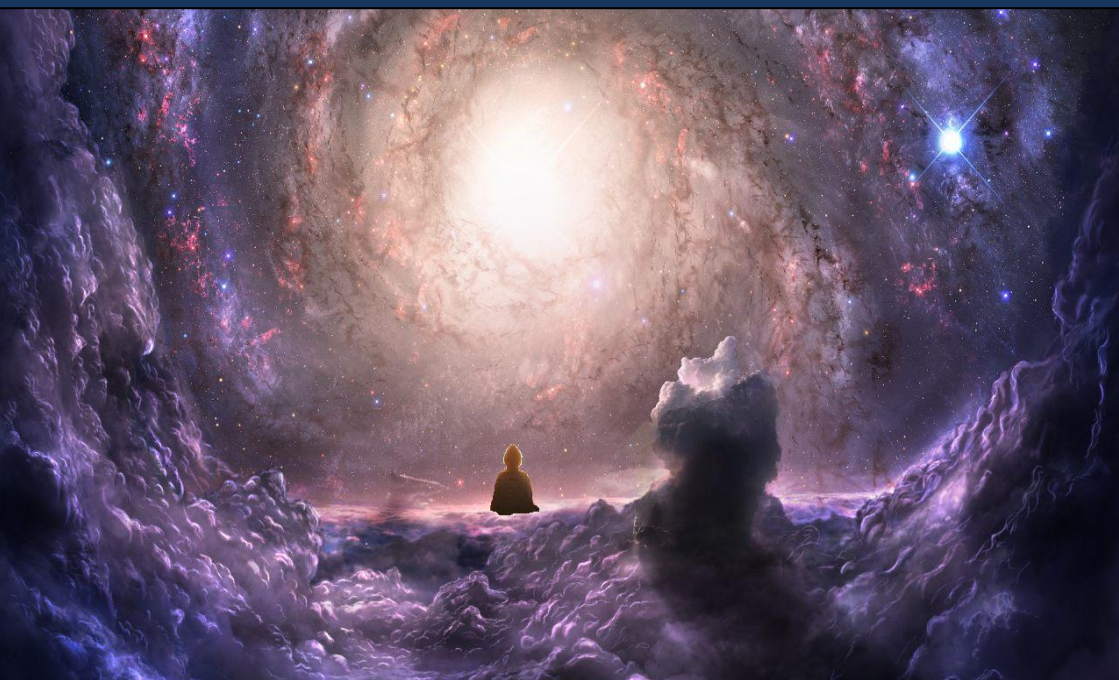


LA CIENCIA ESPIRITUAL DEL YOGA

Principios del yoga y la meditación



YOGUI RAMAYANA

LA CIENCIA ESPIRITUAL DEL YOGA

Yogui Ramayana

© **LA CIENCIA ESPIRITUAL DEL YOGA**
Principios del yoga y meditación

Autor: *Yogui Ramayana*

Edición Independiente, Ecuador, 2014

Web: www.yogacristiano.com

E-Mail: yoga_cristiano_cm@yahoo.es

Portada: *El Universo*

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



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

Bhagavad Gita

“La esencia del yoga es la Meditación, que es ese contacto directo que se da entre la conciencia humana y la Conciencia Divina”

Dr. Rdo. P. César Dávila

DEDICATORIA

A mi familia.

PRÓLOGO

Esta obra está basada en las enseñanzas de grandes maestros espirituales del yoga, tales como: Paramahansa Yogananda, Swami Vivekananda, Swami Kriyananda, Sri. Ramakrishna, Swami Rama, Swami Sivananda, y el yogui Dr. Rdo. Padre César Augusto Dávila. Estos maestros coinciden en que el yoga es una ciencia espiritual, debido a que estudia de una manera técnica y estructurada los diferentes niveles de conciencia de la mente, y explora la profundidad del espíritu a través de técnicas prácticas probadas por milenios.

El objetivo principal de la ciencia del yoga es elevar nuestra conciencia para que podamos llegar a una espiritualidad de tipo vivencial, dejando de lado la espiritualidad especulativa que lo razona todo y lo refuta todo y en la práctica muy poco sirve para una evolución acelerada de la conciencia.

La espiritualidad especulativa es aquella que se aprende en las iglesias occidentales y es de tipo ética y moral, aunque es muy útil para normar los actos de las personas en las sociedades, esta enseñanza se convierte en algo tedioso para nuestro espíritu el que trata de liberarse de cualquier tipo de cadena que le limite en su búsqueda de felicidad.

El principio del yoga, es que la felicidad radica en el conocimiento de nuestro ser verdadero el cual es parte del Ser Supremo (Dios), además, el yoga promulga que la felicidad verdadera solo se halla en sentirle a Dios sea cual sea nuestra religión raza o credo.

El yoga es la ciencia que enseña a descubrir a Dios con el poder de nuestra mente y las facultades de nuestro espíritu, este conocimiento se da una manera pragmática.

El yoga es la ciencia espiritual que nos hace conscientes de la presencia de Dios en nuestro propio Ser, para esto utiliza un conjunto de técnicas físicas, psicológicas y espirituales, que producen resultados exactos.

El yoga es una ciencia probada durante milenios por verdaderos científicos de la mente el alma y el espíritu.

Esta obra se ha escrito en un lenguaje amigable con el fin de dar una instrucción básica respecto a los fundamentos de la práctica del yoga con sus ejercicios físicos, respiratorios y meditación. Los cuales son imprescindibles a la hora de mantener la armonía física, mental y espiritual del ser humano.

El libro empieza con una leyenda corta, la cual tiene como finalidad tomar conciencia del misterioso origen de esta ciencia sagrada (el yoga), continua con una reseña histórica del yoga, en ésta se muestra que el yoga es una practica espiritual y no un sistema físico de gimnasia como comúnmente se ha creído en nuestro medio. Inmediatamente se aborda la parte práctica de los ejercicios físicos y respiratorios del yoga.

Se concluye con la meditación, cuya práctica es la razón de ser del yoga, tal como lo veremos a lo largo de la presente obra.

Se aclara que cualquier error es fruto de las limitaciones del Autor, el cual sinceramente se disculpa y espera que, a pesar de todo sirva de beneficio para las personas que lean este trabajo.

El Autor

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	V
PRÓLOGO.....	VII
CONTENIDO	IX
CAPITULO I.....	1
ORIGEN DEL YOGA.....	1
LA LEYENDA DE RAM EL PRIMER YOGUI DEL HIMALAYA	1
LOS RISHIS.....	4
LOS YOGAS SUTRAS DE PATANJALI.....	6
EL YOGA EN LA HISTORIA CRONOLÓGICA	7
CAPITULO II.....	13
EL YOGA.....	13
¿QUÉ ES EL YOGA?.....	13
¿QUÉ NO ES EL YOGA?	14
YOGA Y RELIGIÓN	15
UNIVERSALIDAD DEL YOGA.....	16
¿POR QUÉ ESTUDIAR YOGA?	17
YOGA -LA PUERTA A DIOS-	17
DIOS EN NUESTRA VIDA.....	18
TIPOS DE YOGA.....	24
LA PESONALIDAD Y LA PRÁCTICA DEL YOGA.....	27
MEDITACIÓN LA RAZÓN DE SER DEL YOGA.....	29
EL YOGA FRENTE A LA MUERTE	31
CAPÍTULO III.....	33
METAFÍSICA DEL YOGA.....	33
CONÓCETE A TI MISMO	34
LOS CHACRAS.....	36
LOS NADIS O CANALES SUTILES	39
EL PRANA.....	40
MAYA	41
KARMA	42
REENCARNACIÓN	43
EL SER ESPIRITUAL.....	43
CAPITULO IV.....	45
PRINCIPIOS DEL YOGA.....	45
CAPITULO V.....	51
ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA.....	51
CAPITULO VI.....	53

NECESIDAD DE UNA DISCIPLINA FÍSICA.....	53
PRE-YOGA.....	54
CAPÍTULO VII.....	59
ASANAS.....	59
CAPÍTULO VIII.....	65
RELAJACIÓN.....	65
NIDRA YOGA.....	65
RELAJACIÓN DE LAS 20 PARTES DEL CUERPO.....	65
RELAJACIÓN DE LAS 61 PARTES DEL CUERPO.....	66
TÉCNICA DE RELAJACIÓN INTEGRAL.....	68
CAPITULO IX.....	71
LA CIENCIA DEL PRANAYAMA.....	71
LOS PRANAYAMAS.....	71
RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA.....	72
CAPÍTULO X.....	75
CONCENTRACIÓN MENTAL.....	75
CONTEMPLAR LA NATURALEZA	76
VISUALIZACIÓN	77
TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN EN OM.....	78
CAPITULO XI.....	79
MEDITACIÓN	79
MEDITACIÓN	80
RAZÓN DE MEDITAR	81
CONTEXTO DE LA MEDITACIÓN	83
CONSIDERACIONES PREVIAS A LA MEDITACIÓN	85
POSTURA CORPORAL.....	87
RELAJACIÓN DEL CUERPO.....	88
REPETICIÓN DE UN NOMBRE SAGRADO (JAPA).....	88
JAPA CON MENTALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN	90
REPETICIÓN DEL MANTRAM PRINCIPAL.....	91
PASOS DE LA MEDITACIÓN	93
TIEMPO DE LA MEDITACIÓN	94
TIPOS DE MEDITACIÓN	94
MEDITACIÓN EN EL NOMBRE DE JESÚS.....	95
MEDITACIÓN TIBETANA.....	96
MEDITACIÓN YOGUICA	97
CAPITULO XII	101
CONSIDERACIONES PARA LA MEDITACIÓN	101
SENTIR A DIOS EN LA MEDITACIÓN.....	101
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.....	102

LUGAR DE MEDITACIÓN	104
CAPÍTULO XIII.....	105
NIVELES EN LA MEDITACION	105
MEDITACIÓN DE NIVEL INICIAL.....	105
MEDITACIÓN DE NIVEL INTERMEDIO	106
MEDITACIÓN AVANZADA	109
CAPÍTULO XIV.....	111
MEDITACIÓN PROFUNDA	111
BIBLIOGRAFÍA.....	115

CAPITULO I

ORIGEN DEL YOGA

El origen del yoga es algo incierto, esto debido a que es una ciencia muy antigua, y las antiguas civilizaciones no han dejado ninguna cronología acerca del origen de esta ciencia.

El yoga a pesar de ser una ciencia muy antigua es muy exacta en sus predicciones, en lo que tiene que ver con la causa y efecto de sus prácticas, estos efectos son palpables de forma directa en la parte física, psicológica, mental y espiritual de las personas. La *ciencia moderna*¹ apenas va descubriendo (de a poco) la importancia y trascendencia de las prácticas del yoga.

Apenas en los últimos siglos, con el desarrollo de la psicología, la anatomía, la programación neurolingüística se va descubriendo la importancia del yoga, y se va confirmando de manera irrefutable que el yoga es una ciencia.

LA LEYENDA DEL JOVEN RAM EL PRIMER YOGUI DEL HIMALAYA

La siguiente leyenda tiene como finalidad trasladar nuestra mente a una de las múltiples leyendas que nos habla del primer yogui del Himalaya.

Muchos investigadores han tratado de explicar el origen espiritual del yoga, entre ellos uno que me ha llamado la

¹ En el contexto planteado "*ciencia moderna*" hace referencia al método científico

atención es el escritor y filósofo esotérico *Edouard Schure*, esto por lo audaz de su teoría, la cual sin embargo se encuentra en el límite entre la fantasía y la realidad. En todo caso esta leyenda nos hace reflexionar con los misterios que giran alrededor del yoga, el hombre y la civilización, además nos invita a seguir investigando hasta que cada uno encuentre su propia respuesta.

Según *Edouard 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*”².

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 también llamada 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 y continua el relato:

“Alrededor de los 7000 a.C. la raza negra por su gran fuerza física ejerció dominio sobre ciertos pueblos arios, hasta que éstos se rebelaron y luego de derrotar a sus enemigos formaron un reino regido por reyes guerreros los cuales eran guiados por pitonisas videntes.

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

² 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.

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 Deva³ que le enseña entre otras cosas a curar las plagas adquiridas por los arios en las guerras con sus enemigos. Esto fue visto con envidia por las pitonisas del reino. Fruto de lo cual ocurre una división entre el pueblo ario.

Unos seguían a los reyes guerreros con sus pitonisas y otros seguían al príncipe Ram.

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

Al llegar al señalado sitio ocurre el enfrentamiento, entre el imperio negro del Himalaya y los arios, guerra en la cual Ram termina como vencedor. Posterior a esta victoria Ram rechaza reinar el imperio conquistado con todas sus riquezas, y menciona que su misión guerrera ahí termina, ahora su nueva misión, enseñada por su guía (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 Ramayana y Mahabharata⁴. Mientras que sus seguidores son los primeros yoguis de los cuales nacerían los grandes ascetas y rishis de la India y quienes llevarían posteriormente su sabiduría a Egipto y América⁵.

³ Un Dios.

⁴ El Ramayana y el Mahabharata son textos épicos mitológicos de la India.

⁵ Los Grandes Iniciados Edouard Schure

-Pero esto es leyenda-

LOS RISHIS

La experiencia adquirida por varias generaciones de diligentes investigadores se transmitió durante siglos de maestro a discípulo de forma verbal, 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 a las religiones del hinduismo aún cuando el yoga es neutro en sus principios y no tiene dogmas religiosos.

Se dice que desde hace 7000 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. Los siete grandes rishis son conocidos como: Pullastya, Atri, Angiras, Pulaha, Kratu, Marishi e Vasishta.

Estos sabios a través del periodo védico⁶ desarrollaron técnicas que ayudan la parte física, mental y espiritual del hombre a través de ejercicios psicofísicos, asanas⁷, pranayamas⁸ y meditación⁹; de esta manera el yoga se convierte en el más amplio y completo sistema de desarrollo interior cuya consecuencia es el

⁶ Periodo en que se escribió los sutras védicos comprende un periodo de varios siglos y milenios.

⁷ Postura estática del cuerpo

⁸ Respiraciones que controlan la energía cósmica *prana*.

⁹ Lo más cercano en la literatura occidental a este término corresponde a la oración contemplativa.

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 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 del yoga, en lo que se conoce como el Ashtanga Yoga o Raya 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 “Los Yoga Sutas de Patanjali”, 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 y con innumerables significados a nivel de profundidad.

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 Patanjali 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 a través de la meditación. Con lo cual podríamos decir que más que un texto religioso es un texto de espiritualidad pura y práctica, adaptable a cualquier filosofía y creencia religiosa.

Acerca de la existencia de Patanjali hay varias leyendas y tradiciones de éstas vamos a mencionar la más documentada.

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 CRONOLÓGICA

10.000 a.c

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 seis mil 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 del Sur de la India y que se extendió posteriormente a otras regiones, entre ellas el valle del Indo. Así lo indican las impresiones en piedra descubiertas en las ruinas arqueológicas de Mohenjo-Daro representando la figura de un yogui en la postura yóguica de meditación *shiddhasana*¹⁰.

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 puede llegar a imaginar una especie de parentesco poético entre esta energía, las rocas, los árboles, la naturaleza y el mismo universo ya que éste se considera como manifestación de una misma energía primordial.

La ciencia misma sólo ha llegado a descubrir recientemente 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.

¹⁰ 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.

578 a.c

En el año 578 a.C. nace Siddhartha Gautama en el seno de una familia noble del clan de los *sakya*¹¹, este príncipe según la tradición luego de conocer la vejez, la enfermedad y la muerte decide aprender de los antiguos Brahmanes, no obstante deja esta tradición debido a que la consideró demasiado rigurosa por sus austeridades, en su desesperación espiritual decide meditar intensamente hasta conseguir la iluminación o 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 y 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 sufrimiento¹².

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-brahmán.

¹¹ El *samsara* es el ciclo de nacimientos, muertes y renacimientos de la mayoría de tradiciones filosóficas de la India.

¹² 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”.

100 a.c.

Patanjalí compendia lo principal del yoga en el Raja Yoga

800 DC

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 Advaita¹³. A partir de esto el budismo en la India se repliega para emigrar al Asia China.

Entre las obras de Shankara cuenta la apertura de varios ashrams¹⁴, la compilación e interpretación de los vedas, el deja a un lado los antiguos rituales védicos, para únicamente sumergirse en el yoga y la meditación en el Absoluto, además restaura la antigua orden de los monjes *Swamis*¹⁵ los cuales casi 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.

1836 d.c

En 1836, nace el místico bengalí conocido como Ramakrishna, quien llegaría a los más altos grados de

¹³ El Vedanta Advaita es una filosofía no dualista que afirma la unidad entre el espíritu personal y el Espíritu Divino.

¹⁴ Ashrams- Comunidad espiritual y lugar de culto espiritual.

¹⁵ Swami significa: dueño de sí mismo

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.

1861 d.c

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 propagaría el Yoga en América) el cual inicio en kriya yoga a Mahatma Gandhi el héroe de la independencia no violenta de la India.

1952 d.c

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. Rdo. P. César Augusto 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 algunos clérigos predecesores (*Monge Henry Le Saux, P. Bede Griffiths*) quienes viajaron a la India y trajeron el yoga, pero a un nivel teológico de difícil asimilación para las grandes masas.

Actualmente hay varios grupos de yoga fusionado con la filosofía cristiana (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.

CAPITULO II

EL 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 occidente¹⁶.

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 ciencia¹⁷.

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!¹⁸

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

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-.

¹⁶ Revista Yoga para Hoy No. 1, Editorial, 1982

¹⁷ La India Mística, su mensaje al occidente de Edgar Aguilar.

¹⁸ 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 Dios¹⁹.

El yoga nos enseña psicología aplicada.

El yoga trae un mensaje de esperanza al desesperado, alegría al deprimido, da fortaleza al débil y conocimiento al ignorante; es la secreta llave maestra que abre los reinos de la felicidad eterna y la profundidad de espíritu.

¿QUÉ NO ES EL YOGA?

Es necesario aclarar que el yoga no es una ciencia orientada al desarrollo de algún tipo de poder curativo o 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 salud²⁰.

¹⁹ Ibíd.

²⁰ Revista Yoga para Hoy No. 1, Editorial, 1982

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 se cruza, y que es difícil 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 dentro de una cultura determinada. 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, a todos los credos a todas las personas.

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 alguna de las extravagantes *“Religiones 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 los principios del yoga pueden ayudarle 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 ligar.

El objetivo de estas dos practicas 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 ni pertenece a 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 extremos que se deban seguir ni minimizan a las demás creencias. El Hinduismo y el Budismo tienen un nivel de tolerancia muy alto 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 *“A cualquier persona que siga cualquier fe, con amor y con devoción yo lo acogeré”*²¹.

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 propio y verdadero, el creyente que busca a Dios, el intelectual que busca respuestas, el emotivo que busca consuelo, en fin el yoga es para todos.

²¹ Bhagavad Gita

¿POR QUÉ ESTUDIAR YOGA?

La sociedad se encuentra en una hora jamás soñada en todos los aspectos de la vida humana: económico, social, político, científico, filosófico e intelectual. Esta hora se caracteriza por el afán de vivir a plenitud una vida centrada en el bienestar y placer bajo todas sus formas. Esto a la final produce incertidumbre, hastío, depresión, frustración. A su vez el hombre moderno, busca en la droga, en el sexo, en el alcohol, en la discoteca, una especie de válvula de escape a sus problemas²².

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 los valores espirituales hay que preguntarse ¿Quién es Dios? A esta pregunta los grandes yoguis responden que, para saber quién es Dios primero se debe aprender la forma de conocerlo, pero para esto se necesita de un método que pueda constituirse en un camino pragmático por el cual Dios acorte la inconmensurable distancia que existe entre la conciencia humana y su Conciencia Divina. El yoga brinda el método práctico más perfecto y evolucionado para esto.

YOGA -LA PUERTA A DIOS-

Cuando el romántico poeta dice que “*Dios está en nuestro corazón*”, es obvio que no se refiere al corazón físico, sino que quiere expresar un sentimiento que lo expresa simbólicamente a través del corazón. De acuerdo a la

²² Revista Yoga para Hoy No. 1, Editorial, 1982

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*²³, 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 entender. Para 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 orgánica, sino se refiere a que en nuestra conciencia existe un vínculo, un puente, una puerta que nos une a la Conciencia Cósmica de Dios y a los mundos del espíritu.

Para comprender mejor 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 a diferenciar entre la verdad **Sat** y la ilusión **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 en un concepto teórico debido a la falta de profundidad e introspección en nosotros mismos, muchos intelectuales han mencionado que Dios es un invento de la mente, olvidando que la

²³ En el Capítulo III se expone acerca de los chacras de los cuales el anahata es uno de los principales, de hecho cuando se medita en éste chacra junto al muladhara y sahasrara con el mantram de los sanyasis, se eleva la conciencia por la acción directa de la Conciencia Divina.

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 los pueblos ni establecer una descripción exacta de su esencia, por lo que la aceptación de su existencia y presencia debe realizarse personalmente a través de la Fe, ayudándose en alguna de las religiones del mundo o por experiencia propia a través de determinadas prácticas.

En la biblia se menciona el nombre de Dios como YHWH "YO SOY EL QUE SOY" este concepto implica eternidad. Pero ¿acaso se puede con el intelecto profundizar este concepto?, ¿acaso el intelecto humano puede siquiera imaginar que implica esto?, ¿acaso se puede con el intelecto imaginar que es la eternidad?

Se sabe que 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 creación²⁴.

Por tanto ante lo infinito e inteligible de la concepción de Dios la única conclusión practica y útil será la de tratar de vivirlo y de conocerlo, antes que tratar de teorizar sobre Él o sus atributos.

Muchas religiones y sectas religiosas mencionan que el camino a Dios es cumplir con sus mandamientos, pero, en la práctica esto es muy difícil sin una disciplina espiritual, las actitudes no se aprenden con sermones, sino con

²⁴ Catecismo de la Iglesia Católica

hábitos que ayudan a la compenetrabilidad Divina y al conocimiento de Dios.

El yoga es la ciencia que ayuda a las personas a conocer a Dios puesto que predispone el cuerpo, la mente y el espíritu a su presencia, de tal manera que las leyes éticas y morales se conviertan en algo natural en nuestra vida y aprendemos a vivir una espiritualidad práctica.

La práctica de yoga evita la lucha invivible que se da en cada persona entre el bien y el mal, esa lucha que le quita la paz al ser humano, esa paz que siempre debería sentir el hombre al margen de cualquier problema de la vida diaria.

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.

EL YOGA UNA CIENCIA

La palabra ciencia proviene del latín *scientia* que significa conocimiento y se define como un conjunto de conocimientos estructurados sistemáticamente.

La ciencia es el conocimiento obtenido mediante la observación de patrones regulares, de razonamientos y de experimentación en ámbitos específicos, a partir de los cuales se generan preguntas, se construyen hipótesis, se deducen principios y se elaboran leyes generales y sistemas organizados.

Al respecto, el yoga propende a la autorrealización o felicidad plena para lo cual el yogui utiliza el laboratorio de su cuerpo, de su mente y de su conciencia.

El yoga exige disciplina, es decir, también utiliza patrones regulares de conducta y prácticas.

El yoga ha desarrollado verdaderos sistemas estructurados de conocimiento tales como el bakti yoga, gnani yoga y karma yoga, basándose en principios tales como “la respiración”; “la alimentación”, “la meditación”, “la personalidad”, etc.

El yoga llega a recomendar que tipo de práctica le conviene a cada persona de acuerdo su carácter, así a una persona emotiva le recomienda el bakti yoga, a un intelectual el gnani yoga, a alguien pragmático el karma yoga. Y para quienes desean profundizar en todos los aspectos recomienda el raja yoga.

YOGA CRISTIANO

Toda ciencia por principio es neutra y adaptable a principios psicológicos, sociales, religiosos, espirituales, etc.

Por ejemplo la Física, igual sirve en sus principios para desarrollar armas atómicas como para desarrollar equipos y maquinas de desarrollo, la química sirve tanto para crear medicinas que ayudan a conservar la vida humana como para destruir la vida, un ejemplo de esto tenemos lo ocurrido en Siria cuando con un gas se enveneno a cientos de personas.

El yoga al ser una ciencia también se la ha adaptado a principios y filosofías, es así que existe un yoga budista, cuya meta es el nirvana, o dicho de otra manera, se utiliza las milenarias técnicas del yoga (ejercicios, pranayama y meditación) dentro de la filosofía budista para alcanzar la anhelada iluminación.

De manera similar existe un yoga adaptado a las filosofías orientales como la filosofía sankia, vedanta y vashnaba entre otras, a este conjunto se podría decir que es el yoga de la India.

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 de acuerdo a la enseñanza de Jesucristo.

Puesto que occidente predomina la filosofía y la religión Cristiana también existe un yoga cristiano, cuyas enseñanzas provienen de Cristo y se han difundido gracias a grandes personajes como Henry Le Saux, Bedhe Griffiths, y el Padre César Dávila, quien ha legado la mayor parte de esta enseñanza.

El gurú universal del yoga cristiano es Jesucristo esto debido a que Cristo, no nació en occidente ni tampoco nació en oriente, el nació en medio oriente en el punto de equilibrio entre la cultura oriental y occidental, es por esto que Cristo es la imagen universal por excelencia y su filosofía sus enseñanzas y sus prácticas son los fundamentos del yoga cristiano.

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 grandes místicos cristianos como San Pablo, San Francisco, Santa Teresa, el Cura de Ars, Tomás Kempis, Henry Le Saux, Teilhard de Chardin los cuales llegaron a un concepto vivencial de Dios a través de la denominada Oración Contemplativa, ejercicio práctico que en términos del yoga se la conoce como Meditación.

NECESIDAD DEL YOGA CRISTIANO

El yoga cristiano es necesario en nuestra cultura porque a Cristo es más fácil comprenderlo y vivirlo desde la mentalidad del yoga.

Una auténtica meditación (oración contemplativa) ayudada por las disciplinas que el yoga proporciona, lejos de apartarnos de la fe cristiana, permite vivir con mayor plenitud y conciencia nuestra propia religión. Pues el yoga y la meditación no están en competencia con el Evangelio; al contrario, constituyen el marco ideal para una mayor vivencia y práctica de las enseñanzas de Jesús.

Es así, que si se toma el concepto más profundo del yoga aquel que significa *“unión del espíritu humano con el Espíritu Divino a través de la Meditación”*, el Cristianismo ha dado los más grandes Yoguis de la historia, así tenemos a San Pablo el iniciado de Damasco, a San Francisco de Asís el más grande de los Santos tanto de occidente como de oriente, San Juan de la Cruz quien en su libro *“la noche oscura del Alma”* describe magistralmente el proceso psicológico y espiritual del alma antes durante y después de la meditación.

TRASCENDENCIA DEL YOGA CRISTIANO

En oriente es muy conocido el concepto de Avatar. En el marco del hinduismo, un avatar es la encarnación terrestre de un dios o deva, en particular Visnú. La palabra también se utiliza para referirse a encarnaciones de maestros muy influyentes de las religiones dhármicas e hinduistas es así que se considera a Babaji, Buda, Shankara, Ramakrishna, entre otros, como avatares.

También existen personajes simbólicos y míticos de la antigüedad como: Vananá, Krishna, Rama, Parashurama, etc. que se consideran Avatares.

Pero Cristo según el gran Yogui de los Andes el Dr. Cesar Dávila no es simplemente la encarnación de un Dios, él es la encarnación de Dios. Es Cristo el Avatar de todos los avatares, es Cristo el Maestro de todos los maestros, y cada uno de los avatares, maestros, mahatmas, lo son únicamente en la medida en que comulgan y se unen con la **Conciencia de Cristo**²⁵, es por este motivo que el yoga cristiano toma tintes de trascendente.

Para finalizar se menciona que “El Yoga Cristiano” busca que las personas hallen su respuestas a través del yoga, viviendo su propia cultura cristiana, viviendo su propia fe, viviendo su propio karma, viviendo su propia tradición religiosa con profundidad y sin prejuicios.

TIPOS DE YOGA

Los distintos tipos del yoga nos llevan al mismo punto u objetivo que es la evolución de la conciencia para acercarnos a Dios. 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

²⁵ Para el santo hindú Swami Prabhupada la Conciencia de Cristo es la misma que la Conciencia de Krishna

con 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 compendia varios métodos y prácticas que pueden clasificarse de la siguiente manera:

Yogas de tipo filosófico general: Bhakti Yoga, Gnani Yoga; Karma Yoga.

Prácticas especializadas del yoga: Hatha Yoga, Nidra Yoga, Mantra Yoga, Kriya Yoga.

El tipo de yoga que engloba a todos los anteriores es el **Raja Yoga** expuesto por Patanjali.

DEFINICIONES DE LOS TIPOS DE 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 el trabajo diario ofrecido a Dios.

Gnani Yoga. Es el sendero de la sabiduría que se da durante la meditación fruto de la acción de la gracia Divina y es el yoga 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 enseña la forma correcta de alimentarse.

En el sentido más profundo cuando se armonizan las energías prana y apana deviene el estado de desconexión total de los sentidos, en la cual la meditación se convierte en éxtasis o samadhi.

Mantra Yoga. Consiste en utilizar los sonidos fundamentales del lenguaje universal estos sonidos y palabras están vibrando en el mundo físico, astral y mental para la búsqueda de la trascendencia de la conciencia.

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

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

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 los dos primeros pasos que son **yama** y **niyama** están incluidos todos los principios éticos, sociales, morales y de comportamiento universales, sin los cuales el progreso y profundización en el yoga es casi 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 largos periodos de tiempo. Por ejemplo se sabe que

el yogui contemporáneo *Ram Bahadur Bomjon* permaneció en estado de meditación durante 10 meses seguidos²⁶.

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, y la teoría triádica creada por Waldemar de Gregori publicada en 1980 describen la relación de la inteligencia con tres dimensiones de la persona, áreas a las que los autores denominan sub-teorías o cerebro triádico.

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.

²⁶ (BBC, 2006)

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 pragmático²⁷.

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 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 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

²⁷ Al desarrollo individual de la cibernética social del Dr. Waldemar de Gregori se la ha denominado la teoría triádica del cerebro.

cada persona debe examinarse a sí mismo y darle un empuje al tipo de yoga que más se adapte a su personalidad, o en otros casos practicar el yoga del cual adolece de tal manera de lograr equilibrio.

Para una persona **Bakthi** (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 **Gnani** (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 **Karma** (de acción) lo 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 LA 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 estudiar la

Biblia, 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 y por este tipo de prácticas una persona jamás llegará al samadhi.

La meditación es hacer silencio mientras se concentra en la presencia de Dios o en el mantram que busca unirnos a Dios, es sentir esta presencia, dejarse llevar por esta presencia que 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 en la práctica nos hace conscientes de la verdadera naturaleza espiritual del hombre. Es intuir, mirar, contemplar, sentir, experimentar y tomar conciencia de estar en un Todo de ser parte de ese Todo, y

de que en la Armonía del Todo está la felicidad del hombre y de toda la sociedad.

Meditar es el encuentro del hijo pródigo con su Padre. Meditar es volver a casa.

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 de forma repentina y abrupta, 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 yoga²⁸.

El ángel de la muerte es necesario, es el amigo que ayuda al cambio para poder continuar con nuestra evolución. La muerte es una hermana, y solo la práctica del yoga puede mostrar el verdadero rostro de la hermana muerte.

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

²⁸ Junto a la muerte, una brisa de esperanza de Edgar Aguilar.

momento donde se cosecha el modo de vida yóguico practicado a través del tiempo.

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.

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. Ante la grandeza del firmamento necesariamente saltará 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 el interior de la conciencia de uno mismo, y es tarea personal el llegar a estas respuestas, 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 intransferible y práctica.

El yogui que estudia al hombre y al universo que le rodea en toda su integridad integra necesariamente a Dios en su estudio. No hay un yogui verdadero 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 la realidad material del cuerpo.

Según el yoga el hombre no solamente posee un cuerpo y una 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)²⁹.

²⁹ 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*³⁰.

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

³⁰ 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 o 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 una piedra, el cerebro envía esta información, a través de la médula espinal, al ganglio situado en el centro del pecho. Desde ahí se envían impulsos nerviosos, a través del sistema nervioso, a los músculos del brazo y mano para que se contraigan y levanten la piedra.

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

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, aproximadamente a 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 un polo 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 otro polo es el ojo espiritual que se sitúa en el entrecejo y controla las funciones sutiles de la intuición 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 a los chacras.

La composición del cuerpo humano 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 una forma 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. Los yoguis también recomiendan escuchar música de relajación o música clásica de los grandes maestros como Strauss, Beethoven, Mozart, Bach, así como escuchar sonidos de la naturaleza para despertar los chacras. Cada chacra tiene su sonido y está asociado a un elemento.

Los tres principales chacras son el: **Muladhara, Anahata, y Sahasrara**

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 vertebral a nivel astral.

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 descende). 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 maya³¹.

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 **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.

³¹ 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 y de su Logos 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 todos 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.

Maya es creer que seremos felices con tal o cual cosa, maya es olvidar que viviremos poco tiempo en un cuerpo físico, maya es creer que somos autosuficientes y no creer en Dios, maya es pensar que los títulos académicos hacen importante a la gente, maya es pensar que la pobreza es

virtud y no una oportunidad, maya es pensar que el sexo es amor, maya es ir contra la naturaleza, maya es juzgar lo que no se conoce, maya es querer una larga vida y no cuidar que sea buena, maya es mirar solamente esta vida y no prever lo venidero, maya es amar lo que pronto se pasa y no buscar lo trascendente.

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, adquiera 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 la acción positiva desapegada con el fin de cumplir actos nobles que ayuden a nuestra conciencia a elevarse.

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.

La ley de la atracción no es más que una consecuencia de la ley del karma, es decir ideas positivas atraen pensamientos positivos y pensamientos positivos atraen acciones positivas.

REENCARNACIÓN

La reencarnación es el acto 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 profundidad³².

³² 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 artículos publicados en el libro **El Amante Cósmico**, escribe acerca de la trinidad de una manera similar a Elías Adoum utilizando terminología oriental.

CAPITULO IV

PRINCIPIOS DEL YOGA

PRIMER PRINCIPIO: DIOS ES LA META DEL SER HUMANO

En occidente es muy común el paradigma de que el hombre ha encarnado para ser feliz a través de lo que se considera los éxitos: materiales, profesionales, económicos o de placer corporal, lo cual es falso.

El hombre ha encarnado con una meta que es conocer a Dios. La felicidad y los bienes materiales no son más que añadiduras que Dios le proporciona en su vida debido al cumplimiento de sus leyes como son: el trabajo, recta acción y recto pensamiento tal como lo mencionó Jesucristo hace más de 2.000 años.

SEGUNDO PRINCIPIO: EL SER HUMANO ES UN SER ESPIRITUAL

Según este principio el humano es un ser espiritual encarnado en diferentes vehículos que son instrumentos del espíritu, mismo que es parte del mismo Dios. En otras palabras el ser humano es un hijo de Dios por contar con un espíritu de la misma naturaleza que Dios.

Se puede decir que el Espíritu de Dios es un océano infinito, mientras que el espíritu humano es una gota, pero gota y océano son agua, iguales en esencia.

En occidente existe el falso paradigma de que el ser humano es una parte más de la creación de Dios, es decir un ser creado o realizado y no un hijo de Dios, para aclarar lo mencionado situémonos en el siguiente ejemplo, se dice que una persona tiene un hijo cuando lo ha

concebido, en definitiva un hijo es un ser semejante a la madre, pero el hecho de que una mujer realice o creé alguna *obra de arte* como una pintura no implica que la mujer tenga un hijo porque un cuadro es simplemente una imagen.

La concepción equivocada de que somos seres creados y no parte de Dios como hijos ha llevado al craso error de decir que somos hijos adoptivos de Dios, lo cual se repite erróneamente una y otra vez en ceremonias religiosas.

En resumen nosotros somos seres espirituales porque Dios es Espíritu y nosotros somos parte de ese espíritu. Dios es nuestro Padre verdadero y nosotros somos hijos verdaderos no hijos adoptivos.

TERCER PRINCIPIO: DIOS ES LO MÁS CERCANO QUE TIENE UN SER HUMANO, ES UN PADRE AL CUAL PODEMOS CONOCER COMO AL MEJOR DE LOS AMIGOS.

Lo más cercano que tiene un padre o una madre es un hijo, e inversamente lo más cercano para un hijo es un padre o una madre.

Dios al ser un Padre infinitamente perfecto, infinitamente amoroso, infinitamente paciente e infinitamente respetuoso es el ser más cercano que puede tener un hijo, esta cercanía es infinita.

La cercanía de Dios traspasa al ser humano en todos sus planos de existencia, esta cercanía traspasa todas las conciencias, esta cercanía está presente en el corazón y la mente de todas las personas.

En otras palabras, como diría San Pablo “*En Dios vivimos nos movemos, existimos y somos*”. Es por esta cercanía que podemos conocer a Dios de una forma íntima, es por esta cercanía que la filosofía yoga dice que Dios está dentro de nosotros, es por esta cercanía que Jesucristo dice “*El Reino*

de los cielos no vendrá de allá o acá, porque el Reino de los Cielos esta dentro de nosotros” y este Reino es el mismo Dios.

Esta cercanía es la que permite que podamos dialogar con Dios de forma en que nuestros pensamientos se intercambian, de la misma forma que habla un Padre con su hijo, de la misma forma que un amigo habla a otro amigo y este le responde con el más sabio de los concejos.

Esta cercanía hace posible que miremos a Dios y el nos mire de la misma forma que expresaba el gran Santo Cura de Ars con su poderoso mantram *“yo te miro tu me miras”*.

Esta cercanía hace que podamos vivir a Dios tal como lo mencionaba el yogui Dr. Cesar Dávila en su libro *“El Dios Vivencial”*.

Los paradigmas de occidente son: que Dios es un Ser Omnipresente Creador de Todo pero que en la práctica no interviene en nuestra vida; que es un ser que exige el cumplimiento de leyes y nos castiga a través del karma si no las cumplimos; que Dios es un ser Poderoso pero poco nos ayuda; que es un Dios que necesita de intermediarios para comunicarnos con Él; que es un Dios al cual no podemos verle sentirle ni vivirle, y que conversar con Él es una locura.

Estos paradigmas han limitado nuestra Fe y nuestra espiritualidad y además están muy lejos de la realidad.

En resumen Dios es nuestro Padre, es nuestro amigo, es nuestro hermano, es nuestro guía, es lo más cercano que tenemos. A Dios podemos verle, sentirle, vivirle, hablarle y amarle con el más grande amor de nuestro espíritu.

La razón de ser del yoga es tomar conciencia de que Dios nos ama infinitamente y que está actuando en cada pasaje

de nuestra vida, a cada instante nos habla nos aconseja, nos consuela, pero lamentablemente no le escuchamos por las tinieblas propias de nuestra conciencia. El yoga nos ayuda a encontrarle a ese Dios Vivencial y a sentir su presencia.

TERCER PRINCIPIO: EL MAL RADICA EN ALEJARSE DE DIOS IDENTIFICÁNDOSE CON LA MENTIRA

Según los relatos del Génesis el espíritu de Eva cayó en tentación por la mentira de la serpiente. En otras palabras, el origen de la caída del humano, el origen del alejamiento de la conciencia humana con la conciencia Divina es la mentira.

Cuando una persona cree que su cuerpo físico es lo que es su ser, en otras palabras, cuando una persona se identifica con su cuerpo físico en vez de su Espíritu, esta persona está creyendo en una mentira, esta persona y está viviendo con un mapa mental que es una mentira, y esto lo aleja de Dios.

Cuando una persona cree que lo adecuado es vivir de una forma libertina con el fin de gozar todos los placeres humanos, está viviendo en una mentira, y esto lo aleja de Dios.

Mientras más grave es la mentira esta mentira más lo aleja de Dios, por tanto un yogui jamás debe mentir, y si no conoce algo es mejor mantenerse en el silencio, a medida que el yogui avanza en el sendero la intuición se agudiza de tal manera que conoce la verdad de primera mano.

Para que el yogui avance en su sendero debe buscar adquirir un mapa mental que más se acerque a la verdad, y para esto necesariamente necesita el tomar las enseñanzas de los grandes maestros de la humanidad, los mismos que enseñaron la verdad y la forma de acercarse a la verdad. Es este el motivo de existir de la Filosofía de los

grandes maestros espirituales de la humanidad y en muchos casos fundadores de las grandes religiones.

El más grande de los maestros de la humanidad es el mismo Dios cuyo Espíritu encarno en Jesucristo sus enseñanzas constituyen el mapa mental más perfecto y elaborado que existe. Los grandes santos de la mística Cristiana bebieron del manantial puro de sus enseñanzas para adoptar el mapa mental que les llevo a la felicidad absoluta y autorrealización. Los grandes yoguis de Oriente no hacen más que replicar las enseñanzas de Cristo tomadas del manantial de la Conciencia Crística a la que se le conoce en Oriente como la Conciencia de Krishna o Conciencia de Vishnu, mientras que en el Budismo lo conocen como el Alma del Universo.

CUARTO PRINCIPIO: SOMOS PARTE DE UN TODO

El ser humano, al ser hijo de Dios forma parte integral de un todo que constituye una hermandad universal con todos los hijos de Dios y además es parte integrante de la gran Sinfonía cósmica de la cual Dios es el gran director.

Este principio nos responsabiliza en saber que el más insignificante de nuestros actos repercute en el Todo.

Y el ser humano está en el deber de realizar los actos que sean más beneficiosos para el Todo del cual somos parte.

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”, pero esto es aplicable únicamente a la cultura hindú; dentro del yoga esto fue incluido por los monjes *vaishnavas*³³ y grupos budistas. Pero para la gran mayoría de personas de occidente esto no es práctico, sobre todo cuando el organismo ha estado acostumbrado al régimen alimenticio de la carne. El principiante de yoga debe paulatinamente bajar su dosis alimenticia de carne roja y carne blanca³⁴, hasta llegar a una dieta algo vegetariana y balanceada, esto es un proceso que no debe forzar la naturaleza del practicante³⁵.

El yoga en realidad no prescribe el vegetarianismo, pero si menciona que es necesario para llegar a determinados niveles de conciencia o también para el manejo adecuado de mentes extremadamente puras, en el extremo positivo, o de mentes extremadamente débiles y sin voluntad, en el otro extremo.

Pero para lo anterior 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

³³ Los vaishnavas son parte de una religión monoteísta adoradores del Dios Vishnú de la Triada Hindú, y de su manifestación en Krishna

³⁴ La carne blanca hace referencia a la carne de pollo y pescado.

³⁵ El Eterno Compañero de Swami Vijayananda

medida que pase el tiempo las cosas tomarán su rumbo con naturalidad.

Para un occidental no es recomendable el adoptar una dieta vegetariana en su totalidad, pero si debe disminuirse el consumo de carne en lo posible, sobre todo la carne roja. Para esto deberá recurrir a la ayuda de profesionales en salud nutrición.

Lo que sí es totalmente prohibido para una practicante de yoga es el consumo de la carne de cerdo, el consumo de alcohol y la droga de cualquier tipo.

Para quien tenga dudas de lo mencionado a continuación se cita ejemplo de yoguis realizados que consumieron carne o grasa animal: Yogui Milarepa del Tibet, Swami Vivekananda, Dr. Cesar Dávila.

No se debe olvidar que el evangelio nos dice que Jesucristo multiplico panes y pescados para comer, por tanto el mismo Dios manifestado dio de comer a sus seguidores pescados que en definitiva es carne.

Ni el consumo de leche, ni el consumo de huevos está prohibido por el yoga, si alguien omite el ingerir estos alimentos debe ser únicamente por cuestiones médicas personales y no por seguir una disciplina yoguica cuyo objetivo es meditar profundamente y no el vivir con cuerpos y mentes desnutridas fruto de vegetarianismos extremos.

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 en el sendero del yoga.

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 a través de duras prácticas que someten el cuerpo tal como lo realizaron los místicos y santos de la religión católica.

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 con una duración mínima de 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 el beneficio del pre-yoga y de las asanas es necesario realizarlos a conciencia y visualizando la columna vertebral o el chacra más estimulado. También es imprescindible 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 lo cual 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 (invertidas) que fuercen el 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 (ver figura: Rutina Corta de Preyoga)

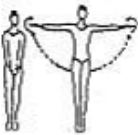
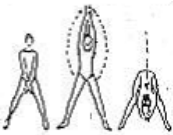
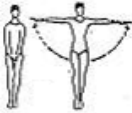
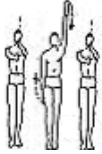
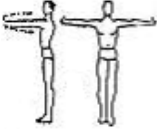
Yogananda recomendaba realizar esta oración antes de iniciar la rutina de ejercicios:

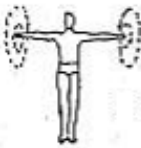
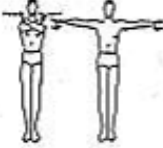
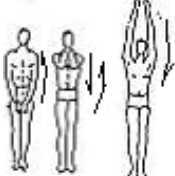
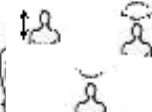
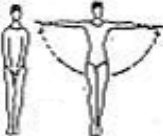
“Oh Padre Celestial llena mi cuerpo con tu energía mi mente con tu concentración y mi alma con tu siempre renovada alegría”³⁶.

³⁶ (Walters, 2010)

Además de los ejercicios mencionados se pueden practicar muchas variedades, los mismos que han sido desarrollados a través de milenios por los exponentes del yoga oriental, estas variedades son: saludo al sol, los 5 tibetanos, el pahuamuktasana, etc. Si quiere profundizar será absolutamente necesario que busque la guía de un instructor competente, y se documente con libros sobre este tema.



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

			
13. Mover los brazos girandolos, tratar de tomar energía, bañándose en ella.	14. Girar los brazos de adelante hacia atrás y luego inversamente.	15. Aspirar por la nariz y con un fuerte movimiento de brazos espirar por la boca.	16. Girar los brazos en forma de círculo imaginándose que se tiene una barra que se sujeta
			
17. Aspirar por la nariz subiendo las manos a la altura del pecho, luego bajar los brazos y elevarlos en un movimiento rapido.	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	19. Este ejercicio se llama nauli, Espirando todo el aire tomarse las rodillas, luego de esto mover el estomago de adentro hacia afuera.	20. Elevando los brazos y los talones respirar profundamente

CAPÍTULO VII

ASANAS

La palabra *asana* 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 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.

- 1) **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.

- 2) **Tadasana o Postura de la montaña.** De pie con las piernas juntas, los brazos estirados a los lados del cuerpo. Empuje los hombros hacia atrás. Relaje los antebrazos y las manos. Mantenga la postura ergida durante varias respiraciones. Busque estabilidad. Respire lenta y profundamente.
- 3) **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.
- 4) **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, de preferencia deben toparse con las manos los dedos pulgares de los pies. Luego baje la cabeza hasta sus rodillas.
- 5) **Sarvangasana ó Postura de la Vela.** Las piernas se elevan hasta ponerlas perpendiculares al suelo, sostenido sobre la nuca y los brazos. Al espirar levante todo el tronco adquiriendo así una postura vertical, apoye las palmas de las manos en la espalda
- 6) **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 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. En lo posible mantenga las piernas rectas, doble los brazos y ponga las manos en la espalda.
- 7) **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.

- 8) **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.
- 9) **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.
- 10) **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 muy perjudicado.

La Sirshasana es conocida como la **Reina de las Asanas** debido a los innumerables beneficios que su práctica aporta a nuestra parte física, mental y espiritual.

En sánscrito “sirsha” significa “cabeza”, como el practicante al realizar esta postura tiene q pararse sobre la cabeza, se la denomina “Sirshasana”.

Técnica

Extienda sobre el piso una colcha plegada en cuatro, este amortiguador es necesario por cuanto el cráneo debe resistir el peso total del cuerpo.

- a) Arrodílese y apoye el peso del cuerpo sobre los antebrazos. Envuelva las manos alrededor de los codos. Suelte las manos y colóquelas frente a usted, con la mano izquierda puesta sobre la derecha, con las palmas hacia arriba. Los codos ya no se moverán de esta posición. Coloque la parte de atrás de la cabeza en las manos sobrepuestas. Las manos y los codos forman un trípode, con lo que hacen de firme cimiento para el cuerpo invertido. Ahora enderece las rodillas y levante las caderas.
- b) Sin doblar las rodillas aproxime tanto como le sea posible los pies a la cabeza. Empuje las caderas hacia atrás para que el cuello no se incline hacia delante ni hacia atrás, sino que forme una línea recta con la columna.
- c) Doble las rodillas hacia adentro, acercándolas al pecho, y levante los pies del suelo, empujando las caderas hacia atrás mientras lo hace. Cuando llegue a este punto, deténgase: no intente de inmediato levantar más las piernas.
- d) Entonces, manteniendo las rodillas dobladas, levántelas hacia el cielo raso, valiéndose de los músculos abdominales.
- e) Ahora enderece lentamente las piernas. Sentirá que la mayor parte del peso del cuerpo descansa en los antebrazos. Para bajar, invierta los pasos anteriores y descanse en la postura conocida como “la hoja plegada”, hasta que su respiración se normalice.

Al principio manténgase en Sirshasana por unos pocos segundos, aumente este periodo hasta alcanzar 2 o 3 minutos o el tiempo que su cuerpo naturalmente resista. Esta Asana es muy fácil de aprender con la ayuda de la pared.

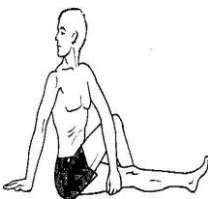
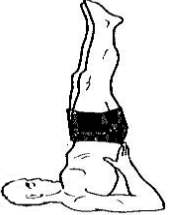
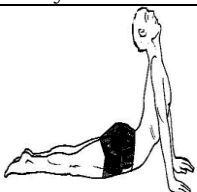
Para dominar la postura no se necesita mucha fuerza; se trata principalmente de dominar el miedo y convencerse de que se puede hacer. La clave como en la mayoría de las posturas está en el equilibrio. Las personas que tengan problemas de presión alta, glaucoma o desprendimiento de retina no deberían practicar esta postura, a no ser que antes hayan solucionado su problema o con recomendación médica.

Beneficios

La Sirshasana hace que llegue al cerebro una buena cantidad de sangre fresca, alimentando millones de neuronas y limpiando el cerebro de todas las toxinas que se acumulan en él. Las repercusiones sobre el practicante son muy amplias. Se estimula el centro de control del cuerpo para que trabaje a su plena efectividad; como consecuencia los órganos, músculos y nervios comienzan a trabajar más cerca de su capacidad óptima. Se mejoran el poder de pensamiento, la concentración y la habilidad para hacer grandes cantidades de trabajo sin demasiado esfuerzo. Al hacer la Sirshasana regularmente se reducen, si es que no desaparecen, la ansiedad, las tensiones y la neurosis. El flujo de sangre enriquecida que va al cerebro permite que la glándula principal del sistema endócrino, la pituitaria, opere más eficientemente. Como este sistema influencia grandemente nuestra personalidad, nuestra manera de pensar y los procesos de nuestro cuerpo, todo nuestro ser se beneficia grandemente.

Espiritualmente, la Sirshasana ayuda a una correcta meditación y hace posible la percepción de los sonidos místicos.

Nota: No haga ninguna Asana invertida si siente gas o fermentación en los intestinos, o si la sangre está demasiado impura. Es muy importante asegurarse que ninguna toxina vaya al cerebro y cause algún daño.

ASANAS MÁS IMPORTANTES		
		
Tadasana	Vrikshasana	Halasana
		
Trikonasana	Ardha-Matsyendrasana	Sarvangasana
		
Paschimottanasana	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 de psicología, programación neurolingüística³⁷ y técnicas 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 y regresión. 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

Este ejercicio era enseñado por Paramahansa Yogananda.

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

³⁷ 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.

durante unos minutos, relajándose cada vez más profundamente.

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.

El máximo beneficio se lo obtiene cuando se lo realiza en tres etapas:

La primera es mandar energía tensando fuertemente la parte señalada y luego relajarla aflojando;

Luego se debe repetir en forma descendente desde la nuca pero en esta ocasión visualizando la parte que se quiere relajar y simplemente aflojándola; y,

Finalmente enviando energía de forma mental comenzando desde el pie izquierdo sincronizando la respiración en cada una de las 20 partes del cuerpo con el mantram Hong- So.

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 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. Garganta |
| 10. Antebrazo Derecho | 20. Nuca |

RELAJACIÓN DE LAS 61 PARTES DEL CUERPO

Este ejercicio era enseñado por la escuela de Swami Rama de los Himalayas.

Adopte savasana. Comience haciéndose consciente de su cuerpo de forma global, a continuación dirija la conciencia hacia su respiración y de que esta respirando, y por último tome conciencia secuencialmente de cada una de las siguientes partes del cuerpo aflojándolas sutilmente, para este ejercicio la clave es no perder la concentración.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 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 índice 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 2° dedo del pie derecho |
| 39. Punta del 3° dedo del pie derecho | 40. Punta del 4° dedo del pie derecho |
| 41. Punta del 5° 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 2° dedo del pie izquierdo |
| 51. Punta del 3° dedo del pie izquierdo | 52. Punta del 4° dedo del pie izquierdo |
| 53. Punta del 5° 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

Este ejercicio era enseñado por la escuela de Swami Sivananda.

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 (abdomen, garganta, etc.) por unos segundos, posteriormente tomar conciencia de que se está respirando (ingreso y salida del aire), 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 cambiado las costumbres y actitudes 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 aumento de las enfermedades respiratorias y nerviosas³⁸.

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

³⁸ Curso de Autorrealización de Swami Kriyananda I Parte

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

El oxígeno que respiramos por sí sólo no tiene eficacia alguna en nuestra vida. Su importancia radica 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 distribuirá por el cuerpo 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 estimula una de las tres las otras también son estimuladas. Si se agita una de ellas las otras dos también se agitan, 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, 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.

Otra forma imprescindible de preparación para la meditación es la práctica de los denominados pranayamas, esto con el fin de relajar la mente. 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) **Retención interna o Kumbhaka.** El kumbhaka interno es la fase de retención del aire con los pulmones llenos.
- 3) **Exhalación o Rechaka.** Es la fase en la que se expulsa el aire.
- 4) **Retención externa o Kumbhaka.** El 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 la ciencia del yoga, lo cual va directamente relacionado con el tiempo de práctica que realice.

Una visualización recomendable para todos es: mientras se aspira por la izquierda visualizar la energía por el canal ida (izquierda), cuando se retenga mantener la energía en el entrecejo, cuando se espira por la derecha enviar la energía por pingala (deracha), cuando se aspira por la derecha enviar la energía por pingala (derecha) y finalmente cuando se espira por la izquierda enviar la energía por shushumna (centro).

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 objetivo 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 las 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, y a través del control de la mente armonizar la secreción adecuada de hormonas de las diferentes glándulas.

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 misma que constituye la razón fundamental 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 es decir la concentración es una actividad de todo nuestro ser.

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 interior³⁹.

³⁹ 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.

Todas las practicas vistas anteriormente: pre-yoga, hatha yoga, pranayamas, concentración tienen como principal objetivo el preparar nuestros diferentes cuerpos o vehículos para que podamos meditar.

El pre-yoga y hatha yoga preparan nuestro cuerpo físico, etérico y astral principalmente; la nidra yoga prepara nuestro vehículo etérico, astral y mental principalmente; y la concentración mental prepara todos nuestros vehículos pero principalmente actúa sobre la mente la voluntad y el espíritu.

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 (control en las acciones) y niyama (recta intención y acción), ya que estos preceptos prepararán el alma y purifican la mente, aquietando y manteniendo nuestra conciencia tranquila. El mejor altar que podemos tener para nuestra meditación es el altar de la mente pura.

Para el hombre occidental que trabaja de acuerdo a una vocación en el cumplimiento de tal o cual tarea, el cumplimiento del deber junto con yama y niyama también

es parte de una oración esto se da cuando nuestros esfuerzos están ofrecidos a Dios, por ejemplo para el médico, su oración será el servicio que 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.

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.⁴⁰

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

⁴⁰ Evangelio del Cura de Ars.

aspecto, sólo la meditación es una oración integral que pone en contacto nuestro Yo (espíritu) con Dios (Espíritu)⁴¹.

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.

RAZÓN DE 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.

La meditación es la práctica que de a poco va liberando nuestro espíritu de las ilusiones que la tienen atado al plano meramente material.

Es necesario meditar ya que por muchas que sean las penas o los sufrimientos que experimentemos, si meditamos, tendremos la dicha de soportarlos enteramente confiados en 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 *“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 será tranquilo y sin ningún tipo de agonía y sufrimiento interior, cada

⁴¹ Las Llaves de Tu Reino, Concentración y Meditación de César Dávila.

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 y el hombre humilde y de fe la intuye.

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 la vida, todo converge hacia ellos, es por esto que no hay justificativo alguno para no cumplir con esta práctica, los pretextos como falta de tiempo, exceso de 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 sabio. Era un hombre solitario, que pasaba el día en profunda meditación

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 sabio 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 conciencia. Introdujo su energía mental en el cerebro del durmiente y se conectó con él. Minutos después, el sabio volvía a su estado ordinario de conciencia. 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 a la realidad verdadera de la cual nos habla Jesucristo el único medio eficaz es el de la meditación. La meditación abre los ojos del espíritu e incentiva a 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 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 e impuro que pueda perturbarnos. 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 esta práctica 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

moderación en lo referente al alimento. En cuanto al sueño, si se abusa de él se vuelve torpe y autocomplaciente. Lo contrario, el desvelarse demasiado puede motivar que estemos somnolientos durante todo el día. El mantener horas regulares de sueño revigora 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 por ejemplo. Japa también constituye la insistente repetición de un mantram.

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 drashtas* 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” que escuchamos. 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 místicos cristianos 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 Samadhi y Nirvikalpa Samadhi y se convierte en un jivan mukta o ser liberado. La fe está íntimamente relacionada con la intuición y el despertar del tercer ojo.

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

LUGAR DE 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. Se puede realzar el ambiente construyendo un 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.

Es de ayuda colocar 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.

POSTURA CORPORAL

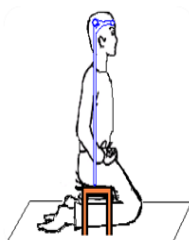
Para meditar es necesario mantener una buena postura corporal en la cual la espalda este totalmente recta, la mejor posición para la meditación es la postura de piernas cruzadas o loto puesto que ésta mantiene automáticamente la columna vertebral en línea recta con el cuello y la cabeza; otras posturas recomendadas son las posturas de: sidhasana (solo para varones), el medio loto, así también se puede utilizar un “banco zen” para adoptar la postura zen o simplemente una silla tal como se muestra en la siguiente figura.



Postura oriental



Postura occidental



Postura zen

RELAJACIÓN DEL CUERPO

Siempre antes de meditar se debe relajar totalmente el cuerpo para esto debemos de hacerlo en orden. Empieza por relajar la frente, los párpados, el cuello, los hombros, la espalda, el pecho, tus brazos con tus manos, tus muslos, tus piernas, tus pies, luego repite la relajación inversamente hasta la frente⁴².

CONCENTRACIÓN EN EL ENTRECEJO

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.

REPETICIÓN DE UN NOMBRE SAGRADO (JAPA)

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.

⁴² 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.

Las Oraciones que a Él se dirijan deberían pueden ser espontáneas, libres y salidas del corazón. Lo importante es que una vez elegida la frase se la debe de repetir insistentemente.

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 de forma fuerte luego de forma muy leve, apenas como un susurro. Finalmente 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. Simplemente se 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 Jesús⁴³.

⁴³ 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 y tomar conciencia que respiramos, esto es muy importante para relajar la mente y para que se contacte el espíritu con la parte mental y física, adicionalmente hay que fijarse que se respire 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 Je-Sus (1), Je-Sus (2), Je-Sus (3)... de 50 hasta 300 veces, posteriormente ya no es necesaria la cuenta ya que la mente se acostumbra a la repetición sin distracciones.

CONCIENTIZACIÓN DE LA ENERÍA VITAL

A las primeras repeticiones del japa se puede adicionar la visualización de la energía vital, la cual se da en la columna vertebral. Al inhalar la energía vital sube y al exhalar la energía vital baja con el tiempo esta visualización deberá ser trasladando la conciencia al flujo de energía vital y distribuyendo esta energía por los diferentes chacras. Esta práctica es opcional de acuerdo al tipo de meditación que se practique.

REPETICIÓN DEL MANTRAM PRINCIPAL

Luego del japa empieza con la repetición del mantram principal el cual no está asociado a la respiración. Esta 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.**- El nombre de Jesús es un mantram universal y puede ser utilizado por todas las personas en cualquier condición psicológica.
- **Amen**⁴⁴.- Yo estoy en la unidad del Todo, ven Espíritu Santo, oh mi Dios.
Es equivalente al mantram universal Om y puede ser utilizado por todas las personas en cualquier condición psicológica.
- **El Señor es mi pastor, nada me faltará.**- Es una jaculatoria para momentos de incertidumbre. Y puede ser utilizado en cualquier condición.
- **Mi Dios y mi Todo.**- Es el mantram utilizado por los místicos cristianos.
- **ABBA**⁴⁵.- Alfa y Omega.
- **Maranata**⁴⁶.- Ven señor ven

⁴⁴ El Amen es sinónimo de OM, vibración primordial del Espíritu de Dios.

⁴⁵ Abba. Su significado equivale a decir Padre.

⁴⁶ 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.

- **Jesucristo Jesucristo Om, Cristo Cristo Jesucristo Om, Jesucristo Jesucristo Om, Cristo Cristo Jesucristo Om.-** Jesús, el Verbo y La Conciencia Crística son uno. Es una poderosa invocación a Cristo, constituye un mantram universal y puede ser utilizado en cualquier condición.

A continuación se muestran algunos mantrams Hindúes:

- **Om Nahman Shivaya.-** El Espíritu Evolucionador de Dios actúa en mí.
- **Brahma Atma Bagavan.-** Dios Universal y mi espíritu son uno.
- **Saranagatha.-** Dios mío te pertenezco.
- **Ami Yantra Tumi Yamtra.-** Yo soy la maquina y Usted (Dios) el maquinista.
- **Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare- Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare.-** Ven conciencia de Krishna (Segundo Logos), Ven conciencia de Rama (Segundo Logos). Constituye un mantram universal y puede ser repetido en cualquier condición psicológica.
- **Om Tat Sat.-** Yo Soy el que Soy
- **Naham Naham Tuhu Tuhu.-** No yo No yo, Solo Tú Solo Tú.
- **Hong Soo.-** Somos Uno
- **Soo Ham.-** Somos Uno

A continuación se muestran un mantram tibetano:

- **Om Mani Padme Hum.-** Soy la joya del loto y en Él permaneceré. Este mantram purifica la mente.

A continuación se muestran dos mantrams hebreos:

- **AIM SOPH AUR.-** Luz, inteligencia y amor ayudadme.
- **YHVH.-** Yo soy el que soy

Estos son mantrams muy poderosos y deben ser repetidos por un verdadero devoto, o sacerdote en condiciones especiales

A continuación se muestran el mantram universal:

- **OM.**- Yo estoy en la unidad del Todo, ven Espíritu Santo, oh mi Dios.

De todos los mantras el Om es universal y puede ser utilizado por todas las personas en cualquier condición psicológica.

Por lo general los mantrams que no son universales deben ser utilizados en determinadas situaciones y condiciones psicológicas.

Los mantrams al ser palabras de poder deben ser considerados con mucho respeto, y siempre es recomendable aprenderlas de alguien competente en el yoga, o pertenecer alguna escuela seria de yoga.

Luego de la repetición del mantram es importante que la meditación termine 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 se debe reincorporar de manera lenta y armoniosa para que la conciencia no sea afectada por un cambio brusco de estado.

PASOS DE LA MEDITACIÓN

Resumiendo, la meditación tiene los siguientes pasos:

- 1) Adoptar la postura de meditación
- 2) Realizar al menos 6 respiraciones profundas.

- 3) Relajar el cuerpo de acuerdo a los ejercicios de nidra yoga en posición de meditación, se puede optar por la relajación de las 20 partes del cuerpo o cualquiera de las otras técnicas indicadas.
- 4) Visualizar el entrecejo.
- 5) Concientización de la energía vital.
- 6) Realizar el japa.
- 7) Repetir el mantram.
- 8) Realizar una oración de agradecimiento.
- 9) Reincorporarse lentamente en orden inverso.

TIEMPO DE LA MEDITACIÓN

El tiempo mínimo de la meditación es de 30 minutos. Mientras más tiempo se medite es mejor.

El tiempo de relajación para un principiante por lo general es de unos 10 minutos el tiempo del japa es de 5 minutos y el tiempo de repetición del mantram elegido es de 15 minutos.

TIPOS DE MEDITACIÓN

Cualquier tipo de meditación que se practique, debe seguir los pasos anteriormente mencionados. Sin embargo existen particularidades que dependen de: la cultura, el estado psicológico, el grado de evolución de la conciencia, la escuela filosófica a la que se pertenece.

A continuación se presenta tres técnicas de meditación, la primera es una meditación cristiana en el nombre de Jesús enseñada por uno de sus discípulos. La segunda es una meditación tibetana practicada por los monjes de la escuela iniciada por el gran yogui del Tibet Milarepa. La tercera es una meditación universal la cual requiere una gran preparación y practicada por los grandes yoguis tanto de oriente como de occidente.

Existen meditaciones especiales, las mismas que constituyen verdaderas iniciaciones, pero que deben ser practicadas perteneciendo a un centro de enseñanza de yoga, o bajo la guía de instructores y maestros calificados.

MEDITACIÓN EN EL NOMBRE DE JESÚS

La siguiente meditación es de tipo universal y su propósito es vincularnos de forma vivencial con el Dios manifestado Cristo.

A continuación se presenta la técnica.

- 1) Respirar profunda y rítmicamente al menos seis veces.
- 2) Cerrar los ojos.
- 3) Relajar el cuerpo como se ha indicado anteriormente (desde la frente hasta los pies e inversamente)
- 4) Dirigir la mirada interna hacia arriba de tal manera que la pupila quede bajo los parpados, la lengua debe descansar en el paladar.
- 5) Aspirar mentalizando “Je”, y espirar mentalizando “Sus”.
- 6) Posteriormente ir espaciando el nombre de Jeeee Suuusss, dejando a un lado la sincronización con la respiración debido a que en este punto la respiración debe estar totalmente tranquila. Con esta práctica entre la repetición de las silabas queda un

instante de silencio en el cual se debe sentir la presencia de Jesús con mayor intensidad.

- 7) No debe moverse ni bajar la mirada del entrecejo durante la meditación.
- 8) 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).
- 9) Es importante en el ejercicio sentir la presencia de Jesús.

MEDITACIÓN TIBETANA

Uno de los principales mantrams de la tradición tibetana es el OM-MANI-PADME-HUM cuya pronunciación es OM-MANI-PEDME-JUM. el significado de este mantram es SOY LA JOYA DEL LOTO Y EN ÉL PERMANECERE.

Los pasos para meditar en este mantram son los siguientes:

- 1) Respirar profunda y rítmicamente al menos seis veces.
- 2) Cerrar los ojos.
- 3) Relajar el cuerpo como se ha indicado anteriormente (desde la frente hasta los pies e inversamente)
- 4) Dirigir la mirada interna hacia arriba de tal manera que la pupila quede bajo los parpados, la lengua debe descansar en el paladar.

- 5) Visualizar la columna vertebral con cada uno de los chacras y relajarlos.
- 6) Mentalizar el chacra muladhara y repetir Om, mentalizar el chacra manipura y repetir Mani, mentalizar el chacra anahata y repetir Pedme, mentalizar el chacra ajna y repetir Hum.
- 7) Continuar el tiempo que resulte cómodo.
- 8) Respirar profundamente al menos unas tres veces.
- 9) Salir del estado de meditación de una forma serena.

Durante esta meditación la respiración debe ser tranquila, profunda y pausada.

MEDITACIÓN AVANZADA EN OM

La siguiente práctica constituye una meditación avanzada y debe ser practicada con mucha concentración. Para realizar las practicas más avanzadas se requiere de mayor tiempo de preparación, un gran anhelo por Dios y mucha concentración, la cual solo se obtiene con una disciplina adecuada y mucho tiempo de práctica.

1. Relájese en este orden:
 - a. Todas las partes del cuerpo comenzando por la frente (1), los ojos (2), la boca (3), la garganta (4), la nuca (5), cuello parte derecha (6), cuello parte izquierda (7), hombro derecho (8), hombro izquierdo (9),

espalda derecha (10), espalda izquierda (11),
pecho derecho (12), pecho izquierdo (13),
brazo derecho (14), brazo izquierdo (15),
antebrazo derecho (16), antebrazo izquierdo
(17), mano derecha (18), mano izquierda
(19), muslo derecho (20), muslo izquierdo
(21), pantorrilla derecha (22), pantorrilla
izquierda (23), pie derecho (24). pie izquierdo
(25).

- b. Cuando haya terminado comience a relajar desde aquí, en sentido contrario, siguiendo el orden descrito hasta la frente.
- c. Relaje luego las partes internas: intestinos (1), sexo (2), riñones (3), estomago (4), hígado (5), páncreas (6), diafragma (7), corazón (8), pulmones (9), bronquios (10), tráquea (11), garganta (12), cerebro (13), hipófisis (14), pituitaria (15), medula oblongada (16).
- d. Relájese la columna empezando por el coxis, hasta el centro de la cabeza.
- e. Relájense los 7 chacras comenzando por el muladhara. Repásese tres veces.

2. Comience por retirar su conciencia:

- a. De los cinco sentidos: vista (1), oído (2), olfato (3), gusto (4), tacto (5). Así, mentalizando cada uno y relajándolo. Esto es retirar la conciencia.
- b. Pase a retirar su conciencia de cada uno de sus cuerpos comenzando por su cuerpo

físico. Deje tranquilo su cuerpo físico, relájelo completamente.

- c. Abandone su cuerpo etérico, es decir desconéctelo de su cuerpo físico, mentalizándolo y relajándolo.
 - d. Abandone su cuerpo astral, mentalizándolo y retirando energía.
 - e. Haga lo mismo con su cuerpo mental.
 - f. Lo mismo con su cuerpo causal.
 - g. Lo mismo con su alma.
 - h. Mentalice intensamente su espíritu. Sienta su: Yo Soy, Yo Soy, Yo Soy. Tenga consciencia de su Yo Soy.
3. Este es el paso más importante.
- a. Piense en el Único, Verdadero, Infinito YO SOY, es decir en Dios, SIENTA SU YO SOY.
 - b. Luego asóciase con el aspecto de Dios como Espíritu Santo y repita el maha mantram OM, sienta el OM, vibre con el OM.
4. El Regreso ha de verificarse en sentido inverso.
- a. OM, alma, cuerpo causal, cuerpo mental, cuerpo astral, cuerpo etérico, cuerpo físico.
 - b. Ya entrada su consciencia en su cuerpo físico tome consciencia de sus chacras, columna, sentidos, y

- c. Todas las partes del cuerpo inversamente a lo que comenzó.
- d. Ahora sienta su conciencia en manos, brazos, pecho, etc.

Una variante de esta meditación es: en el paso 3 literal (b) utilizar el mantram Naham Naham - Tuhu Tuhu, concentrándose en la grandeza de Dios presente en la meditación, a manera de un gran Padre que abraza a su hijo pequeño, evidentemente este sentir es de tipo espiritual.

En la meditación hay que sentir a Dios evitando la imaginación hay simplemente que sentir.

CAPITULO XII

CONSIDERACIONES PARA LA MEDITACIÓN

SENTIR A DIOS EN LA MEDITACIÓN

Lo más importante en el yoga es la práctica de la meditación, quien no medite simplemente no es un yogui. Los ejercicios físicos y respiratorios son imprescindibles en cuanto ayuden a mantener el cuerpo en condiciones adecuadas para meditar y no deben quitar el tiempo que hemos preparado para la meditación.

El principal objetivo de un yogui es el de ir perfeccionando su técnica de meditación día tras día, el yogui que no hace este esfuerzo simplemente se estanca en el sendero del yoga.

En la meditación lo más importante es sentir a Dios, sentir su presencia, mirarlo a través de la fe e intuición, sentir la vivencia de la presencia Divina, saber que Dios es la única Realidad, tomar conciencia que nuestro espíritu está junto a DIOS, tomar conciencia de la relación que tenemos de hijos con su Padre (Dios).

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 la dicha que produce 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”⁴⁷.

Es en esta etapa de sentir a Dios es 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 la meditación, a medida que pasa el tiempo ese lugar se va cargando de vibraciones positivas, lo cual es de gran beneficio para el practicante.

A la hora de adoptar la 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

⁴⁷ Inspiraciones de Swami Rama el gran Yogui del Himalaya

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.

Cuando se empieza a meditar por lo general ocurren molestias como picazones y distracciones sutiles las cuales deben ser ignoradas hasta que pasan, por lo general duran menos de tres minutos y se van de forma natural.

Para alguien que recién empieza en la meditación es recomendable que utilice un mantram largo como **Jesucristo Jesucristo Om, Cristo Cristo Jesucristo Om, Jesucristo Jesucristo Om, Cristo Cristo Jesucristo Om**⁴⁸, el cual repite cuatro veces el Om, cuatro veces Cristo y seis veces Jesucristo, a medida que se avance en el sendero de la meditación se debe utilizar mantrams cada vez más cortos, de hecho una vez que se haya logrado una buena concentración con el mantram anterior se debe únicamente repetir las sílabas **“Je-Su, Cris-To, Om”**, de forma cada vez más espaciada y pausada.

Para obtener algún resultado palpable se debe meditar un mínimo de 30 minutos; pero se debe empezar con 10, 15, 20, 30 etc. hasta llegar a una hora, en nuestro medio es difícil superar la hora de meditación debido a las

⁴⁸ También es recomendable el repetirlo en voz alta unas seis veces, luego como un susurro otras seis veces, y repetirlo mentalmente el resto del tiempo. Aunque se aclara que el número de repeticiones no debe tomarse como algo fijo el número y tiempo depende del practicante y de cómo éste va aprendiendo.

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 empezando a realizar los ejercicios iniciales, los cuales, como ya fueron aprendidos con anterioridad son fáciles de retomar. Una persona que abandona la meditación tarde o temprano regresa a ella ya que la meditación es el salvavidas para la sofocante vida de aridez espiritual en que vivimos y sin ella tarde o temprano se cae en la 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, se puede construir un altar con fotos de santos o imágenes que inspiren, a los cristianos les inspira sobremanera la imagen de Cristo por ser parte de la Trinidad Divina. 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 mente 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 la devoción.

Una observación importante es que nuestro lugar de meditación en lo posible no 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 ya que para que un progreso sea permanente debe tener buenas bases. Lo importante es disfrutar cada una de las diferentes etapas de la meditación.

Para esta etapa se sugiere, 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.

En esta etapa 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 conciencia de la Realidad que está en el interior.

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 poco a poco. Es el momento de adquirir destreza en los métodos ya conocidos, aprender otros nuevos metodos 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*⁴⁹ 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. Lo que importa es los beneficios que nos aportan las técnicas cuando se las hace de manera consciente.

Siete destrezas que es necesario cultivar: 1) Relajar el cuerpo; 2) Sentarse en una postura cómoda, derecha y estable durante un largo periodo; 3) Aquietar la respiración; 4) Ignorar las distracciones a través de la concentración en el mantram; 5) Mantener la mirada interna en el entrecejo durante largo tiempo; 7) Lograr que ninguna situación perturbe.

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

⁴⁹ Técnica especializada que debe ser aprendida por un maestro o instructor calificado.

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 el 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.

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 energizantes.

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 más en practicar 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

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.

Es en este nivel donde todos los maestros del yoga profundizan en la vivencia de Cristo, Om, Krishna, 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 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.

En este punto el yogui tiene derecho a enseñar a sus hermanos como meditar correctamente, antes no.

CAPÍTULO XIV

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 Tibet Milarepa⁵⁰ vivió en cuevas la mayor parte de su vida, 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 horas.⁵¹

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

⁵⁰ (Wentz, 1977)

⁵¹ (Yogananda, 2008)

MEDITACIÓN EN LOS CHACRAS

El meditar en los chacras es un paso importante para conocer nuestro microcosmos, hay ejercicios de meditación avanzados 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 y ser aprendidos de alguien calificado.

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.⁵²

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

SAMADHI o ÉXTASIS

El samadhi se da por gracia Divina, durante o luego de una meditación profunda.

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

⁵² (Aguilar, El yogui de los andes, vida y obra del padre Dávila, 2003)

un estado al cual todos los sinceros buscadores de la verdad están invitados.

Según los yoguis es un estado totalmente inexpressable al que se llega cuando la meditación es profunda, 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 muy grande.

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

Pero más allá de estos estados de samadhi se tiene el savikalpa samadhi y finalmente el nirvikalpa samadhi.

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.

Luego de un estado de samadhi Santa Teresa de Ávila escribió el siguiente poema.

Vivo sin vivir en mí

Vivo sin vivir en mí
y tan alta vida espero
que muero porque no muero.

Vivo ya fuera de mí,
después que muero de amor,
porque vivo en el Señor,
que me quiso para sí;
cuando el corazón le di
puso en mí este letrero:
«Que muero porque no muero».

Esta divina unión,
y el amor con que yo vivo,
hace a mi Dios mi cautivo
y libre mi corazón;
y causa en mí tal pasión
ver a mi Dios prisionero,
que muero porque no muero.

¡Ay, qué larga es esta vida!
¡Qué duros estos destierros,
esta cárcel y estos hierros
en que está el alma metida!
Sólo esperar la salida
me causa un dolor tan fiero,
que muero porque no muero.

Acaba ya de dejarme,
vida, no me seas molesta;
porque muriendo, ¿qué resta,
sino vivir y gozarme?
No dejes de consolarme,
muerte, que ansío y te requiero:
que muero porque no muero.

OM TAT SAT

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, E. (2003). *El yogui de los andes, vida y obra del padre Dávila*. Quito: Sadhana.

Aguilar, E. (2012). *Junto a la muerte, una brisa de esperanza*. Quito: Sadhana.

Aguilar, E. (2006). *La India mística, su mensaje al occidente*. Quito: Sadhana.

Alonso, C. J. (12 de Diciembre de 2012). La ciencia antigua griega. *La ciencia antigua griega*. Navarra, España: Universidad de Navarra.

BBC (Dirección). (2006). *Ram Bahadur Bomjon* [Película].

Bhagavad Gita.

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.

Puma, K. Un Yogui llamado Jesús de Nazareth. *Yoga Journal* (16).

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.

Vijoyananda, S. (1979). *El eterno compañero*. Buenos Aires: Ramakrishna Ashrama.

- Vijoyananda, S. (1980). *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.

Esta obra está basada en las enseñanzas de Paramahansa Yogananda, Swami Vivekananda, Swami Kriyananda, Sri. Ramakrishna, Swami Rama, Swami Sivananda y el yogui Dr. Rdo. Padre César Augusto Dávila.

Los maestros del yoga coinciden en que el yoga constituye una ciencia espiritual, debido a que estudia de una manera técnica y estructurada los diferentes niveles de conciencia de la mente, y aborda la profundidad del espíritu.

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

