

La MEDITACIÓN según los Yoga Sutras

Nos parece muy acertada esta definición de la meditación que da el maestro TKV Desikachar:

“Meditar es crear un espacio particular y favorable, donde toda la energía de la persona entra en un intercambio intenso y positivo con el objeto de la meditación o con la dirección escogida.”

Cuando nos referimos a la meditación según los ocho miembros que cita Patanjali como los componentes fundamentales de la práctica del yoga, nos referimos a los últimos tres, los que se definen como miembros internos, ya que solo implican la mente: *dharana*, *dhyanam* y *samadhi*. A ellos Patanjali dedica todo el tercer capítulo de los Yoga Sutras.

Sutra III.1

deśa bandhaḥ cittasya dhāraṇa

Dhāraṇa - la concentración, es sostener la mente en una dirección

Es interesante la palabra que usa Patanjali para definir *dhāraṇa* que es *bandhaḥ*, algo que conocemos en la práctica física del yoga (*jalamdharma*, *uddiyana* y *mula bandha*), como un sello y literalmente quiere decir ligar, agarrar, sostener, atar. Esta definición nos explica que el fijar la atención será una actividad voluntaria, lo que definimos habitualmente como concentración, una atención dirigida voluntariamente.

Por otro lado, el sostener la atención hacia un lugar de interés implica que haya un foco de atención o una dirección que se haya establecido anteriormente. Sin objeto en el yoga clásico no se concibe la meditación. Aquí Patanjali no usa la palabra objeto (*viśaya*) sino dirección, lugar (*deśa*), ya que *dhāraṇa*-concentración se puede utilizar también para objetos que no son materiales como conceptos, por ejemplo, la compasión.

Si elegimos un objeto lo más importante es enfocarse en esa dirección permitiendo que aparezcan poco a poco el significado y el símbolo que están detrás del objeto mismo. En el caso de una flor por ejemplo el primer enfoque podría limitarse a conectar con su aspecto físico, luego con su color y perfume, que son aspectos más sutiles, y quizá con el tiempo se transformen en símbolos de cualidades como el florecer o la fertilidad. Así que establecer una dirección significa profundizar en la atención de lo grosero a lo más sutil. Lo importante del objeto elegido es que no genere conflicto, que sea algo que interese, que sea positivo y elevado y que esté dentro de las posibilidades del meditador.

Patanjali para referirse a la mente aquí utiliza la palabra *citta* que es una mente más profunda, donde se han reducido *tamas* y *rajas* y su cualidad es más *sattvica*. Eso implica que la mente haya sido refinada de alguna forma a través de la práctica de *asana* y *pranayama*. Pero aún así al principio la mente necesita estar atada ya que hay todavía distracciones que aparecen en forma de pensamientos, recuerdos, imaginaciones, sensaciones, etc.

Dharana es preparación y orientación, pero es muy importante ya que es la base para *dhyanam* y *samadhi*.

Sutra III.2

Tatra pratyaya ektānatā dhyānam

La meditación surge cuando, a través de la concentración, la mente se hace una con el objeto.

Dhyānam, la meditación, tal como la define Patanjali es una conexión fluida, espontánea como consecuencia de *dhāraṇa* -la concentración, *sattva* está dominante y la mente no está distraída. Para esto utiliza una palabra diferente para la mente: *pratyaya* la mente más cercana al corazón.

Aquí el esfuerzo de voluntad disminuye, la relación con el objeto es más íntima y libre de distracciones. Aquí el meditador se abre a la energía del objeto elegido que le impregna y le permite resonar a través de él.

En el primer capítulo (sutra I.17), Patanjali define el proceso meditativo según unas etapas:

- *Vitarka* - implica aún el razonamiento, la lógica, es una conexión superficial con el objeto meditativo que podemos asociar a *dhāraṇa*-concentración
- *Vicara* - es una fase más reflexiva donde hay más calma y un proceso interior más profundo, que podemos asociar a *dhyānam*-meditación
- *Asmitā* - es la sensación de que soy uno con el objeto, que he llegado a su comprensión, y su expresión es *ānanda*, la alegría interior que se encuentra en *samādhi*.

Sutra III.3

Tad eva artha mātra nirbhāsaṁ svarūpa sūnyamiva samādhiḥ

Como consecuencia de *dhāraṇa* y *dhyānam*, en el *samādhi* solo queda el brillo del objeto

El vacío (*śūnya*) de los pensamientos y patrones habituales que suelen aparecer en las otras dos fases meditativas, en *samādhi* deja espacio para que se reciba la plenitud del objeto (*artha*) que por sí solo (*mātra*) ilumina (*nirbhāsaṁ*) la experiencia interior.

La ausencia de interpretación personal, de ese punto de vista limitado y a menudo erróneo basado en el ego, es lo que permite la experiencia interior de profunda unión y comprensión del objeto meditativo. Es el resultado de un proceso, de una progresión hacia algo para alcanzarlo, poseerlo, fundirse, que requiere una mente tranquila y atenta que se ha ido refinando en la práctica constante.

En realidad, el proceso de *dhāraṇa* a *samādhi* no es permanente, siempre se puede volver atrás ya que estamos continuamente sujetos a la influencia de las *gunas*. Normalmente vamos alternando en el tiempo o en la misma sesión de meditación los tres estadios. Cada día *dhāraṇa*, *dhyānam* y *samādhi* son diferentes y experimentamos cosas diferentes, pero

como el observador (*puruṣa*) no cambia y su cualidad es la claridad, entonces paulatinamente iremos pasando de la observación al observador. Con la correcta actitud y conectando con el observador, su claridad aparece y esa es la medida de un buen proceso meditativo.