

# *YOGA*



## *CURSO DE INICIACION*

PONENTE:  
RAFAEL MONTES GUTIÉRREZ

# INTRODUCCION AL YOGA

Para entender qué es el Yoga, es necesario experimentarlo personalmente. A primera vista no parece más que una serie de posturas extrañas, que mantienen el cuerpo flexible. Pero aquel que siga practicando con constancia se dará cuenta de que su manera de hacer frente la vida ha cambiado, pues mediante la persistencia en la tonificación y relajación del cuerpo, la mente alcanza un estado de paz interior. En esto radica la esencia del Yoga **la realización y comprensión de nosotros mismos**. Es un viaje interior, una introspección, se inicia sobre el conocimiento de uno mismo, pero ese conocimiento, al final, se extiende al mundo que nos rodea y provoca una comprensión de los fenómenos que tiene lugar a nuestro alrededor, elevando al individuo del ser fragmentado al ser totalizado.

Su **origen** tiene lugar hacia el 2.500 a.C. en la cuenca del Indo y está vinculado a la filosofía Vedanta basada en la idea *Brahman* consistente en la conciencia absoluta del universo entero, todo es continuidad (tantra). Yoga significa literalmente *unión*, en el Yoga todo tiene la misma esencia, aunque con naturalezas diferentes, la ignorancia es el obstáculo para comprender esta noble verdad, que todo en esencia, es lo mismo.

Su **práctica** se divide en cinco principios:

- ॐ LA RELAJACIÓN ADECUADA. Libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas las actividades y te enseña a conservar la energía y a desprenderte de preocupaciones o temores.
- ॐ LA DIETA ADECUADA. Es nutritiva y equilibrada, y a base de alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, además de conferir una resistencia a la enfermedad.
- ॐ LA RESPIRACIÓN ADECUADA. Es una respiración plena y rítmica que usa la totalidad de los pulmones e incrementa el aporte de oxígeno. La respiración yóguica, *pranayama*, enseña a controlar tu cuerpo y tu mente.
- ॐ LA CONCENTRACIÓN ADECUADA. Ayuda a hacer desaparecer los pensamientos negativos, a concentrar la mente en un punto, a alcanzar la paz mental.
- ॐ EL EJERCICIO ADECUADO. Las posturas yóguicas (*asanas*) actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones y mejorando la circulación.

# LA RELAJACIÓN

Vivir con la mente y el cuerpo relajados es un derecho que nos corresponde por nacimiento, pero el ritmo de vida que llevamos ha hecho que lo olvidemos. El estado de la mente está íntimamente relacionado con el estado del cuerpo, si los músculos están relajados, la mente tiende a relajarse.

Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual. Hasta que no se alcanza la paz espiritual, la relajación mental y física jamás puede ser completa, pues mientras uno se identifique con cosas impermanentes como su cuerpo o su mente, seguirá albergando temores y preocupaciones. Relajarse espiritualmente significa desapegarse, identificarse con la continuidad de la cual todos y todo formamos parte. No obstante, en este tema sólo vamos a ver la relajación física y mental.

## LA POSTURA DEL CADÁVER (SAVASANA)

Esta es la postura de relajación clásica. Tiéndete boca arriba, con las piernas ligeramente abiertas y las manos, con las palmas hacia arriba, separadas del cuerpo. La postura debe ser cómoda y simétrica. Cierra los ojos y respira profundamente.



## RELAJACIÓN FÍSICA

1. **Pies y piernas.** Levanta el pie derecho del suelo, apenas un par de centímetros. Tensa la pierna, sostenla y después déjala caer. Repite la secuencia del otro lado.
2. **Manos y brazos.** Levanta la mano derecha del suelo, apenas un par de centímetros. Cierra el puño y tensa el brazo, después déjala caer. Repite la secuencia del otro lado.
3. **Nalgas.** Contrae fuertemente las nalgas, levanta un poco las caderas del suelo arqueando el cuerpo y mantén la posición. Afloja la tensión y déjalas caer.
4. **Pecho.** Tensa y eleva la espalda y el pecho, manteniendo las caderas y la cabeza en el suelo. Relájate y déjalos caer.
5. **Hombros.** Levanta los hombros y encógelos tensándolos. Déjalos caer, relajados.

6. **Cabeza.** Con el mentón ligeramente hacia dentro, gira la cabeza de un lado a otro. Vuelve a centrar bien la cabeza en una posición cómoda, relájate.

## RELAJACIÓN MENTAL

- ☪ Imagina ante ti un paisaje de ensueño, un lugar donde vivir, cantar, amar y morir. Percibe todos sus detalles, los diferentes olores, la luz del día o de la noche, sus sonidos... En medio de este lugar maravilloso, estás tú, tumbado, percibiendo con los cinco sentidos una extraordinaria sensación de paz y de armonía.
- ☪ En el horizonte de ese paisaje, a lo lejos, comienzas a percibir la presencia de un pequeño punto de luz dorada. Poco a poco ese punto se va haciendo cada vez de mayor tamaño y se va aproximando hacia ti. Sientes que es algo bueno, no hay nada que temer. El punto comienza a brillar cada vez más, y su luz inunda el resto del paisaje, hasta que sólo puedes percibir su luz dorada y cálida. Mientras tanto continúa aproximándose hacia ti, está cada vez más cerca, próximo a tu cabeza. Has dejado de contemplar el paisaje, sólo puedes ver el punto de luz que está rozando tu frente... siente su calor.
- ☪ La luz entra en tu cabeza y tú percibes su tibieza, su calidez, su armonía. Ahí, en el interior de tu cabeza, el punto continúa irradiando su luz bañando todas sus partes, sientes cómo se relaja el cuero cabelludo, los ojos, la piel de tu cara, las orejas, los labios, hasta alcanzar lentamente, el cuello. Al inhalar, toda la cabeza se inunda de armonía.
- ☪ La luz se extiende ahora por los músculos trapecios, se sueltan, es como si esa luz que respiramos limpiase todas las tensiones, conduciéndolos a un estado de profunda relajación. Dejamos que nuestro cuerpo se relaje conducido por el ritmo respiratorio. Siente la respiración.
- ☪ La luz se extiende por los hombros y sentimos cómo cae un poco más hacia abajo, seguimos prestando atención a los brazos, antebrazos y finalmente las manos... en las palmas es fácil notar una sensación suave, como de energía.
- ☪ La luz sigue extendiéndose por el pecho, percibimos las sensaciones de todo el tórax, por fuera la piel, las glándulas, los músculos; por dentro los pulmones y el corazón. Siente cómo se suaviza su ritmo, cómo se llena de

calor y se relaja. Nos centramos en el abdomen, la luz baña los músculos abdominales, allí aparecerán sensaciones en la superficie y también en los órganos internos, siéntelas, respira con todas las células de tu abdomen.

- ॐ Visualiza tu pelvis y órganos genitales, imagina que con el aire que inspiras entra energía y que ésta llega a tu pelvis en forma de luz dorada. No lo hagas solo con la mente. Siente como si la luz llegase a todas tus células.
- ॐ Comenzamos a experimentar las piernas, es como si la energía bajara por ellas. Procuremos sentir nuestras piernas y no solo visualizar con la mente que lo hacemos. Bajamos hacia los muslos, siente cómo se disuelve la tensión en los huesos de tus piernas como la luz en el aire. La articulación de la rodilla va despertando al llevar allí la atención y al llegar la luz.
- ॐ Después vamos a llevar toda nuestra atención a los pies, intentaremos sentirlos. Respiraremos varias veces manteniendo allí la atención y podremos comprobar que gradualmente aparecen allí más sensaciones, dejaremos que esas sensaciones vayan confluyendo con las de la piel.
- ॐ Siente ahora todo tu cuerpo en conjunto, progresivamente notarás una agradable paz. Intenta percibir una sutil sensación dentro de tu cuerpo, como un campo energético que te engloba totalmente. Céntrate en sentirlo. Si la mente te distrae con pensamientos diferentes no les prestes atención y vuelve a esa sensación de un campo de energía unificado dentro de ti... Este campo de energía es tu plano mental básico... Todo tu cuerpo fluctúa y se eleva... ya no existe el tiempo... ..
- ॐ Ahora, la luz va a ir desapareciendo lentamente hasta abandonar tu cuerpo. La luz abandona los dedos de tus pies y posteriormente el resto de tus pies, mueve lentamente estos, notando cómo se llenan de vida y cómo abandonan su letargo. Tus piernas, tus muslos... adquieren su normal funcionamiento. Las caderas y el abdomen se unen a la vida. La luz va subiendo hasta abandonar el pecho, asciende por las manos, los brazos y los hombros. Sientes la movilidad natural de los dedos de tus manos, de tus brazos, de tus hombros. Finalmente la luz asciende por el cuello hasta centrarse en el interior de tu cabeza, allí se recoge en forma de punto de luz, el mismo punto que hace un rato se situaba en el horizonte. El punto abandona tu cabeza, sentimos como se desprende el último rayo de luz cálida de nuestro interior. Poco a poco se pierde en el horizonte.

ॐ Abre los ojos. Respira con naturalidad. Regresa de nuevo al mundo. En él están los mismos problemas que antes... pero algo ha cambiado... tu forma de hacerles frente, estás por encima de ellos, estás por encima de los acontecimientos, como si de un contemplador o de un filósofo se tratara...

## LAS POSTURAS (ASANAS)

*Para entender la naturaleza de las asanas hay que experimentarlas por uno mismo.*

Swami Vishnu-devananda

Más que ejercicios las asanas son **posturas** que hay que mantener. Todas ellas se practican de manera lenta y con la mente concentrada en el proceso de la asana, a su vez se mantiene una respiración profunda. Las asanas no sólo ayudan a controlar el cuerpo y la mente mediante la concentración, sino que además tienen un profundo efecto espiritual, porque nos libera de nuestros temores y nos ayudan a comprender el mundo.

Hay tres **etapas** en cada asana: adoptar la postura, mantenerla y deshacerla. No obstante, este proceso ha de ser continuo. El verdadero trabajo de la asana consiste en mantener la posición, los estudiantes avanzados de Yoga, son capaces de mantener posturas durante horas. Mientras mantienes la postura, procura permanecer inmóvil y respira lenta y profundamente, concentrando la mente.

Las asanas actúan sobre la totalidad de nuestro **cuerpo**: columna vertebral, articulaciones, tendones, músculos, glándulas y órganos internos. Recuerda que no debes esforzarte demasiado en adoptar o mantener una postura, sólo cuando te sientas relajado en una asana, podrás ir más allá.

Existe una **secuencia de asanas** que es importante respetar, esto se debe a que cada ciclo de posturas va seguido de otro que ofrece el estiramiento contrario, de igual manera cada asana que actúa sobre un lado del cuerpo se repite siempre hacia el otro lado. Los principiantes necesitarán relajarse adoptando la postura del cadáver entre postura y postura para llevar el ritmo cardiaco y la respiración a la normalidad, un estudiante avanzado practica Yoga como un continuo.

Procura **habituarte** a hacer las asanas todos los días a la misma hora, ya que es más beneficioso realizar diariamente una secuencia breve que hacer sesiones largas pero más espaciadas. Resérvate un tiempo especial que puedas dedicarte a ti mismo, libre de las distracciones del mundo exterior.

## ॐ EL SALUDO AL SOL (SURYA NAMASKAR)

En la **mitología hindú**, el sol es adorado como símbolo de salud y de inmortalidad.

El Saludo al Sol es una secuencia de **doce posiciones** realizadas como un solo ejercicio continuo. Cada posición es la contra postura para la anterior, estirando el cuerpo de una forma diferente. La práctica diaria traerá gran flexibilidad a la columna vertebral, las articulaciones y estilizarán la cintura. Calienta el cuerpo entero como preparación para las Asanas (posturas). Comienza practicando cuatro **series** y gradualmente ve aumentando a doce series.

1. Sitúate de pie con los pies juntos y las manos en posición de plegaria a la altura del pecho. Asegúrate que tu peso este distribuido equilibradamente. Exhala.



2. Inhalando, estira los brazos hacia arriba y dóblate un poco hacia atrás desde la cintura, empujando las caderas hacia afuera, con las piernas estiradas. Relaja el cuello.



3. Exhalando, dóblate hacia adelante y apoya la palma de tus manos en el suelo, alineadas con los dedos de los pies, dobla las rodillas si es necesario.





- Inhalando, lleva la pierna derecha hacia atrás y apoya la rodilla en el suelo. Arquéate hacia atrás y mira hacia arriba, levantando la barbilla.



- Reteniendo la respiración, lleva la otra pierna hacia atrás y soporta tu peso con las manos y los dedos de los pies.



- Exhalando, baja las rodillas, luego el cuello y finalmente la frente, manteniendo las caderas arriba y los dedos de los pies doblados hacia adentro.



- Inhalando, baja las caderas, estira los dedos de los pies y dóblate hacia atrás. Mantén las piernas juntas y los hombros bajos. Mira hacia arriba y atrás.



- Exhalando, dobla los dedos de los pies hacia abajo, eleva tus caderas formando una « V » invertida. Trata de empujar tus talones y cabeza hacia el suelo y mantén tus hombros hacia atrás.



- Inhalando, lleva el pie derecho (o izquierdo) entre tus manos. Descansa la otra rodilla en el suelo y mira hacia arriba, como en la posición 4.



10. Exhalando, lleva el otro pie hacia adelante y dóblate desde la cintura, manteniendo las palmas como en la posición 3.



11. Inhalando, estira tus manos hacia adelante, luego hacia arriba y detrás sobre tu cabeza, doblándote suavemente desde la cintura, como en la posición 1.



12. Exhalando, suavemente vuelve a la postura de pie y baja tus brazos al lado del cuerpo.



## **Sirhasana:** (postura sobre la cabeza)

Conocida como "La reina de las Asanas" por sus muchos beneficios, es considerada por muchos como una panacea para incontables enfermedades del hombre. Esta postura no es una asana avanzada; aun así, para comenzar puede ser conveniente practicar la postura del embrión y del delfín.

ॐ Postura del embrión: Esta es otra postura de relajación, y es practicada antes y después de sirhasana. Siéntate sobre los talones, luego lleva la cabeza hacia delante hasta tocar en el suelo.

ॐ El delfín: El delfín fortalece la parte superior del cuerpo como preparación para la postura sobre la cabeza. Siéntate sobre los talones. Apoya los codos en el suelo a la altura de los hombros y coloca los brazos formando un triángulo. Estira las rodillas y párate sobre los dedos de los pies. Lleva tu cuerpo hacia delante y hacia atrás.



### ॐ PASOS:

1. Brazos y manos: Siéntate sobre los talones, luego sostén ambos codos con las manos opuestas. Inclínate hacia delante y apoya los antebrazos en el suelo, directamente debajo de los hombros. Suelta los codos y entrelaza las manos.
2. Cabeza abajo: Con los brazos en la posición de trípode, baja la cabeza de modo que la parte alta del cráneo toque el suelo y la parte posterior se encuentre entre las manos.
3. Sobre los dedos de tus pies: Estira las rodillas y empuja las caderas hacia arriba por encima de la cabeza.
4. Media postura sobre la cabeza: Ahora flexiona las rodillas llevándolas hacia el pecho. No procedas a menos que puedas sostener esta posición por al menos 30 segundos sin sentir ninguna molestia.

5. Rodillas hacia arriba: Con las rodillas todavía flexionadas, comienza a enderezar las caderas. Lenta y cuidadosamente, eleva las rodillas hasta que apunten directamente hacia el techo.
6. Postura completa: Estira las rodillas y eleva los pies hacia el techo. Soporta tu peso presionando los codos contra el suelo. Al principio, mantén la postura sobre la cabeza por 30 segundos; con el tiempo aumenta a 3 minutos. Abandona la postura lentamente y con control.



7. Saliendo de la postura: Se abandona abandonar esta asana con el mismo cuidado con el que se entra en ella. Flexiona las rodillas y bájalas. Estira las piernas. Lleva los pies hacia el suelo, y luego baja las rodillas. Finalmente, relaja las manos y vuelve a la postura completa del embrión.
- ☯ EFECTOS: Al invertir los efectos normales de la gravedad descansa el corazón, mejora la circulación, ayuda a prevenir problemas de espalda y mejorar la memoria y la concentración gracias al aporte extraordinario de oxígeno al cerebro por el aumento del riego sanguíneo al mismo.

**Sarvangasana:** (postura sobre los hombros, literalmente postura de todas partes)

Esta Asana fortalece el cuerpo, realmente aporta muchos de los beneficios de la postura sobre la cabeza, pero en este caso la circulación se dirige a la glándula tiroides en lugar de a la cabeza, al mejorar la circulación de la tiroides consigue mejorar su funcionamiento y mejora nuestro sistema inmunológico.

ॐ PASOS:

1. Piernas en el aire: Acuéstate sobre la espalda con los pies juntos. Inhala mientras llevas las piernas hacia arriba en un ángulo recto.
2. Moviéndose hacia arriba: Coloca las manos bajo los glúteos. Luego, a medida que exhalas, suavemente eleva tu cuerpo dejando que las manos caminen hacia abajo por la espalda y lo empujen a la posición.



3. En equilibrio: Continúa moviendo las manos por la espalda hasta que tu cuerpo descansa sobre los hombros. Respira normalmente y mantén las piernas rectas. Sostén la postura por 30 segundos; a medida que la postura se vuelva más sencilla aumenta el tiempo a 3 minutos. Para descender baja los pies a mitad de camino del suelo por detrás de la cabeza. Apoya las manos en el suelo. Baja el cuerpo vértebra a vértebra hasta el piso.

ॐ EFECTOS: Estira el cuello y la parte superior de la columna, estimula la tiroides y paratiroides al presionar el mentón contra la base de la garganta, favorece la respiración profunda al limitar la entrada de aire a los pulmones en su parte superior.

**Halasana:** (postura del arado)

*Siembra amor, cosecha paz... siembra meditación, cosecha sabiduría.*  
*Swami Sivananda*

Debe su nombre al instrumento de madera rústica utilizado en la antigüedad para la siembra. Le otorga flexibilidad a toda la espalda y cuello. El efecto principal es sobre la columna vertebral, junto con los nervios espinales y ligamentos vertebrales.

ॐ PASOS:

1. Piernas hacia atrás: Sube a la postura sobre hombros e inhala profundamente. Exhala a medida que descendes los pies hacia el piso por detrás de la cabeza.
2. Piernas abajo: Descansa los pies en el piso, una vez allí, apoya los brazos extendidos en el suelo. Sostén por 30 segundos al principio, aumentando posteriormente hasta poder llegar a mantenerlo durante 2 minutos. Si no puedes bajar los pies hasta el final, mantén los brazos en la espalda a modo de apoyo. Para salir de la postura levanta los pies del piso y lentamente rueda hacia adelante.



ॐ EFECTOS: Flexibilidad a la columna y cuello, nutre los nervios espinales y fortalece los músculos de la espalda, los hombros y los brazos, masajea órganos internos.

**Matsyasana:** (postura del pez)

El pez es el estiramiento que contrarresta al Arado, y le sigue en la sesión de Yoga. La Asana hace maravillas en tu sistema respiratorio; cuando asumes la posición, tu pecho está estirado y tus tubos bronquiales son ensanchados para promover más fácilmente la respiración. Al mismo tiempo que se expande tu caja torácica, esto estimula a respirar más profundamente.

## ॐ PASOS:

1. Sobre tu espalda: Asume la posición del cadáver, mantén tus brazos a los costados, descansa tus palmas de las manos en el piso, luego mete tus manos debajo de tus nalgas.
2. Cabeza Atrás: Habiendo arqueado tu espina dorsal, deja colgar tu cabeza de manera que tu coronilla descansa en el piso. Mantén la posición durante 30 segundos. Para salir del Pez, desliza tu cabeza hacia atrás y luego baja tu pecho.



ॐ EFECTOS: Alivia la rigidez de los músculos del cuello y hombros, se tonifica el pecho, los músculos del cuello y de la espalda, y asegura que la tiroides y paratiroides obtienen su máximo beneficio tras *sarvangasana*. Al favorecer la respiración profunda aumenta la capacidad pulmonar.

## ॐ CICLO DE FLEXIÓN HACIA ADELANTE

**Paschimothanasana:** (postura de la flexión hacia adelante)

La inclinación hacia adelante parece, y es, simple si nos relajamos dentro de la posición. Su práctica contribuye enormemente en el mantenimiento de la movilidad de tus articulaciones, la sobre estimulación del sistema nervioso y la tonificación de los órganos internos.

## ॐ PASOS:

Inhalar, eleva los brazos hacia arriba, igualmente estira la espalda hacia arriba. Desciende hacia adelante desde tus nalgas, y trata de tomar los dedos gordos de tus pies. Mantén la espalda y piernas rectas. Exhala dentro de la postura; siente tu cuerpo estirarse. Mantén la postura por 30 segundos, luego inhala y estira hacia arriba de nuevo. Repite dos veces. Si no llegas a alcanzar tus dedos, toma tus tobillos, pantorrillas o rodillas.



ॐ EFECTOS: Esta asana produce una gran flexibilidad y estiramiento en los músculos que recorren la espalda, tonificándolos a su vez debido a la irrigación sanguínea producida. Los órganos abdominales son profundamente estimulados debido a la presión ejercida sobre las vísceras.

## ॐ CICLO DE FLEXIÓN HACIA ATRÁS

**Bhujangasana:** (postura de la cobra)

Esta postura, que recuerda a una cobra con la cabeza levantada, produce un importante efecto sobre toda la columna vertebral, debido a su flexión hacia atrás.

ॐ PASOS:

1. Descansa sobre tu frente. Coloca tus manos en el piso sobre las palmas de modo que ellas estén directamente debajo de tus hombros. A continuación levanta tu cabeza un poco y curva tu cuello, entonces baja tu mentón al piso.
2. Arquear hacia arriba. Inhala, suavemente arqueate hacia arriba y hacia atrás. Primero levanta tu frente, así continúa arqueándote hacia arriba y atrás. Muévete lentamente, de modo que sientas cómo se arquea cada vértebra.
3. Mantener. Mantén la postura por 10 a 60 segundos. Lentamente baja, manteniendo tu cabeza hacia atrás hasta el final. Cuando ejecutas la cobra, asegúrate de no forzar la espalda, no debe sentirse ningún dolor en la misma. Si quieres la puedes repetir dos veces más.





ॐ EFECTOS: Flexibilidad de toda la columna vertebral. Rejuvenecimiento del sistema nervioso. Purifica y estimula los riñones. Efecto en los órganos abdominales debido a la presión contra el suelo. Tonifica los músculos de la espalda. Regula el ritmo cardíaco. Expande el tórax.

**Salabhasana:** (postura del saltamontes)

Del sánscrito Salabhasana recuerda a la langosta por su similitud en la postura adoptada. Esta postura complementa a la de *La Cobra* ya que produce efectos especialmente en la parte inferior de la columna vertebral, sobre todo en la zona del sacro y coxis.

ॐ PASOS:

1. Acuéstate sobre tu parte delantera. Descansa tu mentón sobre el piso, luego la mueves hacia delante tanto como puedas, de manera que tu garganta descansa casi chata en el piso. Coloca tus brazos extendidos debajo de tu cuerpo, así coloca tus manos debajo de tu cuerpo, y cierras tus manos en forma de puño o entrelaza firmemente las manos. Posiciona los hombros tan juntos como sea posible.
2. Media langosta. Inhala mientras levantas una pierna. Mantén esta posición durante 10 segundos, luego exhala mientras bajas la pierna y repite la postura con la otra pierna. Prácticalo tres veces por cada lado.
3. Langosta Completa. Acuéstate con tu mentón, como en la media langosta, entonces toma tres respiraciones profundas. En la tercera, levanta ambas piernas del piso. Ellas no subirán tan alto como en las primeras, pero con práctica estarás capacitado de levantarlas mucho más alto. Mantén la postura la mayor cantidad de tiempo que puedas. Luego baja tus pies. Repite dos veces y luego relaja.



ॐ EFECTOS: Fortifica la musculatura inferior de la columna vertebral. Otorga flexibilidad a la zona cervical. Se estimula el hígado, riñones y los órganos abdominales debido al aflujo sanguíneo.

## Dharunasana: (postura del arco)

El Arco trabaja todas las áreas de tu espalda simultáneamente. En esta asana, tu cabeza, tu pecho y tus piernas se elevan, mientras que tu cuerpo descansa sobre el abdomen. El nombre de esta postura obedece a que cuando la haces, tu cuerpo se dobla hacia atrás en forma de arco y tus brazos están estirados y tensados como la cuerda del arco.

### ॐ PASOS:

1. Sosteniéndose. Para comenzar, acuéstate boca abajo con tu frente apoyada en el piso. Ahora dobla tus rodillas y agárrate de tus tobillos. Asegúrate de sostenerte de los tobillos y no agarrarte de los empeines o de los dedos del pie. Mantén los pies relajados.
2. Elevación. Inhala elevando tu cabeza, tu pecho y tus piernas. Estira tus piernas. Mantente durante 10 segundos, con la meta de aumentar a 30 segundos. Respira mientras mantienes la postura. Exhala y baja el cuerpo. Repetir 3 veces.



ॐ EFECTOS: Tonifica los músculos de la espalda manteniendo la elasticidad de la columna, intensifica la vitalidad, reduce la grasa abdominal y mantiene sanos los órganos digestivos y reproductores.

### ॐ CICLO DE POSTURAS SENTADO

Después de haberse doblado hacia delante y hacia atrás, tu columna vertebral precisa una torsión lateral para conservar su movilidad. A menudo la capacidad para la torsión es el primer tipo de flexibilidad que se pierde. Durante las Torsiones de Columna tus vértebras se movilizan; los ejercicios también permiten que les llegue más alimento a las raíces de los nervios vertebrales y al sistema nervioso simpático.

**Ardha Matsyendrasana:** (semitorsión de la columna, postura de Matsyendra un gran sabio yogui)

El nombre sánscrito de esta postura es debido al yogui Matsyendra. "Ardha" significa mitad, puesto que la postura completa es algo más dificultosa. Esta postura le da una gran flexibilidad a la columna vertebral pero en sentido lateral, debido a la rotación de todo el eje vertebral. Estimula y revitaliza los ligamentos intervertebrales.

ॐ PASOS:

1. Doblar Rodillas. Siéntate sobre tus talones. Apoya los glúteos en el suelo, a la izquierda de tus piernas.
2. Postura de Piernas. Dobla tu pierna derecha, cruza tu pie derecho sobre tu pierna izquierda y apóyala en el suelo por afuera de tu rodilla izquierda. Manteniendo el brazo estirado, apoya tu mano derecha en el suelo por detrás de tu espalda.
3. La Torsión. Baja tu brazo izquierdo, colocándolo por afuera de la rodilla que está doblada y tómate de tu tobillo derecho. Mantén la postura durante 30 segundos. Repetir haciendo la torsión hacia el otro lado.



ॐ EFECTOS: Gran flexibilidad lateral de la columna vertebral. Revitaliza los ligamentos intervertebrales. Estimula el sistema nervioso. Airea y comprime alternativamente los pulmones, beneficiándolos. Estimula los órganos abdominales. Alivia el lumbago y otros trastornos de la musculatura de la espalda.

ॐ CICLO DE POSTURAS EN EQUILIBRIO

El ciclo de posturas en equilibrio aumenta la fuerza y flexibilidad en tus piernas y caderas y desarrollan el equilibrio en tu cuerpo.

**Pada hastasana:** (postura de las manos en los pies)

La Postura de Los Manos a los Pies estira la columna y las articulaciones, e incrementa el acceso de corriente sanguínea a su cerebro.

ॐ PASOS:

1. Hacia delante y abajo: De pie con sus pies juntos inhala mientras levantas los brazos encima de la cabeza. Exhala mientras vas doblando tu cuerpo hacia delante y abajo. Respira normalmente mientras estás en la postura. Mantén la postura por lo menos 30 segundos: a medida que vayas ganando experiencia, incrementa el tiempo a varios minutos.



ॐ EFECTOS: Estiliza la cintura, devuelve la elasticidad a la columna y estira los ligamentos de las piernas, también favorece la irrigación sanguínea al cerebro.

**Trikonasana:** (postura del triángulo)

Del sánscrito "trikona" significa triángulo. Esta asana produce un estiramiento lateral de los músculos de la columna vertebral, en particular los de la zona baja de la misma.

ॐ PASOS:

1. Postura inicial: De pie, derecho, abre las piernas y coloca los pies un poco más que el ancho de los hombros.
2. Hacia el costado: Estira el brazo derecho hacia arriba, luego llévalo hacia la izquierda, deslizando la mano izquierda de la cadera hacia abajo. No debes forzar el cuerpo. Mantén la postura por 30 segundos, trabajando, con la práctica, lograrás mantenerla por 2 minutos. Inhala a medida que se va enderezando el cuerpo hacia arriba nuevamente. Repite la postura hacia el otro lado.



ॐ EFECTOS: Flexibiliza lateralmente la columna vertebral. Activa la circulación pelviana y actúa sobre los órganos abdominales. Corrige desviaciones de la columna vertebral. Disminuye la adiposidad de la cintura. Estimula los nervios espinales.

**Kakasana:** (postura del cuervo)

El *cuervo* es una de las posturas más valiosas de equilibrio, y es en realidad bastante fácil de conseguir, el secreto radica en inclinarse lo suficiente y en impedir que la mente divague.

ॐ PASOS:

1. Comienzo de cuclillas: Ponte de cuclillas con los pies y las rodillas bien separadas. Coloca tus brazos entre las rodillas, con las manos directamente debajo de los hombros, apoyándolas en el piso frente a ti. Manos: Abre y estira los dedos completamente y coloca las manos levemente hacia adentro.
2. Rodillas en los brazos: Dobla tus codos y gíralos hacia afuera. Descansa tus rodillas en los antebrazos. Luego balancéate hacia adelante hasta que sientas tu peso sobre las muñecas. Si no puedes continuar, mantente en esta postura. Este ejercicio es muy útil aún si solo llegas a esta etapa, ya que las muñecas soportarán tu peso y los músculos de tus antebrazos se estirarán.
3. Eleva tus pies: Lentamente eleva cada pie y luego equilibrate sobre tus manos por lo menos 10 segundos. Intenta incrementar el tiempo de esta postura a 30 segundos, con la práctica podrás mantener esta postura hasta un minuto. Para desarmarla, baja tus pies al suelo, siéntate y sacude tus muñecas. Si eres suficientemente fuerte repite *El Cuervo* dos veces.



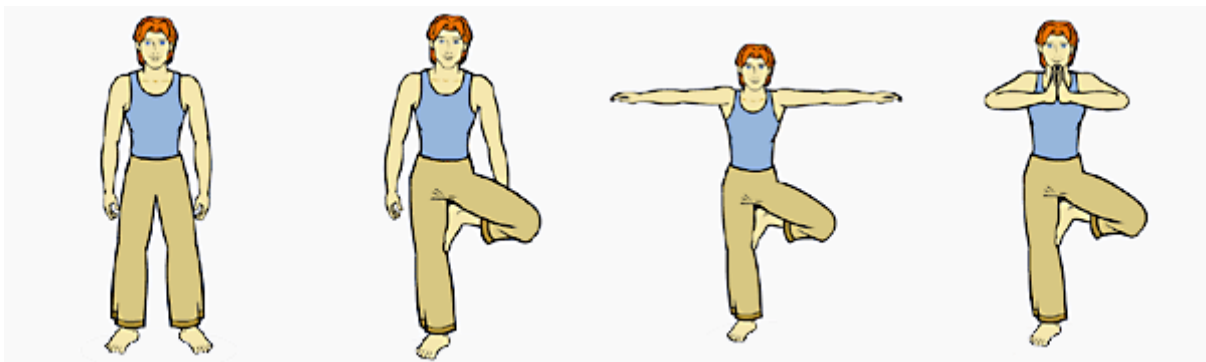
ॐ EFECTOS: Fortalece las muñecas, brazos y los hombros, aumentando la capacidad de concentración e incrementando la capacidad pulmonar.

**Vatyanasana:** (postura del árbol)

La práctica de esta asana proporciona una sensación maravillosa de paz interior. Apoyado en una sola pierna, con la otra firmemente plegada en la postura del medio loto y las manos juntas y elevadas en ademán de oración. Todavía en la actualidad es fácil encontrar a yoghis practicando esta postura durante horas a las orillas del Ganges.

ॐ PASOS:

1. De pie con las piernas separadas a la altura de los hombros, respira profundamente.
2. Realiza la siguiente sucesión de pasos:



ॐ EFECTOS: Fortalece los músculos de las piernas y de los brazos, produce una gran calma.

# LA RESPIRACIÓN

La respiración adecuada es uno de los 5 puntos fundamentales del yoga. Para un yogui la respiración adecuada cumple dos **funciones**: aportar más oxígeno a la sangre y controlar el *prana* o energía vital, controlando el *prana* llegarás a controlar la mente.

*Cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta, pero cuando el aliento se serena, también se serena la mente.*

Hatha Yoga Pradipika.

Hay tres **tipos** distintos de respiración.

1. La respiración **clavicular** es la más superficial. Durante la inhalación los hombros y la clavícula son elevados mientras que el abdomen es contraído. Se realiza un esfuerzo máximo, pero una mínima cantidad de aire es obtenida.
2. La respiración **torácica** es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, y constituye el segundo tipo de respiración.
3. La respiración **abdominal** profunda es la que lleva más aire a la parte baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma.

Una **respiración yóguica completa** combina los tres, comenzando con una respiración profunda y continuando la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

## RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Túmbate sobre la espalda. Coloca una mano sobre el abdomen a la altura del diafragma. Inhala y exhala lentamente. El abdomen deberá expandirse mientras inhalas y contraerse al exhalar. Trata de tomar conciencia y compenetrarte con este movimiento.

## RESPIRACIÓN COMPLETA YÓGUICA

Inhala lentamente, expande el abdomen, después el tórax, y finalmente la porción superior de los pulmones. Luego, deja salir el aire de la misma forma,

dejando que el abdomen ceda a medida que exhala. Esta es la respiración completa yóguica.

## PRANAYAMA

Los ejercicios respiratorios en Yoga son llamados *Pranayamas*, que significa literalmente "controlar el Prana". La respiración yóguica revitaliza el cuerpo, temple las emociones y genera gran claridad mental.

*El pranayama es el vínculo entre las disciplinas mentales y físicas. En tanto que la acción es física, el efecto es aportar calma, lucidez y tranquilidad a la mente.*

Swami Vishnu-devananda.

En *pranayama* al igual que ocurre con las *asanas* se distinguen tres **etapas**: inhalación, retención y exhalación.

## Padmasana

La mayor parte de estos ejercicios se realizan desde la postura del loto *padmasana*:



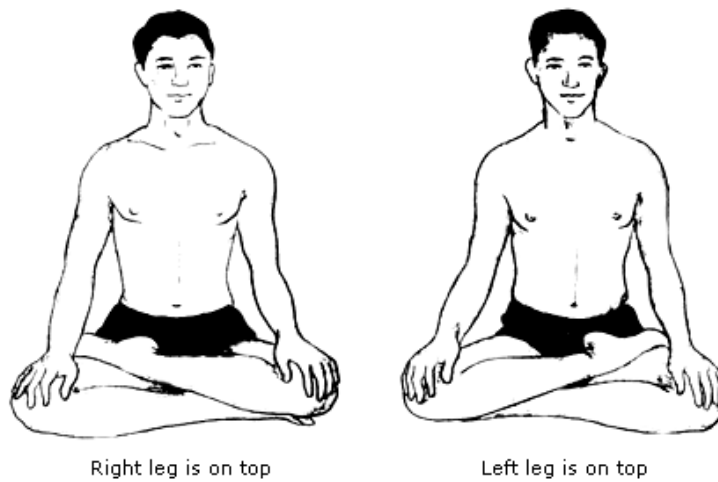
Desde una posición normal con piernas cruzadas, sujeta el pie derecho con ambas manos y colócalo sobre el muslo izquierdo. El pie girará levemente de tal forma que la planta quede mirando hacia arriba. A continuación, sujeta el pie izquierdo y llévalo hacia el muslo derecho. Es importante que las rodillas toquen el suelo y que la espalda esté totalmente recta.

Pon las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba y formando el *chin mudra*, con los dedos índice y pulgar unidos.





Si esta postura resulta incómoda se puede intentar sólo medio loto *Ardha padmasana*:



### **Sukhasana**

Para aquellas personas que no se encuentren cómodos en la postura del loto pueden poner en práctica la *postura fácil* o sukhasana, consistente en cruzar las piernas y mantener la espalda recta. Se puede recurrir a un cojín que nos ayude a sentirnos todavía más cómodos, y si es necesario nos sentaremos en una silla.



## Kapalabhati

Consiste en una serie de exhalaciones e inhalaciones, seguidas por una retención de aliento. Para exhalar, se contraen bruscamente los músculos abdominales, provocando una salida forzada de aire de los pulmones; para inhalar, se relajan los músculos, permitiendo que los pulmones se llenen de aire. La exhalación debe ser breve, activa y audible; la inhalación más larga, pasiva y silenciosa. Practica 3 vueltas de 20 bombeos, con la práctica lleva cada vuelta a 60 bombeos.

## Anuloma viloma

En este ejercicio, que alterna la respiración por ambas fosas nasales, se inhala por una de ellas, se retiene el aliento y después se exhala por la otra fosa nasal.

En anuloma viloma, se adopta con la mano derecha el *Vishnu mudra* para cerrar las fosas nasales. Dobla los dedos índice y corazón hacia la palma, como se muestra en la figura contigua, y llévate la mano a la nariz. Coloca el pulgar junto a la fosa nasal derecha y los dedos anular y meñique junto a la izquierda.



Inspira por la fosa nasal izquierda, cerrando la derecha con el pulgar, y cuenta hasta cuatro. Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales, y cuenta hasta dieciséis. Exhala por la fosa nasal derecha, manteniendo la izquierda cerrada con los dedos anular y meñique, y cuenta hasta ocho. Inhala por la fosa nasal derecha, manteniendo cerrada la izquierda y cuenta hasta cuatro. Retén el aliento, cerrando ambas fosas nasales y cuenta hasta dieciséis. Exhala por la fosa nasal izquierda, manteniendo la derecha cerrada con el pulgar, y cuenta hasta ocho.

Practica 3 vueltas, con el tiempo asciende su número a 20.

## LA DIETA

La **dieta adecuada** es uno de los 5 puntos fundamentales de Yoga. Quiero recordar aquí dos máximas saludables: *Somos lo que comemos; Come para vivir, no vivas para comer.*

La dieta yóguica es **vegetariana**, consistiendo en alimentos puros, simples y naturales los cuales se digieren de forma sencilla y promueven la salud. Las comidas simples ayudan a la digestión y asimilación de los alimentos.

Sin embargo, la verdadera **dieta yóguica** es aún más selectiva que esto. El Yogui se preocupa por el efecto sutil que los alimentos tienen sobre su mente y su espíritu. Por lo tanto evita alimentos que son sobre estimulantes, prefiriendo aquellos que le dejan la mente en calma y el intelecto agudo, atento. Aquel que siga seriamente el camino de Yoga evitará la ingesta de carnes, pescado, huevos, cebollas, ajo, café, té (excepto de hierbas), alcohol y drogas.

Cualquier **cambio en la dieta** debe hacerse en forma gradual. Si realmente deseas seguir este camino comienza sustituyendo cada vez más grandes porciones de vegetales, granos, semillas y frutos secos, hasta que finalmente todos los productos cárnicos se hayan eliminado de la dieta.

### ASPECTO FISICO

Las costumbres del hombre moderno han devenido en un exceso de consumo de carne en su dieta alimenticia, y nutricionalmente pobre y desequilibrada. Además la repercusión en la salud debido a la incidencia de grasas saturadas ha sido negativa.

Dentro de las estadísticas de mortalidad actuales, y particularmente de los países desarrollados se observa que una de las principales causas de muerte es debida fundamentalmente a enfermedades cardiovasculares. Los factores de riesgo de estas enfermedades son los hábitos negativos de consumo, y entre ellos el exceso en el consumo de carne, cigarrillos, y alcohol, así como también la falta de ejercicio corporal. El exceso en el consumo de carne genera que las arterias se vuelvan rígidas y pierdan su flexibilidad natural. Esto genera una subida en la presión arterial y un exceso de trabajo del corazón aumentando mucho el riesgo de enfermedades coronarias.

Además el exceso de proteínas de la carne produce ácido úrico que se deposita en las articulaciones del cuerpo, volviéndolas rígidas y generando dolor

en las mismas. En casos extremos genera gota y cálculos renales. Macroscópicamente le quita flexibilidad al cuerpo.

## ASPECTO ETICO Y ENERGÉTICO

Desde tiempos inmemoriales, la India ha tenido un gran respeto por todas las formas de vida sobre la tierra. Las antiquísimas escrituras como los Vedas, Dharma Sutras y Yoga Sutras lo demuestran, promoviendo una forma más ética de vivir sin necesidad de asesinar a otras criaturas vivientes.

Los yoguis y sabios, así como los antiguos pensadores de la India, consideran a toda la vida sobre la faz de la tierra como una manifestación de lo Divino, por lo tanto vieron como el deber de minimizar la crueldad en sus hábitos de vida.

La palabra sánscrita "*Ahimsa*" hace referencia a este **aspecto ético**, en su significado amplio, *ahimsa* significa "no violencia" entendida esta como abstenerse de acción, palabra o pensamiento de causar daño o dolor de cualquier tipo a cualquier criatura viva. A su vez *ahimsa* constituye la base fundamental ética que se debe seguir para lograr éxito en la práctica del Yoga.

Por otro lado desde el punto de vista sutil y **energético**, la ingestión de carne animal y otros alimentos que aportan un exceso de energía, provocan que las emociones se vuelvan turbulentas, favoreciendo las conductas pasionales y desordenadas.

## LAS TRES GUNAS

Según la filosofía yóguica tradicional todo el universo responde a tres cualidades básicas o *gunas* -en su vocablo sánscrito-. Son las tres cualidades básicas de todas las cosas que existen en el universo. Todas las cosas y seres del universo son una mezcla de las tres gunas, variando su predominancia según su magnitud de manifestación, según sus hábitos, etc.

Las tres *gunas* son:

- ॐ **Sáttva**: Es la cualidad de la pureza, de la estabilidad de la naturaleza. En el ser humano se manifiesta como la pureza de conciencia, la salud, y las cualidades positivas de la mente. En cuanto a los alimentos, en el Yoga se prefieren esta clase, debido a que aportan al ser humano una tendencia hacia la pureza, paz mental y salud a su cuerpo. Es esencial la alimentación

del tipo sáttvica para la práctica avanzada de cualquier tipo de Yoga. Los alimentos sáttvicos incluyen las verduras, las frutas, los cereales, las semillas, los frutos secos, las legumbres, la leche y sus derivados y la miel de abeja. La meditación se posibilita por medio de la predominancia de *sattva* en la mente, esto es la paz mental, el equilibrio y la ecuanimidad.

ॐ **Rajas:** Es la cualidad del movimiento, del cambio en la naturaleza. En el ser humano es la que produce la pasión (en sus distintas formas) y la tendencia a la actividad. Los alimentos rajásicos son los alimentos muy picantes, amargos o salados, entre ellos encontramos: las especias picantes, el café, el té y la sal. La personalidad rajásica tiende siempre a una constante actividad incesante, hiperactividad y estados emocionales perturbados. Gran euforia y depresión son los polos entre los que oscila. La tendencia hacia las pasiones fuertes e incontrolables es también una característica de este tipo de personalidad. La mente se encuentra inquieta e incontrolable, hay una tendencia a actuar.

ॐ **Tamas:** Es la cualidad de la inercia, la oscuridad y destrucción en la naturaleza. En el ser humano se manifiesta como un estado de pesadez y embotamiento, corporal, emocional y mental. La tendencia a la inercia, la desgana y a la oscuridad es la característica de este tipo de personalidades. Los alimentos tamásicos son: la carne, los alimentos en descomposición, rancios o fermentados, el ajo, la cebolla y los alimentos recalentados. También son tamásicos el alcohol, el tabaco, la marihuana y el exceso en el dormir y en el comer.

## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION YOGUICA SALUDABLE

- 1) Informarse bien sobre los beneficios de una alimentación vegetariana. Investigar.
- 2) Comer de forma variada, sencilla, rica y con productos frescos.
- 3) Incluir en la dieta cereales, verduras frescas, hortalizas, legumbres, frutas frescas, leche y sus derivados y miel de abeja.
- 4) Evitar los alimentos demasiado procesados. Es preferible los alimentos orgánicos donde se eviten el agregado de productos químicos nocivos.
- 5) No comer en exceso.
- 6) Comer despacio, saboreando cada bocado.
- 7) Comer con plena conciencia.

## EJEMPLO DE MENÚ YÓGUICO EQUILIBRADO

El siguiente es sólo un ejemplo que surge de la combinación equilibrada de alimentos y que aportan gran cantidad de nutrientes esenciales al organismo. Es una dieta absolutamente *sáttvica*, que mantiene al organismo y a la mente en equilibrio. Ante cualquier duda consultar a un nutricionista.

### **Desayuno:**

Taza de yogur o leche fresca.  
Tostada integral con aceite o mermelada.

### **Almuerzo:**

1 Plato equilibrado que contenga: cereales (por ej. arroz integral) y legumbres (lentejas) con hortalizas. Verduras frescas o cocinadas al vapor.  
1 Rodaja de pan integral.  
Frutas frescas de estación.

### **Cena:**

Sandwich de pan integral con vegetales (varios), queso y un toque de aceite de oliva.

### **Tentempiés:**

Frutas frescas. Frutos secos. Pan integral tostado.

# LA MEDITACIÓN

## PORQUÉ MEDITAR

La práctica de la meditación surge para tratar de encontrar **respuesta a los grandes interrogantes** que se nos plantean en relación con nuestra naturaleza mas profunda: ¿quién o qué soy?, ¿de dónde vengo y a dónde voy?, ¿porqué existo?, etc.

Además de buscar respuestas lógicas en la ciencia y la filosofía, o de fe en la religión, con la meditación **se pretende trascender** el estado ordinario de conciencia y traspasar de algún modo la realidad ordinaria, despertando a otra visión de las cosas que nos llena y da sentido a nuestra existencia.

En el **Yoga**, la meditación es un ejercicio superior que nos lleva -por el camino del dominio de la mente- a la percepción de lo trascendente. Sin embargo, aunque parezca una tarea psicológica, sin una buena condición física, para relajarnos en la postura idónea, no estaremos preparados para entrar a fondo y sin perturbaciones en la experiencia meditativa. El Yoga fue definido por Patanjali como *el aquietamiento de los remolinos de la conciencia* ("*yoga chitta vritti nirodhd'*"), entonces el individuo puede ver en el fondo de sus propias aguas o Ser.

Paradójicamente, la meditación debe practicarse **sin un objetivo concreto**, sin esperar un logro determinado, ni siquiera el más elevado.

## TIPOS DE MEDITACIÓN

De forma muy general, la meditación se puede englobar en **dos tipos**: con objeto y sin objeto de concentración.

**La meditación con objeto** es la más divulgada y consiste en concentrar el pensamiento en un único objeto, excluyendo cualquier pensamiento que distraiga la atención. El objeto puede ser algo físico, tangible, como un punto del cuerpo, el sol, la luna, una flor, un paisaje, un *mantra*, etc; y también puede ser algo más sutil, como un *chakra*, una sensación, un pensamiento filosófico, un *koan* (frase profunda, sin sentido lógico, propia del zen), etc. Con este tipo de meditación se persigue excluir cualquier pensamiento, salvo el referido al objeto de concentración para, finalmente, trascender también dicho objeto.

**La meditación sin objeto** (propia del yoga en su fase más avanzada, del *soto zen* y de alguna escuela tibetana *vipassana*) consiste en apartarse de todo objeto, de todo pensamiento, de toda sensación y experimentar el "descentramiento" volviéndose un puro observador.

En el budismo la meditación se conoce como segundo adiestramiento superior. La meditación budista se divide en meditación *samatha* que desarrolla la calma y la concentración y la meditación *vipassana* que desarrolla la comprensión.

**Meditación samatha.** Como hemos visto arriba consiste en una meditación con objeto. Los objetos externos más conocidos de la meditación samatha son los cuatro colores *kasinas*, la práctica de esta meditación requiere un disco kasina que es un disco de color rojo, blanco, amarillo o azul (su fabricación viene explicada en los antiguos manuales de meditación), se coloca a una distancia razonable del meditador y a una altura horizontal del ojo del meditador, se concentra la mirada en el disco sin forzar la visión de ningún modo, luego se cierran los ojos conservando la atención en el disco hasta que se desvanezca, y se repite el proceso el tiempo estimado para la meditación (en el mundo del Yoga esta técnica recibe el nombre de *Tratak*). Otro objeto que se utiliza en la meditación es un *mandala*, los mandalas son dibujos simbólicos o mitológicos de muchos colores.

Otra meditación samatha es la que utiliza la repetición de una palabra o una frase llamada *mantra*, generalmente el mantra se utiliza como paso previo a la meditación, una vez concentrados puede aparecer una imagen (*nimitta*) un signo que bien puede ser la imagen de la palabra y que también puede aparecer en las meditaciones anteriores en forma de mandala, de nubecilla de aire... este nimitta puede llegar tras años de meditación entonces uno abandona el tema de meditación y se concentra en su nimitta, no debemos obsesionarnos con él, y es fácil que desaparezca, pero tranquilos ya volverá. Si continúa es preciso concentrarnos en él, su color exacto, su forma.

**Meditación vipassana.** La meditación vipassana, meditación sin objeto, se basa en los principios de atención, de ahí que se necesite practicar con la recta atención (séptimo factor del sendero que conduce a la iluminación del camino óctuple o cuarta noble verdad del Dharma o doctrina budista), los temas que sirven a esta meditación son todos los objetos que se mueven ya sean internos o externos. Sirve de ejemplo la respiración, empezamos concentrándonos en las fosas nasales, pero pronto nos concentramos no en el paso de la respiración sino en su movimiento, exige una concentración más profunda y analítica que la samatha, se anima a la mente a profundizar más: fases de la respiración, si



existen pausas o no, en la práctica samatha la mente descansa, pero aquí no, se la asedia con preguntas continuas, si apareciese un nimitta no debemos mutar ante su aparición, con el tiempo desaparece, si apareciesen perturbaciones externas (picor, ruidos...) en la samatha se ignoran, ahora simplemente no pueden aparecer, porque lo que llegue a ser percibido enseguida se convierte en objeto de meditación como puede ser el ladrido de un perro, se anota y se continúa con la atención a la respiración, llega la sensación de hambre se anota como tal y se continúa. Es muy difícil y sólo se consigue con un maestro. Exige la total seguridad de que este es el camino, sin esa convicción (*saddha*) es imposible reunir tanta concentración, su objetivo es la comprensión y de la comprensión nace la libertad. En realidad es algo más que pensamiento, esta meditación es una vivencia, una experiencia.

**¿Cuál es el mejor momento para meditar?** Cualquier momento es bueno para meditar aunque los momentos más favorables son el amanecer y el anochecer, pues en estas horas se relaja el ritmo frenético de la vida ordinaria.

## **EFFECTOS DE LA MEDITACIÓN**

En el **aspecto puramente físico**, la meditación tiene efectos relajantes, combatiendo la hipertensión y el estrés, refuerzo del sistema inmunológico, armonización y sincronización de todas las funciones orgánicas, homeostasis cuerpo-mente, sedación neurológica, estabilización de la tensión arterial correcta, incremento de la vitalidad, agilidad, flexibilidad y perfección postural cotidiana, defensa del corazón, capacidad de descanso, longevidad.

En el **plano emocional**: equilibrio y serenidad, presencia de ánimo, coraje, tolerancia y paz interior, autoconfianza, satisfacción, paciencia y sencillez, estabilidad, buen humor.

En el **plano mental**: capacidad de atención y concentración, memoria, claridad de pensamiento, lucidez, energía psíquica, mejora en la comunicación, incremento de la inteligencia, capacidad de programación mental.

En el **plano espiritual**: conciencia de unidad, corazón, nobleza, habilidad para la acción compasiva, espaciosidad, amplitud de criterio, intuición, percepción directa, poder de resolución y realización, creatividad, trascendencia de límites personales, libertad interior.

El meditador observará que **parte de la calma y concentración** conseguidas en la meditación le acompañarán el resto del día. Por supuesto sus

problemas continuarán siendo los mismos pero seremos capaces de hacerles frente con más serenidad.

## LA POSTURA

Podemos adoptar varias posturas: *padmasana*, *ardha padmasana* y *sukhasana*, si en ninguna de estas estamos cómodos, nos sentaremos en una silla.

Espalda derecha, piernas cruzadas (si es posible) con las rodillas tocando el suelo. Vientre relajado y levemente sobresalido. Manos juntas en el regazo, con los pulgares en contacto, o reposando cada una sobre una pierna. Hombros suavemente hacia atrás, con el pecho abierto, codos despegados del cuerpo. Mentón metido y cabeza equilibrada, sin caer adelante o atrás. Ojos entreabiertos, con la mirada en reposo hacia el suelo, sin fijarse, o cerrados. Labios sin apretar, lengua hacia el paladar, relajadamente.

Al sentarnos, vamos repasando estos puntos, y tratando de ejecutarlos sin tensión. Si algo no podemos hacerlo, encontramos una variante.

## DURACIÓN

Partiendo de la base de la regularidad en la práctica, el tiempo de la misma se irá incrementando progresivamente pudiendo oscilar entre 10 minutos y 1 ó 2 horas (o más) para cada sesión.

La progresión en el tiempo de práctica debe ser muy lenta pero constante, dado que es fácil rendirse al aburrimiento, la falta de concentración, la desgana, la dispersión mental, etc. Generalmente, a partir de la media hora o los 45 minutos, la práctica se torna más fácil y "especial" (aunque al principio también puede que duelan más las piernas).

## LA PRÁCTICA

Siempre hay que ir encontrando **el equilibrio** entre la agitación y dispersión, por un lado, y la lasitud y la somnolencia, por otro. Si nos fijamos en exceso en nuestro objeto de concentración, vamos a crearnos crispación. Si somos demasiado flojos en las riendas de nuestra atención, nos perderemos en sueños y fantasías. De vez en cuando, durante la sesión, nos observaremos, y trataremos de situarnos en un punto medio, de atención consciente, sin rigidez ni abandono, a partir de nuestro método elegido de meditación.

El sentido del humor y la espaciosidad de espíritu, la tolerancia, siempre son **esenciales**. Cuando perdemos nuestro rumbo, no hay que consumir energías en auto-reproches ni en pensamientos contrarios, sino volver sencillamente a retomarlo.

Al ir **terminando**, es aconsejable, de nuevo, generar un pensamiento consciente, con el objeto de recoger nuestras energías y comprensiones (quizás sean sólo semillas imperceptibles ahora) y darles una finalidad. Es decir, nos detendremos a tomar conciencia de los efectos de la práctica, y decidiremos su utilidad última. En la enseñanza de Dharma se dice que practicando hemos generado un potencial de bonanzas, unos méritos, en el campo energético de nuestro ser, y entonces depende de nuestro pensamiento el dirigir esta fuerza a un resultado u otro, dedicando a él nuestros merecimientos.

La estabilización meditativa se obtiene mediante la liberación de las cinco faltas por medio de ocho antídotos.

¿Cuáles son las **cinco faltas**?

1. Pereza.
2. Olvidar la instrucción, que significa olvidar el objeto.
3. Sopor y excitación.
4. No aplicación de los antídotos cuando surge el sopor o la excitación.
5. Excesiva aplicación de los antídotos cuando el sopor y la excitación ya no están presentes.

¿Cuáles son los **ocho antídotos**?

1. Fe contra la pereza.
2. Aspiración contra la pereza.
3. Entusiasmo contra la pereza.
4. Flexibilidad contra la pereza.
5. Memoria contra el olvido del objeto.
6. Introspección contra el sopor y la excitación.
7. Aplicación del antídoto contra la no aplicación de los antídotos.
8. Ecuanimidad contra la excesiva aplicación del antídoto.

En la práctica de la meditación es usual padecer con mayor o menor intensidad la inestabilidad que nos producen los malos pensamientos. Pues bien, existen **cinco modos** de alejar los malos pensamientos cuando uno está meditando, estos cinco modos están relacionados con el Recto Esfuerzo del

Camino Óctuple que encontramos en la Cuarta Noble Verdad en el budismo. Si al contemplar un determinado objeto de meditación surgen en él pensamientos de deseo, de odio, de ofuscación, el monje se aparta de aquel objeto y se pone a contemplar otro que le sea más propicio. También puede considerar atentamente los peligros que entrañan los pensamientos malos y perjudiciales. Otra opción es hacer caso omiso de aquellos pensamientos. O se puede poner a considerar la naturaleza y constitución de aquellos pensamientos. O bien, con los dientes apretados, hace un esfuerzo de voluntad por dominar el estado mental indeseable y permanece en lo bueno. Y una vez desaparecen todos los pensamientos malos y perjudiciales de deseo, ira y odio, el monje queda tranquilo, recogido en su fuero interno.

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

### CRANEAL

Al inspirar, visualiza una corriente de energía que entra por tu frente y ojos, en forma de luz dorada, y alcanza el centro de tu cerebro. Al espirar, siente que la corriente de luz sale al espacio por tu coronilla y parte superior de la cabeza. Entre la inspiración y la espiración, relájate un instante, dejando la respiración suavemente en suspenso, y notando cómo la energía vibrante baña todo tu cerebro. La mirada se dirige hacia el interior o entrecejo, sin esfuerzo alguno, en cuya pantalla mental surgen, en ocasiones, imágenes, formas, colores. Esta meditación regenera el tejido neuronal del cráneo, y lleva a estados de conciencia superiores.

### ZEN-HARA

Al respirar, mantén tu atención en la zona abdominal, dejándote llevar por su movimiento de flujo y reflujo constante, natural. Otra posibilidad es recibir la inspiración de aire desde la nariz hasta el pecho; y en la espiración, haces descender la energía hasta el vientre, donde irás sintiendo que se acumula como calor, conforme continuas. Esta meditación proporciona paz emocional, equilibrio y estabilidad, además de darte mucha fortaleza física y aumentar tus defensas para la salud.

### PURIFICACIÓN DE CHAKRAS

Los chakras son centros de transformación de la energía que existen en nuestro cuerpo sutil o aura. Son como llaves de paso entre la mente y el cuerpo. Al practicar esta técnica, trabajas para poner armonía entre los 5 chakras

principales, con resultados positivos sobre tu fuerza vital, capacidad mental, estados psíquicos y comunicabilidad. Debes tan solo visualizar cada chakra y su símbolo, en su ubicación en tu cuerpo, desde arriba hasta abajo, como formas de luz y color específicas, dedicando el mismo tiempo a cada uno. El chakra superior está en el centro de la cabeza, con la forma de una esfera de luz blanca. El segundo está en la garganta, con la forma de un tetraedro (poliedro de 4 triángulos) de luz roja o rubí. El tercero está en el pecho y se visualiza como un cielo de luz azul sin límites. El cuarto está a nivel del ombligo, como un luminoso cubo amarillo o dorado. El quinto está en la zona genital, con la forma de una media esfera de luz verde esmeralda, con la cúpula hacia arriba.

## MAITRI

*Maitri* significa amor hacia todo lo que vive. Es una meditación para generar este sentimiento y desarrollar la benevolencia, la sensibilidad. Centra tu conciencia en el pecho y, mientras respiras lo más relajadamente posible, visualiza un punto de luz en medio del corazón. Momento a momento, lentamente, la luz va extendiéndose y abarcando más área. Primero alcanzará tu cuerpo, llenándote de calidez, luego la sala y a todos los que están en ella. El sentimiento de estima, como una sonrisa serena, deja que se comunique con tu conciencia. Luego la luz del corazón abarca el edificio, la manzana, la ciudad... y sigue extendiéndola todo lo que quieras, llegando a muchos seres vivos de la tierra.

## LA ROSA

Visualiza frente a ti una rosa preciosa y perfecta, del color que prefieras, roja, rosa, amarilla,... Mientras la contemplas, piensa que tiene el poder de absorber cualquier energía que se le envíe, transformándola en belleza y perfume, siempre fresca. Ahora, cada vez que espiras, mándale los pensamientos que tengas, preocupaciones, molestias, cansancio, estrés o sentimientos de inseguridad, dispersión, hundimiento... lo que sea que estés experimentando. La rosa lo toma y lo convierte en un aroma delicioso que tú inspiras, llegando a sentirte más y más liberado dentro de ti mismo, tranquilo y feliz. Esta meditación te descarga y renueva tu estado mental rápidamente.

## ANAPANA

Esta meditación milenaria se traduce como "calma mental", y se practica haciéndote consciente del roce del aire al pasar por las fosas nasales cuando respiras. Procura estar presente en cada aliento hacia dentro y hacia fuera, permitiendo que los pensamientos y sensaciones cambiantes de tu cuerpo-mente

se pongan en un segundo plano. Sobre todo encontrarás tranquilidad interior y mejorarás tu poder de concentración.

*Ānāpanāsati* es la atención a la respiración, que cultivada con asiduidad conduce a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención, y estos a la liberación. Consiste en mantener la atención en torno a la respiración de este modo, cuando se hace una aspiración larga, se sabe: hago una aspiración larga, cuando se hace una aspiración corta, se sabe: hago una aspiración corta, consciente de todo el cuerpo dice: consciente de todo el cuerpo aspiraré, consciente de todo el cuerpo espiraré, aspiraré sintiendo gozo, aspiraré sintiendo felicidad, aspiraré percibiendo la actividad de la mente, aspiraré alegrando la mente, aspiraré concentrando la mente, aspiraré liberando la mente, aspiraré contemplando la impermanencia, aspiraré contemplando la cesación, aspiraré contemplando la renunciación... (recordar que la renunciación no es la mortificación del asceta, sino el término medio, de la entrega a los placeres y de las mortificaciones excesivas... pero siempre sin apego) y así con la espiración. Esta atención calma los procesos corporales, manteniéndole lúcido y atento y desechando la codicia y la aflicción del mundo, calma la actividad de la mente, las percepciones y los objetos de la mente. Y así se observa siempre con perfecta ecuanimidad.

## AFIRMACION "YO SOY"

En esta práctica utilizas una frase positiva en primera persona, o un mantra de yoga, y lo repites como un eco o reverberación, cada vez que inspiras y que espiras, de forma natural. La afirmación que elijas es importante, porque su significado se interioriza e imprime en tu subconsciente, activando las energías mentales y físicas que la harán realidad a su debido momento de maduración. Por ejemplo: "Yo soy la paz en mí y en ti", "Yo soy la salud en este cuerpo y en todas sus células", "Yo soy la inteligencia que comprende inmediatamente", "Yo soy la memoria que me trae el conocimiento"... o lo que deseas. Puedes crear tus fórmulas y trabajar a fondo con una de ellas, hasta encontrar un progreso. Como ejemplo de mantra de yoga, es decir, de sonido de poder que actúa sobre el cuerpo y la mente, tienes los siguientes: "So Ham" (Yo soy Eso, Yo soy uno con la vida y el universo), "So" al inspirar y "Ham" al espirar; *Om Mani Padme Hum*, mantra que despierta la compasión, la actitud de altruismo, volviéndote más sencillo (Yo soy la verdad del corazón).

## CUERPO DE LUZ

Toma conciencia de tu postura yóguica, encuéntrate cómodo y estable en ella. Y date cuenta del cuerpo como si fuera una central de energía. Conforme respiras, siente que se va purificando en todos sus elementos y componentes, volviéndose cada vez más ligero y sutil. Percibe la continuidad entre la forma física y el campo de luz-energías que la rodea. Tu cuerpo es un óvalo de vibraciones, brillante y resplandeciente. Visualízate por dentro y mira los distintos órganos como formas de luz sin densidad material. Mientras respiras, siente que todo tu cuerpo y aura transpiran, y son permeables a las fuerzas del cosmos, como la solar y la telúrica, beneficiándose con ellas. Al mismo tiempo, permite que tus pensamientos positivos se difundan por el espacio, alcanzando los campos de energía y auras receptivas de los demás seres vivos. Emplea esta meditación como un refuerzo muy eficaz para cualquier proceso terapéutico, así como para sentirte comunicado con todos los reinos de la naturaleza y seres humanos. Sus efectos se incrementan experimentándola al aire libre, en contacto con la luz solar, la brisa marina o el ambiente de la montaña.

## CANAL CENTRAL

Concéntrate en la vertical de tu columna vertebral o médula espinal, y visualízala como un tubo vacío por el que circula la fuerza vital de tu organismo, distribuyéndose por el sistema nervioso y los plexos glandulares, a cada órgano y función de tu cuerpo. Este canal central se ha llamado en la tradición yoga antigua el "árbol de la vida", "el eje del mundo" y el "monte Meru en el centro del universo", como metáforas que indican su importancia en nuestro desarrollo biológico, salud y evolución espiritual. Al inspirar, siente que el prana (energía vital del cuerpo) asciende desde la raíz de la columna, por todo el canal central, hasta alcanzar el cerebro, con una sensación de frescor. Al espirar, hazla descender en sentido inverso, con una sensación de calor. Esta meditación limpiará el meridiano principal de tu cuerpo sutil y tu mente experimentará grandes beneficios, como la lucidez, la memoria y la inspiración.

## SUPRAMENTAL

En esta meditación se actualiza la relación que tienes con el Principio Superior de la existencia, como sea que lo denomines y lo concibas. Por ello, se trata de una técnica eminentemente espiritual. Simplemente imagina, justo por encima de tu cabeza, una presencia de bondad e inteligencia supremas. Puedes verla con la forma que desees, según tu inclinación: una luz divina, un gran maestro realizado, como Jesús o Buda, un ser cósmico, como Kuan-Yin, o tu propio Yo Soy. Cualquiera de estos símbolos tiene el poder de mantenerte conectado con las facultades superiores de tu ser. Mientras lo contemplas, traza

un haz o rayo de luz que une su chakra del corazón con tu cabeza y con tu pecho, envolviéndote a la vez en claridad todo el cuerpo. Sólo permanece en esta presencia, sintiéndote parte de ella, mientras tu respiración fluye con naturalidad. Con esta práctica, tu confianza y potenciales se incrementan enormemente. Cuando te levantes de meditar, sigue sintiendo la presencia superior conectada contigo, y experimentarás seguridad y serenidad en todo momento.

## VACIAR LAS AGUAS DEL PENSAMIENTO

En esta meditación, considera que todo lo que piensas y que percibes es como el agua en el recipiente de tu ser. Ahora, abandona todo acto voluntario de recordar, imaginar o proyectar hacia el futuro, así como otras reflexiones. No remueves el agua de la mente, ni entra más conocimiento en ella; pues la mantienes recogida en tu interior. Mientras la observas, lo que captas es la salida de las aguas del pensamiento por el desagüe en el centro de tu ser; totalmente abierto por tu desapego y pasividad mental. Estás justo en el agujero donde el contenido de la mente se hace consciente, para desaparecer. Instante a instante, permite el cambio de sensaciones y pensamientos que van pasando por tu centro de conciencia, en el momento de vaciarse en la nada. Con esta práctica obtienes una comprensión de la impermanencia de todos los fenómenos, un acercamiento a la no dualidad de sujeto y objeto, trascendiendo el dentro-fuera interdependientes. Te liberas de la presión del pensamiento, con el desapego hacia su curso natural; superas la ilusión de una realidad absoluta o categórica, y eres más feliz, creativo y sabio.

## EL TESTIGO

Esta meditación es otra variante de las descritas en "Observar la mente". Considera que todos los pensamientos, sensaciones y estados psíquicos son escenas proyectadas en una pantalla de cine. Y que tú eres el espectador, sentado en la última fila de la sala. Date cuenta de tu condición de testigo, contemplando una función. Si te implicas en las situaciones que observas, sufrirás y gozarás con ellas, olvidándote de quién eres realmente. Si estás presente en ti mismo, recordándote como el observador, percibirás los cambios de ánimo y el argumento, sin que te sientas parte de ello, sin que te afecte. Identifícate con el yo profundo, que no se puede limitar ni física ni mentalmente; pues todo lo que puedas experimentar es impermanente, no tu ser esencial. Entonces, ante los movimientos psíquicos y sensoriales, mantente desapegado, sin darles crédito, sin responderles con juicios u opiniones, sin reaccionar a ellos. Aquíetate en ti mismo y contempla todo; eres el testigo de una proyección.



## COLORES CURATIVOS

Esta sencilla técnica consiste en respirar luz de color. Es decir, visualizar que el aire está formado por partículas luminosas que tienen un color específico. Al inspirar, recibimos en nuestro cuerpo esta luz de color que actúa sobre nuestra mente y sobre nuestro cuerpo físico. Cada color posee propiedades especiales y una determinada vibración energética. Al respirar conscientemente, extraes de la luz blanca, en la carga electrónica del aire que contiene todos los colores, la particular frecuencia que deseas, pudiendo enfocarla hacia cualquier órgano o parte del cuerpo. Utiliza los colores intuitivamente, según sientas su atracción; o consulta una tabla de correspondencias con los órganos y trastornos en la salud.

## CONTEMPLACIÓN FÍSICA

Con esta técnica puedes mejorar tu capacidad de visualizar y tu concentración, para sostener la atención en la dirección que deseas. Sitúa ante ti un objeto al que puedas mirar cómodamente durante unos minutos. Puede ser la llama de una vela, una imagen dibujada o una foto significativa para ti, una pieza de fruta o lo que deseas. Los ojos están abiertos, descansando en el objeto la mirada, sin tensión. Al cabo de unos minutos, puedes cerrarlos y tratar de recordar la forma mentalmente. Luego ábrelos otra vez, y vé alternando ambas acciones cada varios minutos. Experimentarás un sentimiento de familiaridad con lo que estas mirando, y te llegará una comprensión acerca de ello, sin que te pongas a analizarlo. La función de la vista también mejora con el ejercicio de fijar la mirada, procurando no parpadear.

## VIPASANA CORPORAL

Esta meditación es más compleja que otras, pues hay que aprenderse una determinada forma de pasear la atención por cada zona del cuerpo. Con ella, sin embargo, se producen extraordinarios efectos sanadores, y se desarrolla una claridad mental muy notable. Siente cada parte de tu cuerpo en el orden que te indico seguidamente, llevando tu conciencia en un recorrido sistemático y repetido, una y otra vez.

Parte superior de la cabeza, lado derecho de la cabeza, hombro y brazo derecho. Lado izquierdo de la cabeza, hombro y brazo izquierdo. Cara, cuello, pecho y vientre, hasta los genitales. Nuca, espalda, cintura, pelvis y nalgas. Pierna derecha descendiendo hasta el pie. Pierna izquierda descendiendo hasta el pie.

Ahora invierte el recorrido, justo lo mismo, en orden de último a primero. Pie-pierna izquierda. Pie-pierna derecha. Parte de atrás del cuerpo, subiendo. Parte delantera, subiendo. Lado izquierdo desde la mano, hacia arriba. Lado derecho desde la mano, subiendo. Parte alta de la cabeza. Como ves, primero bajas, parte a parte; luego subes hasta el principio.

Tienes que ir recorriendo el cuerpo así, sin hacer paradas en sitio alguno, tan solo notando las sensaciones que haya en cada lugar, si las hay. La velocidad es como la del aceite corriendo por la piel, ni rápida ni lenta. Cuando termines un recorrido completo, bajar y subir, siente el cuerpo globalmente, relajado, sin hacer técnica alguna, dos o tres respiraciones. Y repite toda la secuencia. Así toda la sesión de meditación. Conseguirás desapegarte de los conceptos mentales que califican las sensaciones como buenas o malas, agradables o desagradables, llegando a estados de energía pura, flexibilidad, ligereza y fuerza interior.

## EL LOTO DE MIL PETALOS

Este es el nombre que se da en yoga al chakra superior de la cabeza, gobernador de todos los demás. Solamente mantén en este lugar tu concentración, como si hubiera una claraboya o fontanela abierta en la parte alta del cuerpo, unos centímetros por encima del cráneo físico. Aumentarás tu capacidad de atención y tu fuerza vital, haciendo que las glándulas hipófisis y epífisis del cerebro se reactiven y controlen las funciones del organismo. Tu postura mejorará, al tener una mejor conciencia de proyección hacia arriba del eje vertebral.

## CUENTA DE RESPIRACIONES

Este es el sistema más empleado para comenzar a meditar y a desarrollar la atención sin distracciones. Cada vez que el aire sale de tu cuerpo al espirar, cuenta mentalmente: "uno", luego "dos", "tres"... hasta cinco, y volviendo a uno en la siguiente. Cuando pierdas la cuenta, es que has perdido tu concentración. Vuelve a comenzar desde uno. Poco a poco, conseguirás mantenerte varios minutos sin descontarte. Entonces puedes alargar tu cuenta hasta diez. Con cada progreso, en que la atención se sostenga varios minutos, aumenta tu cuenta otra temporada. Una fase avanzada es 21 respiraciones, y un ciclo muy avanzado es de 108, para entrenados practicantes. Cuando los consigas, sin pérdidas ni interrupciones, tu mente será una joya, capaz de concederte cualquier objetivo que te plantees. Tu memoria habrá crecido como un elefante.

En el budismo la meditación más apreciada es la que realizó Buda en la noche de la iluminación, se llama anapanasati, observación de la inspiración y de la expiración, se encuentra dentro de los temas de meditación vipassana aunque también se puede usar como tema samatha. Se concentra la atención en las fosas nasales, observamos como entra el aire, a veces para concentrarse es conveniente contar las respiraciones sin pasar de diez, nos concentramos en el aire siendo conscientes de todo lo que atañe a este proceso que es la respiración, incluso si es más fuerte antes que después de la meditación para sacar la máxima información del proceso igual que en todas las meditaciones.

## OBSERVACIÓN DE LA MENTE

En esta meditación lo que miras es la mente misma, con sus pensamientos, sensaciones y estados cambiantes. No tratas de reprimir nada en ella, ni de provocar o producir nada. Sólo de darte cuenta en cada momento de lo que hay en ella, y sobre todo de ser consciente, de estar aquí y ahora, observando, presente.

a) El pensamiento, los cambios mentales son como olas en el mar de la conciencia. Y tu ser, tu estado natural, en el que estás presente, es el fondo inmóvil de ese mar. Estás consciente en ti mismo, experimentando la unidad de fondo y superficie, pensamientos y tranquilidad profunda.

b) También puedes decir que eres espacio vacío, y los contenidos de tu mente son como aires que se mueven en ese espacio, sin alterarlo realmente. Permanece en esta conciencia, observando esos aires cuando se presenten, sin sentirte alterado por ellos, abarcándolos en ese marco de conciencia inmutable que tú eres.

c) Otro símil es considerar que tu conciencia es un espejo, que en sí misma no tiene ningún contenido, ninguna forma, ninguna inscripción, y que los pensamientos y demás percepciones o experiencias son como los reflejos, que en realidad no están pegados al espejo, sino que sólo son captados fielmente por él, tal cual son, sin cambiarlo o modificar su naturaleza en ningún momento. Todo lo que experimentes, tómallo como un reflejo pasajero en el espejo de tu conciencia o ser, permaneciendo siempre igual, sin forma, libre.

Esta técnica superior de meditación te llevará a saber quién eres, más allá de las apariencias y conceptos sobreimpuestos a tu verdadera naturaleza. Por tanto, a la sabiduría que libera de todos los condicionamientos y a la gran felicidad.

## KRISHNAMURTI Y LA MEDITACIÓN

Comentarios de Krishnamurti sobre meditación extractados literalmente de sus libros.

- ॐ *Si durante el día está usted alerta, si está atento a todo el movimiento del pensar, a lo que usted dice, a sus gestos -cómo se sienta, cómo camina, cómo habla- si está atento a sus respuestas, entonces todas las cosas ocultas salen a la luz muy fácilmente. En ese estado de atención lúcida, despierta, todo es puesto al descubierto.*
- ॐ *La meditación no es una fragmentación de la vida; no consiste en retirarse a un monasterio o encerrarse en una habitación sentándose quietamente por diez minutos o una hora en un intento de concentrarse para aprender a meditar, mientras que por el resto del tiempo uno continúa siendo un feísimo, desagradable ser humano.*
- ॐ *Para percibir la verdad, uno debe poseer una mente muy aguda, clara y precisa —no una mente astuta, torturada, sino una mente capaz de mirar sin distorsión alguna, una mente inocente y vulnerable. Tampoco puede percibir la verdad una mente llena de conocimientos; sólo puede hacerlo una mente que posee completa capacidad de aprender. Y también es necesario que la mente y el cuerpo sean altamente sensibles —con un cuerpo torpe, pesado, cargado de vino y comida, no se puede tratar de meditar. Por lo tanto, la mente debe estar muy despierta, sensible e inteligente.*
- ॐ *Las necesidades básicas para descubrir aquello que está mas allá de la medida del pensamiento, para descubrir algo que el pensamiento no ha producido son tres: 1) se debe producir un estado de altísima sensibilidad e inteligencia en la mente; 2) ésta debe ser capaz de percibir con lógica y orden; 3) finalmente, la mente debe estar disciplinada en alto grado.*
- ॐ *Una mente que ve las cosas con total claridad, sin distorsión alguna, sin prejuicios personales, ha comprendido el desorden y está libre de él; una mente así es virtuosa, ordenada. Sólo una mente muy ordenada puede ser sensible, inteligente.*
- ॐ *Es preciso estar atento al desorden que hay dentro de uno mismo, atento a las contradicciones, a las luchas dualísticas, a los deseos opuestos, atento*

*a las actividades ideológicas y a su irrealidad. Uno ha de observar "lo que es" sin condenar, sin juzgar, sin evaluar en absoluto.*

- ॐ *La mayor parte del tiempo está uno inatento. Si usted sabe que está inatento, y presta atención en el momento de advertir la inatención, entonces ya está atento.*
- ॐ *La percepción alerta, la comprensión, es un estado de la mente de completo silencio, silencio en el cual no existe opinión, juicio ni evaluación alguna. Es realmente un escuchar desde el silencio. Y es sólo entonces que comprendemos algo en lo cual no está en absoluto envuelto el pensamiento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.*
- ॐ *Comprender el ahora es un inmenso problema de la meditación —ello es meditación. Comprender el pasado totalmente, ver dónde radica su importancia, ver la naturaleza del tiempo, todo eso forma parte de la meditación.*
- ॐ *En la meditación existe una gran belleza. Es una cosa extraordinaria. La meditación, no "cómo meditar".*
- ॐ *La meditación es la comprensión de uno mismo y, por lo tanto, significa echar los cimientos del orden —que es virtud— en el cual existe esa cualidad de disciplina que no es represión ni imitación ni control. Una mente así, se halla, entonces, en un estado de meditación.*
- ॐ *Meditar implica ver muy claramente, y no es posible ver claramente ni estar por completo involucrado en lo que uno ve, cuando hay un espacio entre el observador y la cosa observada. Cuando no hay pensamiento, cuando no hay información sobre el objeto, cuando no hay agrado ni desagrado sino tan sólo atención completa, entonces el espacio desaparece y, por lo tanto, está uno en relación completa con esa flor, con ese pájaro que vuela, con la nube o con ese rostro.*
- ॐ *Es sólo la mente inatenta que ha conocido lo que es estar atenta, la que dice: "¿Puedo estar atenta todo el tiempo?" A lo que uno debe estar atento, pues, es a la inatención. Estar alerta a la inatención, no a cómo mantener la atención. Cuando la mente se da cuenta de la inatención, ya está atenta —no hay que hacer nada más.*

- ॐ *La meditación es algo que requiere una formidable base de rectitud, virtud y orden. No se trata de algún estado místico o visionario inducido por el pensamiento, sino de algo que adviene natural y fácilmente cuando uno ha establecido las bases de una recta conducta. Sin tales bases, la meditación se vuelve meramente un escape, una fantasía. De modo que uno ha de asentar esas bases; en realidad, esta misma manera de asentar las bases, es la meditación.*
- ॐ *Los meditadores profesionales nos dicen que es necesario ejercer el control. Cuando prestamos atención a la mente, vemos que el pensamiento vaga sin rumbo, por lo que tiramos de él hacia atrás tratando de sujetarlo; entonces el pensamiento vuelve a descarriarse y nosotros volvemos a sujetarlo, y de ese modo el juego continúa interminablemente. Y si podemos llegar a controlar la mente de manera tan completa que ya no divague en absoluto, entonces —se dice— habremos alcanzado el más extraordinario de los estados. Pero en realidad, es todo lo contrario: no habremos alcanzado absolutamente nada. El control implica resistencia. La concentración es una forma de resistencia que consiste en reducir el pensamiento a un punto en particular. Y cuando la mente se adiestra para concentrarse por completo en una sola cosa, pierde su elasticidad, su sensibilidad, y se vuelve incapaz de captar el campo total de la vida.*
- ॐ *El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial sólo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas; cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar. Cuando la totalidad de la conciencia se ha liberado, sólo entonces está en condiciones de recibir lo eterno.*
- ॐ *Entre dos pensamientos hay un periodo de silencio que no está relacionado con el proceso del pensamiento. Si observas, verás que ese período de silencio, ese intervalo, no es de tiempo, y el descubrimiento de ese intervalo, la total experimentación del mismo, te libera del condicionamiento.*

ॐ *La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y qué es falso, es meditación. La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de la defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo esto, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación. No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.*

## **LA PERFECCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN**

Por el Geshe Rabten Rinpoché.

*La concentración es importante tanto en la práctica del Dharma como en la vida diaria. La palabra tibetana para la práctica de la concentración es shi-né, donde shi significa paz y ne significa habitar, luego shi-né es, morar en la paz o no estar atareado.*

*Mientras no observemos la mente en detalle tenderemos a pensar que ella está tranquila. Sin embargo, cuando de verdad miramos en su interior, nos damos cuenta que no lo está. La mente no permanece en un sólo objeto ni siquiera por un segundo. Se agita en rededor como una bandera batiendo en el viento; no acaba de fijarse la mente sobre un objeto cuando ya es arrastrada por otro. Aun cuando vivamos en una cueva en lo alto de una montaña la mente se mueve sin cesar.*

*Cuando nos situamos en lo alto de un gran edificio podemos mirar hacia abajo y ver cuan agitada está la ciudad, pero si estamos caminando por sus calles somos conscientes tan solo de una fracción de dicho ajetreo. De forma similar, si no investigamos en forma apropiada nunca seremos conscientes de cuan ocupada está la mente.*

*La conciencia primaria per sé es pura e inmaculada, pero reuniéndose en torno suyo hay 51 elementos mentales secundarios, algunos positivos, otros negativos y otros neutros. En los seres ordinarios estos elementos secundarios negativos son más fuertes que los positivos. La mayoría de las personas nunca intentan ganar control de estos elementos mentales secundarios; si lo hicieran*

*estarían admirados de cuán difícil es dicha tarea. Dado que los elementos negativos han dominado la mente durante un número incontable de vidas, superarlos requerirá un tremendo esfuerzo. Ahora bien, no es posible experimentar el shi-né si estos no han sido dominados por completo.*

*Pero el atareamiento de la mente es producido por la mente, lo cual significa que el esfuerzo requerido para eliminarlas es de tipo mental y no de tipo físico. Sin embargo, cuando nos entregamos a un esfuerzo intenso para desarrollar shi-né es importante hacer uso de ciertos factores secundarios de naturaleza física. Por ejemplo, el sitio donde uno practica debe ser limpio, silencioso, cerrado a la naturaleza y placentero a la mente. Además, los amigos que nos visiten han de ser pacíficos y virtuosos. Nuestro cuerpo debe estar fuerte y libre de enfermedades.*

*La práctica de la concentración requiere sentarse en la postura apropiada la cual tiene siete puntos:*

- 1. Las piernas cruzadas y los pies apoyados sobre los muslos con las plantas dirigidas hacia arriba. Si esta postura es muy dolorosa la persona se distraerá de su concentración, en cuyo caso deberá sentarse con la pierna izquierda doblada debajo del muslo derecho y el pie derecho descansando sobre el muslo izquierdo*
- 2. El tronco estará tan derecho y recto como sea posible*
- 3. Los brazos forman una especie de arco sin que los codos se recuesten sobre los lados o sobre el cuerpo, ni que tampoco estén exageradamente separados. La mano derecha descansa en la palma izquierda, con los dedos pulgares tocándose suavemente formando un óvalo*
- 4. El cuello está derecho pero ligeramente curvado con el mentón dirigido hacia dentro*
- 5. Los ojos están dirigidos hacia abajo con el mismo ángulo que forma la línea de la nariz*
- 6. La boca y los labios están relajados sin que estén abiertos ni cerrados apretadamente*
- 7. La lengua suavemente apoyada contra el paladar*

*Estos son los siete puntos para la correcta postura meditativa cada uno de los cuales simboliza una etapa diferente del sendero. Además, existe un fin práctico en cada uno de los siete:*

- 1. Tener los pies cruzados mantiene el cuerpo en una posición de aseguramiento. Uno eventualmente podría sentarse en meditación por un*



*período largo de tiempo, incluso por semanas o por meses en una sola sentada. Con las piernas así aseguradas uno no se caería.*

- 2. Mantener el tronco derecho, permite el máximo funcionamiento de los canales que portan las energías vitales a lo largo de todo el cuerpo. La mente viaja sobre estas corriente de energía, luego mantener los canales en buen funcionamiento es muy importante para una meditación exitosa.*
- 3. La posición de los brazos también contribuye al flujo de las corrientes de energía.*
- 4. La postura del cuerpo mantiene abiertos los canales de energía que van a la cabeza y evita que se generen calambres.*
- 5. Si los ojos están dirigidos en un ángulo muy alto la mente fácilmente se agita; pero si el ángulo es muy bajo la mente rápidamente se siente adormilada.*
- 6. La boca y los labios se sostienen así para estabilizar la respiración. Si la boca está cerrada muy fuertemente la respiración se obstruye siempre que la nariz se congestiona. Si la boca se mantiene muy abierta, la respiración se vuelve muy fuerte aumentando el elemento fuego y elevando la presión sanguínea.*
- 7. Mantener la lengua contra el paladar evita un exceso de salivación y hace que la garganta no se seque. Además de esto los insectos no podrán meterse ni en la boca ni en la garganta.*

*Estos son sólo las razones más obvias para adoptar la postura meditacional de los siete puntos. Las razones secundarias son demasiadas para que las estudiemos ahora. Debe anotarse que la naturaleza de las corrientes de energía de algunas personas no les permite usar esta posición y debe dárseles una posición alternativa. Esto, sin embargo, es muy raro.*

*Aun cuando con solo sentarse en la postura vajra se produce un buen marco de referencia para la mente, esto no es suficiente. El principal trabajo, aquel que es hecho por la mente, ni siquiera ha comenzado. La forma para sacar a un ladrón que se ha metido en una habitación es entrar a la casa y echarlo afuera y no sentarse afuera y gritarle. Si nos sentamos en la cima de una montaña y nuestra mente constantemente está pendiente del pueblo situado en su base, poco logramos.*

*La concentración tiene dos enemigos, la agitación mental o atareamiento y el entumecimiento mental o letargo.*

*Por lo general, la agitación surge del deseo; un objeto atractivo aparece en la mente y ésta deja de atender al objeto de meditación siguiendo al otro.*

*El letargo surge de una apatía sutil que se desarrolla en la mente.*

*Con el fin de obtener una firme concentración estos dos obstáculos tienen que ser eliminados. Un hombre necesita una vela para poder ver en la oscuridad la pintura que aparece en la pared de una habitación. Si hay una corriente de aire la vela ondeará mucho impidiendo que el hombre vea en forma apropiada y si la vela es muy pequeña, su nombre será muy débil. Cuando la llama de la mente no es obstruida por el viento de la agitación mental y no es debilitada por la pequeñez del letargo, se puede concentrar en forma apropiada sobre la pintura del objeto de meditación.*

*En los estados iniciales de la práctica de la concentración, la agitación mental es mayor obstáculo que el letargo. La mente continuamente vuela alejándose del objeto de concentración. Esto puede verse al tratar de mantenerse fija en el recuerdo de un rostro. La imagen del rostro es rápidamente reemplazada por alguna otra cosa.*

*Detener este proceso es difícil, puesto que hemos construido el hábito de sucumbir en él durante un largo período de tiempo y no estamos acostumbrados a concentrarnos. Tomar lo nuevo y dejar atrás lo viejo es siempre difícil. No obstante, puesto que la concentración es fundamental para todas las formas de alta meditación así como para toda alta actividad mental, uno debe hacer el esfuerzo. La agitación es superada principalmente por la fuerza de la atención y el letargo por la aplicación atenta.*

*En el diagrama que representa el desarrollo del shi-né, hay un elefante que simboliza la mente del meditador. Una vez que el elefante es domado, nunca vuelve a desobedecer a su maestro volviéndose útil para desarrollar numerosos trabajos. Lo mismo se aplica a la mente. Más aún, un elefante salvaje y sin domar es peligroso causando a menudo una terrible destrucción. De la misma manera, una mente que no ha sido entrenada puede causar cualquiera de los sufrimientos de los seis reinos.*

*En la base del diagrama, el desarrollo de la concentración del elefante es totalmente negro. Esto se debe a que en la etapa inicial de desarrollo del shi-né el letargo mental permea la mente. En frente al elefante hay un mico que representa la agitación mental. El mico no puede quedarse quieto ni siquiera un momento y siempre está charlando y con alguien, siendo atraído por cualquier cosa.*

*El mico conduce al elefante. En este estado de la práctica la agitación mental guía a la mente hacia todos lados.*

*Detrás del elefante sigue el meditador, quien trata de obtener control de la mente. En una de sus manos sostiene un lazo simbolizando la atención y en la otra un garfio simbolizando el estado de alerta. En este estado el meditador no tiene control sobre su mente. El elefante sigue al mico sin prestar la más mínima atención al meditador.*

*En la segunda etapa el meditador ha casi alcanzado al elefante.*

*En la tercera etapa el meditador lanza el lazo sobre el cuello del elefante. El elefante mira hacia atrás, simbolizando que aquí la mente está un poco controlada por el poder de la atención. En esta etapa un conejo aparece sobre el lomo del elefante. Este es el conejo del letargo mental sutil, el cual antes era muy sutil como para ser reconocido pero que ahora es obvio para el meditador. En estas etapas tempranas tenemos que aplicar la fuerza de la atención más que la fuerza de la aplicación atenta puesto que la agitación tiene que ser eliminada, antes de poderse eliminar el letargo.*

*En la cuarta etapa el elefante está bastante más obediente. Muy raramente tiene que recibir el lazo de la atención.*

*En la quinta etapa el mico va detrás del elefante quien en forma sumisa sigue el lazo y el garfio del meditador. La agitación mental no perturbará más la mente en forma pesada.*

*En la sexta etapa, tanto el elefante como el mico siguen mansamente al meditador. Ahora el meditador no necesita ni siquiera voltearse para mirarles. El ya no tiene más que enfocar la atención para poder controlar la mente. El conejo ha desaparecido.*

*En la séptima etapa se deja que el elefante siga a su propia voluntad. El meditador ya no necesita darle ni el lazo de la atención ni el garfio de la aplicación atenta. El mico de la agitación ha desaparecido completamente de la escena. La agitación y el letargo nunca más se presentarán en forma burda e incluso, solo ocasionalmente, en forma sutil.*

*En la etapa octava el elefante se ha vuelto completamente blanco. El sigue detrás del hombre puesto que ahora la mente es completamente obediente. Sin*

*embargo, un poco de energía es todavía requerida para poder mantener la concentración.*

*En la novena etapa el meditador se sienta en meditación y el elefante se duerme a sus pies. La mente ahora puede permanecer concentrada sin ningún esfuerzo por períodos largos de tiempo, incluso días, semanas o meses.*

*Estas son las nueve etapas del desarrollo de shiné. La décima etapa es el logro del shi-né real representado por el meditador montando calmadamente sobre el lomo del elefante.*

*Más allá de ésta, hay una undécima etapa, en la cual el meditador es dibujado como montando sobre el elefante quien ahora camina en otra dirección. El meditador sostiene una espada flameante. Ha entrado ahora en un nuevo tipo de meditación denominada vipasana, o la más alta interiorización (en Tibetano: Lhag-mthong). Esta meditación se simboliza por la espada flameante, el afilado y penetrante implemento que corta hacia la realización de la vacuidad.*

*En varios sitios de este diagrama aparece un fuego. Este fuego representa el esfuerzo requerido para la práctica del shi-né. Cada vez que este fuego aparece es menor que el anterior y eventualmente desaparece. En cada etapa sucesiva de desarrollo menos energía se requiere para mantener la concentración y eventualmente no se necesita ningún esfuerzo. El fuego reaparece en la etapa undécima, cuando el meditador ha tomado la meditación en el vacío.*

*También en el diagrama aparecen las imágenes de comida, vestido, instrumentos musicales, perfumes y un espejo. Ellos simbolizan las cinco fuentes de agitación mental como son los cinco objetos sensoriales: aquellos del gusto, el tacto, el sonido, el olor y la vista respectivamente.*

*Más allá de ésta, hay una undécima etapa, en la cual el meditador es dibujado como montando sobre el elefante quien ahora camina en otra dirección. El meditador sostiene una espada flameante. Ha entrado ahora en un nuevo tipo de meditación denominada vipasana, o la más alta interiorización (en Tibetano: Lhag-mthong). Esta meditación se simboliza por la espada flameante, el afilado y penetrante implemento que corta hacia la realización de la vacuidad.*

*En varios sitios de este diagrama aparece un fuego. Este fuego representa el esfuerzo requerido para la práctica del shi-né. Cada vez que este fuego aparece es menor que el anterior y eventualmente desaparece. En cada etapa*



*vestido, instrumentos musicales, perfumes y un espejo. Ellos simbolizan las cinco fuentes de agitación mental como son los cinco objetos sensuales: aquellos del gusto, el tacto, el sonido, el olor y la vista respectivamente.*

*La mayoría de las personas toman como su objeto de concentración para desarrollar el shi-né la imagen mental de la forma de un Buda. Primero, uno debe familiarizarse ampliamente con el objeto sobre el cual va a enfocarse. Esto se hace sentándose enfrente a la estatua o al dibujo escogido y observándolo durante unas pocas sesiones. Luego se ensaya sentándose en meditación y manteniendo en la mente la imagen de la forma sin la ayuda de la estatua o el dibujo. Al comienzo la visualización que se haga de este no va a ser muy clara, ni tampoco podrá uno mantenerla, por más de unos pocos segundos. Sin embargo, traten de mantener la imagen en forma clara y por el mayor tiempo que les sea posible. Así persistiendo, pronto podrán mantener la imagen por un minuto, luego por dos minutos y así sucesivamente. Cada vez que la mente abandone el objeto apliquen la atención y tráiganla de nuevo. Mientras tanto, mantengan una aplicación atenta continua para ver si surgen perturbaciones que no habían notado*

*Tal como un hombre que carga un recipiente lleno de agua, descendiendo por un camino sinuoso, tiene que mantener una parte de su mente en el agua y otra en el camino, en la práctica del shi-né, una parte de la mente tiene que aplicar la atención para mantener una concentración firme y otra parte tiene que utilizar la aplicación atenta para hacer guardia en contra de las perturbaciones. Más tarde, cuando la agitación mental se haya disminuido un poco, la atención no tendrá que ser aplicada tan a menudo. No obstante, la mente entonces se fatiga al haber estado peleando por tan largo tiempo contra la agitación y consecuentemente el letargo hace su aparición.*

*Con el tiempo, vendrá una etapa en la cual el meditador sentirá un tremendo gozo y paz. Esto es tan solo letargo, en extremo sutil, pero a menudo se le confunde con el verdadero shi-né. Con persistencia, esto también desaparecerá. Gradualmente la mente se volverá más clara y fresca y la duración de cada sesión de meditación aumentará correspondientemente. En este punto el cuerpo podrá ser por completo sostenido por la mente. Uno deja de desear comida o bebida. El meditador puede ahora meditar por meses, sin ningún descanso. Eventualmente alcanzará la etapa novena del shi-né en la cual, según dicen las escrituras, el meditador no podrá ser perturbado ni siquiera si una pared se cayera detrás suyo. El continuará meditando y sentirá un placer físico y mental más allá de cualquier descripción, el cual está representado en el diagrama por un hombre volando. Aquí su cuerpo se suaviza inagotable y*

*sorprendentemente. Su mente, en profunda paz, puede ser dirigida a cualquier objeto de meditación, justo como un delgado alambre de cobre puede doblarse hacia cualquier dirección sin que este se rompa. La décima etapa del shi-né - o el verdadero shi-né- es obtenida. Cuando él medita es como que la mente y el objeto de meditación se vuelvan uno.*

*Ahora el meditador puede mirar profundamente en la naturaleza de su objeto de meditación mientras que mantiene todos los detalles del objeto en su mente. Esto le produce un gozo extraordinario.*

*Aquí, mirar en la naturaleza de su objeto de meditación, significa que él lo examina para ver si es o no puro, si es o no permanente, cuál es su verdad última, etc. Esta es la meditación conocida como vipasana, o intuición profunda. A través de ésta, la mente obtiene una percepción más profunda del objeto, que la obtenida con la sola concentración.*

*El solo hecho de tener shi-né produce una tremenda satisfacción espiritual; pero no continuar, para todavía obtener mejores cosas, es como haber construido un aeroplano y luego nunca volarlo. Una vez que se obtiene la concentración, la mente debe ser aplicada a prácticas más altas. Por un lado, debe ser aplicada para superar el karma y la distorsión mental y por el otro, para cultivar las cualidades de un Buda. Con el fin de obtener estos objetivos, el objeto de meditación tomado debe ser vacío él mismo. Las otras formas de meditación se utilizan solo para preparar la mente para aproximarse a la vacuidad. Si usted tiene una antorcha con la capacidad de iluminar todas las cosas debe utilizarla para encontrar algo importante. La antorcha del shi-né debe ser dirigida a la realización de la vacuidad porque es solo la experiencia directa de la vacuidad la que saca las raíces del sufrimiento.*

*En la undécima etapa del diagrama dos líneas negras salen del corazón del meditador. Una de estas representa klesavarana, los oscurecimientos del karma y las distorsiones mentales. La otra representa a jneyavarana, el oscurecimiento de los instintos de la distorsión mental. El meditador sostiene la espada de la sabiduría de la meditación vipasana con la cual él planea separar estas dos líneas.*

*Una vez que el practicante ha comprendido de cerca la vacuidad, estará en el camino de la perfección de la sabiduría. Prajna-paramita, el último objetivo del desarrollo de la concentración.*