


Swami Durgananda

Directora de los Centros
Internacionales de Yoga Sivananda
Vedanta y discípula directa de Swami
Vishnudevananda
www.sivananda.org/madrid

MEDITACIÓN Y ACCIÓN CORRECTA

¿Tiene la meditación alguna influencia en nuestro comportamiento? ¿Se convierte uno en un “ser humano mejor” gracias a una meditación regular? Muchos se preguntan estas cosas antes de ponerse a meditar de manera regular. Ya después de algunas sesiones comprueban lo importante que es ese “dirigirse hacia el interior”, lo tranquilos que pueden mirar el día y como internamente cambian de hecho las actitudes.

Quien medita correctamente, actúa también correctamente. Quien irradia amor desde la meditación actúa correctamente pues ya no es esclavo del odio, la codicia y otros elementos negativos, que nos rodean permanentemente. En el mundo material todos quieren enriquecerse y por ello hay mucha codicia y odio. Quien medita y reflexiona en lo verdadero, acaba siendo humilde, amoroso y libre de codicia. Quien da espacio al prójimo, no sentirá ya ningún odio, pues piensa en los demás. Las acciones correctas son por consiguiente un reflejo de la meditación. El final de esta práctica milenaria consiste en la meditación exclusiva en Brahman (Dios) y en Atman (el yo). Por supuesto estas son ya meditaciones muy exigentes. Podemos empezar con cosas muy sen-

cillas, con cosas que nos alegren. Con ello podemos distanciarnos algo de la vida cotidiana, de nuestra posición social y de otras cosas que constantemente se nos vienen a la mente.

DISTANCIA MENTAL DE LA VIDA COTIDIANA

Así, podemos por ejemplo imaginarnos la tierra como la conocemos por las imágenes desde el espacio. Sus colores reflejan luz y oscuridad y están llenos de vida. Las aguas circulan y los continentes se desplazan, vivimos sobre una sustancia viva. Somos astronautas y viajamos en nuestra nave espacial Tierra a miles de kilómetros por hora a través del universo. Al meditar podemos imaginarnos lo fuertemente unidos que estamos por la fuerza de



MEDITACION

gravidad a los continentes y al agua de este planeta. Así se consigue distancia mental de la vida cotidiana.

NUESTRO PAPEL EN LA VIDA

La vida cotidiana es la que nos pesa y nos tira hacia abajo. Nos identificamos con aquello que creemos que somos. Cada uno representa un papel y cada papel es importante. Debemos representar esos papeles, pero no somos esos papeles. Esto es muy importante. No somos siempre lo que los otros ven en nosotros: madre, padre, maestro, jefe, empleado, trabajadora, parado, rico, pobre, varón, mujer, berlinés, alemán, francés, español, etc. En realidad no somos nada de eso.

LA ILUSIÓN DEL CUERPO

Tampoco somos nuestro cuerpo. En pensamientos podemos en algún momento descomponer nuestro cuerpo. Comenzamos haciéndolo con la piel. La piel nos hace bellos y la belleza está definida de manera precisa. La nariz debe estar a una determinada distancia de la boca, la boca a una determinada distancia del mentón, los ojos a una determinada distancia de las mejillas. Cuando todo eso se cumple, se habla de un rostro bello. Pero hasta el rostro más bello deja de serlo si se le retira la piel. La belleza es una por tanto una ilusión. Si retiramos todos los músculos y tejidos, entonces quedan los huesos que ni por asomo son bellos. Y cuando finalmente retiramos los huesos ya no queda nada, sólo algo de polvo. Sabemos también que no somos el cerebro. Pero, ¿qué somos entonces? Aparentemente somos algo del todo diferente a lo que los demás ven en nosotros. En el estado normal de la conciencia nos identificamos con las

cosas que nos rodean y percibimos a los otros seres humanos sólo como cuerpo.

AMPLIACIÓN DE LA CONCIENCIA

Varias técnicas de meditación nos ayudan a apartarnos de la identificación con nuestro rol y a ampliar la conciencia. En la meditación podemos, por ejemplo, imaginarnos qué relación tiene la tierra con los otros planetas. Podemos imaginarnos lo importantes que son esos planetas; el sol por ejemplo, sin el que sería imposible vivir, o la luna, que nos mantiene en equilibrio. Entonces podemos concienciarnos de que hay millones de vías lácteas y millones de constelaciones semejantes que asimismo posibilitarían la vida. Esto hace volar la conciencia y la ensancha.

EL REFLEJO DE LOS PROPIOS VALORES

La música y el arte favorecen el "dirigirse hacia el interior" en la meditación. Al contemplar un cuadro a menudo no se ve sólo el cuadro, sino sus valores intrínsecos, como reflejo de los propios valores internos. Por ello es muy bueno visitar exposiciones de arte. También las personas que pueden dedicarse a la música, practican de hecho meditación, se interioriza. ¡Qué a gusto se cierran los ojos cuando se escucha música!. Al poco rato ya no se escucha con los oídos, sino desde el interior y esto puede llevar a meditaciones maravillosas.

IR HACIA EL SILENCIO

También uno puede imaginarse la Tierra como globo terrestre, en toda su belleza, rodeada de paz, del OM, el sonido universal. OM existe por encima de todos los ruidos que producimos en la tierra, por encima de todos los coches, los aviones, etc. Producimos mucho estruendo en este plane-

ta. Naturalmente no lo oímos todo, pero subconscientemente sí, y ello nos impide ir hacia el silencio. Llegar al silencio significa en primer lugar aquietar el cuerpo. Uno puede imaginar también el cuerpo, en el que nuestra conciencia se asienta, como una pequeña casa. Esta casa tiene dos diminutas ventanas por las cuales miramos hacia fuera, tiene dos pequeños orificios con los que oímos y una gran cavidad por la cual reposamos. Dos, tres litros de líquidos y algo de sólido también. Además tenemos otros orificios por los cuales esos líquidos y sólidos son evacuados y otros por medio de los cuales nos reproducimos. Hay por consiguiente algunas puertas en esta casa y los yoguis dicen que cuando se desea verdaderamente ir al silencio debemos cerrarlas. Las viejas escrituras del Yoga dicen: ¡Por favor, cerrad las puertas! Y justo después de la meditación, abridlas.

DIRIGIR LA PERCEPCIÓN DE LOS SENTIDOS HACIA ADENTRO

Muchos tienen miedo de cerrar los ojos, porque temen que pueda pasar algo cuando no ven nada. Por supuesto, estos ejercicios se deben hacer en un sitio seguro. Después se cierran en primer lugar los ojos y a continuación se intentan cerrar también las otras puertas. A esto se le llama pratyahara. Oído, vista, gusto, olfato, tacto y también imaginación se dirigen hacia dentro. Toda la actividad que normalmente dirigimos afuera, intentamos ahora dirigirla hacia adentro. Estamos acostumbrados a dirigirnos hacia fuera, esto nos da seguridad, pues lo comprobamos todo. Si vemos un peligro, podemos ajustarnos a ello; si oímos algo peligroso, podemos reaccionar ante ello. ¡Cuántas veces cruzamos una calle sin mirar porque confiamos en nuestro oído! Muchos actos

