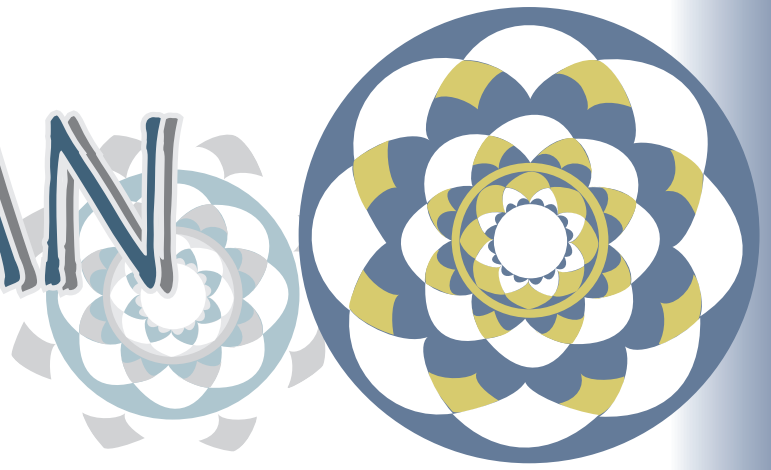


DARSHAN



Noviembre -2009-
PUBLICACIÓN DIGITAL - N° 8

ESCUELA DE SATYANANDA YOGA DEL URUGUAY
Obligado 1068 - tel.: 706 60 59



El propósito de la meditación

(parte II)

Swami Satyananda Saraswati

Extraído de la revista Yoga Noviembre-diciembre 2006 (editada por Sivananda Math). Charla dada en la Bhilai Steel Plant, Bhilai, Marzo 1975. Originalmente publicada en YOGA, Enero 1976.



Relajación y meditación

Cuando practicamos meditación o relajación, necesitamos tener una técnica. No todas las técnicas son adecuadas para cualquier persona, pero muchas prácticas pueden ser llevadas a cabo sin ninguna dificultad o riesgo. La más fácil es *ajapa japa*: la toma de conciencia espontánea de japa mientras el practicante se concentra en la respiración. Cuando te concentras en la respiración, tratas de formular un proceso ascendente y descendente. Así el proceso la conciencia se retira, el área de experiencia es reducida. La conciencia funciona en un área limitada y a partir de ese momento empiezas con un símbolo. Tú tienes una imagen, tienes un centro. Intentas desarrollar una conciencia psíquica, interna, mental, no sensorial, clara y definida de ese símbolo. Este símbolo debe volverse claro para ti. Debes ser capaz de verlo conscientemente para lograr completa relajación. No es suficiente sólo visualizar la mente subconsciente. El yoga cree que en meditación debes ser capaz de ver la mente consciente, la mente subconsciente y también la mente inconsciente, lo cual es muy difícil.

En el momento en que se alcanza a experimentar la personalidad inconsciente, la completa relajación tiene lugar. Hay momentos durante el sueño profundo en que te vuelves consciente de la mente inconsciente, y luego de eso te sientes completamente relajado. En la ciencia del yoga, se cree que cuando la conciencia es separada de la mente consciente, subconsciente e inconsciente, y la conciencia individual funciona independientemente de estas tres dimensiones, la relajación tiene lugar y la meditación comienza.

La meditación nunca puede comenzar antes de la relajación, y la relajación es lo más difícil. Quizás piensas que la meditación es difícil, pero no lo es. La meditación es alcanzada espontáneamente. La meditación llega a tí, y no tarda demasiado tiempo. Pero para desarrollar este estado espontáneo de meditación, es necesario pasar por todo el proceso de relajación.



Percepción de la conciencia

En Yoga este proceso es llamado *pratyahara* y *dharana*. *Pratyahara* significa retirada de la conciencia, y *dharana* significa un modo particular de concebir la conciencia. Tú eres tu conciencia; tú ves tu conciencia, pero es una percepción interna. Puede ser una piedra redonda, un triángulo, una flor, o cualquier cosa, pero debes ser capaz de verlo. El objeto que ves dentro de ti no es imaginación, es una forma de tu conciencia.

El triángulo que ves dentro está hecho de tu conciencia, la misma a través de la cual tú me entiendes. Es la misma conciencia a través de la cual yo soy capaz de hablarles sobre Yoga, la misma conciencia a través de la cual tú sabes lo que está bien, a través de la cual tu intelecto funciona. Es la misma conciencia que se manifiesta en el día a día en la forma de memoria, la misma que te permite entender el odio y el amor. No es imaginación o una hipótesis; sino una fuerza, un darse cuenta, un instrumento de conocimiento, un medio de entendimiento, la sustancia de la percepción.

Es esta conciencia que es retirada de los objetos, del conocimiento intelectual, de la experiencia y la memoria del pasado, del conocimiento de lo que está bien y mal. Cuando ella es disociada de las diferentes fuentes de percepción, pero al mismo tiempo se vuelve clara para ti en la forma de un triángulo, una flor, una piedra, una luz o un animal, entonces eso significa que estás viendo tu propia conciencia. Esto es el secreto fundamental del yoga y la meditación.



Agotar las impresiones subliminales

La meditación, entonces, es un proceso en el cual tú ves tu propia conciencia. La conciencia se ve a sí misma y a través de sí misma. Tu experimentas un proceso de auto-percepción, no de auto-análisis. En este punto la meditación supera el psicoanálisis y la psicología moderna. No te analizas a ti mismo, te ves a ti mismo. ¿Cómo te ves a ti mismo? Te ves bajo la forma de un triángulo; el triángulo se desvanece y es remplazado por las imágenes de tu personalidad psicológica.

Cientos y miles de imágenes aparecen, como en un rollo de película. No ves objetos y escenas de la vida real, como los has experimentado hasta ahora; quizás

ni siquiera ves las personas que conoces en esta vida. Verás aquellas imágenes que representen tu conciencia, tus instintos y tus impresiones subliminales. Verás las cosas que han estado causándote problemas en la vida, la base de la tensión, la causa del odio, el insomnio, la ansiedad, y todo tipo de problemas psicosomáticos.

Cuando intentas traer nuevamente el triángulo, nuevamente desaparece. Es remplazado por imágenes psicológicas más profundas, porque en la mente subconsciente hay también profundidades y capas. Tendrás que comprender estas capas subconscientes, y habrá momentos en la meditación en que verás visiones, tanto buenas como malas.

Desgraciadamente, en ausencia de este conocimiento, puedes tomar estas visiones como lo que es llamado entidades astrales. Quizás pienses que fantasmas o ángeles vinieron a ti, pero nada viene del exterior; todo emerge desde dentro. Todo ha estallado desde el interior. Tu conciencia es todo. No hay nada más allá de ella. Todo lo que ves en los estados más profundos de la meditación, es una manifestación de diferentes, complejas, desconocidas e invisibles capas de tu personalidad, las cuales, quizás nunca conocerás mediante ningún método de psicoanálisis.

Quizás veas experiencias de tu infancia que has olvidado y aunque sean insignificantes, están causándote problemas. Esto puede aparecer en forma de explosiones, imágenes demoníacas o expresiones divinas. Estas son imágenes subliminales o *samskaras*, como son llamadas en yoga. Ellas aparecen y se agotan a sí mismas, una detrás de la otra. Pero esto sólo es posible si tratas de dar lugar a una concentración, consolidación o cristalización de tu conciencia.



Yoga, el camino de la auto-purificación.

El asunto de la meditación, entonces, no es para nada difícil. Esta dividido en dos etapas. La primera es la negación, y la segunda es lo que yo llamo expansión de la conciencia. En este proceso ustedes tendrán muchas experiencias y mucha confusión mental. Verán su subconsciente y muchas memorias del pasado retornarán. Si creen en la reencarnación, incluso puede que retornen a vidas pasadas, pero esto no es posible para todos.

De este modo, a través del yoga y la meditación entrarán en los diferentes sectores de sus vidas, y tratarán de limpiarlos a todos, uno a uno. Una vez que te has limpiado a ti mismo por dentro, podrás tomar el camino espiritual. Podrás ir con un guru y pedirle que te inicie. Quizás en ese momento él te toque la frente y tú alcances el *samadhi*. Yo no digo que el *samadhi* no esté allí. Existe un estado espiritual, existe la supraconciencia.

Es posible alcanzar el *samadhi* y tener aún más altas experiencias, pero para ello debemos capacitarnos. Y para ello debemos practicar yoga.

El yoga no es el fin, es el medio, el proceso. Las antiguas escrituras dicen que es un método de auto-purificación. Con las medicinas se curan las enfermedades, con la comida se purifica el cuerpo, pero con el yoga se purifica el cuerpo y la mente. La mente en todas sus dimensiones: conciente, subconsciente e inconsciente; todos los niveles de la personalidad son limpiados. Cuando todo está en calma y tranquilo, cuando los *samskaras* y *karmas* se han agotado, y no existe más la aflicción, entonces puedes ir hacia el más elevado camino espiritual, pero no antes. Aunque el propósito de tu vida debería ser alcanzar la realización espiritual, nunca deberías buscar ese camino elevado hasta que hayas alcanzado la salud de la mente, y los errores, confusiones, y el pandemonio de la personalidad haya sido completamente calmado.



Yoga Integral

Es por esta razón que se practica el *karma* yoga, La meditación por si misma no es suficiente. A través de la meditación limpias tu cuerpo, tu mente y tu conciencia, pero otra vez tus *karmas* acumulan impresiones. Tu personalidad emocional se confunde, y nuevamente el pensamiento se torna erróneo. Es como limpiar una habitación y luego poner el contenedor de basura dentro. De la misma manera, estás intentando limpiar tu personalidad de basura, tensiones y aflicciones, pero lo que sucede es que los *karmas* y *samskaras* que limpias por un lado, están reingresando por otro.

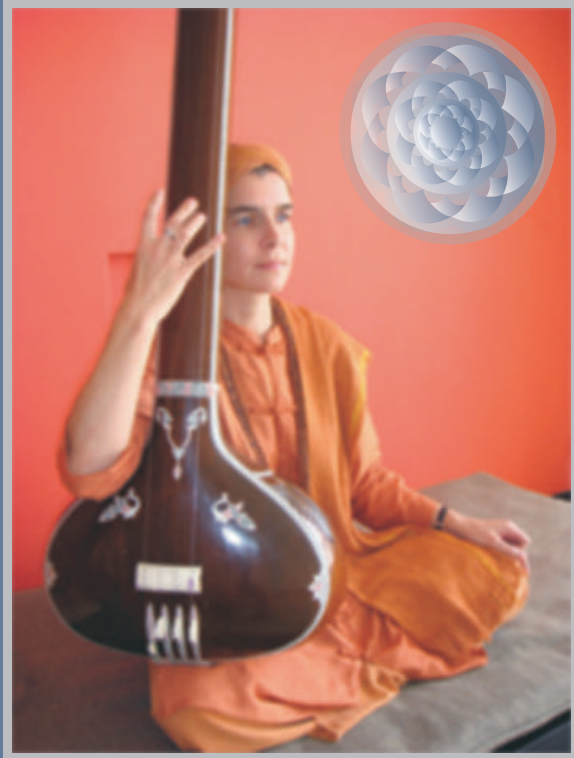
Esta es la razón por la que un yogui que practica meditación debe también practicar *karma* yoga, *bhakti* yoga y *jnana* yoga. A través del *karma* yoga detienes los *samskaras*, detienes el efecto de los *karmas* que van al corazón profundo de tu personalidad. Hay un arte para detenerlos, y está descrito en el *Bhagavad Gita*. Deberían estudiarlo. Luego llega la práctica del *jnana* yoga. Aquí tienes que comprender que tú eres conciencia, que la luz está en ti, que no eres este cuerpo, que no eres los sentidos. Este tipo de entendimiento debe ser alcanzado para que la mente no quede apegada a las cosas. Intentar atacar los *samskaras* desde la raíz corregirá las cosas. De esta forma las tensiones emocionales, las tensiones nacidas del *karma*, el pensamiento equivocado, será detenido paralelamente a la meditación.

Hay cientos y miles de personas a lo ancho del mundo que practican meditación pero no están contentas con el resultado porque creen que la meditación por si misma debería resolver sus problemas. Sin embargo, por favor recuerden que la meditación debe practicarse conjuntamente con otras formas de yoga. *Jnana* yoga, *bhakti* yoga y *karma* yoga son también muy necesarios.

Visita de:

Swami
MAYTREYI

17 al 22 de Junio (2009)



ADAPTABILIDAD

Swami Sivananda

La adaptabilidad es una virtud o cualidad noble, por la cual uno se acomoda a los otros, cualquiera que sea su naturaleza o temperamento. Es el hábito más deseable para triunfar en la vida, y debe desarrollarse lentamente.

La adaptabilidad es la habilidad de ganarse el corazón de los demás y, en definitiva, la batalla de la vida, usando un poco de flexibilidad. Si quieres adaptarte a todo, debes ser flexible, humilde y simple, amable y suave. Una persona adaptable comparte lo que tiene con otros. Soporta insultos y palabras duras. La adaptabilidad mata el egoísmo y desarrolla el amor universal.

El mundo funciona gracias a la adaptabilidad. El que conoce el arte de adaptarse puede vivir feliz en cualquier ambiente. Una persona adaptable puede moverse armoniosamente con cualquier persona en el mundo. La adaptabilidad otorga una enorme fortaleza y una profunda alegría. La adaptabilidad desarrolla una fuerte voluntad y equilibrio mental. La adaptabilidad desarrolla el sentimiento de unión o unidad de la vida.

