

LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

Swami Dayananda Saraswati

¹Siéntese erguido, con sus manos en el regazo, los dedos ligeramente entrelazados, y separadamente los pulgares se tocan uno al otro. En el capítulo sexto de la *Gītā*, el Señor *Kṛṣṇa* nos da algunos pasos importantes para la meditación. El cuerpo, especialmente el tronco, es *samam*, es decir, está perpendicular a la base. Esto es la postura sentada. El cuerpo debe estar relajado, pero estable. Esto significa que usted está en la misma postura, pero sin tensión o molestia, para la duración completa de la meditación. Su postura sentada debe tener una base amplia, y debe estar cómoda. Usted no necesita sentarse en una postura determinada, pero una vez que elige una postura, tiene que practicar el sentarse así por una cierta duración de tiempo. Al principio, usted puede tener alguna dificultad, pero con la práctica, se acostumbra a sentarse cómodamente para largos periodos de tiempo sin cambiar la postura. Puede ver cómo yo puedo sentarme erguido durante todas las clases, por seis horas cada día. Cuando usted puede sentarse cómodamente por cuarenta y ocho minutos, entonces usted posee *āsana-siddhi*—el logro de sentarse. Cuarenta y ocho minutos indican un *muhurtam*. Si usted puede sentarse en la misma postura por esta longitud de tiempo, lo da a usted el *āsana-siddhi*. Para meditación las escrituras recomiendan el *svastika-āsana*, una postura sentada con las piernas cruzadas.

¹ Traducido al español por Swamini Vilasananda Saraswati

Este *āsanam* no asegurará una meditación exitosa; su único propósito es hacerlo cómodo. La postura debe ser suficientemente cómoda para meditación pero no demasiada cómoda, sino usted puede quedarse dormido.

Una vez que usted se sienta en la postura, no mire arriba o abajo, izquierda o derecha, sino mire en frente. Los ojos están ligeramente cerrados, y fijados en la punta de la nariz. Los ojos no deben estar fuertemente cerrados. El cerrar los ojos debe ser un proceso consciente en donde los párpados superiores tocan suavemente a los inferiores. Mire en frente y suavemente cierre los ojos. Nuevamente, abra sus ojos y luego ciérrelos, con los párpados superiores y los inferiores suavemente tocándose. Hasta en el acto sencillo de cerrar los ojos, usted puede encontrar la relajación.

En el próximo paso, nosotros practicamos el mantener externo al mundo externo a través de algunas visualizaciones. Visualice una cordillera de montañas. Al relacionarse con estas montañas, usted está siendo una persona no-exigente, apreciativa, y consciente. De la misma manera, al visualizar un océano, no quiere que sea diferente de lo que es. Piense en un grupo de árboles en un parque, y otra vez usted es la misma persona apreciativa y objetiva. También, usted puede ser objetivo con respecto a las personas en general—personas de culturas, religiones y nacionalidades diferentes—tomándolas como son. Altos o bajos, hombre o mujer, usted está siendo

objetivo hacia todos ellos si no guarda ningún prejuicio adentro de usted mismo. Piense en su madre, y de su amor y cariño que usted tiene para ella, sin alterar estos sentimientos. Si usted tiene una cierta agenda de desear que ella sea diferente de lo que es, usted experimenta una sensación de impotencia. Un deseo no realizado puede volverse una causa de frustración si no se toma ninguna acción al respecto. En este caso, la acción puede ser en la forma de plegaria debido a que ningún otro esfuerzo sería productivo. Por ahora, acepte que esto es cómo su madre es. Debido a sus antecedentes, no puede ser diferente a menos que ella quiera cambiar. Visualice a su padre y reconozca “esto es cómo él es o fue según mi percepción”. Lo mismo es verdadero de su esposo o esposa, niños, hermanos, o amigos — esto es cómo ellos son en su percepción. Si alguna persona lo molesta a usted, objective a esa persona, y otórguele a él o a ella la libertad de ser lo que la persona es. Esto es como usted tiene que tratar a esa persona objetivamente, pragmáticamente; no estoy diciendo que usted debe aprobar del comportamiento de la persona. Solamente usted reconoce que esto es cómo la persona es en su percepción, y descargar todas estas personas de su cabeza, otorgándolas la libertad de ser lo que son. Esto se hace deliberadamente cada vez que uno se sienta en meditación.

Después, traiga su atención hacia su propio cuerpo. Visualice el cuerpo desde la coronilla hasta el pie, cada parte en orden sucesivo. Empiece con visualizar la coronilla, la frente, las

cejas, los párpados, la nariz, los labios, la barbilla, el lóbulo de la oreja derecha, la mejilla derecha, el lóbulo de la oreja izquierda, la mejilla izquierda, toda la cara, la parte de atrás de su cabeza. Visualice el cuello, el hombro derecho, y el brazo derecho hasta las puntas de los dedos. Visualice el hombro izquierdo, y el brazo izquierdo hasta las puntas de los dedos. Visualice el pecho, el abdomen, y la espalda, desde los hombros hacia abajo. Después, traiga su atención hacia las piernas. Visualice el muslo derecho, la rodilla, debajo de la rodilla, el tobillo, y el pie. Ahora visualice el cuerpo entero y entienda que eso es cómo el cuerpo es con respecto a la estatura, el peso, el sexo, la edad, la salud, el color y la apariencia. Visualice todo el cuerpo de una vez y mirelo como una estatua que respira, una estatua con vida. Cuando usted realice esta etapa, usted es totalmente objetivo con respecto a su cuerpo.

El paso siguiente en el proceso de meditación se llama *prāṇavīkṣaṇam*, el observar la respiración. Esto no se debe confundir con *prāṇāyāma*, lo cual es una forma de ejercicio de respiración. En *prāṇavīkṣaṇam*, usted mira su propia respiración. Mientras usted respira, esté consciente de la inhalación y exhalación. Si tiene dificultad en observar su respiración sin cambiar su ritmo normal, haga la respiración conscientemente inhalando y exhalando por algunos ciclos de respiración. El observar su respiración puede ser un técnico muy provechoso para calmar su mente en cualquier momento durante el día cuando se pone excitado, agitado, o enojado.

Observar su respiración afectúa una cierta objetividad y compostura.

El paso siguiente es estar consciente de la sensación del tacto. Fíjese cuáles partes de su cuerpo tocan el piso y cuáles se tocan una con la otra. Observe cómo los dedos entrelazados sobre su regazo tocándose uno con otro. Esté consciente de que los labios superiores e inferiores se tocan, los párpados se tocan. Después de realizar exitosamente el paso previo, comience a observar su propia mente. La mente observada está calma por lo general; simplemente déjela permanecer así. El que está consciente de esta mente es usted. Esta persona está relacionada mentalmente con *Īśvara*, y es el meditador. El meditador ya está relacionado con *Īśvara*, pero a *Īśvara* se invoca en una forma particular que uno puede visualizar. Mentalmente ponga una flor, y ofrezca sus reverencias ante este altar. También puede recitar una plegaria propia. Por ejemplo, usted puede decir, “Oh Señor, dame la serenidad para aceptar graciosamente y alegremente lo que no puedo cambiar. Dame el coraje, la voluntad, para cambiar lo que puedo. Dame la sabiduría para saber la diferencia entre lo que puedo y lo que no puedo cambiar”. El que observa la mente es la persona básica quien está relacionada mentalmente con *Īśvara*, haciendo un *pūjā* mental o cantando un *mantra* que le ayuda conectar con *Īśvara*.

Ahora comience a cantar el nombre de *Īśvara*, el Señor, en su mente; esto se llama *japa*. Si usted no tiene un *mantra*, puede usar *om īśāya namaḥ*. Esto significa, “al Señor, *Īśa*, mi *namaskāra*, mis salutations”. El cantar mental no tiene nada que ver con la respiración, y no está conectado a su voz. Tenemos que asegurar que el cantar no está sincronizado con el ritmo de la respiración, o con el uso sutil de la voz. El intervalo entre dos cantos sucesivos es un espacio crucial que necesita ser observado. Su compromiso es con cantar el *mantra* pero también usted debe ser consciente del intervalo para que haya menos distracciones. Todas distracciones tienen lugar en ese intervalo, y estando consciente de los intervalos reduce la distracción. Si es un canto largo, haga una pausa entre segmentos del canto. Cuando usted deje de cantar, esté consciente del hecho de que no está usando su voluntad, y usted simplemente es usted mismo. Usted está consciente del intervalo para evitar distracción al canto. Una vez que usted sienta cómodo con el ritmo del canto, trate de hacerlo mas rápido. Fíjese que cuando usted canta más rápido, es probable que su respiración se perturbe. Cuando esto pasa, significa que el cantar no es solamente mental. La voz se ha unido con la mente de una manera sutil. Después de esto, resume el cantar normal.

Usted puede usar una técnica sencilla para desapegar el cantar de la voz y de la respiración. Haga un cálculo aritmético mental sencillo: piense en un número y multiplíquelo por diez; a esto añada 15 y luego reste 25. Marque el lugar en la mente

donde usted llega a la respuesta, e inmediatamente ponga el canto en ese lugar preciso, y comience a cantar. Observe cómo el cantar ya está sucediendo a un nivel de la mente mucho más profundo. Usted puede ver la diferencia. Esto es el lugar de donde usted maneja sus emociones, un lugar de libertad y creatividad. Resuma el cantar, y después de un rato haga el cálculo aritmético sencillo en la mente otra vez para aumentar la profundidad de absorción. Observe lo que el cantar está haciendo, y usted está cómodo en el proceso de hacer. Cuando usted deje de cantar, se ve a usted mismo como no haciendo nada, pero aun así usted está cómodo con cualquier cosa que está pasando en cada momento. De esta manera, durante la meditación completa, uno puede empezar y dejar el cantar varias veces. Como la persona básica, fíjese que no necesita ninguna fuerza para ser usted mismo. Estando objetivo al mundo, a su cuerpo, a su respiración, y a su mente, usted es una persona objetiva, cognitiva, y consciente. Usted puede oír palabras o sonidos, pero su voluntad está suspendida momentáneamente. Siendo un privilegio el libre albedrío puede ser utilizado o suspendido. De esta manera, como una persona consciente, sencilla, usted se da cuenta de cualquier situación que está pasando a cada momento sin tensión, sin esfuerzo, y sin el uso de la voluntad. Cuando yo digo “*Om... Om... Om... He Govinda*”, el escuchar tiene lugar. Usted no tiene ningún juicio, simplemente siendo usted mismo está vivo al momento. Si usted está cómodo siendo usted mismo,

puede reconocer este hecho diciéndose: “Estoy cómodo siendo mí mismo. No necesito ser confortado desde afuera. Soy una fuente de confort para todo lo demás puesto que no necesito ser confortado desde afuera”. ¡Qué descubrimiento! usted no necesita ningún confort desde afuera.