RECTA EN MEDITACION

Practico Yoga hace 1 año y medio mas o menos a partir de libros y algunos consejos de amigos que practican.

Lo que me pasa es que cuando empiezo a meditar en la postura facil con un cojin en las nalgas cuando parece que empiezo a concentrarme en Ajna chakra mi cuerpo y la postura entera empieza a cambiar, relajarse, amoldarse.... no es que me sienta mal en absoluto y aunque a veces he llegado a pensar que me caia hacia atras no ha sucedido ya que enfoco en el punto de concentracion y milagrosamente me mantengo en equilibrio. Hoy a sido el unico dia que he tenido que modificar la postura e interrumpir un poco el proceso. Mi pregunta es: es eso normal que la postura se afloje hasta tal punto? hay que mantener rigida la postura?. A veces me da la impresion que la postura se afloja hasta tal punto que me crea chepa.

Durante la meditación es fundamental mantener la espalda recta, respetando las naturales curvas de la columna vertebral. Al principio resulta relativamente fácil adoptar la postura correcta pero poco a poco disminuye la tensión inicial que hemos dedicado para mantener la espalda erguida y, en un momento determinado, nos damos cuenta de que hemos perdido la vertical. Es normal que el cuerpo se afloje y la espalda se encorve ligeramente. Es una consecuencia de la falta de concentración, de la dispersión mental. En ese momento debemos recuperar la verticalidad y el tono muscular inicial. Esto hay que repetirlo cada vez que sea necesario; con la práctica podremos mantener la postura correctamente.

Para mantener la espalda recta con más facilidad, se recomienda la postura del loto. Consulta la pregunta 147—Posición para pranayama.

364—DIDGERIDOO

Conoces el instrumento Didgeridoo? me imagino que habrás oído hablar de él... le emplean los aborígenes australianos, tiene toda una leyenda a su alrededor, acerca de posibilidades de relajación concentración y otras bondades que desarrolla en el cuerpo mente. Un día ví en una noticia de la tele a un chico que lo empleaba en las clases de yoga me parece que en Barcelona al finalizar las sesiones para favorecer la relajación de sus practicantes, y verdaderamente creaba un buen clima por la vibración y reverberación que producía... me emocioné y un día en una feria de artesanía en ... me compré uno, muy grande, yo tan lanzado casi sin saber tocarlo lo llevé a las clases, y les hice un tormento de relajación, la gente que practica conmigo me agradeció que no volviera a llevarlo... lo dejé un año en un rincón de la sala donde practico, abandonado, en cierta medida castigado contra la pared por el ridículo que me había hecho pasar.... con el tiempo lo olvidé y de vez en cuando después de la sesión diaria de practica de hatha yoga lo hago sonar un poco, con el tiempo nos hemos convertido en buenos amigos... resulta que siempre me ha costado un montón sentarme a meditar o a realizar pranayama, siempre he admirado los comentarios en tu web sobre las posibilidades de ambas prácticas, y lo importante que resulta para el yoga, y la cantidad de minutos que algunos practicantes se pasan en estas dos prácticas; verdaderamente estaba un poco frustrado, me había refugiado en la práctica adaptada de Iyengar y de Ashtanga yoga para disfrazar mi bloqueo en pranayama y dhyana; ahora gracias al Didgeridoo, he conseguido una práctica poco ortodoxa pero muy conciliadora... gratificante, depuradora, sin apego a los resultados, siento que avanzo... No sé, a veces me pregunto en mi fuero interno si será correcto... Tal vez te preguntes por qué te realizo este comentario, y la verdad no lo sé muy bien, siento que al compartirlo, aunque sea por internet me libero del profundo peso que la interpretación estricta de los 8 limbos (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi) ejerce sobre mi subconsciente ... He conocido practicantes avanzados y “relativamente realizados” que abogan por la sencillez, la simpleza y me encantan, no sé, son las elucubraciones mentales de un practicante, tal vez poco “ortodoxo”, tal vez poco “heterodoxo”...

Conozco el Didgeridoo. En un retiro de meditación zen al que asistí hace unos años, un participante ofreció un pequeño recital. Es un instrumento fantástico.

Hay instrumentos como éste que reproducen sonidos básicos (el tambor, el toque de madero y la campana de meditación en el zen; o las enormes trompetas tibetanas) y que tocados correctamente inducen estados muy profundos de paz y serenidad.

Es algo así como recitar OM con un instrumento.

375—GAYATRI MANTRA

...otro asunto es relativo al Gaiatri, cuyo texto en sánscrito estoy intentando fijar (desde hace un tiempo), para una recitación o canto adecuados, pues cada versión que conozco aparece escrita de manera diferente, unas veces por errores evidentes de confusión, otras veces por lo ortográfico, otras veces por una transliteración inglesa.

Me he centrado en según como suena cada sonido (después de escuchar varias versiones, las cuales también difieren pero menos) actualmente lo escribo así:

OM BHUR BHUVAH SUAJAT,
TAT SAVITUR VARENIAM
BHARGO DEVASIA DHIMAH
DHIO IO NAH PRACHODAIAT

¿Es correcto? ¿cambiarías algo?

Para terminar, del GAIATRI existen varias traducciones, pero cada una de ellas es muy diferente de las otras, con significados que no tienen aparentemente relación entre si o muy vaga ¿cuál consideras que es la más fiable?.

El Gayatri Mantra es uno de los antiguos mantras sánscritos más conocidos y se le denomina “Madre de los Vedas”. Originalmente la personificación del mantra, la diosa Gayatri, es considerada la esposa de Brahman, lo absoluto. Gayatri no es una diosa más; es el aspecto femenino de Brahman. En sí, la diosa combina todos los atributos fenoménicos de Brahman, incluyendo el pasado, el presente y el futuro, así como los tres estados de existencia.

*om bhūr bhuvah svah
tāt savitūr vārenyah
bhārgo devāsya dhīmahi
dhīyo yó nah prachodáyāt*

Traducción:

“En la realidad absoluta y sus planos físico, sutil y divino, contemplamos la luz espiritual más delicada, meditamos para eliminar los obstáculos, buscando inspiración para nuestro entendimiento”.

Om: el pranava; expresa la realidad absoluta, Brahman.

Bhur: realidad o plano físico; tierra.

Bhuva: realidad o plano sutil; atmósfera.

Svah: realidad superior o plano celestial; luz, cielo, espacio.

Tat: Eso, la esencia esencial.

Savitur: brillante, luminoso, solar; luz espiritual que conduce a la realización interior.

Varenyam: lo mejor, lo elegido, lo más excelente o deseado; exactamente lo que se busca.

Bhargo: destructor de obstáculos e ignorancia; efulgencia, gloria, esplendor.

Devasya: divino, resplandeciente, brillante

Dhimahi: meditamos.

Dhiyo: Buddhi o Sattva; nuestra esencia inteligente, comprensión, entendimiento.

Yo: quién, cual

Naha: nuestro

Prachodayat: puede iluminar, dirigir, inspirar o guiar.