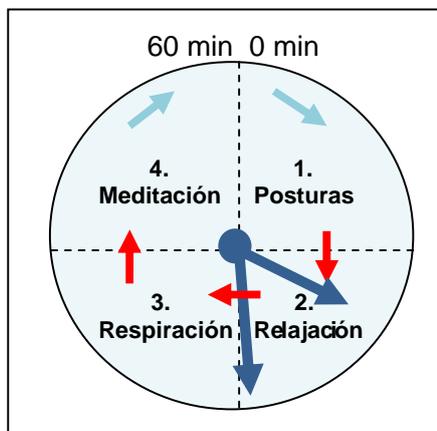


Los pasos de una Meditación Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati



La **Meditación Yoga** es un proceso en el cual se trabajan los aspectos más densos o externos de nuestro ser, e interiorizándose posteriormente se realizan prácticas más sutiles que llevan a la meditación de manera suave. (Ver “La Meditación Yoga desde 16 Perspectivas”)

Las posturas o los ejercicios de elongación, la auto-exploración o los métodos de relajación, las prácticas respiratorias y los tipos de meditación, varían de acuerdo a la propia experiencia y a las inclinaciones personales.

El tiempo que se dedica a cada práctica depende del entrenamiento previo y de las propias tendencias. El largo total de la práctica (los cuatro puntos) tampoco es fijo. *(El reloj de la imagen sólo es un ejemplo).*

Realizar esta secuencia en forma sistemática definitivamente proporcionará una meditación más profunda y enriquecedora, cualesquiera sean las prácticas que se lleven a cabo y el tiempo que se le dé a cada una.

Preparación previa

Primero que nada se prepara el cuerpo físico, lavando o mojando la cara, las manos y los pies. Se vacía la vejiga y los intestinos. También hay que disponer de un horario regular y de un lugar fijo. Y establecer además un estilo de vida propicio para la meditación.

Antes de efectuar la secuencia que incluye los ejercicios de estiramiento, la exploración del cuerpo a fin de relajarlo, los ejercicios respiratorios y la meditación propiamente tal, es bueno ocupar algo de tiempo practicando la contemplación, oración y/o mantralización. Este espacio de pre-meditación también es excelente para reflexionar respecto a lo que traerá ese día, a nuestras relaciones, a las prioridades en la vida y para reforzar el compromiso con la práctica espiritual. Este es un proceso de diálogo interno, una forma positiva de discusión consigo mismo; es una comunicación de doble vía, un diálogo de uno con uno mismo, no es un monólogo ni palabrerías de la mente.

1.- Ejercicios de estiramiento o prácticas de Hatha Yoga

Lo primero consiste en hacer unos pocos estiramientos sencillos, algunas posturas de hatha yoga, o bien otro tipo de ejercicios para soltar el cuerpo. Hay que asegurarse de hacer lo que esté dentro de la propia capacidad, aquello con lo que uno se siente bien. (Dentro del sistema Yoga de meditación las posturas hatha son una excelente preparación para meditar, pero no se consideran indispensables si lo que se desea sólo es sentarse a meditar).

2.- Exploración del cuerpo o Relajación

A continuación, se realiza alguna forma o ejercicio de relajación, puede ser Tensión/Relajación, la Relajación Completa o los 61 Puntos. Hay que transformarse en un explorador, en un investigador interno, y realizar estas prácticas con verdadera curiosidad, como alguien que está verdaderamente interesado en conocerse en todos los niveles. En cierta manera, esta fase es el comienzo de la meditación (# 4), porque se está meditando en las distintas partes del cuerpo.

Una forma muy sencilla de realizar esta práctica es simplemente sentarse quieto, sin moverse, estando a la vez consciente de la capacidad de moverse y de no estar haciendo uso de ella. Al hacerlo aparecerán espontáneamente muchas sensaciones y patrones de pensamiento, que luego se irán.

3. Respiración o Pranayama

Una vez practicados los Estiramientos y la Exploración del cuerpo se regula la Respiración. Se practica la respiración diafragmática, la respiración a lo largo de la columna y la respiración alterna, pero lo primero es aprender a ser consciente de ella, tanto en posición sentada como en la postura del cadáver. Respirando calmadamente, se evita que la respiración sea entrecortada, superficial o tenga pausas. Más adelante se pueden agregar prácticas energizantes como la respiración bhasrika y kapalabhati. Si el cuerpo y la respiración se trabajan de esta forma, la mente lo único que quiere a continuación es interiorizarse para meditar.

4. Meditación propiamente tal

Después de los Ejercicios, la Exploración y la Respiración viene la Meditación. Primero uno se ejercita en meditar en la sensación que produce la entrada y la salida del aire por las fosas nasales, dejando que los pensamientos vengan y se vayan. De a poco la mente consciente se va aquietando. Tal vez se desee usar un mantra o palabra sagrada, o algún otro objeto en el cual concentrarse. (El mantra Soham fluye naturalmente con la respiración). Posteriormente se aprende a examinar el inconsciente, sin alterarse, afectarse o involucrarse.

Una vez que ya se ha aprendido a meditar en la respiración, se empieza a meditar en el espacio que queda al medio del pecho o en el espacio del entrecejo, según se tenga mayor inclinación hacia las emociones y sentimientos, o hacia los pensamientos. También, según la propia predisposición, se escucha el silencio en busca de la fuente de todo sonido o se mira en la oscuridad buscando la fuente de toda luz, aquello que es la fuente de esa parte nuestra que afirma "Yo soy".

Existen muchos otros métodos, objetos o categorías de meditación susceptibles de ser explorados, como parte del sistema Yoga de meditación, cada uno de los cuales hace posible mayores progresos en el camino.

La Atención

Las etapas por las que pasa el proceso de interiorizar la atención son:

1. **Dharana** o concentración: Es la acción de traer repetidamente la atención a un solo foco, sin que los asuntos del mundo externo, las sensaciones corporales (aunque esta sea una práctica preliminar), o todo aquello que fluye por la mente (si bien esto también se explora en el proceso de purificación), moleste o interfiera.
2. **Dhyana** o meditación: Se llama meditación al hecho de poder mantener la atención durante un cierto período de tiempo en aquello que se eligió como foco de concentración, o dicho en otras palabras, se está meditando cuando un mismo objeto surge repetidamente en nuestro campo de atención, sin que otros pensamientos se entrometan.
3. **Samadhi** o absorción: En la concentración (dharana) y la meditación (Dhyana) hay tres elementos involucrados: 1) el observador, 2) el proceso de observar y 3) el objeto que se observa. En la absorción profunda o samadhi es como si estos tres se volvieran uno solo, el objeto; es como si el observador y el proceso de observar dejaran de existir, permaneciendo sólo el objeto. Los tres se funden en una experiencia única e ininterrumpida.