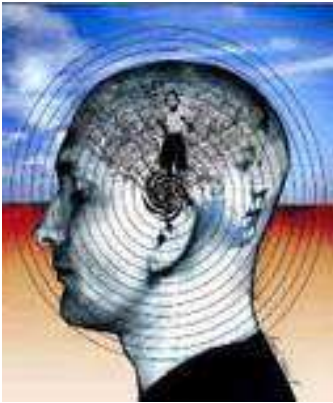


# Meditación

## Guía de Iniciación por [www.yogaescuela.es](http://www.yogaescuela.es)



- Casi la totalidad de todo nuestro tiempo, nuestra mente se ve asaltada por todo tipo de pensamientos... deseos y aversiones, emociones y recuerdos, pensamientos importantes o meras fantasías, incapaz de quedarse en silencio a penas unos segundos. Vivimos esclavos del pasado, añorando aquello que tuvimos o sufriendo por lo que paso... Nos fugamos hacia el futuro, huyendo de un presente que no nos da la felicidad, imaginando que nuestros deseos se cumplirán algún día... pero la felicidad está en el momento presente. Aquí y Ahora, el momento presente, es donde tiene que estar el esfuerzo para superar y aceptar el pasado, para construir un futuro mejor.
- Cuando la mente se mantiene vagabundeando en recuerdos del pasado o en sueños del futuro, se agota gran parte de nuestra energía.

- La mente está constantemente siendo bombardeada por estímulos y deseos, que la invitan a correr detrás de cosas materiales, con la esperanza de alcanzar con ellos la felicidad. Pero tan pronto como conseguimos el objeto de nuestros deseos, la mente crea el sentimiento de posesión, que hace que la mente se vuelva temerosa de perderlo, hasta que de nuevo vuelve a anhelar otra cosa y se vuelve impaciente e irascible por su nuevo deseo. Creemos que cuanto más dinero tengamos, podremos complacer a nuestra mente con todos los caprichos que quiera, creyendo que teniendo poder y todo tipo de lujos en nuestra vida, seremos muy felices. Pero la ambición de la mente no tiene fin... En este círculo vicioso, es imposible tener paz y sosiego en nuestra vida.

- El Yoga y la meditación enseña que poseemos una fuente de regocijo y sabiduría que está en nuestro interior, un tesoro de tranquilidad y paz. Cuando canalizamos nuestro deseos hacia nuestro interior, podemos sentirnos llenos y completos; así, la mente no volverá a sufrir por el ansia de poseer y acumular cosas del exterior.



- En los ocho pasos de la Raja Yoga de Patañjali, la Concentración (Dharana) y la Meditación (Dhyana) son el sexto y séptimo peldaño respectivamente.
- Al principio, mientras se intenta focalizar la atención de la mente en un solo pensamiento, es más adecuado hablar de concentración (Dharana). En la meditación se logra un flujo ininterrumpido de nuestros pensamientos. La diferencia entre ambos no es técnica, sino de grado.
- Cuando la atención está totalmente absorta, la mente guarda silencio: cuando concentramos nuestra atención en un solo objeto, el incesante parloteo interno de nuestra mente se detiene.
- La meditación es una práctica mediante la cual se enfoca la mente en un solo punto para silenciarla y así, poder percibir nuestra verdadera esencia.
- La meditación no se logra fácilmente: Un árbol hermoso crece con lentitud.
- De la misma forma que cuando se concentran los rayos del sol a través de una lupa, estos pueden llegar a quemar, también llegar a concentrar los pensamientos dispersos de la mente, hace que esta se vuelva penetrante y poderosa.

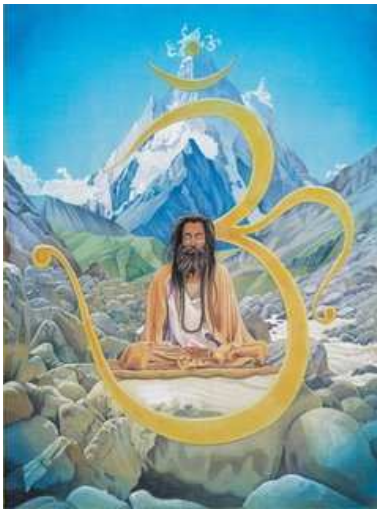
- **La meditación en la vida diaria.** Es muy difícil corregir nuestras dolencias físicas con la práctica de Asanas un rato a la semana, mientras el resto del tiempo tenemos posiciones corporales que no nos benefician. Igualmente, es improbable que en nuestra breve sesión de meditación consigamos dominar a nuestra mente si durante el resto del tiempo la dejamos rienda suelta con pensamientos y emociones negativas.



- Cuanto más tiempo se pase con la mente concentrada, tanto más pronto uno será capaz de enfocarla cuando se siente a meditar.

- Uno de las prácticas diarias para aprender a controlar la mente es dejar de asociarnos con nuestros pensamientos y emociones. Imaginemos que podemos sentarnos en una butaca y sobre la pantalla visualizamos a una persona que es igual en apariencia a nosotros, que está haciendo las mismas cosas que nosotros. Tratemos de no juzgar ni elogiar lo que esa persona hace, tratando de comprender, que esa persona hizo lo que hizo porque en ese momento no supo hacerlo de otra manera.

- En la vida diaria, intenta concentrarte en aquello que estas haciendo ahora... trabajar, caminar, cocinar, leer...



### - **Los tipos de meditación:**

En el Yoga hay dos tipos principales de meditación:

1. La meditación “Saguna” o Concreta, donde uno se concentra en un objeto exterior, pudiendo ser una imagen o símbolo visual, o un mantra que atrae al meditador hacia la unidad.

- De todas las fuerzas que agitan a la mente, los sentidos son los que con mayor frecuencia perturban la concentración, evocando pensamientos, recuerdos y deseos. De los sentidos, la vista y el oído son los más poderosos. Por eso, al principio, varias técnicas de meditación utilizan la repetición de mantras (sonido) y la visualización de objetos (Tratak) como métodos para concentrar la mente dispersa.

2. La meditación “Nirguna” o Abstracta, utiliza como punto focal una idea abstracta, como puede ser la imagen de lo Absoluto. Se pueden utilizar los mantras “Om” y “Soham” (que significa “yo soy ESO”).

- **Los 5 principios de la meditación:** La meditación, como el sueño, no se puede enseñar, viene por sí sola, a su debido tiempo. Pero teniendo en cuenta una serie de pasos, se puede acelerar el proceso:

1. Intentar reservar un lugar adecuado para meditar. Un lugar limpio, acogedor, silencioso, inspirador...

2. Escoger un momento en que la mente este más libre de preocupaciones, como puede ser al amanecer o el crepúsculo.

3. La práctica constante y diaria, en el mismo sitio y a la misma hora, facilita que la mente pueda concentrarse más rápidamente.

4. La postura corporal para la meditación es menos importante, siendo imprescindible que la espalda este totalmente recta. Si se medita en Padmasana (la postura del loto), se recomienda cambiar el cruce de las piernas y alternar con otras posturas menos exigentes para las rodillas.

5. Al principio, deja que la mente vaya poco a poco centrándose en la respiración rítmica. Después, como es difícil concentrar la mente en un solo objeto, para entrenar la atención se puede probar a reducir el ámbito de la concentración a cuatro objetos de una misma familia. Por ejemplo, visualizar un símbolo que te atraiga con todas sus características; cuando la mente se disperse, pasar a otro símbolo y repetir así el proceso con 4 símbolos diferentes.

