

Meditación con los cinco sentidos

Algunos estilos de meditación como los budistas ortodoxos, nos dicen que los sentidos son una fuente de distracción para lograr la meditación. Por otra parte las técnicas tántricas usan los sentidos para expandir la conciencia. Dos formas opuestas de buscar llegar al mismo lugar.

Meditar significa tener la mente en el presente. No permitir que tus pensamientos te lleven a otro lado. Es el primer paso para alcanzar estados de conciencia más elevados como la contemplación o el anhelado nirvana.

En el siglo XX se descubrió que la meditación es una gran herramienta para disminuir el estrés. Aprender a dominar tu mente requiere de dedicación y algo de esfuerzo. Tu mente ha estado acostumbrada a ir de un lugar a otro sin control. Los budistas dicen, tu mente es como un mono borracho.

Imagínate si tu cuerpo se comportara de la misma forma que tu mente. En medio de una junta de trabajo tu cuerpo decidiría salirse de la misma y tu no podrías detenerlo. Eso es lo que hace tu mente, cuando la junta se torna aburrida o no estás de acuerdo con lo que se dice, tu mente se va a otro lado y cuando te das cuenta la traes de regreso.

La meditación en los cinco sentidos es una forma sencilla de lograr la introspección, una estado necesario para entrar en estados más profundos de meditación. Los yoguis le llamamos pratyahara a este estado. Pratyahara significa cese de los sentidos. Y entonces ¿Cómo vas a cesar los sentidos meditando en ellos ? Te explico. Algunos maestros han definido los cinco sentidos como internos y externos. Como si existieran diez sentidos.

Los cinco sentidos externos son los que te conectan con el mundo y tú interpretas a través de tu experiencia. Por ejemplo, el sonido de una ambulancia te conecta con alguna tragedia; entonces se dice que estás influenciados directamente por tus pensamientos y emociones. Por ello muchos meditadores prefieren aislarse del mundo para no estar influenciados por los sentidos. Otros prefieren trabajar sobre el sonido de la sirena de la ambulancia hasta que pueden disociar el concepto de tragedia del mismo.

Los cinco sentidos internos los puedes usar de dos formas:

A través de la imaginación o a través de las sensaciones que producen internamente. La meditación a través de la imaginación se usa en técnicas como el Yoga Nidra o sueño de los yoguis. En otra ocasión te explicaré esta forma.

A través de usar las manifestaciones internas que te producen tus sentidos. Esta es la forma que usaremos en esta meditación:



**Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349
www.namaste.com.mx**

Técnica:

Siéntate en una silla cómoda. Cierra los ojos. Respira lento y profundo siempre por la nariz. No retengas el aliento; en cuanto terminas de inhalar comienza a exhalar.

Conexión con la vista. Lleva tus ojos cerrados ligeramente hacia arriba, como si quisieras ver hacia tu entrecejo por dentro.

Conexión con el tacto. Al inhalar conéctate con la sensación que produce el aire al entrar por tus fosas nasales. Cada vez que inhalas conéctate con la sensación. Estás descubriendo que dentro de tus fosas nasales también está el sentido del tacto. Une en el mismo punto el tacto con la vista. Trata de ver ese punto donde sientes la entrada del aire.

Conexión con el gusto. Lleva tu lengua hacia arriba y toca lo más atrás que puedas tu paladar. Da un ligero masaje en ese punto con tu lengua. Percibe a que sabe ese lugar. Procura unir las tres sensaciones, gusto, tacto y vista.

Conexión con el olfato. Percibe el aroma que entra por tus fosas nasales y si este se combina con tu gusto en la punta de la lengua.

Conexión con el oído. Posiblemente te diste cuenta que desde que subiste tu lengua hacia el paladar comienzas a escuchar el sonido de tu respiración. Si no ha sucedido, sube un poco más tu lengua y comenzarás a escuchar el sonido interno.

Ahora, tus cinco sentidos están unidos en un área muy pequeña dentro de ti; estás conectado con tus cinco sentidos de forma interna. Respira profundo y lento. Quizás puedas sentir en un momento un poco de desesperación, de ansiedad. Concéntrate en respirar profundo y no retengas el aire; de esta forma te irás tranquilizando.

Para intensificar el viaje hacia tus sentidos internos puedes tapar con tus dedos pulgares tus oídos y con los demás dedos tapar los ojos para aislar la luz que pasa a través de los párpados. Con unos días de práctica podrás usar este ejercicio para bajar rápidamente tu estrés.



**Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349
www.namaste.com.mx**

Shanmukhi Mudra

Los yoguis practican esta meditación en una forma más avanzada. A este gesto de las manos o mudra se le conoce como shanmukhi mudra. Significa el cierre de las siete puertas. Se colocan los dedos sobre la cara de la forma que ves en la foto. Los pulgares en los oídos, los índices y a veces también los dedos medios sobre los ojos. Las fosas nasales no se presionan, solo se ponen los dedos medios o anulares a los lados. Los dedos meñiques se ponen en las comisuras de los labios. Es una forma sutil de decirle a tu cuerpo y mente que se aislen de los sentidos.

A diferencia de la forma en que te he enseñado para meditar en tus cinco sentidos, con shanmukhi mudra los yoguis pretenden aislar todo el contacto con el exterior. Es una forma avanzada de pratyahara muy poderosa. Puedes intentarla en casa y ver los resultados. No hace falta que te sientes en flor de loto para que haga efecto.

Te platico como anécdota que la primera vez que me enseñaron la técnica de shanmukhi mudra al final de una clase de yoga, mi estado de relajación y de introspección fue tal que no me di cuenta cuando la maestra dijo a los alumnos que terminaran el ejercicio. La maestra acudió a tocarme un hombro para que supiera que la clase había terminado y al abrir los ojos me di cuenta que los demás alumnos ya se habían ido para sus casas. Desde luego que adopté la técnica como una de las mejores para mí.

Namasté

Pedro



**Nápoles 39, esquina Londres.
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349
www.namaste.com.mx**