

# Las experiencias de la meditación

Si iniciamos el largo viaje de la meditación y nos ocupamos en exceso de felicitarnos a nosotros mismos por cada experiencia que nos sobreviene nunca llegaremos a nuestra meta.

Todas las experiencias de la meditación y las destrezas obtenidas mediante su práctica deben ser ofrecidas y utilizadas para el bien de la Humanidad y nunca en nuestro propio beneficio.

Swami Vishnudevananda,  
de su libro *Meditación y mantras*.

En la práctica de la meditación el estudiante puede experimentar una sensación de plenitud, una transformación de las sensaciones de angustia en sensaciones de calma. La paz física y la paz mental se acercan a nosotros de forma sistemática. La calma y la tranquilidad son las experiencias más básicas de la meditación.

Pero con independencia de esta sensación de plenitud, que llega progresivamente, nos podemos encontrar con experiencias transi-

torias que tienen que ver más con las experiencias psíquicas que con la meditación. **Suelen causarnos una gran satisfacción y felicidad intensa, pero recuerda: No son la meta final de la meditación.**

## SENSACIONES FÍSICAS

En ocasiones podemos experimentar pequeñas sensaciones físicas, como sacudidas corporales leves o incremento de la temperatura, que en ocasiones tiene forma de hormigueo en la base de la columna vertebral. Normalmente se deben a los movimientos de la *Kundalini Shakti* y la purificación de los canales astrales denominados *nadis*. También puede producirse una detención momentánea del proceso respiratorio o incluso sensaciones de que nuestro cuerpo se vuelve más liviano y se eleva. Esta elevación no se produce en el plano físico, sino en el astral, pero se confunde con el primero.

## LUCES

Son las más habituales. Pueden ser de colores, normalmente azulados, rojizos, amarillos o verdosos, o simplemente blancas y brillantes. Las luces pueden tener forma de partículas que flotan, de llamas, de rayos y también de astros, como el sol, la luna o las estrellas. En cuanto a la periodicidad, las luces pueden aparecer al principio en forma breve, desapareciendo enseguida. Con el tiempo pueden permanecer durante un periodo prolongado y con forma estable.

Acontecen a medida que la mente se va tranquilizando con la práctica meditativa y la reflexión continua de la mente se apacigua, mejorando la concentración. Suelen animarte a continuar tu práctica, pero recuerda que no hay que buscarlas como objetivo de la meditación.

## VISIONES DEL PLANO ASTRAL

Pueden manifestarse en forma de seres y de objetos. Durante la meditación solemos irra-





# YOGA SIVANANDA

Fundador: Swami Vishnudevananda

Tel: 91 361 51 50 • [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) • [madrid@sivananda.net](mailto:madrid@sivananda.net)

**Formación de profesores**  
**15 agosto al 12 septiembre 2010**  
En Aluenda, Zaragoza (España)

**Vacaciones de Yoga**  
**17 agosto al 11 septiembre 2010**  
(libre elección de fechas)



diar sonidos y luces de distintas intensidades que atraen a seres que viven en otros planos que se nos manifiestan. Desde bellos jardines y parajes sobrenaturales, a templos luminosos, pasando por visiones celestiales de ángeles y dioses. En ocasiones pueden aparecer también seres desagradables.

## SONIDOS INTERIORES

Se denominan sonidos *anahata*. Están relacionados con los canales del cuerpo astral que se están purificando con la práctica del silencio y de los ejercicios de respiración. Los sonidos tienen varios formatos: campanas, flautas, tambores, caracolas, laúdes, zumbidos de una abeja, truenos o rayos, entre otros. Normalmente se manifiestan en el oído derecho.

## CINCO REGLAS PARA LA OBSERVACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DE LA MEDITACIÓN

**\*Son habituales.** Han sido experimentadas, como fenómenos que van más allá de la percepción física ordinaria por los yoguis y meditadores de todas las *sadhanas* (prácticas espirituales), en todos los entornos de la tierra y a lo largo de todas las épocas de la historia,

**\*No deben alarmarnos ni preocuparnos.**

**\*No son la finalidad de la meditación.** Es necesario no quedarse atrapado por ellas y separarnos del objetivo último, conducirnos a una vida de sabiduría y de paz, desvaneciendo la personalidad limitada lentamente en una conciencia expandida. Cuando aparecen hay que recibirla con calma y tras reconocer su relevancia, dejarlas a un lado.

**\*No pueden describirse de forma sencilla.** Cuando se explican por los sabios que las han experimentado no suelen ser entendidas con facilidad. La descripción de estas experiencias en el plano de la comunicación verbal no suele ser muy atractiva para el que las escucha o lee. Suelen utilizarse descripciones relacionadas con elementos del mundo físico, como el color, la luz, el sonido y hasta el olor o el tacto. Pero no nos olvidemos que estas experiencias no pertenecen al plano físico.

**\*No deben ser buscadas para generar y conseguir poderes o *siddhis*.** Suelen aparecer de forma natural en el que practica la meditación pero no deben ser buscadas por el meditador sincero. Al final te acostumbras a ellas sin perder la concentración.●