

SENDERO ESPIRITUAL DEL YOGA

PRINCIPIOS DEL YOGA Y MEDITACIÓN

CRISTIAN MARIN

“Todo lo que se practica en el yoga, recibirá su beneficio”

Bhagavad Gita

“La Meditación es ese contacto, directo, que se da, entre la consciencia humana y la Consciencia Divina”

Dr. César Dávila

© Sendero Espiritual del Yoga, principios del yoga y de la meditación.

Edición independiente, Ambato, 2012

Web: www.vogacristiano.com

E-Mail: yoga_cristiano_cm@yahoo.es

Portada: Representación de Jesús en la India. Ver Cap. XIV

Está prohibido el duplicado por cualquier medio tecnológico, sin consentimiento del autor.

DEDICATORIA

*A mi hijo Nicolás Sebastián y
en él a las futuras
generaciones y a todos
quienes se identifiquen con el
sendero del yoga.*

ACERCA DE LA OBRA

Esta obra está basada en las enseñanzas de los grandes maestros espirituales del yoga como Paramahansa Yogananda, Vivekananda, Kriyananda, Swami Rama y el P. César Dávila.

Estos maestros coinciden en enseñar que el objetivo principal del yoga es elevar nuestra conciencia para llegar a una espiritualidad vivencial, dejando de lado la espiritualidad especulativa que lo razona todo y lo refuta todo, a la cual estamos tan acostumbrados en nuestra cultura occidental y que en la práctica de nada sirve para el desarrollo espiritual. Según los maestros del yoga ésta especulación tiene su origen en el abandono de uno de los fundamentos básicos para el progreso espiritual, este fundamento es la Fe, vista como la certeza de que Dios siempre está presente dentro de nosotros. El yoga es la ciencia que nos hace conscientes de esta presencia.

Esta obra está diseñada para dar una instrucción básica y establecer la base de la práctica del yoga con sus ejercicios físicos, de respiración y de meditación. Los cuales son imprescindibles a la hora de mantener la armonía física, mental y espiritual del ser humano.

El libro empieza con una reseña histórica del yoga donde se muestra que éste es una ciencia y no un sistema físico de gimnasia como comúnmente se ha creído en nuestro medio. Inmediatamente se aborda la parte práctica, no sin antes introducimos de una manera breve en los diferentes tipos de yoga, destacando el camino del Raja Yoga puesto que éste agrupa a todos los demás sistemas del yoga. Finalmente se concluye con la enseñanza de la meditación cuya práctica es la razón de ser del yoga.

CONTENIDO

DEDICATORIA	III
ACERCA DE LA OBRA	V
CONTENIDO	VII
CAPITULO I	1
ORIGEN DEL YOGA	1
CAPITULO II	11
SENDERO DEL YOGA	11
CAPÍTULO III	25
METAFÍSICA DEL YOGA	25
CAPITULO IV	37
RAJA YOGA	37
CAPITULO V	47
ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA	47
CAPITULO VI	49
CAPÍTULO VII	55
ASANAS	55
CAPÍTULO VIII	61
RELAJACIÓN	61
CAPITULO IX	65
LA CIENCIA DEL PRANAYAMA	65
CAPÍTULO X	69
CONCENTRACIÓN MENTAL	69
CAPITULO XI	73
MEDITACIÓN	73
CAPITULO XII	87
CONSIDERACIONES PARA LA MEDITACIÓN	87
CAPÍTULO XIII	91
NIVELES EN LA MEDITACION	91
CAPÍTULO XIV	99
EL YOGA DE JESÚS	99
CAPÍTULO XV	107
EL MEDITACION PROFUNDA	107
BIBLIOGRAFÍA	109

CAPITULO I

ORIGEN DEL YOGA

LA LEYENDA DE RAM EL PRIMER YOGUI DEL HIMALAYA

Muchos investigadores han tratado de explicar el origen espiritual del hombre, entre ellos el que más me ha llamado la atención es el escritor, filósofo y esotérico Edouard Schure, esto por lo audaz de su teoría, la cual sin embargo debo aceptar raya entre la fantasía y la realidad. En todo caso esta leyenda nos hace soñar con los misterios que giran alrededor del hombre y la civilización, además nos invita a seguir investigando hasta que cada quien encuentre su respuesta.

Según Schure, el hombre actual es fruto de una nueva civilización y su origen espiritual es muy antiguo pues se remonta al origen de la presente raza raíz que es: “*la raza aria*”, de acuerdo al relato del capítulo 1 de su libro “Los Grandes Iniciados”.¹

En términos generales menciona que luego de la desaparición de la Atlántida en un acontecimiento que se conoce como “El diluvio Universal” aparecieron unos pocos sobrevivientes de raza atlante o raza roja los cuales poblaron parte de lo que hoy es América.

Por otra parte la evolución natural del homo-sapiens que se daba en paralelo con estos acontecimientos hizo que apareciera además de la raza roja, la raza negra. Finalmente apareció del cielo la raza blanca o aria.

¹ El término ario significa noble, a los arios se los considera ancestros directos de los pueblos europeos. Según la teosofía la raza aria es la quinta raza raíz de la humanidad, las otras son: la raza polar, la hiperbórea, la lemuriana y la atlante.

Se menciona que alrededor de los 7000 a.C. la raza negra por su gran fuerza física ejerció dominio sobre los arios, hasta que éstos se rebelaron y formaron un reino regido por reyes guerreros los cuales eran guiados por las famosas pitonisas videntes.

Estas pitonisas en algún momento se corrompieron y también corrompieron a su pueblo realizando atrocidades como sacrificios humanos.

Pero un día que se pierde en la historia del tiempo nace el príncipe Ram, quien ya joven, en un sueño, es guiado por un Deva que le enseña entre otras cosas a curar las plagas adquiridas por los arios en las guerras con los pueblos negros. Esto fue visto con envidia por las pitonisas del reino. Fruto de lo cual ocurre una división entre el pueblo ario.

Unos seguían al rey guerrero con sus pitonisas y otros seguían al príncipe Ram.

Antes de que ocurra la inminente guerra de los arios, el joven Ram en un sueño es influenciado a abandonar su patria con sus seguidores ya que su lucha se realizaría en un lugar cerca al Himalaya donde existía el predominio de un imperio negro guiado por la magia negra.

Al llegar al señalado sitio ocurre el enfrentamiento, entre el imperio negro y los arios, guerra en la cual Ram termina como vencedor. Posterior a esta victoria al joven Ram se le ofrece el Reino conquistado con todas sus riquezas, pero él no lo acepta ya que su misión guerrera ahí termina, ahora su nueva misión, enseñada por el Deva, es retirarse al Himalaya para meditar con sus seguidores más cercanos.

El príncipe Ram es conocido en la India como el iniciado Rama, el mítico personaje del *Mahabharata* y *Ramayana*. Mientras que sus seguidores son los primeros yoguis de los cuales nacerían los grandes ascetas y rishis de la India y

quienes llevarían su sabiduría a Egipto y América. -Pero esto es una leyenda nada más-.²

EL YOGA Y SUS ORÍGENES

La experiencia adquirida por varias generaciones de diligentes investigadores se transmitió durante siglos de maestro a discípulo y gradualmente se ha ido elaborando y perfeccionando una ciencia yoga totalmente definida.

El yoga está dividido en varias ramas, desde la que enseña a regir y gobernar el cuerpo hasta la que enseña los medios de alcanzar el desarrollo espiritual.

La ciencia yoga tuvo su origen en la cultura oriental y por eso a esta ciencia se la asociado al Hinduismo aun cuando es libre de dogmas.

Hace 8000 años, un grupo de sabios videntes denominados Rishis se sumergieron en las profundas aguas del Ser Absoluto y sondearon los misterios de la mente y del espíritu con el fin de resolver las inquietudes más profundas del ser humano. Estos sabios a través del tiempo crearon técnicas que ayudan la parte física, mental y espiritual del hombre a través de ejercicios psicofísicos, asanas, pranayamas y meditación; de esta manera el yoga se convierte en el más amplio y completo sistema de desarrollo interior cuya consecuencia es el autoconocimiento, la expansión de la conciencia y la felicidad que proviene de la fuente de toda felicidad -Dios-

El término Rishi quiere decir "sabio vidente" y tradicionalmente se refiere a alguno de los grandes sabios de la antigüedad védica. En particular, a los rishis se los

² Texto épico mitológico de la India.

considera como los autores de los himnos del Rig-Veda, en el Mahabharata y los Brahmanes. Las generaciones posteriores consideraron a los rishis como los héroes y patriarcas de su pueblo.

Los rishis son los primeros sabios que existieron. Ellos en estado de meditación profunda captaron la cosmogénesis del cosmos y la transcribieron en forma de himnos hace miles de años atrás. Los rishis eran seres místicos relacionados con la tradición védica y con el origen de la civilización. Se menciona que poseían grandes poderes denominados siddhis producto de su intensa disciplina yóguica espiritual, llegando al control de las energías primordiales responsables de la manifestación de la materia. Los rishis no solamente eran místicos, sino además consejeros y maestros de reyes, príncipes y ciudadanos comunes de las dinastías védicas. ¡Abundan las leyendas y los textos que describen las hazañas de los rishis!

El origen de la literatura yoga se halla en los Upanishads que son parte de las escrituras védicas, estos libros constituyen verdaderos tratados filosóficos que exponen la verdadera naturaleza del ser humano.

Hacia el 500 a.c. surge el Bhagavad Gita el cual consta de dieciocho capítulos, en los que se depuran los distintos aspectos del Yoga.

Finalmente en el 100 a.C. el sabio Patanjali de una manera magistral estructura el conocimiento yoga.

LOS YOGAS SUTRAS DE PATANJALI

Se cree que Patanjali, enigmático sabio hindú, es el autor de los más famosos que entendidos y más nombrados que leídos aforismos que llevan su nombre, donde se compendia la doctrina del yoga y la mística de la unión del espíritu con Dios. De estos aforismos se desprende la ciencia del yoga tal cual la conocemos en la actualidad. Los aforismos de Patanjali son sentencias breves que van exponiendo los puntos fundamentales de la ciencia del yoga con un estilo enigmático casi siempre esotérico por lo lacónico y elíptico de los antiguos autores orientales.

Sin duda “Los Yoga Sutas de Patanjali” es el libro más representativo para entender las ideas y propuestas filosóficas y morales del yoga. Podemos recalcar que en estos sutras o aforismos no se hace referencia a los dioses de la India antigua, el único concepto o palabra que Él menciona para representar a Dios es Ishvara, el cual se define dentro de los mismos sutras de una forma muy general y universal, simplemente como: El Dueño del Universo.

Este importantísimo texto no es un libro de rituales, creencias, y dogmas religiosos, sino, más bien es un texto que trata sobre la naturaleza de la mente, cómo controlarla, cómo dominarla y cómo encontrar ecuanimidad y tranquilidad para fines espirituales y por sobre todo cómo llegar a fundir el espíritu personal con El Dueño del Universo. Con lo cual podríamos decir que más que un texto religioso es un texto de espiritualidad pura, práctica adaptable a cualquier filosofía y creencia religiosa.

Acerca de la existencia de Patanjali hay varias leyendas y tradiciones de éstas vamos a mencionar que en el sur de la India hay un texto de un contemporáneo de Patanjali llamado Siddhi Thirumular. Según él, los padres de Patanjali habrían sido los míticos Atri, uno de los Siete Rishis y la sabia Anusua. Patanjali habría nacido en las colinas Tiru Murti antes llamado el monte Kailash del Sur, el cual es considerado según antiguos mitos como morada del Dios Shiva en el Himalaya. Patanjali habría sido uno de los 18 siddhis o sabios que alcanzaron la perfección espiritual.

EL YOGA EN LA HISTORIA

Los impresionantes restos de la civilización del valle del Indo en Mohenjo-Daro y Harappa excavados por Sir John Marshall durante los años 1921 y 1922, siendo entonces director general de arqueología de la India, confirman la antigüedad de un pueblo pre-védico que existió entre ocho y diez mil años antes de la era cristiana. Esta civilización llegó a crear ciudades con poblaciones superiores a ochenta mil habitantes, de las cuales Mohenjo-Daro en su plenitud fue la más grande del mundo. Los estudios de estos restos han demostrado que una de las civilizaciones más antiguas del mundo fue una civilización yóguica practicada por los habitantes del Sur de la India y que se extendió posteriormente a otras regiones, entre ellas el valle del Indo. Así lo indican los sellos descubiertos en las ruinas arqueológicas de Mohenjo-Daro representando la

figura de un yogui en la postura yóguica de meditación *shiddhasana*.³

Lo más llamativo de estos pueblos es el énfasis que le ponen a una especie de energía cósmica o energía universal a la cual consideran como realidad fundamental del universo y de la materia física. Una persona ordinaria puede llegar a imaginar una especie de parentesco poético entre esta energía, las rocas, los árboles y toda la naturaleza ya que estas se consideran como distintas manifestaciones de una misma energía primordial. La ciencia misma sólo ha llegado a este descubrimiento recientemente mediante la relación entre masa y energía fruto de la intuición de un gran científico como Einstein. Y sin embargo las antiguas tradiciones orientales son claras en este aspecto.

Estas tradiciones están recogidas en distintas escrituras, cuyas fuentes son conocidas como shastras, literalmente: libros sagrados. Estas escrituras cubren todos los aspectos de la vida religiosa y social así como también otros campos como la ley social, la medicina, la arquitectura, el arte, etc.
4

En el año 578 a.C. nace Siddhartha Gautama en el seno de una familia noble del clan de los *Sakya*⁵, este príncipe según la tradición luego de conocer la vejez, la enfermedad

³ A la *shiddhasana* se la conoce como postura perfecta y según algunos yoguis su nombre se origina en que en esta postura se relaciona con los *siddhis* o potencialidades de la mente.

⁴ El clan *sakya* era un reino independiente en las faldas del Himalaya.

⁵ El *samsara* es el ciclo de nacimientos, muertes y renacimientos de la mayoría de tradiciones filosóficas de la India.

y la muerte decide aprender de los antiguos Brahmanes, no obstante deja esta tradición debido a que la consideró demasiado rigurosa, en su desesperación espiritual decide meditar intensamente hasta conseguir la iluminación de los rishis o hasta morir. Bajo la sombra de un árbol llamado *bo* o *body* luego de meditar varias semanas seguidas finalmente Siddhartha Gautama llega a lo que se conoce como “el nirvana o la iluminación” y se convierte hasta ese entonces en el primer Buda el más grande iluminado de Oriente, de su experiencia apareció la filosofía de la rueda del *samsara*. Afirmó que la verdad del sufrimiento tiene su origen en el apego a los placeres y que el objetivo de la vida es llegar al nirvana el cual es definido como una condición de cese del sufrimiento⁶

Es así que el yoga se enmarca dentro de la filosofía budista la cual se propaga rápidamente por el Asia, China y la India reemplazando al antiguo sistema védico.

El auge del yoga budista se dio hasta el año 800 d.C., fecha en que aparece el yogui Shankara, quien con su agudeza y profundas realizaciones adopta los ejercicios yóguicos enseñados por Patanjali y lo enmarca dentro de la antigua filosofía de los Vedas dando nacimiento al Vedanta Advaita⁷. A partir de aquí el budismo en la India prácticamente desaparece. Entre las obras de Shankara cuenta la apertura de varios ashrams⁸, la compilación e

⁶ Acerca del nirvana Buda dice: “Hay una condición donde no hay tierra, ni agua, ni aire, ni luz, ni espacio, ni límites, ni tiempo sin límites, ni ningún tipo de ser, ni ideas, ni falta de ideas, ni este mundo, ni aquel mundo, ni sol ni luna. A eso, monjes, yo lo denomino ni ir ni venir, ni un levantarse ni un fenecer, ni muerte, ni nacimiento ni efecto, ni cambio, ni detenimiento: ese el fin del sufrimiento”.

⁷ El Vedanta Advaita es una filosofía no dualista que afirma la unidad entre el espíritu personal y el Espíritu Divino

⁸ Ashrams- Comunidad espiritual y lugar de culto espiritual.

interpretación de los vedas, el dejar a un lado los antiguos rituales védicos, para únicamente sumergirse en el yoga y la meditación en el Absoluto, la restauración de la antigua orden de los monjes Swamis de la India los cuales desaparecieron con el budismo. Toda esta obra lo realizó en apenas 32 años de vida.

Desde el siglo VIII hasta el siglo XIX, el yoga permanece prácticamente dentro de los círculos de la cultura budista e hindú.

En 1836, nace el místico bengalí conocido como Ramakrishna, quien llegaría a los más altos grados de realización espiritual practicando todas las creencias religiosas tales como: el hinduismo, islamismo y cristianismo, este santo hindú tuvo un discípulo excepcional quien fuere la máxima figura en el I Congreso Mundial de Religiones celebrado en Chicago en 1893, este discípulo conocido como Swami Vivekananda dio conferencias por Europa y Norte América propagando el Yoga de la filosofía Vedanta de Shankara.

Por otra parte en 1861 Lahiri Mahasaya, a la edad de 33 años reconoce a su maestro Mahavatar Babaji, el cual le inicia en la ciencia del kriya yoga, ciencia hasta entonces únicamente conocida dentro de los iniciados de la India. Lahiri Mahasaya según sus seguidores es la reencarnación del místico poeta del siglo XIII Kabir quien propugnaba la unidad esencial de las religiones del hinduismo con el Islam.

Lahiri Mahasaya tuvo entre sus discípulos a Swami Sri Yukteswar, quien a su vez tuvo por discípulo a Paramahansa Yogananda quien iniciara en kriya yoga a Mahatma Gandhi el héroe de la independencia no violenta de la India. Será Paramahansa Yogananda quien propagará el Yoga en América.

En 1952 llega al Ecuador un discípulo de Gandhi hoy conocido como el Mahaguruji Dr. Prof. Pandith Bhek Pati Sinha, quien enseña varias técnicas de yoga y meditación al teólogo y sacerdote Dr. César Dávila, quien a lo largo de casi 50 años practicó el yoga enmarcándola en la realidad de nuestra cultura cristiana, y difundiendo su esencia a nivel pastoral a diferencia de sus predecesores (*Monge Henry Le Saux, P. Bede Griffiths*) quienes la trajeron a nivel teológico y de la mística la cual es de difícil asimilación para las grandes masas.

Actualmente hay varios grupos de yoga cristiano. A manera de ejemplo se puede mencionar al padre Haroldo J. Ramh en Brasil, el sacerdote español Francisco García Salve, los sacerdotes Jorge González y Rodolfo Villareal en México, los cuales han comprendido que quien quiere llegar a Dios debe utilizar todos los medios a su alcance además de todas las fuerzas de su Ser.

CAPITULO II

SENDERO DEL YOGA

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga es una ciencia muy antigua. Nació antes que la filosofía clásica, antes que la filosofía religiosa, antes que la astrología, la anatomía, la física, la química, antes que cualquier otra ciencia conocida en occidente.

El yoga es muy conocido en Oriente. Sus principios, sus métodos, los distintos fenómenos espirituales, físicos, psíquicos, psicofísicos, psicosomáticos, han sido estudiados y analizados por verdaderos maestros y estudiosos de esta ciencia⁹.

El yoga proporciona un campo ilimitado de investigación al científico, al psicólogo, al antropólogo, a los estudiosos de la mente y la salud, al místico, al pastor, y a todo aquel que se interesa por descifrar el mayor de los misterios de este planeta ¡el hombre!¹⁰

Varios filósofos y estudiosos occidentales de la talla de Platón, Aristóteles, Pitágoras, Schopenhauer, Abraham Maslow, Max Müller, Carl Gustav Jung, tomaron sus enseñanzas de sabiduría.

Desventuradamente esta ciencia ha permanecido completamente ignorada por la gran masa humana; en otros casos ha sido miserablemente distorsionada y degradada por ignorantes que presumen de entendidos, por fanáticos, por quienes comercian con aquello con lo que no se debe comerciar -los valores del espíritu-.

⁹ La India Mística, su mensaje al occidente de Edgar Aguilar.

¹⁰ Ibíd.

El yoga es una ciencia que enseña, que cada ser humano es primero un espíritu; un espíritu que viene de Dios y que debe retornar a Él después de las experiencias que ha de realizar en este mundo.

El yoga es amigo y cultor del conocimiento de las relaciones del hombre con el Absoluto, y con el mundo que le rodea.

Esta ciencia milenaria equilibra los aspectos físico, emocional, mental y espiritual a través de una disciplina. Su terminología proviene del sánscrito *yug* que quiere decir unión; unión entre la Conciencia Humana y la Conciencia Divina; de tal manera que el principal objetivo del yoga es unirnos a Dios.¹¹

¿QUÉ NO ES EL YOGA?

Es necesario aclarar que el yoga no es una ciencia orientada al desarrollo de algún tipo de poder curativo, psíquico, oculto, que algunas personas persiguen. No se debe confundir el desarrollo psíquico con el desarrollo espiritual, son cosas muy diferentes.

Muchos confunden el yoga con el faquirismo. El faquir se ejercita en determinadas prácticas para aumentar de peso, para levitar, para no sentir dolor ante determinadas circunstancias, para encantar serpientes, para alimentarse de *prana*. El yoga no es nada de eso. Yoga tampoco es una simple gimnasia corporal para obtener óptima salud. Ciertamente esta es una ventaja. Pero dista mucho del objetivo fundamental del yoga.

YOGA Y RELIGIÓN

Existe un hilo muy delgado que separa la religión de la ciencia del yoga, algunos dicen que este hilo se entrelaza, y

¹¹ *Ibíd.*

que en ocasiones es difícil de saber hasta dónde llega el uno sin mezclarse con el otro.

Sin embargo, el yoga no es una religión, porque toda religión presupone dogmas, creencias, ritos. Una religión congrega adeptos que necesariamente agrupa grandes o pequeños grupos que tratan de distinguirse entre sí. Las enseñanzas del yoga son universales y se adaptan en cuanto a sus principios generales a todas las religiones.

Si bien es cierto que el yoga nace en una cultura inmersa en la religión hindú eso no la hace una religión, aunque es muy frecuente que muchos equivocadamente piensen que al practicar yoga uno tiene que tener creencias, o incluso convertirse a esa extravagante “Religión de la India”. Cualquier persona de cualquier religión puede practicar yoga. Un cristiano puede practicar yoga, y eso no le hace menos cristiano, por el contrario ciertos principios del yoga pueden ayudarlo a practicar sus creencias y su FE con mayor intensidad. En este aspecto tenemos el ejemplo de los budistas los cuales practican yoga dentro de lo que es su filosofía budista del samsara.

El yoga como se mencionó proviene del sanscrito yug que significa unir, mientras que la religión proviene del latín religare que significa relacionar por tanto tienen significados convergentes, etimológicamente hablando, es así que tienen su punto de convergencia en que el objetivo de estas dos ciencias es llevarnos a Dios, no obstante su diferencia es que la religión se basa en dogmas y escrituras que determinado maestro las dio en su origen, por ejemplo el budismo se basa en las enseñanzas de Buda, el hinduismo en la enseñanza de los Brahmanes, el islam en la enseñanza de Mahoma, el cristianismo en la enseñanza de Jesucristo. Por otra parte el yoga es una ciencia universal que no está limitada por ningún dogma en particular, más bien ofrece un conjunto de reglas y técnicas generales cuyo principal objetivo es lograr a través

de éstas un desarrollo físico, mental y espiritual enmarcada en cualquiera de las filosofías religiosas existentes.

El yoga tiene más acogida en el hinduismo y en el budismo porque estas religiones no establecen dogmas estrictos que se deban seguir ni minimizan a las demás creencias. El Hinduismo y el Budismo tienen un nivel muy alto de tolerancia hacia otras creencias. Por ejemplo en el Bhagavad Gita libro sagrado para los hindúes El Señor Krishna, que simboliza a la voz de Dios le dice a Arjuna “Cualquier persona que siga cualquier fe y con devoción bajo cualquier denominación, yo lo acogeré”.¹²

UNIVERSALIDAD DEL YOGA

Cualquier persona puede practicar con éxito el yoga puesto que no presupone ni exige adhesión a ningún dogma en particular, puede practicarlo el ateo que desee autoconocimiento, el creyente que busca a Dios, el intelectual que busca respuestas el emotivo que busca consuelo, en fin el yoga es para todos.

¿POR QUE ESTUDIAR YOGA DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL?

La sociedad se encuentra en una hora jamás soñada en todos los aspectos de la vida humana: económico, social, político, científico, filosófico, intelectual y religioso. Esta hora se caracteriza por el afán de vivir a plenitud una vida centrada en el bienestar y placer material bajo todas sus formas. Esto a la final produce incertidumbre, hastío, depresión, frustración. A su vez el hombre moderno, especialmente el adolescente busca en la droga, en el sexo, en el alcohol, en la discoteca, una especie de válvula de escape a sus problemas.

¹² Bhagavad Gita

Los psicólogos, antropólogos, sociólogos, buscan afanosamente el remedio para estas lacras sociales. Si no se comienza por restituir en el hombre la verdadera categoría de valores comenzando por los del Espíritu, todo esfuerzo será en vano. Y el yoga es uno de los mejores aliados en esta tarea.

Para restituir nuestros valores espirituales debemos preguntarnos ¿Quién o qué es Dios? A esta pregunta los grandes yoguis nos responden que para que Dios adquiriera significado en la vida se debe aprender a conocerlo, pero para esto se necesita de un método que pueda constituirse en un camino por el cual Dios acorte la inconmensurable distancia que existe entre nuestra conciencia humana y su Conciencia Divina. El yoga nos brinda el método práctico más perfecto para esto.

YOGA -LA PUERTA A DIOS-

Cuando el romántico religioso dice que “Dios está en nuestro corazón”, es obvio que no se refiere al corazón físico, sino que quiere expresar un sentimiento que siente y lo expresa simbólicamente a través del corazón. De acuerdo a la filosofía del yoga a la altura del corazón tenemos un centro espiritual, el cual está ligado a las emociones y a un sentir espiritual, a este centro se lo conoce como *anahata*,¹³ este centro es una especie de puerta a los mundos superiores de conciencia, en definitiva es un acceso a Dios. El poeta no hace más que intuir una verdad espiritual.

Cristo mencionó que el Reino de Dios está dentro de nosotros, esta verdad espiritual es difícil de intuir. Para

¹³ En el Capítulo III se expone acerca de los chacras de los cuales el anahata es uno de los principales, de hecho se cree que cuando se medita en este chacra junto con el muladhara y sahasrara, se eleva la conciencia por la acción directa de la Conciencia Divina

comprender esto hay que entender que cuando Cristo menciona que el Reino de Dios está en nosotros no se refiere a que está ubicado en alguna parte física, sino se refiere a que en nuestra conciencia existe un vínculo, un puente, una puerta que nos une a la Conciencia Cósmica de Dios.

Imaginémonos que una persona trata de ingresar dentro de una esfera, la persona visualiza la esfera como algo cerrado o limitado, pero cuando esta persona rompe la superficie y decide ver que hay adentro verá un mundo mucho más grande, más hermoso del que está afuera de la esfera, y se dará cuenta de que lo que está dentro es la realidad (*Sat*) y lo que está afuera es ilusorio (*Maya*). El yoga nos enseña que es *Sat* y que es *Maya*.

DIOS EN NUESTRA VIDA

Desde la antigüedad existe la creencia natural de que existe un Dios creador y hacedor de todo, el mismo que actualmente se ha convertido únicamente en un concepto teórico debido a la falta de profundidad e introspección, muchos intelectuales han mencionado que Dios es un invento de la mente, olvidando que la mente es un mundo intangible donde la observación experimental es limitada.

Actualmente la definición de Dios es la de un ser supremo, omnipotente, omnipresente y omnisciente; creador, juez, protector del universo y la humanidad. Pero no es posible definirlo como algo empíricamente conocido a las masas ni establecer una descripción exacta, por lo que la aceptación de su existencia y presencia debe realizarse personalmente, ayudándose en alguna de las religiones del mundo y por experiencia propia.

En la biblia se menciona el nombre de Dios como "YO SOY". ¿Acaso podremos con nuestro intelecto profundizar en este nombre "YO SOY"?, ¿acaso el intelecto humano puede siquiera imaginar que implica esto?, se dice y con

razón que Dios es eterno, ¿acaso podemos con nuestro intelecto imaginar que es la eternidad?

Cuando a San Agustín le preguntaron ¿qué había antes de la creación? su respuesta fue: antes de la creación no había tiempo, el tiempo es solo una substancia de la creación¹⁴.

Muchas religiones y sectas religiosas mencionan que el camino a Dios es cumplir con sus mandamientos. En la práctica esto es muy difícil sin una disciplina espiritual, las actitudes no se aprenden con sermones, sino con hábitos que ayudan a la compenetrabilidad Divina y al conocimiento de Dios.

No se puede amar lo que no se conoce, por tanto nuestro primer deber es conocer a Dios.

El yoga es la ciencia que ayuda a las personas, a conocer a Dios puesto que predispone el cuerpo, la mente a su presencia, de tal manera que las leyes divinas se conviertan en algo natural en nuestra vida.

La práctica de yoga evita la lucha invivible que se da en nosotros entre el bien y el mal, esa lucha que nos quita la paz natural que siempre debemos sentir al margen de los problemas de la vida.

Una persona que practica yoga se une a Dios de una manera vivencial, y esta vivencia hace que pueda resistir y superar todos los embates de la vida.

¹⁴ Catecismo de la Iglesia Católica

¿QUÉ ES EL YOGA CRISTIANO?

El practicante del budismo habla de Dios en términos de Conciencia Pura; el hindú habla de Dios en términos de Brahma; por su parte el cristiano habla de Dios en términos de Padre Nuestro.

El Yoga Cristiano adapta las técnicas más sobresalientes de la ciencia del yoga de tal manera que el cristiano puede acercarse a Dios en el marco de sus creencias religiosas y su fe personal.

El yoga cristiano le ayuda a conocer al mismo Dios al cual conocieron los místicos cristianos como San Pablo, San Francisco, Santa Teresa, el Cura de Ars, Tomas Kempis los cuales llegaron a un concepto vivencial de Dios a través de la Oración Contemplativa, ejercicio que en términos del yoga se la conoce como Meditación.

TIPOS DE YOGA

Los distintos senderos del yoga nos llevan al mismo punto o fuente. Ellos a menudo son comparados con diferentes ríos que desembocan en un mismo océano. En un principio estos ríos están completamente separados y son conocidos con diferentes nombres; sin embargo, al avanzar bajando la montaña, comienzan a unirse unos con otros hasta finalmente terminar todos juntos, en el océano. Así cada uno de los ríos pierde completamente su individualidad. De la misma forma sucede con los distintos caminos del yoga. Al principio ellos tienen características específicas y a veces incluso parecen contradecirse unos con los otros, pero cuando se progresa por cualquiera de estos senderos, sus diferencias se desvanecen. Todos los senderos del yoga incorporan los mismos tres objetivos: la salud física, la paz mental y el desarrollo espiritual hacia una conciencia superior.

El yoga comprende varios métodos que pueden clasificarse de la siguiente manera:

De tipo General: Bhakti Yoga, Gnani Yoga; Karma Yoga.

Especializados en técnicas particulares: Hatha Yoga, Nidra Yoga, Mantra Yoga, Kriya Yoga

El yoga que engloba a todos los anteriores es el Raya Yoga

Bhakti Yoga. Es el yoga de la devoción a Dios.

Karma Yoga. Está encaminado a purificar la mente a través de las acciones nobles y nuestro trabajo diario ofrecido a Dios.

Gnani Yoga. Es el sendero del discernimiento que se da luego de la meditación.

Hatha Yoga. Es un auxiliar de los demás yogas, en sánscrito, *ha* significa sol y *tha* significa luna y simboliza las energías prana y apana que circulan por la columna vertebral, en el equilibrio de estas energías se encuentra el secreto de la salud y el vigor del cuerpo.

El Hatha Yoga enseña ejercicios estáticos (asanas), dinámicos (pre-yoga) y respiratorios (pranayamas). Además le enseña la forma correcta de alimentarse.

Mantra Yoga. Consiste en utilizar los sonidos fundamentales de las palabras que están vibrando en el mundo físico y astral para la búsqueda de la trascendencia de la conciencia.

Nidra Yoga. Es la Ciencia de la relajación del cuerpo.

Kriya Yoga. Es un pranayama especial que ayuda a la evolución espiritual al mejorar la concentración al momento de meditar, y solo debe ser practicada luego de una iniciación.

Raja Yoga. “Raja” significa “rey”. Raja Yoga es el rey de los yogas ya que enlaza a todas las disciplinas del yoga. Combina los métodos del cuerpo con técnicas muy elevadas de meditación para lograr la realización espiritual.

El raja yoga tiene ocho etapas: en las dos primeras yama y niyama están incluidos todos los principios éticos, sociales, morales y de comportamiento, sin los cuales el progreso y profundización en el yoga es imposible. Es aquí donde tiene su actuación el karma yoga.

El tercer paso se lo conoce como asana, es donde tiene su actuación el hatha yoga el cual prepara el cuerpo para que pueda mantenerse en una postura cómoda de meditación durante largo tiempo. El cuarto paso es pranayama y corresponde a los ejercicios respiratorios de control del prana. El quinto paso es *prathyahara* en el cual el objetivo es controlar los sentidos. El sexto es *dharana* y se especializa en la concentración mental. El séptimo es *dhyana* o meditación, en este paso la mente permanece absorta en Dios. El octavo paso se llama *samadhi*, en este paso se trasciende el mundo relativo, según los yoguis es algo inexpresable.

LA PESONALIDAD Y LA PRÁCTICA DEL YOGA

La teoría triádica de la inteligencia humana desarrollada por: Robert J. Sternberg Catedrático e investigador de la universidad de Yale, publicada en 1985 describe la relación de la inteligencia con tres dimensiones de la persona, áreas a las que el autor denomina sub-teorías.

- La sub-teoría componencial tiene que ver con el mundo interno mental del individuo, con el pensamiento **ANALÍTICO** y académico. Investiga, planea.
- La sub-teoría experiencial involucra las situaciones cotidianas, el pensamiento **INTUITIVO, EMOTIVO.**

Busca originalidad e innovación, experiencias fuertes que lo emocione.

- La sub-teoría contextual hace referencia a la forma en que el individuo se mueve en su entorno, al pensamiento **PRÁCTICO** (*street-smart*), adaptativo y exitoso. Implica la solución de problemas en lo pragmático.¹⁵

En la medida en que se desenvuelve dentro del individuo estas tres tendencias componencial-analítica, experiencial-intuitiva-emotiva y contextual-práctica, será el desenvolvimiento de las personas.

Si las diferentes inteligencias, no guardan armonía, son poco cultivadas, o lo que es peor se lo cultiva de una manera negativa tiene sus consecuencias desastrosas en el individuo, por ejemplo una persona emotiva cambia su creatividad por el fanatismo e ingenuidad, una persona analítica tiende al ateísmo y orgullo excesivo, y el práctico tiende a la estafa a la pereza y la vida fácil.

Por tanto para evitar estos extremos es necesario potenciar nuestra personalidad en pro de una superación personal manteniendo la adecuada armonía.

La teoría triádica nos habla de características y potencialidades del individuo, Pero ¿cómo desarrollar estas potencialidades?

La respuesta ya ha sido respondida hace milenios por los grandes sabios de Oriente quienes identificaron al ser humano como bhaktis, gnanis y karmas; el bhakti es el

¹⁵ El desarrollo de la cibernética social del Dr. Waldemar de Gregori ha llegado a conclusiones similares respecto al funcionamiento triple de las capacidades cerebrales, de hecho a esta teoría la han denominado la teoría triádica del cerebro.

ser intuitivo y emotivo, el gnani equivale al analítico y el karma equivale al hombre de acción. Y crearon los tres sistemas del yoga mencionados anteriormente como: **Bhakti Yoga, Gnani Yoga y Karma Yoga**. Y añaden que cada persona debe examinarse a sí mismo y darle un empuje al tipo de yoga que más se adapte a su personalidad.

Para una persona creativa su vida debería transcurrir en pro de la devoción, amor a Dios y a los demás, ingenio, espíritu de entrega, solidaridad y alegría en torno a sus actividades. Ejemplos de Bhakti yoguis tenemos: Paramahansa Yogananda, Mahatma Gandhi, San Francisco de Asís, Ramakrishna, Albert Einstein, Ramana Maharshi, Swami Brahmananda, Keshab Chandra Sen, Cura de Ars.

Para una persona analítica le resultara más agradable en su vida el llevar una vida de entrega al estudio, a la ciencia y al desarrollo de nuestra sociedad. Ejemplos de Gnani yoguis tenemos a: Swami Sri Yukteswar, Swami Kriyananda, Swami Vivekananda, San Agustín, Teilhard de Chardin, Max Müller, Swami Rama.

Para una persona de acción más agradable le resultara el llevar una vida de servicio a través de las acciones, y en pro del cumplimiento del deber. Como ejemplos de Karma yoguis tenemos a: Lahiri Mahasaya, Debendranath Tagore, Madre Teresa de Calcuta, Sri Aurobindo Gosh.

¡MEDITACIÓN!, RAZÓN DE SER DEL YOGA

La razón fundamental del yoga radica en la meditación, si no hay meditación simplemente no podemos hablar de yoga puesto que el objetivo de esta ciencia es unirnos a Dios y esto se da en la meditación.

La meditación en nuestra cultura ha sido entendida como reflexión; es común escuchar a muchas personas que van a meditar en la palabra de Dios cuando van a estudiarla,

en este caso se está tomando la palabra meditación como sinónimo de “reflexión”, y en el yoga la meditación es algo completamente diferente.

También se toma la palabra meditación como sinónimo de “concentración”; por ejemplo se menciona que el concentrarse en la respiración es “meditar”, para el yoga meditación, no es concentración.

Existen técnicas de relajación mental como el “Método Silva” y la “Meditación Trascendental”, las cuales no corresponden a lo que el yoga considera como meditación.

La meditación es hacer silencio mientras se concentra en la presencia de Dios, es sentir esta presencia, dejarse llevar por esta presencia que nos comunica Paz, Armonía y Amor.

Meditar es poner nuestro espíritu en manos de Dios, de la misma manera que el hijo se pone en manos de su madre para recibir consuelo, cariño y amor.

No existe ninguna otra práctica espiritual que se le pueda comparar en este aspecto, sólo la meditación es una oración integral que pone en contacto nuestro Yo Espiritual con Dios el Espíritu Universal.

Meditar es musitar el humilde acto de fe en el cual se inclina y adora la presencia de Dios dejándose poseer de Él mismo. Es alabar y adorar a Dios con nuestro espíritu, dejando de lado todas las limitaciones propias del ser humano.

La meditación es la práctica que nos hace ser conscientes de nuestra verdadera naturaleza espiritual, de ser hijos de Dios. Es intuir, mirar, contemplar, sentir, experimentar, tomar conciencia de estar en Dios en su presencia de ser parte de Él mismo, es el encuentro del hijo pródigo con su Padre.

EL YOGA FRENTE A LA MUERTE

La muerte es una realidad incuestionable para la cual debemos prepararnos. El hombre camina hacia ella a través de los años a medida que su cuerpo va perdiendo vitalidad, e incluso a veces llega repentina y abruptamente, como a pie puntillas, sin hacerse notar y sin respetar condición humana que se le interponga, la muerte es a todas luces una verdad que no podemos soslayar. Debemos mirarla de frente y con amor... La muerte no es sino la máscara – ese rostro amorfo y a veces terrible – de la VIDA. Detrás de la máscara de la muerte juega “a las escondidas” la VIDA: vida plena y abundante. Vida que se la descubre a plenitud a través de la práctica del yoga.¹⁶

Una de las premisas del yoga es que nos enseña que, vivir en armonía es una forma elegante de morir. Las personas que han practicado el yoga a profundidad saben que es la mejor forma de prepararnos para aquel momento, del cual todos tenemos la certeza que llegará -la muerte-.

El fin del yoga es el encuentro espiritual del ser humano con Dios y este encuentro tiene su plenitud en el último momento de nuestra vida, es precisamente en este momento donde se cosecha la armonía y el modo de vida sembrado a través de los años.

El yoga enseña que los nacimientos y muertes que enumeran las estadísticas demográficas pertenecen al cuerpo y no al espíritu porque el espíritu nunca nació y nunca morirá. Es eterno.

¹⁶ Junto a la muerte, una brisa de esperanza de Edgar Aguilar.

CAPÍTULO III

METAFÍSICA DEL YOGA

Quien ha contemplado el firmamento de la noche con sus millares de estrellas y ha reflexionado de lo pequeño que es nuestro planeta en nuestro sistema solar; no puede menos que maravillarse de que en un planeta tan pequeño exista vida con seres inteligentes y conscientes de su existencia y necesariamente saltarán a la mente las preguntas ¿De dónde nació el cosmos? ¿De dónde venimos y a hacia dónde vamos?

Por otra parte si te examinas a ti mismo, y reflexionas acerca de tu vida, te preguntarás ¿Por qué y para qué vivo?

En cada uno de nosotros existe el deseo innato de comprender la naturaleza del universo y de saber qué somos realmente; además de un ferviente anhelo de expandir nuestra conciencia y experimentar la unión con lo más elevado de la existencia.

La filosofía oriental respecto a este tema menciona que todas las respuestas están en tí y es tarea personal el llegar a éstas, pero se necesita de un método, de una disciplina y de una filosofía las cuales nos debe dar directrices precisas. Por tanto el comprender el macrocosmos que nos rodea y el microcosmos que somos nosotros mismos se convierte en una tarea personal y práctica.

El yogui estudia al hombre y al universo que le rodea en toda su integridad. El yogui en este estudio integra necesariamente a Dios. No hay un verdadero yogui que no relacione el yoga con Dios. El yoga es una ciencia eminentemente práctica. Los principios que propugna tienen esa misma característica fundamental.

CONÓCETE A TI MISMO

Esta célebre frase de Sócrates es una clara muestra de que todos los filósofos sin excepción se esforzaron por descifrar este gran enigma “Conocerse a Sí Mismo”.

A primera vista el hombre parece ser un ser muy simple, pero no lo es. Es un ser muy complejo.

La filosofía aristotélica clásica distinguió en el hombre dos elementos principales: cuerpo y alma, y en su mayoría se ha concentrado en el comportamiento específico del hombre dentro de su realidad material del cuerpo.

Según el yoga el hombre no solamente posee un cuerpo y un alma, sino también tiene muchos otros elementos o vehículos con los cuales se pone en contacto con los demás seres que le rodean. El hombre está constituido por diferentes cuerpos, “*koshas*” según la terminología yoga, cada uno inmerso en un plano existencial de energía con diferentes tipos de “*rata vibratoria*” o “*dimensiones vibratorias*”.

BUDDHISTA

Átman

Buddhi

Manas Arrupa

Manas Rupa

Kama Sharira

Linga Sharira

Sthula Sharira

VEDANTA

Átman

Ananda Kosha

Vijnana Kosha

Manas Kosha

Kama Kosha

Prana Kosha

Ana Maya Kosha

YOGA

Espíritu

Alma

Cuerpo Causal

Cuerpo Mental

Cuerpo Astral

Cuerpo Etérico

Cuerpo Físico

Algunos de estos cuerpos se relacionan con la parte material del hombre (Cuerpo físico, etérico, astral, mental, causal), otros con su espíritu (Alma y Espíritu)¹⁷.

¹⁷ Diccionario Esotérico Zaniah

CUERPO FISICO. Es aquel cuerpo que podemos ver y palpar puesto que está constituido a base de materia física.

CUERPO ETÉRICO. Es un cuerpo muy sutil situado entre el cuerpo físico y el astral, cuya función principal es recibir y distribuir la energía vital o energía cósmica “*prana*”.

CUERPO ASTRAL. La palabra “astral” significa simplemente luz o energía. Existe todo un universo de energía alrededor nuestro y dentro de nosotros. Desde hace milenios los yoguis afirman que detrás de la aparente realidad física del universo existe otra realidad a nivel más profundo: una realidad energética.

Es un cuerpo de “luz” donde se manifiesta las emociones como tristeza, alegría etc.

Al igual que existe una anatomía del cuerpo físico, que es un mapa con el cual orientarnos en este mundo físico, existe una anatomía del cuerpo astral. Si comprendemos cómo está constituido este cuerpo astral nos resultará mucho más fácil avanzar por el sendero espiritual. En este cuerpo tenemos siete centros principales de energía conocidos como chacras que constituyen los punto de unión de los tres principales canales de energía llamados nadis: Sushumna, Ida, y Pingala.

CUERPO MENTAL. Es el de las ideas concretas o pensamientos concretos. La mente tiene cuatro diferentes funciones: *Manas, buddhi, ahamkara, y chitta*.¹⁸

CUERPO CAUSAL. Es aquel de las ideas abstractas, es muy difícil de describir, según los místicos, este plano, está

¹⁸ Manas corresponde a mente, budhi corresponde a sabiduría, ahamkara corresponde al ego o mente que busca su individualidad, y chitta corresponde a la materia mental

relacionado con el desarrollo de la voluntad en las personas.

ALMA. Es el vínculo y la fuerza de cohesión que une a todos los cuerpos anteriormente mencionados.

ESPIRITU. Constituye nuestro ser verdadero es el denominado aliento de Dios. Es parte de Dios mismo, el espíritu es lo que nos hace hijos de Dios, no en magnitud pero si en imagen y semejanza.

PLANOS DE EXISTENCIA. Estos cuerpos están asociados con un plano de existencia, por ejemplo nuestro cuerpo físico se desenvuelve en un universo físico; nuestro cuerpo astral se desempeñara en un plano astral, un mundo astral; nuestro cuerpo mental en un plano mental etc.

LOS CHACRAS

El ser humano común, rara vez, o nunca, se da cuenta de que su cuerpo es un reino regido por la mente, cuyo trono se sitúa en el cerebro, y asistido por regentes auxiliares que moran en los seis centros, o esferas de conciencia, de la columna vertebral.

En nuestro cuerpo físico, a lo largo de la médula espinal existen varios ganglios o centros nerviosos que recogen información de todo el sistema nervioso del cuerpo. Los mensajes que llegan a estos ganglios son clasificados y enviados a cada una de las partes del cuerpo que lo requiere. Por ejemplo, si necesitas levantar un peso, el cerebro envía esta información, a través de la médula espinal, al ganglio situado en el centro del pecho. Desde esta “estación clasificadora” se envían impulsos nerviosos, a través del sistema nervioso, a los músculos del brazo y mano para que se contraigan y levanten el peso.

Cada uno de los ganglios principales de la médula espinal se corresponde con un chacra.

A lo largo del sushumna existen seis chakras principales, el séptimo chakra se sitúa en el cerebro.

1. Muladhara chakra. Se sitúa en el cóccix, en la base de la columna vertebral. Controla las funciones de caminar y correr.

2. Swadisthana chakra. Está situado delante del sacro, unos 4cm. por encima del primer chakra. Controla el sistema reproductivo.

3. Manipura chakra. Se sitúa a la altura del ombligo, por detrás de él. Controla los órganos de la digestión y asimilación.

4. Anahata chakra. Se sitúa en el centro del pecho. Gobierna el corazón, los pulmones, el diafragma, los brazos y las manos. Por tanto tiene bajo su control las funciones de la circulación y respiración.

5. Vishudha chakra. Se sitúa en la garganta. Gobierna el cuello, la garganta y las cuerdas vocales. Controla la capacidad de expresión y de comunicación de ideas tanto de forma oral como escrita, es un puente entre el cerebro y el resto del cuerpo.

6. Ajna chakra o centro Crístico - Este chakra tiene dos polos.

El polo negativo es el bulbo raquídeo o médula oblongada que se sitúa en la base del cráneo y regula la respiración. A través de él entra en nuestro cuerpo la energía cósmica prana.

El polo positivo es el ojo espiritual que se sitúa en el entrecejo y controla las funciones sutiles de la intuición, el idealismo y la capacidad de abstracción.

7. Sahasrara chacra. Se sitúa en la parte superior del cráneo. Es el centro de la Iniciación.

Todo el movimiento voluntario, las sensaciones y el funcionamiento de nuestros órganos están supeditados a los centros nerviosos de la columna vertebral, del cerebro asociados y de los chacras.

La composición del cuerpo humano que acabamos de explicar es única en la escala evolutiva y confiere al ser humano el valor más elevado de esta escala. El cuerpo humano es precioso porque posee un cerebro y unos centros únicos que le permiten llegar a comprender de la forma más amplia los distintos aspectos del ser humano.

Para despertar los chacras se debe realizar ejercicios de visualización de colores positivos como el blanco, tomate, bermellón, azul, violeta, amarillo; evitando colores negativos como el café, negro marrón o colores manchados.

De igual manera recomiendan escuchar música de relajación, música clásica de Strauss, Beethoven, Mozart, Bach, así como realizar ejercicios de concentración en sonidos de la naturaleza.

Cada chacra tiene su sonido y está asociado a un elemento.

CHACRA	COLOR	SONIDO	ELEMENTO
Muladhara	Rojo y Tomate	Lam	Tierra
Swadisthana	Tomate	Vam	Agua
Manipura	Verde	Ram	Fuego
Anahata	Dorado intenso	Yam	Aire
Vishudha	Azul claro	Ham	Éter
Ajna	Violeta claro	Om	Súper Éter
Sahasrara	Bermellón	Om	Espiritual

LOS NADIS O CANALES SUTILES

Forman parte de la anatomía astral, cuando respiramos el aire entra en los pulmones y los llena, pero sucede algo más a nivel sutil, un movimiento vital en la columna, en los canales nerviosos **ida** y **pingala**, situados a la izquierda y a la derecha de la columna.

El ser humano comprende intuitivamente, que existe una relación entre sus estados mentales y el movimiento de la energía en la columna. Muchas de las expresiones utilizadas normalmente para describir nuestros estados de ánimo revelan esa comprensión: “Me siento en las nubes” (la energía asciende); “Me siento por el piso” (la energía desciende). Lo que quizá menos se comprende es que toda corriente energética ascendente fluye también hacia el **exterior**. Este flujo hacia fuera nos aleja del centro de nuestro ser y nos involucra en maya.¹⁹

Esta secuencia inacabable de inspiración y espiración, movimientos ascendentes y descendentes, forma parte del principio de dualidad, *dwaita*, que está presente en la creación, así, todas las cosas del universo existen por parejas de opuestos: positivo/negativo, luz/oscuridad, frío/calor.

El canal nervioso izquierdo o **ida nadi** se extiende desde la base de la columna hasta el cerebro y en realidad describe un trayecto espiral en que se entrecruza en los *chacras*. De igual forma el canal nervioso derecho, **pingala nadi**, se entrecruza en los *chacras* en su ascensión desde la base de la columna hasta el cerebro. El movimiento de la energía en estos canales es responsable de nuestro estado de ánimo.

¹⁹ Curso de Autorrealización de Swami Kriyananda II Parte

EL PRANA

Los yoguis llaman a la energía cósmica vital PRANA, que proviene de la voz sánscrita que significa energía.

Para los yoguis, prana es la energía potencial del universo. Tiene la cualidad de ser indestructible, ni siquiera la muerte logra eliminarlo, ya que sobrevive por encima de todo, pese a que no tiene forma, ni es molécula, ni se puede ver ni pesar, ni medir.

El átomo vibra por la energía pránica que posee, es decir es la fuente misma de toda energía. Todas las formas no son más que manifestaciones de prana esta energía cósmica tiene su actuación en toda la creación.

La energía pránica que los yoguis postulan es el alma del universo; es la parte vital que nos mueve, la que nos lleva a la acción, porque esa energía pránica es la fuerza de Dios dispersa en el Cosmos que se inyecta en nuestro cuerpo y nos da impulsos para todos los actos trascendentes.

La energía pránica en su modalidad de fuerza vital está indisolublemente relacionada con la modalidad pránica de energía mental. Con esto tenemos la explicación de la influencia que ejerce el pensamiento en el orden orgánico y la perspectiva que se abre para una terapia mental.

La ciencia del yoga afirma que la energía pránica es la determinadora de corrientes nerviosas que rige las acciones de los ganglios y de las neuronas y del sistema nervioso. De ahí que afirmen que cuando las células reciben renovadas e intensas corrientes de energía vital, se rehacen con facilidad y se convierten en nuevas y saludables energías. Porque la fuerza pránica circula por todo el organismo.

El plexo solar es nuestro acumulador principal de prana.

La energía pránica que se inhala durante los ejercicios de la respiración, actúa primeramente en el cuerpo mental y luego en el astral, y del astral al etérico que es instrumento para que el cuerpo físico se beneficie del prana por conducto del sistema nervioso.

Para las personas que sufren de problemas nerviosos la realización de ejercicios de respiración pránicos es la solución a sus problemas.

MAYA

Maya es un término de origen oriental (*del idioma sánscrito*) que tradicionalmente es traducido como sueño o ilusión.

Este término es aplicado para describir el estado de conciencia de las personas. Ej. Ellos viven en maya, (*Ellos viven en un estado de ilusión*).

Este concepto de ilusión a veces resulta abstracto para una persona con nuestra tradición cultural.

Maya simplemente es lo que creemos, es nuestro mapa mental, el cual se ha convertido en parte de nosotros a través de las influencias culturales sociales y familiares. Maya son las creencias que nos alejan de las verdades trascendentes, las cuales históricamente han sido veladas para las grandes masas. En términos de la PNL (programación neurolingüística) se diría que el Mapa no es el Territorio.

Para el yogui, maya es creer que el ser humano es feliz disfrutando de los placeres materiales y emocionales, olvidando que es parte de una familia espiritual.

La mayor prueba de la existencia de maya es que no importa el placer que consiga el Hombre, siempre sentirá un vacío interior, hasta que no sienta que la presencia de Dios le acompaña.

El objetivo del yoga es elevar el nivel de conciencia frente a maya, de tal manera que el ser humano, adquiriera esa conciencia de Hermandad Universal, cuya consecuencia es una mejor sociedad donde vivir.

KARMA

La palabra KARMA es de origen sánscrito, y tiene dos significados:

En el hinduismo tradicional significa ACTO, OBRA, y está vinculado con el sendero de la acción desapegada para llegar a Dios.

En el budismo y algunas sectas del hinduismo, principio de CAUSALIDAD que considera los actos y obras buenas o malas como determinantes de su destino en el futuro; es una idea que está íntimamente vinculada a la creencia de reencarnación, y abarca todo un complicado sistema de recompensas y lecciones de vida.

REENCARNACIÓN

La reencarnación es el sendero a través del cual el ser humano encarna su espíritu a través del tiempo, en diferentes circunstancias y épocas con el fin de evolucionar espiritualmente.

EL SER ESPIRITUAL

El gran misterio de la existencia de Dios y de su trinidad está totalmente velada a la conciencia tridimensional, puesto que no existe palabras para describir la magnitud de la realidad espiritual, tal es así que los yoguis y místicos se han limitado a decir que es algo que supera toda imaginación y comprensión.

La filosofía yoga explica haciendo comparaciones análogas para de alguna manera vislumbrar el infinito misterio inescrutable de Dios, que hay que vivirlo más que entenderlo.

En el principio solo existía el insondable, eterno, infinito por sí mismo y profundo Espíritu Universal, Este Espíritu engendra una imagen perfecta en magnitud infinita de cuya íntima unión nace la fuerza de acción y sabiduría infinita del mismo Ser, Este Único Espíritu manifestado en tres aspectos es el mismo, bajo diferente profundidad.²⁰

²⁰ En la primera parte del libro Las Llaves del Reino Interno de Elías Adoum se expone al origen de la trinidad de una manera poética bajo el título de Este es el Génesis. Por su parte Paramahansa Yogananda en varios de sus escritos publicados en el libro El Amante Cósmico, describe lo mencionado de una manera similar con su propia terminología.

CAPITULO IV

RAJA YOGA

El Raja Yoga encierra a todos los caminos del yoga. Se ocupa de la dimensión física, mental y espiritual del hombre brindándole control y armonía. Este camino de realización personal es totalmente práctico y experimental, a medida que una persona practica yoga su mente va adquiriendo experiencia y profundidad en su forma de vida.

Todos nuestros conocimientos se basan en la experiencia. El conocimiento inferencial con sus dos métodos inductivo y deductivo tiene por base la experiencia. En las ciencias hallamos la verdad basada en axiomas y postulados que confirman la experiencia recopilada por el ser humano. El científico nos dice que sus observaciones y experiencias han obtenido resultados, y razonando sobre ellos nos invita a creer en sus conclusiones porque están en armonía con la experiencia. Al igual que en todas las ciencias para obtener nuestras propias conclusiones respecto al yoga debemos de experimentarlo.²¹

El conocimiento de la mente así como también del entorno que influye en ella y de la íntima naturaleza del hombre, no se puede adquirir hasta observar los fenómenos que ocurren tanto en el exterior como en nuestro interior, pero es relativamente fácil observar los fenómenos del mundo externo, pues se han inventado al efecto muchos instrumentos, pero no disponemos de instrumento material para observar el mundo interno; y sin embargo, no hay más remedio que observarlo para verdaderamente conocerlo, para esta observación el Raja yoga es el camino más idóneo y confiable.

²¹ Obras Completas de Swami Vivekananda

La ciencia del Raja Yoga se propone en primer término proporcionar el medio para observar el mundo interno. El instrumento es la mente, su facultad de atención guiada y dirigida hacia el mundo interno, analiza la mente, y descubre su accionar. Las facultades mentales en su estado ordinario son como dispersos rayos de sol, mientras que cuando se concentran nos iluminan con una claridad eneguedora.

El raja yoga, contiene ocho pasos esenciales que nos enseñan los métodos prácticos para llegar a la toma de conciencia de uno mismo, los cuales son: *yama, niyama, asana, pranayama prathyahara, dharana, dhyana y samadhi*. Estos pasos son la verdadera escalera de Jacob cuyo último peldaño es la realización.

YAMA

La primera etapa del raja yoga se llama yama y está simbolizada con el pie izquierdo y su objeto es observar las leyes de la ética y de la moral. Sin el pie izquierdo, el hombre es cojo, no puede seguir fácilmente en el camino; sin la moral no se llega lejos en el sendero espiritual. El pie izquierdo tiene cinco dedos igual que la primera etapa del raja yoga cuyos preceptos son: No matar. No hurtar. No mentir. No fornicar y, No recibir dádivas. Estos principios deben ser observados estrictamente, pues de lo contrario, el aspirante no adelantará en el sendero, ni alcanzará el reconocimiento del Divino Íntimo que reside en su interior.

Los principios de yama están concebidos como directrices a seguir para que nuestra energía no se "derrame" y podamos avanzar espiritualmente. Un cubo con agujeros no puede llenarse de agua. De igual forma, la mente humana no puede llenarse de la paz mientras su concentración se vacíe continuamente en vicios y malos hábitos. Las personas que cumplen adecuadamente los preceptos de yama por lo general son excelentes karma yoguis.

NO MATAR. No matar, ni por pensamiento, ni por palabra, ni por obra, porque el pensamiento y la palabra son acciones.

Cesarán la riña, la lucha y la guerra entre los hombres y hasta entre los animales, cuando la humanidad siga esta enseñanza: "Bienaventurados son los pacificadores porque serán llamados hijos de Dios" ha dicho Jesús, porque el pacificador es el que no mata y nunca puede tener enemigos; al contrario hasta los enemigos, ante él, serán los mejores hermanos.

Quien mata a una persona mata su conciencia espiritual, se convierte en un muerto en vida.

NO HURTAR. Hay hurto clandestino y hurto público, el primero es un defecto del individuo; y el público, pertenece a las naciones que se han apoderado de la riqueza de los demás. El mundo actual está lleno de riquezas y alimentos, pero por el hurto clandestino y público las naciones viven en miserias, y mientras más arrebatan las cosas materiales, más pobreza domina al mundo. El estudiante de yoga debe afirmarse en la idea de no hurtar. También el hurto puede ser por pensamiento, por eso dijo el legislador del universo: No desearás los bienes del prójimo.

NO MENTIR. Igualmente delinque el que miente, el que induce a mentir y quien aprueba una mentira. Una mentira leve es siempre mentira. El hombre veraz no necesita obrar milagros, le basta con decir la verdad. Mentir también es crear escenas falsas y egoístas en nuestra mente descuidando las responsabilidades.

NO FORNICAR. Perder la energía creadora a través de la fornicación lleva a la progresiva pérdida de la voluntad, de la concentración y de la conciencia.

NO RECIBIR DÁDIVAS. Toda dádiva es una especie de soborno y el sobornado es influido y dominado por el donante; así es que quien recibe dádivas pierde la independencia de la mente. No sólo existen dádivas materiales sino también emocionales que inducen a la manipulación de quien las recibe.

Sin la práctica de yama, el crecimiento interior a través del yoga es imposible.

NIYAMA

La segunda etapa del raja yoga es conocida como Niyama y está simbolizada por el pie derecho; también tiene cinco preceptos que son: purificación externa e interna, contento, austeridad, estudio y, sumisión a la voluntad divina.

PURIFICACIÓN INTERNA Y EXTERNA. La purificación externa significa un cuerpo limpio por medio de baños y duchas. El hombre desaseado atrae a su atmósfera seres elementales, sucios e inferiores que impiden su adelanto.

Se cuenta que Mahoma encontró, en el Templo de Kaabá, a un hombre, con el pelo alborotado y la ropa mugrienta, arrodillado orando; entonces el profeta le agarró por el cabello y sacándolo del templo, le dijo: es preferible no rezar que asistir tan sucio al templo.

La purificación interna consiste en lavar también las suciedades del ánimo como los siniestros y malos pensamientos, por medio de pensamientos puros: lavando la cólera por el amor, la lujuria por la pureza.

Un cuerpo externamente limpio puede parecer bello, mas no así al yogui que percibe la suciedad interna; pero cuando se establece la limpieza interna y externa, ya no siente el aspirante tanto apego al cuerpo físico. Cuando la mente se limpia de los malos pensamientos adquiere la apacibilidad del ánimo, la concentración, el dominio de sus órganos.

Sólo puede adelantar en el conocimiento de sí mismo aquel cuyo cuerpo y mente son limpios y sanos. Mente sana en cuerpo sano; mente limpia en cuerpo limpio.

EL CONTENTO. El dolor y la tristeza son impedimentos para el adelanto espiritual. Solo el contento y la felicidad son los caminos hacia la realización.

LA AUSTERIDAD. La austeridad consiste en dominar los desmesurados deseos del cuerpo para dotar a sus órganos del poder de eliminar de ellos las impurezas. Cuando se somete al cuerpo a un ayuno racional, se depuran todos los elementos nocivos de la sangre; con la castidad se aumenta la energía creadora y proporciona una fuerte determinación.

EL ESTUDIO. El estudio no significa leer obras solamente, sino consiste en la consciente recitación de oraciones, sea, en voz alta o mentalmente. Las vibraciones del pensamiento dirigidos por medio de la concentración forman un puente entre la mente humana y la mente Divina.

LA SUMISIÓN A DIOS. La sumisión a Dios la enseña Jesús en el padre nuestro con una sola frase “Hágase Tu Voluntad en la tierra como en el cielo”.

Cuando el hombre penetra en su interior, por medio de su conciencia, se vuelve sumiso a la voluntad del Padre Celestial, quien le provee de todas sus necesidades.

ASANA

La tercera etapa del raja yoga enseña la postura del cuerpo, de la cual depende la ley del equilibrio corporal que es aprender a sentarse y mantenerse firme. La columna vertebral es como la varita Mágica; cada vértebra debe ocupar su debido lugar, sin ninguna opresión a los nervios,

ni obstaculizar su nutrición. Todo hombre debe aprender a pararse sobre la planta de los pies, descansando apenas los talones. No es una tarea fácil, debido a la educación que nunca se ocupó al respecto; pero aquel que adopte una correcta postura, después sentirá una sensación de bienestar que recompensa todo trabajo hecho.

Sin este requisito no se puede practicar los ejercicios respiratorios. El aspirante tiene que mantener pecho, cuello y cabeza erguidos en línea recta.

Esta práctica domina el sistema simpático y los nervios que a su vez dominan el organismo, y cuando la mente domina sus sistemas desaparece toda enfermedad.

PRANAYAMA

La cuarta etapa del raja yoga es la respiración.

Todo hombre aspira junto con el oxígeno la energía vital del universo denominada “prana”.

En los libros hay miles de ejercicios respiratorios y cada ejercicio pertenece o es dedicado a un órgano especial.

PRATYAHARA

En su esencia más pura pratyahara es concentración total, desconectando todo tipo de distracciones.

Por ejemplo cuando estamos concentrados de una manera intensa en una tarea pasan desapercibidos los ruidos externos. Un practicante de yoga, por ejemplo, cuando realiza alguna respiración de tipo especial a veces sus sentidos como oído, olfato, gusto, tacto se desconecta totalmente.

El Nidra Yoga, el Kriya Yoga y la Meditación nos llevan a ese estado de desconexión de las distracciones de los sentidos o pratyahara.

RELACIÓN ENTRE ASANA, PRANAYAMA Y PRATYAHARA

Estos pasos están íntimamente relacionados entre sí.

Dentro de la ciencia del yoga la preparación física y emocional es de vital importancia, para lo cual nos valemos de la parte del yoga denominada pre-yoga y hatha yoga. Respecto a Pratyahara debemos saber que está relacionado con el nivel de abstracción al que se puede llegar a través de la relajación física y mental, para esto es necesario aprender los ejercicios de relajación del nidra yoga, así como también la respiración alterna y el kriya yoga.

DHARANA

Esta etapa del raja yoga está relacionada con una correcta concentración de tipo abstracta, en una idea por ejemplo, en una imagen fruto de nuestra imaginación, para esto debemos ejercitar nuestra mente a través de una práctica constante. Todos nuestros actos deben ser realizados con la máxima concentración posible. Para una mejor concentración abstracta a la hora de meditar es necesario desarrollar una fuerte devoción (a las personas de gran devoción se les conoce como bhakti yoguis). La devoción es imprescindible para el yogui, sin devoción no existe verdadero yoga.

Los filósofos están divididos entre ellos: Una parte da la razón a Aristóteles cuando dijo: Por el estudio de las cosas visibles se puede llegar a lo invisible; la otra parte dice con Sócrates: Conócete a ti mismo, esto es, meditando en tu mundo interno obtendrás la verdad.

El Raja Yoga siempre ha enseñado los dos métodos: uno fue seguido por Aristóteles y otro por Sócrates y no hay divergencia alguna entre los dos.

La conciencia puede identificar nuestra realidad con las demás formas de vida. En cada hombre, animal, planta y mineral, se ve, tras la envoltura, la presencia del Espíritu idéntico en su propio Espíritu; se ve asimismo en todas las formas de vida, en todo tiempo y lugar.

Por otra parte enseña que cada YO es un centro de conciencia en el infinito Océano de la Vida y aunque aparentemente separado y distinto, está realmente, en contacto con el Todo y cada una de sus aparentes partes. De aquí se deduce que las dos escuelas, existentes en el mundo actual, se encuentran en un mismo punto.

La palabra mente tiene dos acepciones: la primera es "Mente Universal" y la segunda es "Mente personal." con todas sus facultades. La mente del hombre trabaja en tres distintos planos que son:

- 1) Mente instintiva o subconsciente,
- 2) Intelecto o consciente y
- 3) Mente espiritual.

Estos tres planos mentales constituyen la envoltura del YO, de manera que cuando el intelecto se concentra en la forma llega al alma de la forma, primera envoltura de su espíritu; y, si se concentra en el YO siente la Unidad del Todo en sus aparentes partes.

La concentración coloca la mente en perfecta armonía con la voluntad del YO, para acrecentar su poder sobre el mundo exterior. La concentración tiene por objeto el dominio de los tres planos mentales.

La mente del hombre que obedece a la voluntad del YO SOY es igual en esencia a la mente del Absoluto.

El dominio de la mente por medio de la voluntad es algo que enseña el Raja Yoga. Cuando el estudiante llega a concentrar bien su mente en las cosas externas y llega a comprender su naturaleza, ya puede dirigirse hacia el

interior de sí mismo, para dominarse por medio de la voluntad.

DHYANA O MEDITACIÓN

La razón fundamental del yoga, radica en la meditación. Meditar es la técnica de interiorización, en la cual la conciencia humana se eleva hacia la Conciencia Divina. La meditación es la técnica más avanzada de Oración porque es una Oración Integral donde actúa nuestro cuerpo, mente y espíritu.

En occidente se la conoce como Oración Contemplativa²² u Oración del Espíritu. Toda la preparación física y mental son con el objeto de meditar bien.

La meditación es la base del poder de la voluntad y su cultivo facilita el ejercicio de la potencia volitiva. La meditación o contemplación conduce a la octava etapa que es el *éxtasis o samadhi*, tan frecuente entre los yoguis, místicos, maestros de la ciencia, de la música y santos de todas las religiones.

SAMADHI o ÉXTASIS

La octava y última etapa del raja yoga es el samadhi. Dentro de la tradición cristiana al samadhi se lo conoce como éxtasis o contemplación Divina. San Francisco, San Agustín, San Pablo, todos ellos hablan de ese estado inexpresable “que ojo no vio ni oído oyó”.

Según el Padre César Dávila este no es un estado reservado para unos pocos predestinados desde el más allá, sino es un estado al cual todos los sinceros buscadores de la verdad están invitados.

²² Las llaves de tu reino, concentración y meditación de Cesar Dávila

Según los yoguis es un estado totalmente inexpresable al que se llega cuando la meditación resulta ser casi perfecta, y ocurre cuando se llega al máximo de concentración en Dios dejando de lado absolutamente todas las percepciones de nuestros diferentes cuerpos (físico, etérico, astral, mental, etc.). El samadhi se da cuando la apertura a la acción de Dios es total.

Según los grandes yoguis existen diferentes grados de samadhi como por ejemplo: om-samadhi, mahaprana samadhi, ananda samadhi, sundara samadhi, soruba samadhi.

Pero más allá de estos estados de samadhi se tiene el savikalpa samadhi y finalmente el nirvikalpa samadhi que es considerado como el pináculo de la realización espiritual.

El samadhi es un resultado de la meditación y se refleja con sentir paz en nuestra vida y con sentir alegría en las acciones tomadas.

CAPITULO V

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

Dentro de la cultura Hindú se menciona que el comer carne está totalmente prohibido debido a que contraviene el mandamiento de “no matar”; esto fue incluido por los monjes *vaishnavas*²³ y grupos budistas que tenían un elevado nivel espiritual y por ende podían percibir perfectamente lo que significa este mandato; pero para las personas con menos nivel espiritual esto no es práctico, sobre todo cuando el organismo ha estado acostumbrado al régimen alimenticio de la carne. El principiante debe paulatinamente bajar su dosis alimenticia de carne, hasta llegar al vegetarianismo, pero esto es un proceso que no debe forzar la naturaleza del practicante. El estudiante que quiera profundizar en el yoga deberá evitar el consumo de carne roja.²⁴

El Yoga en realidad no prescribe el vegetarianismo, pero si menciona que es necesario para llegar a determinados niveles de conciencia avanzada. Pero para esto hay que empezar desde lo básico que es una alimentación balanceada de acuerdo a la constitución de cada persona.

Los grandes maestros del yoga dan recomendaciones para un progreso espiritual sostenido, por lo general aplicable para personas con una sólida disciplina. Mientras una persona no haya entrenado su carácter, voluntad y disciplina no es recomendable seguir dietas estrictas, a medida que pase el tiempo las cosas tomarán su rumbo con naturalidad.

²³ Los vaishnavas son parte de una religión monoteísta adoradores del Dios Vishnú de la Triada Hindú, y de su manifestación en Krishna

²⁴ El Eterno Compañero de Swami Vijayananda

CAPITULO VI

NECESIDAD DE UNA DISCIPLINA FÍSICA

Resulta necesario, preparar el cuerpo a través de gimnasia dinámica (pre-yoga) y posturas adecuadas (asanas) para que éste se encuentre en condiciones de seguir con las prácticas más avanzadas del yoga, por lo general cuando no se toma en cuenta estos aspectos se fracasa de una manera estrepitosa.

Únicamente existen dos formas de dominar al cuerpo para que éste obedezca a las intenciones del espíritu, la una es realizar los ejercicios de hatha yoga tal como lo realizan los yoguis orientales y la otra es la total autodisciplina y voluntad de la mente sobre el cuerpo tal como lo realizaron los místicos y santos de todas las religiones.

Si se ha optado por la realización de los ejercicios de hatha yoga es importante aprenderlos y ejecutarlos correctamente.

Los ejercicios de Hatha yoga como: pre – yoga, asanas y pranayamas, se deben realizar diariamente aunque sea durante 15 minutos. Es preciso señalar que todo ejercicio debe ser realizado de manera concentrada de otro modo no se obtiene el beneficio deseado a nivel mental y emocional Para obtener dicho beneficio tanto de pre-yoga como de las asanas es necesario realizarlos a conciencia y de preferencia visualizando la columna vertebral. También es necesario nunca forzar la naturaleza física y con una respiración lo más armoniosa y rítmicamente posible. Si no se toma en cuenta estas sencillas reglas el practicante no llegará a beneficiarse en su totalidad de estos ejercicios.

PRE-YOGA

El Pre-yoga fue originalmente expuesto por el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière de la Gran Fraternidad Universal. Esta serie de ejercicios está basada en flexibilizaciones y auto-masajes. Todos los movimientos rítmicos que en ella se realizan son expresiones dinámicas del cuerpo. La coordinación entre el movimiento corporal y la respiración exige concentración y atención que permite una vivencia del equilibrio psicofísico y del autodomínio del cuerpo.

Para realizar la mayoría de estos ejercicios no existe límite de edad y sexo, puesto que se trata justamente de comenzarlos en forma preparatoria antes de afrontar las asanas avanzadas.

Cada persona debe adoptar la serie de ejercicios que más se adapte a su personalidad y a su estado de salud. Así por ejemplo, para aquellas personas que sobrepasan los 50 años de edad se recomienda no hacer ejercicios que puedan afectar su columna vertebral, tales como ejercicios giratorios o posturas hacia atrás que fuercen su cuello.

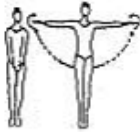

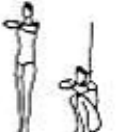


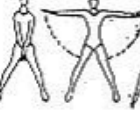
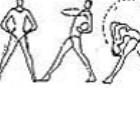


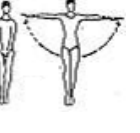
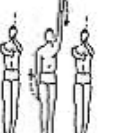
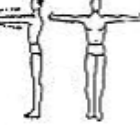
De los ejercicios originarios de pre-yoga se recomienda comenzar con los más sencillos para una rutina de 5 a 10 minutos. Se recomienda de 3 a 6 repeticiones por cada ejercicio.

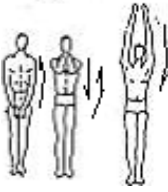
Al iniciar la rutina se realiza la siguiente oración: *Oh Padre Celestial llena mi cuerpo con tu energía mi mente con tu concentración y mi alma con tu siempre renovada alegría.*²⁵

Además de estos ejercicios usted puede practicar muchos otros más, los mismos que han sido desarrollados a través de milenios por los exponentes del yoga oriental tales como: saludo al sol, los tibetanos, el pahuamuktasana, etc.

²⁵ Oración recomendada por Paramahansa Yogananda, Swami Kriyananda y P. César Dávila.

Si quiere profundizar será absolutamente necesario que busque la guía de un instructor competente, y se documente con libros sobre este tema.

			
<p>1. Elevando los brazos y los talones respirar profundamente</p>	<p>2. Elevando los brazos flexionar hacia abajo</p>	<p>3. Con los brazos cruzados ponerse en conchillas y elevarse</p>	<p>4. Girar las piernas en circulo</p>
			
<p>5. Girar el tronco sin mover las caderas, de lado a lado.</p>	<p>6. Inclinarsse a manera de triangulo a cada lado</p>	<p>7. Inclinar el tronco con las manos en las caderas y los pies formando una T</p>	<p>8. Girar el tronco a cada lado en forma de circulo</p>
			
<p>9. Inclinarsse hacia abajo de una forma rapida.</p>	<p>10. Elevando los brazos y los talones respirar profundamente</p>	<p>11. Mover los brazos en forma de platillos.</p>	<p>12. Mover los brazos de forma horizontal</p>

			
<p>13. Mover los brazos girandolos, tratar de tomar energía, bañándose en ella.</p>	<p>14. Girar los brazos de adelante hacia atrás y luego inversamente.</p>	<p>15. Aspirar por la nariz y con un fuerte movimiento de brazos espirar por la boca.</p>	<p>16. Girar los brazos en forma de circulo imaginandose que se tiene una barra que se sujeta</p>
			
<p>17. Aspirar por la nariz subiendo las manos a la altura del pecho, luego bajar los brazos y elevarlos en un movimiento rapido.</p>	<p>18. Mover la cabeza realizando un movimiento de Si; Girar la cabeza de lado a lado realizando un movimiento de No; Girar con cuidado realizando un movimiento circular</p>	<p>19. Este ejercicio se llama nauli, Espirando todo el aire tomarse las rodillas, luego de esto mover el estomago de adentro hacia afuera.</p>	<p>20. Elevando los brazos y los talones respirar profundamente</p>

CAPÍTULO VII

ASANAS

La palabra asanas significa postura que produce relajación de ahí su enorme importancia en la práctica diaria de estos ejercicios para vernos liberados del estrés y el nerviosismo.

A continuación se exponen las asanas más importantes y universales del hatha yoga, las cuales ayudan en el camino de la realización mediante el equilibrio de las energías sutiles al interior del cuerpo.

Las asanas trabajan a nivel energético puesto que tienden a armonizar la energía sutil o energía cósmica denominada prana la cual tiene mayor manifestación en los nadis (canales) ida sushumna y pingala ubicados astralmente al interior de nuestra columna vertebral.

Los ejercicios que se exponen en la presente obra son muy fáciles de aprender y practicar con excepción de la sirshasana la cual siempre debe ser aprendida de un instructor calificado.

Con una rutina corta de los ejercicios expuestos una persona tiene lo suficiente para mantener su cuerpo en armonía y salud.

Es importante señalar que el tiempo de ejecución de estas asanas para un principiante debe ser de 5 a 10 segundos en cada postura, posteriormente se puede ir aumentando el tiempo gradualmente hasta llegar a unos 30 segundos.

Savasana ó Postura del cadáver Es una postura de relajación. El objetivo de esta asana es alcanzar la inmovilidad, condición indispensable para lograr la relajación muscular y prepararse para la meditación. Para su ejecución cerramos los ojos y vamos soltando poco a

poco cada parte del cuerpo hasta llegar a la total relajación física, psíquica y mental.

Tadasana o Postura de la montaña. De pie con las piernas juntas, los brazos estirados a los lados del cuerpo. Gire las palmas de las manos hacia fuera de manera que los codos se vuelvan hacia atrás y en consecuencia se abran los hombros. Relaje los antebrazos y las manos. Mantenga la postura durante varias respiraciones. Busque estabilidad. Respire lenta y profundamente.

Vrikshasana ó Postura del árbol. De pie con las piernas juntas, distribuya el peso del cuerpo de manera uniforme, busque estabilidad. A continuación doble la pierna derecha, sujete el tobillo con la mano y apoye la planta del pie en el interior del muslo izquierdo, estire los brazos hacia arriba con las palmas juntas. Cuando termine, deshaga la postura y realice de nuevo el ejercicio con la pierna izquierda.

Paschimottanasana ó Postura de estiramiento. Sentado con las piernas juntas y estiradas hacia adelante, dóblese desde la cintura, mantenga la columna recta y estire sus brazos hacia adelante hasta tocar los pies. Luego baje la cabeza hasta sus rodillas.

Trikonasana ó Postura del triángulo. De pie con las piernas separadas, apoye las manos sobre sus muslos, inspire e incline el tronco hacia la derecha deslizando hacia abajo la mano derecha por la pierna correspondiente. Al mismo tiempo eleve la mano izquierda. Repita del otro lado.

Ardha-Matsyendrasana ó Postura de la Torsión. Sentado con las piernas juntas y estiradas hacia adelante, doble la pierna izquierda llevando el pie debajo de los glúteos, luego doble la pierna derecha llevándola por encima de la pierna izquierda. Sujete la pierna derecha con la mano izquierda doblando el tronco hacia el lado derecho, viendo por encima del hombro.

Sarvangasana ó Postura de la Vela. Las piernas se elevan hasta ponerlas perpendiculares al suelo. Al espirar levante todo el tronco adquiriendo así una postura vertical; apoye las palmas de las manos en la espalda

Halasana ó Postura del arado. Acuéstese de espaldas con los brazos rectos y a los lados del cuerpo, las palmas contra el suelo. Levante lentamente las piernas hasta que queden verticales, manteniéndolas rectas. Al hacerlo trate de usar únicamente los músculos del estómago sin ayudarse con las manos. Al mismo tiempo doble el tronco hacia arriba. Las caderas primero, y lentamente baje las piernas sobre la cabeza para tocar el suelo con los dedos de ambos pies. Mantenga las piernas rectas, doble los brazos y ponga las manos en la espalda. Relaje todo el cuerpo. Permanezca en la postura durante un tiempo cómodo. Luego regrese a la posición inicial.

Bhujangasana ó Postura de la cobra. Tumbado boca abajo, con la frente en el suelo, las piernas juntas y los dedos pulgares unidos, desplace las manos alineándolas con los hombros. Al inspirar levante lentamente la cabeza arqueando la espalda; mantenga siempre las manos, la pelvis y los pies apoyados en el suelo.

Sirshasana ó Postura sobre la cabeza. Esta es una postura que no se la debe hacer si no se lleva una vida organizada, con hábitos al levantarse y acostarse, con una alimentación libre de carnes rojas, ají, alcohol etc. De otra manera resulta perjudicial para la salud y la conciencia. Esta postura involucra a nuestro cerebro y a las corrientes sanguíneas que van hacia éste y si nuestra sangre está impura nuestro cerebro puede resultar perjudicado.

Para quien realice este ejercicio con todas las consideraciones citadas obtendrá todos los beneficios del denominado “rey de las asanas”, ya que sus beneficios espirituales no son equiparables a ningún otro ejercicio.

Situándose de rodillas en el suelo, inclínese hacia adelante y, entrelazando firmemente las manos, sitúe los antebrazos contra el suelo, de manera que se forme una V con los brazos.

Apoye la cima de la cabeza en el suelo, bien acoplada entre sus manos.

Vaya desplazando el peso del cuerpo y eleve las piernas en el aire hasta que formen una línea recta con el tronco y la cabeza, apoyando todo el peso del cuerpo en la cima de la cabeza y los antebrazos.

Esta postura es preferible aprenderla siempre directamente de un instructor y, con la ayuda de la pared para prevenir una caída. Es una postura totalmente contraindicada para personas con presión arterial alta, desprendimiento de retina, personas débiles o que tengan problemas con la columna vertebral y con las vértebras cervicales.²⁶

Existen muchos otros ejercicios dentro de lo que son las asanas las cuales nos otorgan diferentes beneficios tanto físicos, psíquicos y mentales. Para quienes deseen profundizar en estos conocimientos se recomienda una guía especializada, así como una bibliografía adecuada.

²⁶ Sirshasana. Este ejercicio es considerado el rey de las asanas porque entre sus mayores beneficios está la transmutación de energía sexual en energía espiritual, conservación saludable del cuerpo y de los órganos de los oídos y la vista, el despertar de la intuición y muchos beneficios más.



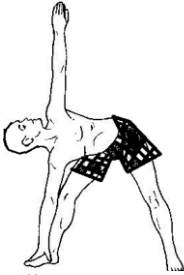
Tadasana



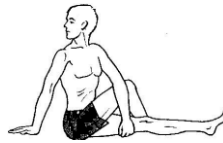
Vrikshasana



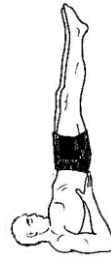
Halasana



Trikonasana



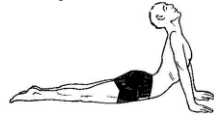
Ardha-Matsyendrasana



Sarvangasana



Paschimottasana



Bhujangasana



Sirshasana



Savasana

CAPÍTULO VIII

RELAJACIÓN

NIDRA YOGA

El nidra yoga es la ciencia de la relajación y su uso está científicamente comprobado a tal punto que es la base de varias terapias psicológicas, de programación neurolingüística²⁷, de métodos de relajación mental como el método Silva, de igual forma se lo utiliza previo a técnicas de lectura rápida como el Photo Reading, así como en técnicas de hipnosis, regresiones, etc. El nidra yoga es una verdadera bendición para quien la aprende de una manera adecuada, pero el máximo beneficio que se puede recibir del nidra yoga es previo a la meditación, ya que ayuda a desconectar los sentidos de nuestro cuerpo para una meditación profunda.

RELAJACIÓN DE LAS 20 PARTES DEL CUERPO

Quizá necesite tapar el cuerpo con una manta cuando haga la relajación profunda, ya que la temperatura del cuerpo desciende.

En savasana con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas hacia arriba. Practique la respiración diafragmática durante unos minutos, relajándose cada vez más profundamente.

²⁷ A la Programación neurolingüística se lo conoce como PNL, esta ciencia no es reconocida dentro de un contexto formal debido a que su desarrollo ha estado manejado por intereses económicos de patentes y propiedad intelectual en varios países, constituyéndose en un verdadero negocio. No obstante sus técnicas no son nuevas por ejemplo la psicología oriental del yoga afirma desde hace milenios que las palabras tienen un impacto directo en la mente el cual corresponde al fundamento de la PNL (ver libro afirmaciones científicas para la Autocuración de Yogananda), además de mencionar la existencia de maya o realidad ilusoria, lo cual en términos de la PNL se conoce como: el mapa no es el territorio.

Ahora hay que concentrarse en relajar individualmente las distintas partes del cuerpo, comenzando por los pies y subiendo lentamente hasta la cabeza. Es útil imaginar que cada parte que se relaja se llena de espacio y luz. A algunas personas les sirve de ayuda sentir que el cuerpo se hace más pesado y luego ligero, o mandar energía tensando la parte señalada y luego relajar.

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Pie Izquierdo | 11. Brazo Izquierdo |
| 2. Pie derecho | 12. Brazo Derecho |
| 3. Pantorrilla izquierda | 13. Espalda Izquierda |
| 4. Pantorrilla derecha | 14. Espalda Derecha |
| 5. Muslo Izquierdo | 15. Pecho Izquierdo |
| 6. Muslo Derecho | 16. Pecho Derecho |
| 7. Mano Izquierda | 17. Cuello Izquierdo |
| 8. Mano Derecha | 18. Cuello Derecho |
| 9. Antebrazo Izquierdo | 19. Nuca |
| 10. Antebrazo Derecho | 20. Frente |

RELAJACIÓN DE LAS 61 PARTES DEL CUERPO

Adopte savasana, y comience haciéndose consciente de su cuerpo globalmente, a continuación dirija la consciencia hacia su respiración, y por último tome consciencia secuencialmente de cada una de las siguientes partes del cuerpo.

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Centro de la frente | 2. Centro de la garganta |
| 3. Articulación del hombro derecho | 4. Articulación del codo derecho |
| 5. Articulación de la muñeca derecha | 6. Punta del pulgar derecho |
| 7. Punta del dedo indice derecho | 8. Punta del dedo medio derecho |
| 9. Punta del dedo anular derecho | 10. Punta del dedo meñique derecho |
| 11. Articulación de la muñeca derecha | 12. Articulación del codo derecho |
| 13. Articulación del hombro derecho | 14. Centro de la garganta |
| 15. Articulación del hombro izquierdo | 16. Articulación del codo izquierdo |

- | | |
|--|---|
| 17. Articulación de la muñeca izquierda | 18. Punta del pulgar izquierdo |
| 19. Punta del dedo índice izquierdo | 20. Punta del dedo medio izquierdo |
| 21. Punta del dedo anular izquierdo | 22. Punta del dedo meñique izquierdo |
| 23. Articulación de la muñeca izquierda | 24. Articulación del codo izquierdo |
| 25. Articulación del hombro izquierdo | 26. Centro de la garganta |
| 27. Centro del corazón | 28. Pecho derecho. |
| 29. Centro del corazón | 30. Pecho izquierdo |
| 31. Centro del corazón | 32. Centro del ombligo |
| 33. Centro del abdomen | 34. Articulación de la cadera derecha |
| 35. Articulación de la rodilla derecha | 36. Articulación del tobillo derecho |
| 37. Punta del dedo gordo del pie derecho | 38. Punta del 2º dedo del pie derecho |
| 39. Punta del 3º dedo del pie derecho | 40. Punta del 4º dedo del pie derecho |
| 41. Punta del 5º dedo del pie derecho | 42. Articulación del tobillo derecho |
| 43. Articulación de la rodilla derecha | 44. Articulación de la cadera derecha |
| 45. Centro del abdomen | 46. Articulación de la cadera izquierda |
| 47. Articulación de la rodilla izquierda | 48. Articulación del tobillo izquierdo |
| 49. Punta del dedo gordo del pie izquierdo | 50. Punta del 2º dedo del pie izquierdo |
| 51. Punta del 3º dedo del pie izquierdo | 52. Punta del 4º dedo del pie izquierdo |
| 53. Punta del 5º dedo del pie izquierdo | 54. Articulación del tobillo izquierdo |
| 55. Articulación de la rodilla izquierda | 56. Articulación de la cadera izquierda |
| 57. Centro del abdomen | 58. Centro del ombligo |
| 59. Centro del corazón | 60. Centro de la garganta |
| 61. Centro de la frente | |

TÉCNICA DE RELAJACIÓN INTEGRAL

Recostarse boca arriba, sobre una manta plegada en dos, con los pies y las manos separados del cuerpo, mantener los ojos cerrados y observar el ritmo de la respiración por unos segundos, esto hará que vaya entrando en un primer estado de relajación. Luego observe mentalmente la pierna izquierda levántela unos dos centímetros del piso, manténgala tensa por unos seis segundos y luego déjela caer, hacer lo mismo con todas las partes de nuestro cuerpo hasta terminar con la tensión y relajación del rostro.

Partes del cuerpo que hay que tomar en cuenta:

- 1) El pie, la pierna, el muslo izquierdo
- 2) El pie, la pierna, el muslo derecho
- 3) Los muslos
- 4) El pecho
- 5) La espalda
- 6) Brazo izquierdo
- 7) Brazo derecho
- 8) Hombro izquierdo
- 9) Hombro derecho
- 10) El cuello
- 11) El rostro

Luego ordénele a su subconsciente, por tres veces, que relaje cada parte de su cuerpo. En este punto de la práctica habrá alcanzado un estado de relajación profunda, donde la respiración se habrá aquietado por completo y las tensiones físicas y mentales habrán desaparecido. Disfrutar por unos momentos de este estado para luego salir lentamente estirando todo el cuerpo.

Para mayores resultados practique esta técnica mañana y tarde, esto le ayudará a mantenerse tranquilo y relajado todo el tiempo.

CAPITULO IX

LA CIENCIA DEL PRANAYAMA

LOS PRANAYAMAS

Los yoguis de la India dedicaron mucho cuidado a la ciencia de la respiración, por las siguientes razones:

La respiración puede considerarse como la más importante función del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos sin beber, pero sin respirar, solo vive pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino también de los correctos hábitos de respirar, que son los que le dan vitalidad e inmunidad contra las enfermedades.

El hombre en su estado natural, no tuvo necesidad de que le dieran instrucciones para aprender a respirar ya que respiraba de forma natural y según los designios de la naturaleza; pero en esto también ha sufrido la influencia modificadora de la civilización. Ha contraído costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, pararse, sentarse que lo han despojado de la primitiva facultad de saber respirar correcta y naturalmente. El porcentaje de las personas civilizadas que respiran correctamente es muy reducido, y el resultado puede observarse en los pechos hundidos, en los hombros caídos y en el espantoso aumento de las enfermedades del aparato respiratorio.²⁸

Si se estudia el asunto se observará que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente.

²⁸ Curso de Autorrealización de Swami Kriyananda I Parte

Las enseñanzas occidentales demuestran que la salud física depende principalmente de una correcta respiración. Los pulmones son la puerta por la cual entra el aire en el organismo, en definitiva son la entrada para que cada célula de nuestro cuerpo respire.

El oxígeno considerado independientemente, no tiene eficacia alguna en nuestra vida. Su fuerza encuentra en que es portador de la energía cósmica o Prana.

La respiración automática e inconsciente es incompleta. Si bien es lo suficiente para nuestra vida, no lo es para la salud. Los yoguis opinan que la respiración tiene que ser profunda.

La suprema importancia de la respiración profunda radica en su condición terapéutica. Este tipo de respiración es de una eficacia absoluta tanto para la parte física, mental y espiritual del ser humano. Haciendo respiraciones profundas la energía cósmica llamada prana se rociará por el cuerpo de manera ostensible surtiendo los resultados más apetecidos para la salud y la longevidad.

RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA

Uno de los mayores obsequios que el yoga ha dado a la humanidad ha sido el descubrimiento de la unión que existe entre la energía cósmica prana, la respiración y la mente.

Cuando se transforma una de las tres las otras también cambian. Si se agita una de ellas las otras dos también se agitan y al contrario, si se calma una de ellas las otras dos también se calman. Se puede notar que si la mente se agita, por un susto repentino por ejemplo, la respiración se acelera y quizá también se note cómo los músculos se llenan de energía para pasar a la acción. La próxima vez que veas una película que juegue con tus emociones, observa los cambios que se producen en el ciclo mente/respiración/energía.

Por tanto, otra forma imprescindible de preparación para la meditación es la práctica de los denominados pranayamas. El pranayama constituye el control de la energía cósmica o prana a través de la respiración, para esto nos valemos de técnicas, esto ayuda grandemente a la concentración.

Los ejercicios de Pranayamas constan de las siguientes fases:

- 1) Inhalación o Puraka. Es la fase en la que ingresa el aire a los pulmones.
- 2) Exhalación o Rechaka. Es la fase en la que se expulsa el aire.
- 3) Retención o Kumbhaka. Dentro de esta fase tenemos dos modalidades, siendo el kumbhaka interno la fase de retención del aire con los pulmones llenos, y kumbhaka externo la suspensión del movimiento respiratorio con los pulmones vacíos.

Cuando la inhalación y la exhalación se realizan en el doble de tiempo de la retención se ejecuta la respiración rítmica, la cual la recomiendan los yoguis para tranquilizar la mente y para fortalecer el sistema nervioso central.

Las respiraciones más conocidas son:

Respiración Completa. Mientras aspiramos debemos dejar que nuestro diafragma se contraiga naturalmente, seguimos aspirando mientras sentimos como se hincha nuestro pecho, alzamos ligeramente los hombros, retenemos un instante y finalmente espiramos en orden inverso al descrito. Para que esta respiración se convierta en pranayama debemos visualizar una energía que sube por la columna desde el coxis hasta el cerebro, en el

momento de la pausa la mantenemos en el cerebro y mientras espiramos desciende nuevamente hasta el coxis.

Respiración Alterna. Para realizar esta respiración debemos taparnos con el pulgar derecho la fosa nasal derecha e inhalar por la izquierda, retener, tapar nuestra fosa nasal izquierda y exhalar por la derecha, luego inhalar por la derecha, retener, tapar la fosa nasal derecha como al inicio, y exhalar por la izquierda, así se ha completado una respiración de tipo alterna, continuar hasta alcanzar 10 repeticiones. Para que se convierta en pranayama el dedo pulgar debe tapar una fosa nasal mientras que el dedo índice descansa en la frente (en el entrecejo). Luego mientras inspiramos se debe mentalizar que la energía vital fluye desde el muladhara hasta el ajna a través de la columna y retorna por el mismo camino, esto para progresivamente aumentar nuestra concentración. Existe infinidad de visualizaciones de la energía en la columna vertebral cuando se practica la respiración alterna, cada una de estas visualizaciones tiene su objetivo, por ejemplo hay visualizaciones para purificar los nadis, otras para hacer fluir la energía por los nadis, otras para despertar el *kundalini* o energía de la conciencia, otras para elevar el *kundalini*, etc. En todo caso estas visualizaciones deberán ser aprendidas en la medida en que el aspirante profundice en el sendero del yoga, lo cual va directamente relacionado con el tiempo de práctica que realice.

CAPÍTULO X

CONCENTRACIÓN MENTAL

El motivo para que nuestra mente sea tan dispersa se debe a que ésta se encuentra controlada por el cuerpo, por los estímulos que le llegan desde afuera y por los recuerdos y traumas alojados en el subconsciente. Para que la mente recupere su verdadero potencial es necesario saber concentrarla, es decir, debemos aprender a enfocar nuestra mente en un objeto determinado para que así no desperdicie su poder en infinidad de pensamientos dispersos.

Los últimos estudios científicos nos dicen que los estados de ánimo o las alteraciones de la mente son el resultado de hormonas secretadas por las glándulas endócrinas como la tiroides, la pineal entre otras. De acuerdo con esta versión, cuando éstas secreciones llegan al torrente sanguíneo influyen en el temperamento de la persona las cuales son tratadas a través de la medicina, actuando únicamente en la parte anatómica de las personas.

La ciencia del yoga va más allá de estos conceptos, y afirma que la persona puede controlar el mundo de sus emociones si aprende a controlar su mente lo cual se logra a través de métodos psicofísicos científicos que esta ciencia propone.

Por otra parte la concentración se vuelve absolutamente necesaria si queremos tener éxito en las diferentes actividades de nuestra vida, sin olvidar, que el principal objetivo de la concentración es conducirnos con éxito hacia la meditación razón de ser del yoga.

Los intentos iniciales para controlar nuestra mente pueden ser frustrantes, solamente la paciencia y la perseverancia conducen al éxito, y si lo obtenemos, esa linterna llamada concentración nos ayudará a descubrir aquel mundo

interior en el cual radica la razón misma de la existencia humana.

Saber concentrarse es saber utilizar toda nuestra atención en el objeto que queramos observar. La concentración no es sólo una capacidad mental; para concentrarse, además de la mente, hay que enfocar los sentimientos del corazón, la fe y las aspiraciones más sinceras en aquello que se desea.

Para esto es fundamental realizar ejercicios de concentración con nuestros sentidos, es decir, ejercicios de concentración con nuestra vista, y oído. Como primer paso debemos concentrarnos en objetos muy sencillos tratando de observar todos los detalles y de a poco realizar ejercicios de concentración con objetos un poco más complejos.

Sí queremos progresar en la práctica del yoga es necesario primero cultivar la concentración, así como también adoptar una postura cómoda con la columna vertebral totalmente recta.

El santo hindú Ramana Maharshi acostumbraba a concentrarse todas las tardes en el firmamento, lo cual le proporcionaba una sólida relajación mental.

CONTEMPLAR LA NATURALEZA

Una manera práctica y efectiva de preparar la mente es contemplar la naturaleza, caminar por ella, observarla, este caminar purifica el aura y relaja la mente. Es en la naturaleza donde se llega a entender que en la vida no hay lugar para la tristeza, desde la más pequeña flor hasta los picos más altos de los nevados se conforman en una poesía de alegría y esperanza. Concentrarnos en la naturaleza nos ofrece paz interior.

VISUALIZACIÓN

La visualización es fácil de realizar, pero existen ciertos principios que es importante tener en cuenta para que la práctica sea efectiva. Concéntrate en el entrecejo e imagina que una escena pasa por una pantalla. Trata de ver la imagen y de ver hasta el más mínimo detalle: cuanto más claramente visualices algo, más poderoso será su efecto. Visualízala con colores vibrantes y fíjate en los detalles con claridad.

La visualización debe ser hermosa y expansiva; como su propósito es el elevar nuestra mente y al mismo tiempo enfocarla, incluye también los otros sentidos a parte de la vista. Si estás visualizando un lago, escucha las pequeñas olas golpeando en la orilla, siente la brisa soplando sobre el agua y sumérgete completamente en la escena excluyendo cualquier otro pensamiento.

Existen varias formas de visualización, pero hay tres clases que son especialmente importantes para preparar nuestra mente. La primera nos ayuda a calmar y enfocar la mente, la segunda da expansión a nuestra conciencia y la tercera nos sintoniza con un santo o guía espiritual.

Un ejemplo de visualización para enfocar y calmar la mente es el siguiente: Imagina una pradera donde el sol brilla y siente la brisa, observa cómo ésta va dando movimiento a todo. La hierba y las flores se mueven con esa brisa. Gradualmente la brisa cesa y la pradera se calma, todo movimiento se suspende y se detiene como esperando. Tus pensamientos, están completamente acallados, en este silencio tu ser se cubre con un sentimiento de paz.

Otro ejemplo de visualización para expandir la conciencia es elevarla hasta alcanzar la infinitud: Visualiza una luz azul añil o dorada en el entrecejo. Cuando la veas claramente, siente que llena todo tu cerebro.

Paulatinamente permite que se extienda por todo tu cuerpo, siente que empapa cada una de las células de tu cuerpo. Esta luz no necesitas controlarla, simplemente permítele que toque cada átomo de tu ser. Después deja que la luz se extienda más allá de los límites de tu cuerpo llenando la habitación donde te encuentras. Ahora, deja que la luz se extienda más allá de este planeta abarcando nuestro sistema solar y toda la galaxia, bañando finalmente con su luz resplandeciente todo el universo. Flota en este vasto océano de luz, desvanece todo sentido de separación hasta que la luz y tú sean uno.

Una tercera técnica, muy poderosa, es la de visualizar al santo de tu devoción o guía espiritual. Esto es de gran ayuda para sintonizarnos con la Conciencia Divina. Empieza mirando una imagen hasta que ésta se encuentre fija en tu mente. Después cierra los ojos y visualiza claramente esa mirada profunda que proviene de los ojos del Maestro, trata sobre todo de verlos claramente. Los ojos son la ventana del alma y comunican nuestro estado de conciencia más que ninguna otra parte del cuerpo, sumérgete en la ternura y en el amor que de Él procede.

TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN EN OM

Para la presente técnica debes cerrar los oídos ligeramente presionando el trago (la orejera, que está directamente sobre la apertura del oído) hacia dentro con los dos pulgares. Los dedos meñiques deben descansar de forma ligera en los extremos exteriores de cada párpado cerrado y los demás dedos deben descansar en la frente apuntando hacia dentro, hacia el entrecejo.

Adoptada la posición trata de escuchar internamente el sonido de Om, este se manifiesta en el interior.²⁹

²⁹ Para facilidad de esta técnica, se recomienda la fabricación de una T de madera en la cual descansen cómodamente los brazos.

CAPITULO XI

MEDITACIÓN

El yoga visto de una manera integral está destinado a brindarnos un vivir donde el principal objetivo es realizarnos en la presencia de Dios. Es por esto que resulta tan importante la disciplina en nuestras prácticas de los ejercicios físicos, de los pranayamas y los ejercicios de concentración ya que a través de éstos nos preparamos adecuadamente para la meditación en cuyo acto vendrá a plenitud el estado del yoga o de unión de la conciencia humana con la Conciencia Divina. Además de los ejercicios mencionados es indispensable el cumplimiento de yama y niyama, ya que estos preceptos prepararán el alma y purifican la mente, aquietando y manteniendo nuestra conciencia tranquila. Para el hombre occidental que trabaja de acuerdo a una vocación en el cumplimiento de tal o cual tarea, éste cumplimiento también es parte de una oración que nos prepara a la meditación, esto cuando nuestros esfuerzos están ofrecidos a Dios, por ejemplo para el médico, su oración será el servicio que en sí preste a los pacientes, y su esfuerzo por devolverles a sus cuerpos el vigor normal de su salud.

Cada acontecimiento de nuestra vida está destinado por Dios a despertar en nosotros un acto de fe y a concluir en oración.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es la práctica que nos hace ser consientes de nuestra verdadera naturaleza espiritual, de ser hijos de Dios. Es intuir, mirar, contemplar, sentir, experimentar, tomar conciencia de estar en Dios en su omnipresencia, de que Él es la existencia de nuestra existencia, que sin Él no somos nada.

La meditación constituye una Oración Integral, es la unión espiritual con Dios. En esta íntima unión Dios y nuestro espíritu son como dos trozos de cera fundidos en uno solo, que ya nadie puede separar, es una felicidad que supera nuestra comprensión.

La meditación es una degustación anticipada de cielo, hace que una parte del paraíso baje hasta nosotros. Nunca nos deja sin dulzura; es como una miel que se derrama sobre el alma y lo endulza todo.³⁰

La meditación constituye la Oración que nos une íntimamente a Dios, unión que se realiza en el Plano Espiritual, constituye el abrir las puertas de nuestro ser para que Dios se manifieste en nosotros. No existe ninguna otra práctica espiritual que se le pueda comparar en este aspecto, sólo la meditación es una oración integral que pone en contacto nuestro Yo (espíritu) con Dios (Espíritu).³¹

Meditar es ante todo musitar el humilde acto de fe en el cual se inclina y adora la presencia de Dios dejándose poseer por Él mismo. Es alabar y adorar con nuestro espíritu, dejando de lado todas las limitaciones propias del ser humano.

¿POR QUÉ DEBEMOS MEDITAR?

Quien nunca ha meditado, nunca ha vivido.

La única manera como se puede llegar a ser completamente libre es a través de la meditación, solo profundizando en ésta se puede llegar a un nivel de desapego y alegría interior.

Es necesario meditar ya que por muchas que sean las penas o los sufrimientos que experimentemos, si meditamos, tendremos la dicha de soportarlos enteramente

³⁰ Evangelio del Cura de Ars.

³¹ Las Llaves de Tu Reino, Concentración y Meditación de César Dávila.

resignados a la voluntad de Dios; y por violentas que sean las tentaciones y los males, si recurrimos a la meditación, los dominaremos.

La meditación nos prepara para enfrentar a nuestro “*postrer enemigo*”, “*La Muerte Corporal*”. Si se medita a diario, aún cuando no se llegue a los elevados niveles de conciencia y de realización a los que llegaron los grandes maestros del yoga, existe la certeza de que el momento de nuestra muerte corporal será tranquila y sin ningún tipo de agonía y sufrimiento interior, cada meditación que realicemos es como una pequeña moneda que va llenando la alcancía de nuestro corazón la cual deberemos entregar en el momento de nuestra muerte, mientras más entreguemos mayor será nuestra paz y nuestra dicha en ese momento.

Para una persona que siente el llamado interior de su propia esencia, para un hombre de fe que ha intuido que hay algo más allá de todo razonamiento humano, para la persona que busca llenar ese vacío del corazón que sólo Dios está en capacidad de llenar, las justificaciones para meditar simplemente están demás. La meditación es el camino para llegar a Dios.

La intuición innata que tiene todo ser humano le enseña que los momentos de recogimiento y silencio que se da en la meditación son sin duda los momentos más auténticos y eficaces de su

vida, todo converge hacia ellos, es por esto que no hay justificativo alguno para no cumplir con esta obligación, los pretextos como falta de tiempo, mucho trabajo, etc. son simplemente eso, pretextos.

La meditación nos despierta a la realidad, la siguiente historia grafica lo mencionado.

“Era un pueblo de la India cerca de una ruta principal de comerciantes y viajeros. Acertaba a pasar mucha gente por la localidad. Pero el pueblo se había hecho célebre por un suceso insólito: había un hombre que llevaba ininterrumpidamente dormido más de un cuarto de siglo. Nadie conocía la razón. ¡Qué extraño suceso! La gente que pasaba por el pueblo siempre se detenía a contemplar al durmiente.

¿Pero a qué se debe este fenómeno? se preguntaban los visitantes.

En las cercanías de la localidad vivía un eremita. Era un hombre huraño, que pasaba el día en profunda contemplación y no quería ser molestado. Pero había adquirido fama de saber leer los pensamientos ajenos. El alcalde mismo fue a visitarlo y le rogó que fuera a ver al durmiente por si lograba saber la causa de tan largo y profundo sueño. El eremita era muy noble y, a pesar de su aparente adustez, se prestó a tratar de colaborar en el esclarecimiento del hecho. Fue al pueblo y se sentó junto al durmiente. Se concentró profundamente y empezó a conducir su mente hacia las regiones clarividentes de la consciencia. Introdujo su energía mental en el cerebro del durmiente y se conectó con él. Minutos después, el eremita volvía a su estado ordinario de consciencia. Todo el pueblo se había reunido para escucharlo. Con voz pausada, explicó:

Amigos. He llegado, sí, hasta la concavidad central del cerebro de este hombre que lleva más de un cuarto de siglo durmiendo. También he penetrado en el tabernáculo de su corazón. He buscado la causa. Y, para satisfacción de ustedes, debo decirles que la he hallado. Este hombre sueña de continuo que está despierto; por tanto, no se propone despertar”

La historia anterior nos habla de nosotros mismos. Nosotros somos como aquel durmiente, y para despertar el único medio eficaz es el de la meditación. La meditación

abre los ojos del espíritu y la necesidad de recurrir a la realidad.

CONTEXTO DE LA MEDITACIÓN

El buen éxito en la meditación se relaciona con una vida tranquila. Para que la meditación sea fructuosa, la mente ha de estar calmada, y si la mente ha de hallarse en tal estado, tenemos que conducir nuestra vida y nuestras actividades normales de una manera pacífica.

Una actitud de oración en relación con el trabajo es de gran ayuda. Así, inmediatamente antes y después de dormir, son todas ocasiones que podríamos transformarlas en una especie de oración y recordación consciente de Dios. El introducir el acto de recordar a Dios en nuestras ocupaciones cotidianas ayuda a bloquear el acceso a más de un pensamiento distractor que pueda perturbarlos. De hecho, son muchos los deseos inútiles y a veces dañinos que suelen surgir y que pueden ser sofocados fácilmente mediante esta técnica de concentración mental en Dios.

Siguiendo este sendero la mente se armoniza con una disposición de ánimo meditativa y entonces, al sentarnos para la práctica de la meditación a la hora fijada, fácilmente se aquieta y concentra. Las perturbaciones del exterior o del interior subconsciente podrán hacerse a un lado con relativa facilidad. Así, una rutina diaria bien regulada y deliberadamente planeada puede ayudarnos a mejorar nuestra vida interior. Tal y como nosotros solemos proteger a nuestros ojos al estar pendientes de cualquier cosa que pudiese lastimarlos y al no permitir que la menor pizca de polvo se les aproxime, de la misma manera para lograr la meditación concentrada en Dios es esencial la vigilancia sobre nuestros hábitos diarios de pensar, sobre nuestras palabras, acciones, pensamientos, carácter y corazón.

Por otra parte la condición de la mente depende en mucho del estado del cuerpo. No es exageración decir que a menos que éste se mantenga saludable y en condición disciplinable, el aquietar a la mente será casi imposible.

El alimento es esencial para el sostenimiento del cuerpo; pero si la cantidad es excesiva o la calidad muy mala, nuestra sangre y energías se mantendrán solo en el nivel del estómago. La meditación no es posible para una persona hambrienta, y un cerebro desnutrido nunca podrá hacer las sutiles discriminaciones que se requieren para la vida espiritual. Entonces lo que se recomienda es un sendero moderado en lo referente al alimento. En cuanto al sueño, si se abusa de él uno se vuelve torpe y autocomplaciente. Lo contrario, el desvelarse en demasía, puede motivar que estemos somnolientos durante todo el día. El mantener horas regulares de sueño revigoriza y descansa al cerebro. Pero no solo el alimento y el sueño tienen su sitio en nuestra vida cotidiana normal, sino también la diversión y el trabajo sistemático, ya que constituyen una ayuda especial para la práctica de la meditación, con la cual nos proponemos progresar espiritualmente. Debemos aprovechar todas estas ayudas y al mismo tiempo, evitar todos los obstáculos que puedan estorbarnos.

Quienes con esa preparación del cuerpo y de la mente se disponen a meditar, de manera rápida y natural aquietarán su mente y la mantendrá fija. La meditación sin distracción se volverá fácil y fluida “como la flama de una vela, imperturbada por la brisa. La mente cuando está concentrada en Dios es intrínsecamente luminosa. En esa luz es donde uno percibe la perenne realidad. Es la luz del conocimiento: fija, brillante y concentrada.

CONSIDERACIONES PREVIAS A LA MEDITACIÓN

Antes de entrar de lleno en la meditación debemos familiarizarnos con tres conceptos básicos para nuestra práctica: japa, mantram y fe.

Japa. Es la repetición o recitación constante de un nombre sagrado, esta repetición se la realiza en algunos casos bajo ciertas consideraciones como por ejemplo armonizándola con la respiración o en otros casos visualizando un punto específico de nuestro ser como un chacra.

Mantram. Es uno o varios sonidos, vibraciones y palabras, cuyo principal objetivo es servir de vehículo para que nuestra conciencia de una manera fija viaje hacia la conciencia Divina.

Es un nombre sagrado enseñado por el gurú como resultado de su realización espiritual. Los videntes que han tenido estas vivencias son conocidos como mantra drashta ó videntes de mantras. Habiendo obtenido éstos, los usaron con efectividad en sus vidas y luego los transmitieron a sus discípulos, quienes a su vez los comunicaron a generaciones subsiguientes. De esta manera los mantras, habiéndose vuelto potentes en virtud de su uso prolongado se han convertido en fuentes de vivencias espirituales, tanto en el pasado como en el presente. No es de extrañarse que les llamemos sagrados, y es que nos proporcionan un acceso directo hacia Dios, igual que cuando marcamos el número telefónico de una persona.

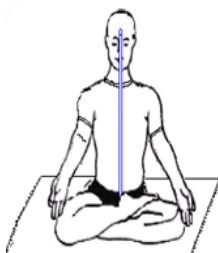
Un mantra tiene cuatro cuerpos o koshas. Primero, como palabra, tiene un significado; una forma más sutil es su sensación; aún más sutil es una profunda y constante presencia, y el cuarto o nivel de mayor sutileza del mantra es un “sonido silencioso”. Muchos estudiantes continúan repitiendo o murmurando su mantra durante toda la vida, pero nunca acceden al estado más profundo de repetición del mantra; sin embargo aún ésta repetición superficial es de gran provecho para el practicante. Las jaculatorias utilizadas por los cristianos de vida espiritual también son mantrams, un ejemplo es la frase: “Mi Dios y mi Todo”.

Fe. La fe es un fruto del espíritu y como tal está muy por encima de cualquier razonamiento de orden inteligible o intelectual. La fe es la certeza de estar en la presencia de Dios. La fe se sitúa dentro de la vida humana en un plano inconmensurable. Sólo la fe es capaz de alcanzar a Dios en su ser verdadero, puesto que la fe se funda en la revelación de Dios. La fe es una compañera que únicamente desaparece cuando se convierte en vivencia constante, esto ocurre cuando un ser llega al estado de Nirvikalpa Samadhi y se convierte en jivan mukta o ser liberado. La fe está íntimamente relacionada con la intuición.

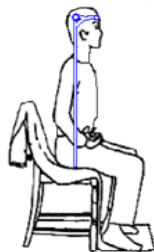
Estos conceptos anteriormente enunciados deben ser asimilados para la correcta práctica de la meditación.

POSTURA CORPORAL

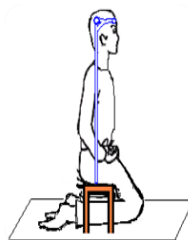
Para meditar es necesario mantener una buena postura corporal en la cual la espalda este recta posible, la mejor posición para la meditación es la postura de piernas cruzadas o loto puesto que ésta mantiene automáticamente la columna vertebral en línea recta con el cuello y la cabeza; otras posturas recomendadas son la postura de medio loto, así también se puede utilizar un “banco zen” o una silla como se muestra en las siguientes figuras.



Postura oriental



Postura occidental



Postura zen

RELAJACIÓN DE LA PARTE FÍSICA ANTES DE LA MEDITACIÓN

Siempre antes de meditar se debe relajar totalmente el cuerpo para esto debemos de hacerlo en orden. Empieza por relajar tu frente, tus parpados, tu cuello, tus hombros, tu espalda, tu pecho, tus brazos con tus manos, tus muslos, tus piernas, tus pies, luego repite la relajación inversamente hasta la frente.³²

Seguidamente concentra tu mirada en el entrecejo o Centro Crístico, para esto eleva tus ojos ligeramente y dirige tus ojos al entrecejo, sin forzar, ya adoptada esta posición se debe mantenerla todo el tiempo que dure la meditación.

Si es posible se debe orientar la frente hacia el Este, esto ayuda a alinear el magnetismo del cuerpo con el de la tierra. Puedes realzar el ambiente construyendo un pequeño altar con fotos de santos, este altar puede ser simple o elaborado, en cualquier caso, el verdadero altar está en el interior. Elige un lugar tranquilo para la meditación, separe un espacio exclusivo para la meditación y manténgalo libre de curiosos, si es posible utilice biombos o si tiene la posibilidad constrúyase un cuarto solo para meditar.

Puede ayudarte a meditar poner una manta de lana o de seda sobre la silla o el piso; los Yoguis lo recomiendan para bloquear ciertas corrientes terrestres sutiles que tienden a distraer.

³² También se puede seguir el orden de relajación de los ejercicios de las 20 partes y de las 61 partes del cuerpo correspondientes al nidra yoga, ver capítulo VIII.

REPETICIÓN DE UN NOMBRE SAGRADO

La oración no siempre necesita tomar una expresión formal; uno puede elegir una frase para hablar con Dios de una manera directa y espontánea, abriéndole el propio corazón como uno lo haría a un amigo de confianza. Sin ninguna reserva y ninguna barrera para la receptividad. Las Oraciones que a Él se dirijan deberían poder ser espontáneas, libres y salidas del corazón.

En cualquier sistema de meditación el japa asume un papel importante. Por supuesto algunas personas pueden ser capaces de concentrar sus mentes en el ser superior aun sin japa, sin embargo, la repetición del nombre sagrado parece ser una práctica más adecuada para muchas personas. Esos aspirantes, después que han hecho los preparativos de la meditación, pueden empezar el japa pronunciando muy levemente, apenas como un susurro. Luego ha de refinarse y convertirse en una repetición hecha de modo silencioso en la mente. Como resultado de la práctica continua la mente se estabiliza y concentra y finalmente se siente la presencia de Dios. En ese estado solo hay una actitud de percepción y ya no es posible más esfuerzo propio en forma de concentración en el japa. Uno simplemente experimenta la paz y alegría de la conciencia de Dios, de tal suerte que ya no existirá ninguna conciencia de tiempo o lugar. Así vemos cuan profunda es la experiencia espiritual que puede ser alcanzada por medio de japa.

El japa es una forma de meditación y quien la practica todo el tiempo llega a mejores efectos espirituales según los maestros del yoga, en la cultura cristiana también se tiene ejemplos de japa, tal es el caso de la vida del “Peregrino Ruso”, donde el protagonista llega a un nivel de profundización practicando japa con el nombre de Jesús.³³

³³ Despertar a uno mismo, despertar a Dios de Henry Le Saux

JAPA CON MENTALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

En la medida en que haya relajación, La respiración se torna lenta, para practicar japa con la respiración primero se debe concentrar en la forma en que respiramos, esto es muy importante para relajar la mente, adicionalmente fijate que estés respirando por ambas fosas nasales, si lo haces solo por una ordena con tu voluntad que actúen ambas.

A continuación empieza la repetición de algunos mantrams sincronizados con la respiración, las palabras recomendadas son: Jesús, HongSoo, SoHam, de la siguiente forma:

INSPIRACIÓN	PAUSA	ESPIRACIÓN	MANTRAM
Jeee	Sus	(JeSus)
Hong	Sooo	(HongSoo)
Sooo	Ham	(SoHam)

Para no perder la concentración se puede repetir los mantrams contándolos, por ejemplo JeSus (1), JeSus (2), JeSus (3)... de 50 hasta 300 veces, posteriormente ya no es necesaria la cuenta ya que la mente se acostumbra a la repetición sin distracciones,

MANTRAM PRINCIPAL

Luego del japa empieza con la repetición del mantram principal el cual no está asociado a la respiración. Ésta repetición debe hacerse de manera natural sin perder la concentración al repetirlo. Por ejemplo, debemos repetir Om, Om, Om, Om, sucesivamente, con la práctica, cuando nuestra concentración haya progresado debemos espaciar

el mantram en su repetición, por ejemplo: Om, OOmm, OOOmmm, OOO...mmm, OOOOO.....mmmmm, y así sucesivamente. El tiempo total de meditación debe aumentar progresivamente hasta llegar a mínimo media hora.

A continuación se muestran algunos mantrams cristianos:

- Jesús
- Amen³⁴
- El Señor es mi pastor, nada me faltará
- Mi Dios y mi todo
- Abba³⁵
- Maranata³⁶

Es importante recalcar que nuestra meditación debe terminar con una oración de agradecimiento a Dios por los momentos de paz y profundidad, adicionalmente se puede entonar un canto devocional.

Una vez finalizada la meditación debemos reincorporarnos de manera lenta y armoniosa para que nuestra conciencia no sea afectada por un cambio brusco de estado.

PASOS DE LA MEDITACIÓN

Resumiendo la meditación tiene los siguientes pasos:

- 1) Relajar el cuerpo de acuerdo a los ejercicios de nidra yoga, relajación de las 20 partes del cuerpo o cualquiera de las otras técnicas.
- 2) Realizar al menos 7 respiraciones profundas.
- 3) Visualizar el entrecejo
- 4) Realizar el japa
- 5) Repetir el mantram

³⁴ El Amen es sinónimo de OM, vibración primordial del Espíritu de Dios.

³⁵ Abba. Su significado equivale a decir Padre.

³⁶ Maranata es una palabra en arameo, el idioma de Jesús que significa: Ven Señor, es utilizada por la comunidad de meditación cristiana fundada por el padre John Main.

- 6) Realizar una oración de agradecimiento.
- 7) Reincorporarse lentamente.

MEDITACIÓN EN EL NOMBRE DE JESÚS

A continuación se presenta un ejercicio de meditación.

- 1) Relajar el cuerpo como se ha indicado anteriormente (desde la frente hasta los pies e inversamente)
- 2) Respirar profunda y rítmicamente al menos seis veces
- 3) Dirigir la mirada interna hacia arriba de tal manera que la pupila quede bajo los párpados, la lengua debe dibujar una U y descansar en el paladar.
- 4) Aspirar mentalizando “Je”, y espirar mentalizando “Sus”
- 5) No debe moverse ni bajar la mirada del entrecejo durante la meditación.
- 6) Continuar con el ejercicio al menos durante unos 30 minutos. (Si en un inicio se dificulta el llegar a este tiempo se deberá empezar con 10 minutos, luego 20 hasta llegar a los 30 minutos).
- 7) Es importante en el ejercicio sentir la presencia de Jesús..

CAPITULO XII

CONSIDERACIONES PARA LA MEDITACIÓN

SENTIR A DIOS EN LA MEDITACIÓN

En la meditación lo más importante es sentir a Dios, sentir su presencia, mirarlo a través de nuestra fe o intuición, sentir la vivencia de su presencia, saber que ÉL es nuestra realidad la única Realidad, tomar conciencia que nuestro espíritu está junto a ÉL, tomar conciencia de la relación que tenemos de hijos con su Padre.

Si no consideramos lo anterior la meditación no estará cumpliendo su objetivo, puesto que hay que tomar conciencia de nuestra naturaleza espiritual, de hijos de Dios.

A medida que se profundice en la meditación este sentir se convertirá en silencio inexpressable de dicha, de ver, sentir y vivir a Dios.

“Desde el horizonte lejano más allá del mundo, a menudo llega la voz sosegada y me recuerda que el Espíritu interior es una Realidad y que la Realización de este Espíritu es el secreto de la vida. Medita, medita, medita.

Cuando todo tu ser está saturado de pies a cabeza con la idea de amar, entonces cada poro de tu cuerpo se despierta a la conciencia cósmica.

En mi experiencia, una y otra vez he estado fusionado con el misterio del amor y nunca he podido explicar lo que era”.

“El gran don del silencio vale mucho más que todas las palabras dichas por el ser humano”.

“La voz del silencio canta para mí y esta música es el eco de la armonía interior de la humanidad y del universo. Estos sonidos ¡cuán maravillosamente llenos están de vida, de variedad y de emoción verdadera! La música que llega del exterior no es sino un pálido eco de esta armonía interior. Cuando uno aprende a tener oído para oír, entonces oye la música de la eternidad.”³⁷

Es en esta etapa de sentir a Dios donde el yogui evoluciona y trasciende al silencio.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Todas las escuelas serias de Yoga recomiendan meditar en lo posible en un lugar silencioso y exclusivo, es decir un lugar destinado solamente para nuestra meditación, a medida que pase el tiempo ese lugar se irá cargando de vibraciones positivas, lo cual es de gran beneficio para el practicante.

A la hora de adoptar nuestra postura de meditación se debe cuidar que el peso del cuerpo esté repartido proporcionalmente sobre nuestros muslos y piernas, esto ayuda a mantenernos firmes y con la columna vertebral completamente recta. Esta es una condición indispensable a la hora de meditar.

Es importante tener una rutina en la hora de meditación, es decir debemos practicarla a diario a la misma hora, eso ayuda a crear el hábito de meditar así como también a nuestra psicología.

Durante la meditación es necesario mantener estático nuestro cuerpo y nuestra mirada interna, esto ayuda a la relajación de nuestra mente y emociones.

³⁷ Inspiraciones de Swami Rama el gran Yogui del Himalaya

Para obtener algún resultado palpable se debe meditar un mínimo de 30 minutos; pero se debe empezar con 10, 15, 20 etc. hasta llegar a una hora, en nuestro medio es difícil superar la hora de meditación debido a las actividades diarias, no obstante las personas con gran anhelo espiritual meditan más de una hora.

Otro aspecto importante es la constancia, es decir la meditación debe ser diaria, si en algún momento se la abandona se puede retomar fácilmente empezando a realizar los ejercicios iniciales, los cuales, como ya fueron aprendidos son fáciles de practicar. Una persona que abandona la meditación tarde o temprano la retoma ya que la meditación es el salvavidas para la sofocante vida de aridez espiritual que vivimos sin ella y tarde o temprano se cae en frustración.

Como antecedente a la meditación se debe considerar que Dios está en todas partes, debemos mentalizar nuestro espíritu inmerso en el espíritu de Dios, lo finito en lo infinito.

LUGAR DE MEDITACIÓN

Todo lo que se necesita es un lugar tranquilo y separado para este fin, con un taburete o un cojín pequeño para sentarse, si desea decorar el ambiente se puede construir un altar con fotos de santos o imágenes que le inspiren, a los cristianos nos inspira sobremanera la imagen de Cristo a quien lo consideramos como Dios por ser parte de la Trinidad. Debemos aclarar que es evidente que tales imágenes no son Dios, simplemente es lo que pensamos o imaginamos sobre Dios, su misión principal consiste en fijar y retener a nuestra imaginación que esta siempre dispuesta a dejarse arrastrar por cualquier distracción y estimularla a que la presencia de Dios y de sus Santos inciten su amor y hagan más fácil su devoción.

Una observación importante es que nuestro lugar de meditación nunca debe ser la cama, esto debido a que una de las características de la mente es hacer asociaciones y meditar en la cama puede crear confusión y en ese caso sentarse a meditar se correlacionará con dormir. Más apropiado es tener un espacio en el suelo o una silla para meditar.

CAPÍTULO XIII

NIVELES EN LA MEDITACION

MEDITACIÓN DE NIVEL INICIAL

En las etapas iniciales de la meditación, uno cree que está meditando, pero en realidad recién está aprendiendo las técnicas. Es un período grato de optimismo, emoción y aprendizaje, en este periodo los beneficios de la práctica se empiezan a hacer evidentes, pero en algunos casos son imperceptibles. Esto se debe a que apenas se está enraizando en nosotros lo que en un futuro será el árbol de la vida espiritual, es decir únicamente se está plantando la semilla.

Muchas de las personas no superan este peldaño ya que piensan que el cambio espiritual se puede dar de la noche a la mañana, lo cual no es correcto ni adecuado ya que para que un progreso sea permanente debe de ser progresivo en cada paso y hay que disfrutar cada una de las diferentes etapas de la meditación.

Fundamentos, Estilo de Vida, Meditación en Acción.

Practicar Meditación exitosamente requiere de un estilo de vida equilibrado. En esta etapa fundamental se cultivan actitudes como no dañar, ser afectuosos, amoroso, la compasión y la aceptación. Se concientiza de la acción de los instintos primarios, la comida, el sexo, el sueño y la supervivencia, y se trata de regularlos sensatamente.

Un estilo de vida equilibrado y la meditación proporcionan estabilidad a la mente. Con el tiempo, a medida que se va practicando suave y cuidadosamente, las normas morales de yama se convierten en un compromiso con la vida. De la misma manera la práctica de niyama se inicia en las fases iniciales de la meditación, pero se mantiene en todas las etapas.

En la vida pasamos por varias etapas en nuestra vida, estas etapas son la de estudiante, cabeza de familia, filántropo, hombre religioso, político, etc. Cada una de ellas tiene su propio tipo de búsqueda espiritual y de meditación. Es posible planificar nuestra vida de modo de disfrutar cada etapa, e ir al mismo tiempo progresando hacia el objetivo más alto de la vida.

Para esta etapa se sugiere varias claves, entre otras, decidir las cosas a tiempo, entender nuestros hábitos, controlar los instintos primarios, desarrollar actitudes adecuadas, y aprender a mirar interiormente en búsqueda de la felicidad.

Hay dos fuerzas en juego; una se mueve hacia el exterior y la otra lo hace hacia el interior. Dar importancia solo a una sin la otra puede conducir a un desbalance. Experimentarlas ambas en su totalidad y en un equilibrio armonioso es la más elevada forma de vivir, es decir debemos dar el valor a las cosas de acuerdo a su peso real. La meditación por ser una actividad trascendente es la primera obligación del ser humano, el resto son actividades complementarias las cuales hay que disfrutarlas sin perder el horizonte espiritual.

La paz interna se produce al tender un puente entre el mundo externo y el interno. La felicidad no proviene de otras personas. La felicidad es un estado de conciencia independiente de lo que nos pase en nuestra vida externa. La clave está en mantener una constante consciencia de la Realidad que está en el interior.

El horario elegido para meditar debe resultar cómodo y compatible con el resto de actividades diarias, propias y de los demás. Aunque temprano en la mañana o en la noche son teóricamente las mejores horas para meditar, pueden no serlo para uno si no se adecuan a un horario de trabajo, la propia predisposición para meditar, o las personas con quienes uno vive, es primordial en este aspecto. La clave

para meditar con regularidad es escoger un horario que sea conveniente para uno.

Es útil decidir cuántas veces al día uno se va a sentar a meditar, ya sea una, dos, tres o más veces. Es importante que esta sea una decisión firme. La flexibilidad la da la posibilidad de variar la duración de la práctica. A fin de crear un buen hábito, es importante meditar a la misma hora. De esta forma la mente no necesita buscar en toda la casa y preguntarse ¿a qué hora voy a meditar hoy?.

Cuatro Pasos para meditar: La Meditación Yoga es un proceso sistemático, en el que uno trabaja con los aspectos más densos o externos de nuestro ser, e interiorizándose luego, realiza las prácticas más sutiles que conducen progresivamente a la meditación. Se recomiendan cuatro pasos sencillos: 1) Estiramientos o posturas de hatha Yoga, 2) Inspección del cuerpo o relajación, 3) Respiración o pranayama y 4) la Meditación propiamente.

Alguien que no puede evitar hacerse las siguientes preguntas insistentemente, es candidato a recorrer el camino de la Meditación ¿Qué es este yo, este mí que declara ser y tener tales cosas? ¿Son estas cosas, estas afirmaciones e identidades, lo que realmente soy? ¿Qué son todos estos objetos? ¿De qué están hechos? ¿Y de dónde surgieron? ¿Quién soy yo? Uno puede preguntarse muchas cosas, pero la respuesta a estas preguntas es algo crucial, fundamental, que hay que buscar en lo más profundo, en lo más íntimo del corazón. Y necesita expresarse en palabras propias, no se trata de lo que dijo alguien más, algo que se leyó en un libro o está de moda. En el primer nivel de meditación suele ocurrir ansiedad por este tipo de respuestas las cuales poco a poco van contestándose

El sentarse en quietud y silencio pensando en Dios durante pocos minutos al día, es muy beneficioso y suele ser la meditación más simple para el principiante.

MEDITACIÓN DE NIVEL INTERMEDIO

En las etapas intermedias, uno ya tiene bastante bien incorporado el proceso de la meditación. Las prácticas ya aprendidas se optimizan, y otras nuevas se integran a las primeras.

Equilibrar y Refinar las Prácticas. En esta fase se desarrolla la determinación en relación a continuar las prácticas, y se sigue aprendiendo y creciendo poco a poco. Es el momento de adquirir destreza en los métodos ya conocidos, aprender otros nuevos o hacer cambios en los ya existentes integrándolos a las prácticas. Uno empieza a hacerse una idea de todo el proceso de la meditación, y de cómo armonizar las prácticas tales como la meditación, la oración, el kriya y el mantra.

Destrezas para la Meditación. En la ciencia del yoga, todas las técnicas tienen como objetivo desarrollar ciertas capacidades, a fin de poder meditar con suficiente profundidad como para revelar el Espíritu Personal en comunión con el Espíritu Universal. No es tanto que las técnicas sean importantes en sí mismas, lo que importa es los beneficios que nos aportan cuando se las hace de manera consciente.

Siete destrezas que es necesario cultivar: 1) Cómo relajar el cuerpo; 2) Cómo sentarse en una postura cómoda, derecha y estable durante un largo periodo; 3) Cómo aquietar la respiración; 4) Cómo observar los objetos que pasan constantemente por la mente, como un testigo hasta dejarlos de lado; 5) Cómo inspeccionar la cualidad de los pensamientos; 6) Como mantener la mirada interna en el entrecejo durante largo tiempo; 7) Cómo lograr que ninguna situación perturbe.

Actitud Interna. Durante esta etapa se refuerzan las aptitudes internas.

Estos son: 1) fe; 2) concentración; 3) perseverancia; 4) entrenamiento en la concentración; 5) actitud positiva; 6) fuerza de voluntad; 7) alegría interna

Es posible no saber exactamente cómo se está desarrollando el viaje, pero hay una intuición interna de estar avanzando hacia la meta de la vida a paso seguro.

La forma de proceder cotidianamente se siente de una manera calma, la actitud ante la vida es de felicidad y alegría.

Hay personas que erróneamente piensan que la meditación constituye una lucha en el interior de uno mismo, entre lo que nos dicen que es bueno, con lo que nos dicen que es malo o negativo.

En realidad lo que es bueno o malo para nosotros gran parte de las veces han sido creencias heredadas de nuestro sistema cultural, tanto es así que en algunas culturas el morir batallando asegura un estado de “cielo”, mientras que en otras culturas es sinónimo de locura. La meditación es la ciencia que hace que cada persona adquiera una identidad verdadera, en la cual la conciencia asimila del porque de la clasificación de las cosas en buenas o malas. Por este motivo es que estos grandes instructores de la humanidad coinciden en que la compasión, el amor, el servicio a los demás, son cosas que nos dan felicidad y nos ayuda a crecer como personas.

Como la mayor parte de la humanidad a través de la historia ha estado buscando la razón de su vida en sus acontecimientos exteriores es lógico que hayan encarnado espíritus lo suficientemente evolucionados para enseñar a las personas que es bueno o malo, ya que las conciencias

de las personas no estaban lo suficientemente preparadas para diferenciar adecuadamente entre el bien y el mal, entre la ética y lo prudente, entre la responsabilidad y el amor, por lo general estos conceptos se los tiende a confundirlos. La meditación de a poco ayuda a distinguir y sobretodo ha asimilar las enseñanzas al respecto dadas por las grandes almas que dieron origen a las grandes religiones Budista, Cristiana, Hinduista. De igual manera quien medita empieza a alejarse de manera natural de las creencias y paradigmas que se han constituido en limitantes para la vida espiritual.

Prácticas de respiración y pranayama. Entrenar la respiración es una preparación extremadamente útil, si no esencial para la meditación profunda, en pos de la AutoRealización. En el nivel Inicial se enfatiza la respiración diafragmática, practicarla diariamente, ojalá varias veces al día. Una vez que uno ya la domina lo suficiente, y ya entendió y está practicando el proceso sistemático de la meditación, es tiempo de expandir las prácticas respiratorias. En este punto se aprenden otras prácticas que aportan equilibrio, como las variantes de la respiración alterna, además de prácticas respiratorias enérgicas.

Aptitud de la mente. A esta altura, la mente consciente se puede calmar fácilmente, aun cuando no tenga una concentración lo suficientemente elevada. Los días de la mente “ruidosa” quedaron atrás. Ya no es difícil regular la respiración, equilibrar las energías y tener paz mental. El proceso de la meditación está claro, y el tiempo se ocupa ahora en practicar más que en aprender técnicas. Muchas personas se quedan aquí, como si la calma mental fuera la meta de la meditación. En realidad, es el prerrequisito para la verdadera meditación que conduce a la experiencia directa más sutil y espiritual.

Equilibrar las Energías a Izquierda y Derecha. La unión o el equilibrio entre Ida y Pingala es como un casamiento, es el matrimonio entre el sol y la luna, el día y la noche.

Esta boda en términos yóguicos se denomina *sandhya*, y tal como en un matrimonio, es tiempo de gran alegría, sólo que en este caso se trata de un gozo meditativo. En este casamiento, la mente y la respiración se reúnen en una unión feliz. Aquí se da el verdadero inicio del gozo en la meditación. De ahora en adelante la meditación es un gozo, no una disciplina. Este nivel de práctica se consigue gracias al trabajo habitual con la respiración y la meditación, que a su vez descansa en el estilo de vida ordenado y otras prácticas de las etapas Inicial e Intermedia.

La Mente Dirigida en Una Sola Dirección. A este nivel es evidente que la capacidad de enfocar la atención es de importancia crítica, tanto en la vida en general como en meditación. Ya sea que la atención esté puesta en la respiración o en un mantra, hay una intención reforzada de permanecer enfocado y no distraerse, esto tiene que ver con cultivar la habilidad de enfocarse o focalizarse en una sola dirección. Hacerlo crea las condiciones para explorar el inconsciente sin ser arrastrado por los caprichos del campo mental. Al principio, uno toma contacto con la noción de concentración, pero es una comprensión preliminar. Ahora, todas las prácticas básicas hacen que se le considere el ingrediente esencial para enfrentar los obstáculos internos y avanzar a través del atolladero de ilusiones e imaginaciones hacia la Realización suprema.

Lectura de Libros Sagrados y de los Maestros del Yoga. Los libros sagrados tales como la Biblia, el Gita, los Yoga Sutras de Pantanjali, la vida de los Santos, los libros escritos por los grandes yoguis adquieren una nueva dimensión de autoconocimiento. Si bien éstos se deben estudiar desde el comienzo, hará mucho bien el releerlos las veces que sea necesario con el fin de profundizar en el aspecto vivencial de su enseñanza. Es en este punto donde el verdadero buscador abandona los libros fruto de la

imaginación y que poco le aportan para una verdadera enseñanza espiritual.

MEDITACIÓN AVANZADA

En las etapas Avanzadas, entender el proceso de la meditación y la práctica misma ya tienen una sólida base. Ahora se exploran y trascienden los aspectos sutiles del mundo interno.

Este nivel de meditación es de tipo vivencial, profundo, en este punto el anhelo vehemente del meditador es el de fundirse con su creador.

En este nivel todos los maestros del yoga es donde profundizan en la vivencia de Cristo y de Dios el oriental en la vivencia de Krishna y de Brahma, ya la vida dejó de ser una lucha, el libre albedrío se convierte en elegir entre un bien mayor a otro, la confianza en Dios se acentúa, al igual que la calma y relajación mental, se adquiere conciencia real de los casi infinitos beneficios de la meditación.

La intuición y la fe se convierten en certezas vivibles, en la vida la percepción de la acción de Dios es incuestionable.

En cuanto a las técnicas de meditación están superadas, depuradas, la meditación más que una salvación de los problemas es una forma de vida.

Ya el meditador no solo medita para su beneficio sino se constituye en un puente entre el cielo y la tierra de tal manera que la conciencia de Dios pueda descender y ayudar más profundamente al género humano.

CAPÍTULO XIV

EL YOGA DE JESÚS

María era la hija de Ana de Nazareth. María pasó 13 años virgen en el templo, hasta que se casó con José de Nazareth. Concibió de manera sobrenatural y dio a luz en una cueva de Belén a un niño cuyo nombre fue Jesús.

JESÚS EN LA INDIA

En 1887 el viajero ruso Nicholas Notovitch encontró un texto tibetano (copia del original del Monasterio de Marbour, cerca de Lhasa, escrito originalmente en Pali) durante su visita a Ladakh. Y a pesar de la oposición de los cristianos europeos, logró publicarlo.

Swami Abhedananda y Swami Trigunatitananda, discípulos de Sri Ramakrishna y misioneros de la Vedanta, visitaron el monasterio de Hemis, donde los monjes no sólo tradujeron a Swami Abhedananda el texto, y éste lo contrastó más tarde con el libro de Notovich que era idéntico: La vida desconocida de Jesús Cristo. En estos textos no sólo se habla de los hechos históricos sino también las enseñanzas y la magnitud de la presencia de Jesús, al cual le llaman “El alma del Universo”³⁸

Swami Trigunatitananda no solamente vio el manuscrito de Hemis, sino dos cuadros de Jesús. Uno era una conversación con una mujer en un pozo. En el otro Jesús estaba meditando en un bosque Himalaya, rodeado de animales salvajes, que quedaron domesticados sólo con su presencia.

El Dr. Nicholas Roerich, erudito, filósofo, artista y explorador, también encontró el mismo texto cuando viajó

³⁸ La vida secreta de Jesús

a Ladakh, y más tarde escribió su propia versión en su libro El Corazón de Asia.

También Henrietta Merrick , en su libro El ático del mundo, habla de los expedientes secretos de Jesús: "En él se halla la leyenda de Jesús, también llamado Isha.

Muchos son los testimonios que revelan que Jesús estudió el Dharma budista y el hindú. Cuando Swami Abhedananda estuvo en el Monasterio de Hemis, el abad le dijo que aunque sus discípulos le vieran ascender a los cielos, Jesús enseñó a los yoguis del himalaya durante muchos años.³⁹

Entre los esenios se conocía al fundador del cristianismo como Jeshua Ben Pandhira. En las escrituras védicas aparece más de 3.000 veces, sobre todo en el bhaviskhya purana, referido como Isha Putra⁴⁰.

Jesús a los 12 años viajó a la India. Los maestros himalayos le entrenaron en el yoga y la vida espiritual elevada, recibiendo el nombre de Isha, que significa "El Señor", y así aparece en el Isha Upanishad. Pero Isha era también uno de los nombres de Shiva⁴¹. En esos años que pasó en India, logró las más altas iniciaciones de realización espiritual. Hasta que finalmente se cristificó en el bautismo realizado por Juan.⁴²

EL MISTERIO DE JESÚS

³⁹ Artículo de Könchok Puma en Revista Yoga Journal España No 16.

⁴⁰ El hijo de Dios

⁴¹ Uno de los Dioses de la Triada hindú

⁴² La Cristificación se considera al momento en que su ser llega a la total y absoluta conciencia de unidad a nivel cósmico, en todos los planos y todos los tiempos en magnitud infinita, según la teología esto pertenece a los insondables misterios de la profundidad de Dios.

Para Jesús el Padre es la profundidad del misterio con el que entra en comunión diariamente.⁴³ Lo cual queda claro en los siguientes pasajes del evangelio:

Jesús pronuncio una oración frente a sus discípulos que decía: *Padre has que ellos (los discípulos) sean uno en nosotros así como TÚ estás en MÍ y yo estoy en TI ellos sean uno en nosotros.*⁴⁴

De forma similar en la oración pronunciada en la última cena dijo: *Mi oración es por cuantos han de venir para que todos sean UNO, así como Tú y Yo somos UNO.*⁴⁵ Estas oraciones tienen un claro tinte de filosofía Yoga,

Jesús constituye el ejemplo de una persona que practicaba yoga, además que solamente Él por ser el Cristo puede decir en toda su magnitud Tú y Yo somos Uno al Padre. Mientras que nosotros podemos hacerlo en la medida en que nuestra conciencia se vincula primero a la conciencia de éste Cristo. “*Nadie ha visto al Padre sino el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera este revelar*”.⁴⁶

Para entender esto, aunque sea de una manera muy pálida, pongamos un ejemplo: Imaginémonos que existe un Océano Infinito de conciencia tanto en dimensiones como en profundidad y que este océano infinito decide no estar

43 Junto a la muerte una brisa de esperanza de Edgar Aguilar. Con respecto a este tema para el teólogo alemán Paul Tillich hay que hablar de Dios en términos de profundidad.

⁴⁴ Evangelio de San Juan 17:20-26

⁴⁵ *Ibíd*

⁴⁶ Evangelio de San Juan 1:18

solo y decide manifestarse a la superficie, para esto le comunica su conciencia total infinita a la superficie que es infinita igualmente en su extensión, pero además quiere tener una familia más numerosa, por tanto le da una conciencia pequeña a cada una ola.

Ahora bien Ese océano infinito tanto en extensión como en profundidad es el **Padre**, esa superficie infinita es el **Hijo Unigénito**, el viento que genera cada ola es el **Espíritu Santo** y cada una de las olas es el **espíritu humano**, cuya naturaleza es igual que del Hijo Unigénito pero infinitamente más pequeña.

El Yoga es la práctica que nos hace conscientes de que somos agua, que somos parte de la misma esencia o naturaleza de Dios. En la medida en que profundizamos en el yoga las olas de nuestra conciencia se hacen cada vez más grandes y su agua puede profundizar más y más en ese océano infinito que es Dios.

ENSEÑANZAS DE JESÚS

El Reino de Dios está Dentro de Vosotros⁴⁷

Con esta corta frase Jesús enseñó que el Reino de los Cielos, al cual comparó con un tesoro escondido, se halla al interior de nosotros, en nuestra propia conciencia, a la cual se accede a través de la meditación.

Lo que es imposible para los hombres es posible para Dios⁴⁸

⁴⁷ Evangelio de Lucas 17: 20

⁴⁸ Evangelio de Lucas 18: 27

Esta fue la respuesta ante la pregunta de ¿quién podrá salvarse?. Jesús nos enseña que nosotros no podemos salvarnos a nosotros por nuestras solas fuerzas, sino que tenemos que unirnos a Dios, de esta manera la salvación es posible. Unión mística que se da en la meditación.

No seáis palabreros... Entra a tu cuarto cierra las puertas y ventanas y órale a tu Padre que está en secreto⁴⁹

Con esta frase Jesús nos enseña que debemos orar en silencio cerrando la puerta y ventana de nuestros sentidos, lo cual se logra en concentración profunda en la meditación.

Boga mar adentro⁵⁰

Con esta frase el Maestro nos enseña que mientras más profundamente meditemos hallaremos la pesca milagrosa, que son sus bienaventuranzas y Él mismo.

El Reino es como un granito de mostaza que crece hasta hacerse fuerte y las aves se posan en Él⁵¹

Aquí habla de nuestra espiritualidad la cual se alimenta con el agua de la meditación, de una forma lenta y a veces hasta imperceptible, pero cuando crece y se vuelve lo suficientemente fuerte puede posarse sobre El, el espíritu de Dios.

⁴⁹ Evangelio de Mateo 6: 6

⁵⁰ Evangelio de Lucas 5:4

⁵¹ Evangelio de Mateo 13:31

Todo cuanto pidieréis al Padre en mi nombre, os lo dará

En esta frase Jesús pone a la oración y a su nombre sobre todo pedido.

Todo lo que tiene el Padre es mío

En esta frase revela su poder y su condición de Logos del Padre.

Tened Fe⁵²

Jesús hay algo que repitió constantemente y es la Fe en Él. La Fe es la certeza de que Dios está con nosotros, certeza que se hace vivencial en la meditación. No es necesario ir a tal o cual sitio para ponerse en la presencia de Dios porque Él está presente siempre, el asimilar esta enseñanza es tarea del yogui.

Se durmió en la barca y la tempestad azotó y desesperados sus discípulos dijeron Maestro sálvanos que nos hundimos⁵³

La barca simboliza nuestra conciencia, la tempestad los problemas, las debilidades, las tendencias negativas los malos hábitos, en fin todo lo malo que azota nuestra conciencia. El pasaje nos enseña que cuando Dios despierta en nuestra conciencia Todo se calma, todo toma su rumbo. Pero para esto Dios nos pide Fe. La Fe evita que nos hundamos en los abismos de la ignorancia espiritual.

⁵² Evangelio de Marcos 11:22

⁵³ Evangelio de Mateo 8:23

Y enseñaba de día; y de noche, se retiraba al monte que se llama de los Olivos a orar⁵⁴

Jesús trabajaba enseñando durante el Día, y en la noche en el silencio se dedicaba a meditar. En este pasaje Jesús nos da ejemplo de cómo debe actuar un yogui. Trabajar y meditar.

Maha Yoga De Jesús

El mahayoga “Gran Yoga” de Jesús es la promesa de Dios, es el yoga del Amor.

Jesús es la encarnación del Yoga, es la encarnación de la unión con Dios. Jesús nació en el momento exacto de la historia para iluminar y abrir las puertas de la Bienaventuranza del Padre; para enseñar que la ley del Amor y la Ley de la Oración son superiores a la ley del Karma y la Atracción para enseñar que Dios no es un concepto lejano sino que es un Padre que siempre espera a sus Hijos.

MEDITACIÓN EN EL CRISTO CÓSMICO

Para realizar esta meditación una vez realizada la relajación de los diferentes cuerpos se debe mentalizar de una manera profunda tres aspectos de Cristo de la siguiente forma: 1) El Cristo en nuestro macrocosmos es decir en todo lo que percibimos en el exterior es decir debemos percibir la inmanencia del Cristo en la *Santa Materia*⁵⁵; 2) El Cristo en nuestro microcosmos es decir en

⁵⁴ Evangelio de Lucas 21:1

⁵⁵ Término de Teilhard de Chardin para designar su vivencia de Cristo en el Cosmos Físico, solo percibido por su profundidad mística.

todo lo que percibimos en nuestro interior; y 3) El Cristo humano en meditación en el tiempo en que vivió en la tierra enviándonos su energía a través del tiempo y del espacio.⁵⁶

El vivir intensamente el espíritu del Cristo Cósmico constituye la esencia de esta meditación.

⁵⁶ En Dios todo es un eterno presente, su presencia se actualiza eternamente, por tanto la percepción de Cristo a través del Tiempo y Espacio pertenece a lo insondable de los misterios de Dios.

CAPÍTULO XV

MEDITACIÓN PROFUNDA

La meditación profunda solo se la consigue luego de meditar intensamente durante varios años, esta meditación es consecuencia de la disciplina en la meditación.

Quien no se haya preparado adecuadamente en la realización de yama, niyama, hatha yoga y pranayamas, muy difícilmente llegará a meditación profunda.

Los grandes yoguis de la historia para llegar a meditación profunda hicieron grandes esfuerzos, muchos de los cuales superan la imaginación, por ejemplo muchos de ellos llegaron a vivir en cuevas totalmente aisladas y únicamente se alimentaron de la naturaleza. Por ejemplo se sabe que el gran yogui del Tíbet Milarepa⁵⁷ vivió en cuevas la mayor parte de su sadhana, e incluso adquirió un color verdoso debido a las grandes austeridades en la alimentación y esfuerzo sobrehumano en la meditación. De manera similar Swami Rama vivió durante 11 meses en una cueva perfeccionando su práctica de yoga.

Por su parte se sabe que Paramahansa Yogananda antes de los 15 años de edad pasaba en meditación varias horas algunos hablan de ocho.⁵⁸

El tiempo de meditación es supremamente importante para profundizar, el tiempo mínimo de meditación es de una hora, sin incluir el tiempo de ejercicios preparatorios como pranayamas y hatha yoga.

⁵⁷ El Gran Yogui Milarepa del Tíbet de Evans-Wentz

⁵⁸ Autobiografía de un Yogui de Paramahansa Yogananda

Meditación en los chacras

El meditar en los chacras es un paso importante para conocer nuestro microcosmos, hay ejercicios de meditación en los chacras los cuales elevan el nivel de conciencia, éstos deben ser practicados con profundo respeto y enmarcados en una vida de aspiraciones trascendentes.

El autoconocimiento

Cada persona debe evaluar sus capacidades para practicar tal o cual forma de meditación, y debe escoger la que más se adapte a su personalidad y creencias, luego de esta evaluación el siguiente paso es la práctica, la cual debe ser asidua permanente y constante, siempre con el objetivo de profundizar cada día más. Solo meditando se convierte en experto meditador.⁵⁹

El Bhagavad Gita menciona que toda práctica de yoga será recompensada y dentro de estas la meditación es la más sublime.

Om, Tat, Sat, Om

⁵⁹ El Yogui de los Andes, vida y obra del Padre Dávila, de Edgar Aguilar.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Camacho, E. (2003). *El yogui de los andes, vida y obra del padre Dávila*. Quito: Sadhana.
- Aguilar Camacho, E. (2006). *La India mística, su mensaje al occidente*. Quito: Sadhana.
- Clare, P. E. (n.d.). *Los años perdidos de Jesús*. Madrid: Edaf 7ma edición.
- Dávila, C. (1972). *Las llaves de tu reino, concentración y meditación*. Quito: AEA.
- Devananda, V. (2005). *El libro del yoga*. Madrid: Alianza.
- Henry, L. S. (1989). *Despertar a sí mismo despertar a Dios*. Bilbao: Mensajero.
- Rama, S. (2010). *Raja yoga, el camino real*. Buenos Aires: Albatros.
- Schure, E. (1987). *Los grandes iniciados*. Buenos Aires: Lidium, 9na edición.
- Vianney, J. M. (2010). *Textos del Cura de Ars traducido por Justiniano Beltrán*. Bogota: San Pablo.
- Vijayananda, S. (1979). *El eterno compañero*. Buenos Aires: Ramakrishna Ashrama.
- Vivekananda, S. (1979). *Obras Completas*. Buenos Aires: Kier.
- Walters, D. (. (2010). *Curso de Autorrealización Ananda*. Nevada City: Digital Ananda.

Wentz, E. (1977). *El gran yogui Milarepa*. Buenos Aires: Kier.

Yogananda, P. (2008). *Autobiografía de un yogui*. Los Angeles (California): Self-Realization Fellowship.

Zaniah. (1974). *Diccionario esotérico*. Buenos Aires: Kier.