

# La práctica de la Meditación

## Una guía en doce pasos

### Introducción

Swami Vishnu Devananda solía decir que no es posible enseñar a alguien a meditar, más de lo que se podría enseñarle a dormir. El sueño adviene solo cuando desapegamos la mente de sus asuntos. La meditación tampoco puede ser forzada, pero a diferencia del sueño, es un estado consciente. Necesitamos un grado de fuerza de voluntad para mantenernos en estado consciente que ocurre cuando meditamos. No obstante, al mismo tiempo necesitamos estar relajados, dejando ir todas las expectativas y deseos. El balance sutil entre el esfuerzo necesario para mantener la conciencia por un lado y el desapego de todas las distracciones por el otro es el arte de la meditación.

Para lograr este estado de conciencia relajada necesitamos prepararnos a nosotros mismos, y existen diversos pasos que nos ayudarán. Es importante reiterar que la meditación es un proceso, y como tal, lleva tiempo. Se paciente y gentil con tu mente; no esperes milagros. Mientras más atención prestes a la preparación, lograrás los resultados más positivos.

### 1 EL LUGAR

Es mejor disponer de una habitación especial para la meditación, pero si resulta imposible, trata de separar una parte de una habitación, reservándola, si puedes, solamente para tu práctica.

### 2 EL TIEMPO

El momento más efectivo para la práctica es al amanecer o al atardecer. El momento más deseable es brahmamuhurta, las horas entre las cuatro y las seis de la mañana. En estas quietas horas luego de dormir, la mente y la atmósfera están claras y libres de las actividades del día. Refrescada y libre de las preocupaciones del mundo, la concentración viene sin esfuerzo. Si esto no es posible busca un momento donde te puedas retirar de las actividades diarias y calmar la mente. En cualquier momento que elijas asegúrate que no serás molestado por distracciones externas.

### 3 EL HABITO

Es importante que mantengas consistencia en tu práctica en el mismo momento del día. La mente subconsciente necesita regularidad para desarrollar el hábito de sentarse y enfocarse fácilmente. Comienza con 15 a 20 minutos de práctica diaria. Aún cuando viajes, medita todos los días. Mientras se establece la práctica, sentirás la necesidad de meditar cada mañana. Comprenderás que la meditación es una limpieza mental, necesaria para el bienestar mental.

#### 4 LA POSICION SENTADA

Siéntate en una postura estable, con la columna y la nuca erguida pero no tensa. La postura de piernas cruzadas provee una base firme para el cuerpo. Sentarse en un almohadón ayudará a los muslos a relajarse y a mantener las rodillas cerca del suelo. El metabolismo y la respiración se vuelven lentos en la medida que profundizas en la concentración. La postura acostada no es recomendable porque uno se relaja completamente y resulta difícil no dormirse. Una tensión moderada necesaria para mantener la espalda derecha en la postura sentada te mantiene alerta. El pecho debe estar abierto y la caja torácica levantada para favorecer la respiración abdominal. Inicialmente puedes encontrar difícil mantener la espalda derecha por más de unos pocos minutos. La práctica de asanas (posturas de yoga) por lo menos por media hora diaria fortalecerá tu espalda, haciendo fácil para tí sentarte confortablemente por un prolongado período de tiempo.

#### 5 LA RESPIRACION

Concientemente trata de relajarte y haz la respiración rítmica. Comienza con un minuto de respiración profunda abdominal para llevar oxígeno al cerebro. Luego, aquietas la respiración a una frecuencia casi imperceptible, inhala y exhala rítmicamente. La respiración se vuelve leve y completamente silenciosa.

#### 6 LA MENTE

Par el éxito de tu meditación, es importante transformar el sufrimiento y la negatividad de la mente por bienestar, conciencia, visión amplia, alegría y contentamiento en tu vida. El grado de éxito en tu práctica estará en proporción directa con esta meta.

La meditación nos permite ver las cosas como son, sin el velo de nuestros gustos y disgustos, sin miedo o esperanza. Comienza cada sesión meditación afirmando el deseo de hacerle frente a la realidad sin escapar en la imaginación.

#### 7 ELIGIENDO UN PUNTO DE CONCENTRACION

Trata de elegir un punto focal en donde la mente pueda descansar. La mente necesita un punto de anclaje para asentarse a sí misma ya que usualmente pierde mucho tiempo en ensueños diarios, desconectada del momento presente. Esto es en parte alcanzado trayendo la conciencia hacia la postura y la respiración. Pero puede ser fortalecido llevando la atención hacia un punto específico del cuerpo.

Swami Vishnu Devananda recomienda que la gente con un tipo de personalidad más emocional se concentre en el centro del corazón.

Si tu personalidad es predominantemente intelectual encontrarás fácil concentrarte en el espacio entre las dos cejas. Este es el centro para la auto-conciencia.

#### 8 ELIGIENDO UN OBJETO DE CONCENTRACION

Encontrarás que necesitarás estabilizar la energía mental. La mente necesita ahora ser entrenada en el arte de la concentración y para ello necesitas darle a tu mente un objeto en donde enfocarse. La concentración es soportada por una postura firme, una respiración

aquietada, y el foco en un centro del cuerpo. La Meditación es un estado más allá de la concentración, que es alcanzado solamente cuando la mente está perfectamente concentrada.

El Yoga considera el uso de mantras (sonidos) como una herramienta esencial para la concentración. La práctica es simple: repite el mantra mentalmente y sincronizado con la respiración.

Puede ser un mantra personal o el mantra universal OM.

## 9 DANDO LE ESPACIO A LA MENTE

Deja que la mente vague al principio, saltará por los alrededores, pero eventualmente se asentará en la concentración, junto con la concentración del prana (energía vital). Si te concentras muy duramente desarrollarás dolor de cabeza. Relájate profundamente en tu respiración y focalízate más gentilmente. Se paciente. Por lo tanto date a ti mismo espacio. Se al mismo tiempo firme y gentil con la mente a la vez. Educar a tu mente es similar a educar a un niño. Ambos, amor y firmeza son necesarios. Armate de paciencia.

## 10 DESASOCIÁNDOSE DE LA MENTE

Si la mente persiste en vagabundear, simplemente desasóciate de ella, y obsérvala objetivamente, como si estuvieras mirando una película.

Observa la mente con la sensación: "Yo no soy la mente, solo soy el espectador de la mente". Intenta practicar un poco cada día, y un poderoso y nuevo hábito será gradualmente desarrollado.

## 12 PENSAMIENTO PURO

La concentración sostenida conduce a la meditación. Esto ocurre luego de varios meses, y en la mayoría de los casos, luego de muchos años de práctica.

## 12 SAMADHI

La meditación sostenida conduce al samadhi, un estado en el que entramos cuando hemos entrenado la mente a encontrar la absorción en la conciencia misma. Samadhi es el estado más alto de la meditación y el octavo paso en el sistema del Raja Yoga. Aquí, la dualidad desaparece y tu entras en un estado supra-consciente.

Traducción libre.  
Revista Yoga Life