

## El misterio de la meditación

### Antes de empezar

La mayoría de las personas pueden efectuar con éxito ejercicios aeróbicos o de entrenamiento muscular sin saber nada de anatomía o sin comprender en absoluto lo que están haciendo o porqué. Desgraciadamente (o, quizás, afortunadamente), esto no es así con respecto al yoga y la meditación. Sin saber exactamente la naturaleza de estos procesos es imposible realizarlos adecuadamente y, por tanto, la meditación puede no ser correcta.

La meditación es la práctica más elevada del yoga (esto no quiere decir que sea difícil!). Realmente, muy pocas personas pueden meditar debido principalmente a dos razones:

-Muy pocas personas saben lo que es exactamente la meditación.

-Menos aún tienen la suficiente voluntad para practicar (falta de motivación)

No todo el que permanece quieto con los ojos cerrados está meditando. La meditación es una ciencia delicada y no puede practicarse en completa ignorancia. Solo quienes la estudian con una seria motivación interior pueden practicarla con éxito. Hay que tener presente que la meditación,

especialmente en las primeras etapas, debe tener un objeto. Sin objeto sobre el que meditar no hay meditación. El objeto de meditación más simple es un objeto físico (un punto, un dibujo geométrico, una bola,

etc.). En etapas más avanzadas los objetos de meditación se vuelven más sutiles:

- imágenes mentales creadas a voluntad,
- una afirmación,
- un problema que precisa solución,
- un sentimiento,
- un pensamiento,
- una idea,
- una energía sutil,
- un estado de conciencia, etc.

En este caso, la palabra “objeto” se refiere a cualquiera de éstos ejemplos.

Aquí hay que destacar que el sujeto debe percibir muy bien el objeto de meditación. En otras palabras, el objeto debe poseer una realidad objetiva o subjetiva clara. Una idea definida con vaguedad no puede funcionar como objeto de meditación. El sujeto (el practicante de la meditación) debe ser capaz de “apoderarse” de una de las principales características del objeto, al menos, si no de todas ellas.

### **Etapas en la meditación**

La perenne sabiduría tradicional nos enseña que para entrar en el estado de meditación hay que seguir ciertos pasos definidos. Nadie puede entrar en meditación sin seguir estos pasos.

Las etapas son:

Dharana – concentración mental

Dhyana – meditación

Samadhi – identificación gozosa

En la Tradición Occidental estas tres etapas se denominan “consideratio” (consideración), “contemplatio” (contemplación) y “raptus” (rapto).

Cada etapa, una vez dominada, conduce de forma natural hacia la siguiente.

### **Dharana – Concentración Mental**

#### **La mente puede escoger**

La mente humana recibe información del mundo exterior continuamente, a través de las cinco “puertas” de los sentidos: olfato, gusto, vista, oído y tacto. En un momento determinado, de toda la información recibida a través de un sentido concreto, la mente puede seleccionar solo aquello que sea de su interés. Esta selección se realiza concentrando la atención sobre una información concreta e ignorando otros datos no relevantes.

Cuanto más se concentre la atención sobre un sentido concreto, más aumentará la cantidad de información recibida a través de ese sentido, y la información que venga a través de los otros sentidos se volverá “menos importante” e incluso será completamente ignorada por la mente.

Una característica especial de la mente humana es la capacidad de concentrar la atención sobre el mundo interior de sentimientos, pensamientos e ideas. Más aún, la mente humana puede concentrarse incluso sobre el sí mismo esencial –este hecho es de una importancia fundamental porque crea la posibilidad de controlar la mente.

Esta facultad de la mente humana de modificar a voluntad la orientación de la atención consciente es el mecanismo básico de la concentración mental (dharana).

### **Definiendo el concepto**

“Concentrarse” significa reunir en el centro, recoger, centrar. La concentración mental (dharana) quiere decir concentrar la mente sobre un objeto único sin permitir (a la mente) que se fije en otro objeto durante un determinado periodo de tiempo. El opuesto de la concentración es la dispersión, el esparcimiento. En este caso, la mente descontrolada salta de un objeto a otro sin fijarse en nada. Por desgracia, hoy en día, esta es la condición mental de la mayoría de las personas.

### **La teoría de la percepción del yoga**

Cuando se percibe un objeto externo (artha), la mente “adopta la forma” de ese objeto. Esto se denomina vritti. La mente como vritti es, por tanto, una representación interna del objeto externo. El objeto inicial se denomina “objeto grosero” y la impresión mental es el

“objeto sutil”. Pero además del objeto sutil, hay otro aspecto de la mente que es “lo que percibe”.

Por tanto, la mente tiene dos aspectos: vritti (lo conocido) y el perceptor (lo que conoce).

Puesto que la mente es así “transformada” en la forma del objeto percibido, la mente que medita en una Deidad, por ejemplo, se transforma con el tiempo y a través de la concentración continuada en algo similar a esa Deidad; se vuelve tan pura y poderosa como esa Deidad. Este es el principio fundamental de la adoración.

### **La mente es movimiento**

“Dharana” quiere decir “sujetar la mente”. La Sabiduría Intemporal considera que “la mente”, tal como la conocemos, es solo un flujo perpetuo de patrones mentales (vrittis), de acuerdo a ciertas leyes concretas. El tren de patrones psíquicos tiene una contracorriente de emociones, reforzada por la correspondientes respuestas fisiológicas.

Ciertamente, la mente es movimiento. La mente es como el viento: el viento es aire en movimiento; cuando este movimiento se detiene, el aire aún está ahí, pero el viento desaparece. El producto mental que permanece cuando los patrones psíquicos (vrittis) se detienen es lo que se denomina citta. Cuando los patrones psíquicos (vrittis) se detienen, la mente desaparece: se entra en un estado de no-mente. No-mente (que significa en realidad “más allá de la mente”) es el estado más elevado de

creatividad e intuición espiritual.

Patañjali define el yoga como sigue: yoga [es] citta vritti nirodha. Yoga Sutra, I.21

Es decir, yoga es la detención gradual (nirodha) de los vrittis (patrones mentales) de citta. Este sutra contiene toda la esencia del yoga y el secreto de la concentración mental.

Quizás, la ignorancia y los prejuicios pueden hacerte creer que no puedes concentrar la mente. ¡Esto no es cierto! Todo el mundo puede concentrarse, incluso profundamente, sobre un objeto que sea realmente interesante para esa persona.

La cuestión es: ¿este tipo de concentración es la concentración del yoga? Incluso aunque pueda proporcionarte valiosas pistas sobre el estado real de dharana (concentración mental), esto no es lo que en yoga se entiende por concentración.

### **Centramiento intencional**

Dharana significa ser capaz de centrar la mente a voluntad y mantenerla centrada durante largos periodos de tiempo sobre un objeto, incluso si tal objeto no despierta de forma natural nuestra curiosidad.

### **¡No forzar!**

Para entrenarse uno mismo en dharana, la regla más importante es: no forzarla mente a permanecer centrada. La mente es como un mono loco: cuanto más se intenta calmarlo por la fuerza y hacer que permanezca en un

lugar concreto, más se resistirá a ello, haciendo exactamente lo opuesto: saltar incluso más locamente de un lugar a otro. Por tanto, hay que empezar a centrar la mente sobre el objeto escogido con mucha suavidad y cuando salte a otro objeto sencillamente hacerla regresar calmada y pacientemente, con humor y compasión por la falta de disciplina. Si surge la ira provocada por este salto mental continuo, solo aumentará la tendencia de la mente hacia la dispersión.

### **El estado ideal**

La concentración mental perfecta implica enfocar completamente todo el potencial de la atención –sin utilizar fuerza mental o tensión nerviosa alguna– sobre el objeto escogido durante un periodo definido de tiempo, no permitiendo en absoluto la dispersión mental<sup>2</sup>. Este estado es análogo al enfoque de la luz solar a través de una lente: los rayos de luz se reúnen en un pequeño punto, lo cual aumenta enormemente su poder.

Aquí, el elemento del tiempo es muy importante: si la luz se concentra perfectamente pero este estado dura muy poco tiempo, nada puede acontecer. El punto de enfoque de la luz a debe mantenerse un cierto tiempo de forma continuada–solo hasta que aparezcan los efectos (por ejemplo, el encendido de un trozo de madera). De forma similar, dharana debe mantenerse un cierto periodo de tiempo: solo hasta que la concentración inicia el proceso de resonancia con la energía cósmica correspondiente y la consecuente transferencia de esa energía hacia tu ser.

La energía conlleva sentimientos e información relacionada con el objeto de concentración.

### **Como empezar**

Siéntate en una postura confortable con la columna y la nuca en línea recta y vertical. Cierra los ojos y sigue los siguientes pasos:

- Relájate completamente de forma rápida y profunda. Recorre mentalmente todo su cuerpo y elimina todas las tensiones.
- Respira calmada y pacíficamente.
- Vuelve la atención hacia tu interior (mirada introvertida) y desconéctate de factores externos molestos (ruidos, etc.);
- Empieza por apartar la mente de cualquier pensamiento que surja (como resultado de la actividad sensorial) mediante un breve pero determinado esfuerzo para parar el pensamiento discursivo;
- Concentra la mente (dharana) sobre el objeto de tu elección. Examinemos dharana con mayor detalle.

Vacía tu mente de todo pensamiento llevando el objeto escogido ante el ojo interno de la mente. No permitas que la mente se fije en otro objeto o pensamiento.

Si esto sucede, calmada y pacientemente enfoca de nuevo la mente en el objeto. Esto es lo único que supuestamente hay que hacer durante dharana: mantener la mente centrada en el objeto. ¡Se consciente de toda fuerza o tensión! Permanece en calma, abierto y

favorablemente dispuesto hacia la concentración.

### **No hacer nada**

La concentración mental es un proceso estático: durante la concentración la mente se “congela”, el pensamiento se detiene, la actividad mental se suspende (se refiere siempre a la actividad mental voluntaria). El único movimiento mental debe ser llevar con suavidad la mente hacia el objeto escogido cada vez que salta. La concentración mental puede describirse como “no hacer nada”.

Hay que comprender que no se trata de un estado perezoso, sino de “solo sentarse” con un propósito. Durante dharana, la mente es como un espejo: la única actividad es reflejar el objeto.

“Durante la concentración (dharana), la mente es como el cristal pulido que adopta el color del objeto sobre el cual se coloca” Yoga Sutra I.416

### **Aprender a percibir**

Considera cuidadosamente el objeto de concentración: acércate a él con asombro y curiosidad infantil, como si no supieses nada sobre él (¿realmente conocemos algo importante sobre los objetos del mundo externo?). No te aproximes al objeto racional o intelectualmente; en su lugar capta su esencia solo con los sentidos o incluso solo con el instinto. Explora el objeto de forma no verbal, en un estado de

alerta pasiva, sin propósito, sin preocupación, con curiosidad infantil, con puro asombro. Solo estas tu y el objeto; nada se espera de ti, todo se espera del objeto.

Por consiguiente, siéntate en un estado de expectación eufórica continuada, en el más elevado estado de alerta. Esto es muy importante. Déjate absorber en y por el objeto.

No intentes definirlo, juzgarlo o comprenderlo, solo considera el objeto con curiosidad, como si lo estuvieses contemplando por primera vez. Solo el

hecho de no poder definir exactamente el objeto y de no entenderlo racionalmente, te abre hacia él y crea el estado de receptividad mental en el cual la intuición (“no-mente” o “superconciencia”, como también se denomina) puede empezar a funcionar.

Haciéndolo así descubrirás enseguida que los objetos que te rodean poseen miles de significados (esto surge como destellos o flashes de intuición). Normalmente pasamos por alto estos significados.

Cada cosa esta así repleta de un fascinante y maravilloso misterio que empezarás a captar gradualmente; todo se sostiene gracias a una energía invisible que empezarás a sentir y a controlar sin esfuerzo.

La concentración mental (dharana) es una forma de iniciar el proceso de resonancia y afinamiento de las energías cósmicas sutiles de las cuales el objeto de concentración es solo una manifestación

visible. No intentes acelerar este proceso: permite que se inicie por si mismo cuando sea oportuno.

En este acercamiento, el conocimiento viene del objeto, no del sujeto (del practicante). La concentración permanece residente, en contemplación hiperatenta, como un gato esperando que el ratón abandone su escondite: lo imprevisto puede suceder en cualquier momento.

### **Todo comienzo es difícil**

Al principio, es probable que descubras que el ejercicio fracasa lamentablemente. Acéptalo como un hecho perfectamente normal. Ten en cuenta que en yoga no hay esfuerzos perdidos; en otras palabras, todo esfuerzo traerá su resultado en el momento oportuno.

Ninguno de tus fracasos es un trabajo perdido. Tal como dice el sabio: "El barro es tan valioso como la flor de loto que alimenta".

Cada intento fracasado es en realidad un paso hacia el éxito porque la concentración mental, igual que la meditación, posee un efecto acumulativo que aparece no solo por hacerlo "bien", sino también por trabajar consistentemente.

### **Domar la mente**

Al principio, la mente tiene muy poca estabilidad; encontrarás el objeto y seguidamente lo perderás muy rápidamente.

La mente vagabundea por todas partes.

Tras cierto periodo de práctica, surge en la mente suficiente estabilidad como para que la atención permanezca enfocada sobre el objeto de forma ininterrumpida durante cortos periodos de tiempo (diez o quince segundos, quizá mas)

Más adelante, el grado de estabilidad mental se acrecienta aún más; la mente puede permanecer constantemente centrada sobre el objeto con un razonable buen nivel de estabilidad e incluso, ocasionalmente, dejar de vagabundear.

Entonces surge un estado en el que la mente no pierde el objeto, porque se ha logrado el poder de concentración. Ahora debe efectuarse un esfuerzo sostenido para aumentar la claridad mental. Tras ello, la mente alcanzará un tremendo poder. Con solo un mínimo esfuerzo se centrará sobre el objeto y permanecerá en él sin esfuerzo tanto tiempo como se desee.

Cuando se alcanza este estado, la mente se convierte en un instrumento extremadamente sensible apto para desarrollar cualquier tipo de meditación.

Es como montar sobre un caballo salvaje. Ciertamente, en los primeros intentos te caerás al suelo. Pero si perseveras lo suficiente, eventualmente tendrás éxito y con el tiempo el caballo se convertirá en tu amigo íntimo y obedecerá tus órdenes incluso sin El misterio de la meditación necesidad de ser pronunciadas. En esta analogía, el caballo salvaje es tu mente y la concentración es la doma y entrenamiento del caballo. A este respecto, la

continuidad es lo importante.

### **Dhyana – el estado de meditación**

«Dhyana (meditación per se) es el flujo continuado de procesos mentales hacia el objeto (de meditación)». Yoga Sutra III.27

«Dhyana es un flujo continuado de reflexión (es decir, “como en un espejo”) con respecto a la realidad esencial del objeto (de meditación)”. Ratnatika, (texto tántrico)

### **El láser mental**

Dhyana es un flujo de la mente sin esfuerzo, dirigido espontáneamente hacia el objeto. Dhyana (meditación) es un proceso dinámico: mientras sucede, los procesos mentales (pensamientos, ideas, etc.) giran alrededor del objeto de meditación, efectuando asociaciones libres relacionadas solo con ese objeto concreto. Durante la meditación la actividad de la mente logra una tremenda intensidad dinámica y, eventualmente, se convierte en algo similar a un rayo láser de pensamiento concentrado.

“Un intelecto inquebrantable, una mente impasible que no puede distraerse con nada y que se halla libre del pensamiento discursivo –esto es, el estado de dhyana. Esta adoración es idéntica a la absorción (en Shiva) que nace del ardor místico”.  
Texto tántrico

## **Superimposición dinámica**

Dhyana (meditación) se superimpone sobre dharana (concentración mental). En otras palabras, la concentración mental permanece durante todo el período de meditación. El propósito de tal concentración es “mantener el objeto delante del ojo mental”, por así decir; se trata de un proceso estático. La meditación tiene lugar a un nivel mental elevado e implica cierta dinámica de la mente.

## **El principio básico**

Hay una ley mental que dice que si un pensamiento prevalece, todos los demás pensamientos tenderán gradualmente a someterse ante el dominante. Este es el principio básico de la meditación. El pensamiento dominante está creado por la concentración y el movimiento de la mente alrededor de ese pensamiento concreto es la meditación.

## **Uno conduce a otro**

La concentración y la meditación, aunque parecen muy próximas, sin embargo son fenómenos distintos. Si logras una buena concentración, ella te conducirá de forma automática a la meditación, porque en yoga cada paso, cuando se ejecuta perfectamente, proporciona la clave para el siguiente. No fuerces, no intentes acelerar el proceso de pasar de la concentración a la meditación. Surgirá de forma natural tras un cierto período de práctica. Recuerda que el genio

posee una paciencia infinita.

Se por tanto paciente y te convertirá en un genio a través de la práctica de la meditación. Comparativamente, la mente es como una persona en sueño profundo; la concentración es empezar a despertarla y la meditación es despertarla completamente y ponerla a funcionar.

### **Cómo empezar**

1. El primer paso en dhyana (meditación) es dharana (concentración mental). Durante algún tiempo, este será el único paso que podrás dar para meditar. A través de la paciencia y de la práctica incesante, descubrirás de forma gradual por medio de la experiencia personal como iniciar y liberar el siguiente paso. Ten esto en cuenta: a un nivel profundo, nadie puede realmente ayudarte a meditar, excepto tu mismo, aplicando la información tradicional revelada sobre este asunto.

2. El siguiente paso es éste: mientras se mantiene el estado mental de dharana (concentración), sal de él y permite que tus pensamientos se muevan con libertad con objeto de hacer conexiones y asociaciones. No creas que debes hacer algo para ello: solo permanece mentalmente alerta y se consciente de la transición espontánea y sin esfuerzo de la quieta reflexión (dharana) al pensamiento dinámico (dhyana).

Descubrirás ahora que tu mente no salta ya al azar sino que, a un nivel inferior, dharana (concentración) se mantendrá casi sin esfuerzo y, a un nivel superior, los pensamientos empezarán a moverse solo

alrededor del objeto. Esto es dhyana (meditación).

Al principio, probablemente no durará mucho el movimiento de la mente alrededor del objeto. Los pensamientos empezarán a moverse sobre el objeto en destellos, luego cesarán, permaneciendo solo la concentración. Tras un tiempo, se sucederán nuevos destellos de pensamiento; después cesarán, y así sucesivamente. Esto es lo normal al comienzo. Esto significa que tu mente adormilada comienza a despertar y cae de nuevo en el sueño. Tras algún tiempo de práctica, los periodos de movimiento mental se volverán más y más largos, llegando finalmente a un movimiento mental continuado. Entonces alcanzarás el auténtico estado de meditación (dhyana).

Es preciso aquí ser consciente de que ese "movimiento", en este contexto, tiene un connotación especial. Generalmente, cuando pensamos sobre algo que se mueve, lo concebimos como un movimiento en el tiempo. Esto no es cierto en el caso del movimiento mental meditativo; lo que sucede en realidad es un destello de conciencia que no tiene lugar en el tiempo, porque es una manifestación de la simultaneidad intemporal de la conciencia.

Meditación es vivir AQUÍ y AHORA; es una tremenda experiencia con un poder ilimitado que puede cambiar tu vida completamente y dar un nuevo curso a tu destino. La meditación es un estado de conciencia superior y, por tanto, no puede comprenderse completamente mientras no sea experimentado.

## **El auténtico objetivo**

Ten en cuenta esta importante cuestión: meditar no quiere decir relajar el cuerpo, curar enfermedades o liberarse de la fatiga o el estrés, como algunos “meditadores” pregonan. Es perfectamente cierto que la meditación puede conseguir todo esto e incluso mucho más, más allá de la imaginación más exacerbada, pero solo como un efecto secundario. El auténtico objetivo de la meditación es alcanzar conocimiento, comprensión y sabiduría. El genuino objetivo es la gnosis (en griego, “conocimiento”) que no es un simple conocimiento de las cosas, sino más bien una penetración espiritual en su naturaleza esencial.

## **Samadhi – identificación gozosa**

Hemos visto que dhyana (meditación) es el flujo continuo de procesos mentales hacia el objeto de meditación. Este proceso lleva gradualmente a la identificación gozosa (interpenetración del objeto de meditación con el auténtico ser del practicante). Este es el estado más elevado, denominado samadhi. En samadhi la mente asume la naturaleza del objeto de concentración y se vuelve una con él, de forma continua y con exclusión de otros objetos.

## **Perderse a si mismo**

En samadhi solo permanece la conciencia del objeto, como si desapareciese la conciencia de individualidad<sup>8</sup>. En realidad, la individualidad del practicante no

desaparece (¡sería imposible!), pero la conciencia del practicante se identifica gozosamente con el objeto de meditación. En samadhi, la mente y la conciencia del yogui se vuelven uno con el objeto.

Ya no hay más conciencia de funcionamiento mental (la mente entra aparentemente en un estado de vacío o vaciedad). No hay más conciencia de individualidad personal, en el sentido de sentirse separado del objeto. Ahora, el practicante experimenta que no hay separación entre “objeto” y “yo”. Tal dicotomía es ahora imposible.

«Así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de samadhi se produce una unión similar entre mente y atman (el sí mismo supremo)” Hatha Yoga Pradipika, IV, 59

“El estado de equilibrio, unión del si mismo esencial (atman) y el si mismo cósmico (paramatman), se denomina samadhi, del cual sólo el sí mismo es consciente, pues está mas allá de las palabras” Hatha Yoga Pradipika, IV, 7, 32 10

«[Samadhi es] esa forma de dhyana en la que no hay «aquí» ni «no aquí», en la que hay iluminación y quietud como si se tratase de un gran océano, y que es el Gran Vacío (shunya) en si mismo” Kularnava Tantra, IX, 9

### **El triángulo de la meditación**

Durante dhyana existe conciencia del conocedor (el que practica la meditación), lo conocido (el objeto de meditación) y el

conocimiento que surge en la mente acerca del objeto de meditación. Los tres son distintos.

### **El triángulo se absorbe en un punto**

En samadhi, conocedor, conocido y conocimiento se funden, se mezclan uno con otro, se vuelven uno.

Samadhi es un conocimiento intuitivo relativo a lo que se halla presente, es la inmediatez de la experiencia repetitiva, la no intermediatividad de la percepción. Esto quiere decir que aquí la percepción se lleva a cabo sin utilizar los canales intermediarios (por ejemplo, los sentidos, la mente o el intelecto), y por eso la experiencia se concibe como una identidad.

Samadhi es un estado de identidad no diferenciada con el objeto a conocer, una inmersión desapegada en su significado. En este estado, el yogui experimenta un estado de conciencia en el que percibe la no diferenciación del substrato único de todas las cosas, seres y mundos. Se descubre la parte que es el todo; cada unidad se halla presente en todas las demás; todo es parte de la totalidad de la cual el experimentador representa una personificación.

El yogui que ha completado este proceso es capaz de reconocer la subyacente y, en esencia, visible realidad de la Consciencia Cósmica que compone el estatus más íntimo de todos los objetos aparentemente finitos.

Ahora, la tríada de conocedor, conocido y proceso de conocimiento se ha trascendido.

El conocedor (el yogui en samadhi) se aparta del objeto y regresa a si mismo.

Haciendo esto, crea una situación en la cual el objeto de conocimiento es el conocedor mismo, y el proceso de conocimiento es también sencillamente el conocedor mismo. Este estado se describe a veces como “vacío” o “vaciedad” (shunya) a causa del contraste con la aparente totalidad objetiva (representada por la dualidad objeto- sujeto) que lo precede.

Es un proceso de eliminación progresiva de los atributos y características externas del objeto de meditación hasta que el yogui se queda simplemente con la pura esencia existencial del objeto.

El proceso de descubrimiento del substrato único no diferenciado de todo lo que existe es la principal característica del logro de la liberación e iluminación espiritual. Ya no se muestran los objetos finitos como estructuras limitadas y separadas; en su lugar, la Conciencia, fuera de la cual todas las cosas son compuestos, emerge y se visualiza como la auténtica Realidad de los objetos percibidos.

«Él, que posee este conocimiento (es decir, que el Universo es idéntico al Sí Mismo) considera el mundo como un juego (divino), y permaneciendo siempre en unidad (con la Conciencia Universal) es, sin lugar a dudas, un liberado en vida (jivanmukta).»  
Spanda Karika II, 5

Se produce una transformación radical en la percepción del mundo exterior. El contenido de la entrada consciente en samadhi es ananda –gozo inexpresable. El practicante penetra la conciencia más profunda de lo

Supremo. La realidad del samadhi debe experimentarse personalmente. No es suficiente hablar sobre ella o tratar de imaginarla (¡sería imposible, en cualquier caso!). La realidad de esta afirmación sin la experimentación directa es solo una parte de la verdad.

### **Samyama – la absorción meditativa**

Samyama significa efectuar al mismo tiempo dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (identificación)<sup>11</sup>.

«El dominio del samyama proporciona la luz del conocimiento trascendental» Yoga Sutra III.512

Dharana es el estacionamiento de la mente en un punto. Dhyana es la absorción continuada y gradual de la mente en el objeto. Samadhi es la inmersión completa de la mente en el objeto. Los tres se hallan inseparablemente unidos: de dharana a samadhi hay un proceso continuo, cuyo propósito es la asimilación del objeto, igual que se asimila la comida que se come. En samyama, se penetra el objeto y se es consciente de su esencia mediante un conocimiento de identidad (prajña).

En samyama tiene lugar una expansión de la conciencia sin esfuerzo. En este estado aprendemos a desplegar nos hacia fuera como en un firmamento de paz y tranquilidad, y luego, en la profundidad de ese espacio, permitimos que surja por sí mismo el conocimiento del objeto, como si fuésemos el objeto mismo.

## **Contemplar la película**

Para comprender samyama fácilmente, podemos compararlo con una película en movimiento.

Supongamos que podemos detener la película en un fotograma concreto (una exposición única) que muestre a los protagonistas. De esta forma se puede estudiar la escena inmóvil tanto como se quiera . Este estado corresponde a dharana (concentración)

Luego dejamos que se inicie nuevamente el movimiento de la película. Somos ahora capaces de seguir la imagen que hemos estudiado durante

la parada, ver la conexión de esa imagen con la acción de la película e integrar dicha imagen en el flujo continuo de la acción. Este estado corresponde a dhyana (meditación).

Siguiendo la acción de la película, participamos emocionalmente, nos identificamos con lo que sucede (nos sentimos tristes si es una tragedia, reímos si es una comedia, etc.) Esta identificación se corresponde con el inicio del samadhi.

## **Una nueva forma de conocer**

En samyama, el practicante descubre que la corriente de pensamiento se carga con una emoción beatífica y armoniosa. El yogui no solo "ve" el objeto de samyama, sino que también lo "siente" con una extraña intensidad, como si ahora absorbiese el objeto o como si fuese absorbido por él. El

yogui se sumerge, a un nivel sutil, en la realidad del objeto, como si la realidad del objeto se hubiese mezclado con su propia esencia. Esto es samyama, el método más completo para lograr el conocimiento intuitivo (“intuir” quiere decir “entrar, colocarse uno mismo en el interior”).

### **Unas notas sobre el estado de samyama**

La inocencia conduce a la identificación desapegada con el objeto a través de la absorción.

La aspiración para alcanzar la Realidad se encuentra más allá de las limitaciones del ego; te conviertes en canal de manifestación de esa Realidad. La permites expresarse a través de ti; sin interrupción. Te vuelves “transparente” a ella. Samyama conduce a la comprensión mediante la vivencia, no mediante el razonamiento. Se establece únicamente sobre un tópico o idea (por tanto, es todo lo opuesto a “pensar sobre algo”) y el practicante se absorbe en dicha idea.

El proceso de conocimiento surge a través del objeto, no a través del sujeto. Se trata de un conocimiento no verbal, no conceptual.

En samyama, la mente es como un espejo: no agarra nada, no rechaza nada, recibe pero no mantiene, no añade nada.

No “traduzcas” a lenguaje corriente lo que experimentes durante el samyama; se trata de una nueva experiencia obtenida a través de medios inusuales.

Samyama es una nueva forma de ser en el mundo, una nueva forma de percibir y relacionarse con la Realidad, penetrando en un elevado estado de conciencia. Se trata de contemplar la Realidad tal como es, encontrarla en un estado mental sin pensamiento, en lugar de inventarla o imaginarla con ayuda del pensamiento discursivo.

Encuentra el placer de efectuar samyama cada día y olvida los resultados: piensa que no hay un objetivo real en la meditación; esta actitud te conducirá rápidamente al éxito.

### **Meditación en la vida diaria**

Sentarse con los ojos cerrados es la forma más conveniente al principio para controlar el vagabundeo mental. No obstante, cuando empiezas a saber, incluso solo un poco, cómo ejercitar este control sentado inmóvil en meditación, puedes continuar haciéndolo mientras paseas, permaneces de pie o llevas a cabo cualquier actividad normal.

Esto se lleva a cabo dividiendo tu atención en dos, utilizando una parte para la meditación interior y la otra para las actividades rutinarias. Descubrirás que, contrariamente a lo que parece, tus actividades diarias se llenan mucho más de sentido y son más eficientes. La meditación que interioriza y el subsiguiente estado de tranquilidad proporcionan un soporte energético y dotan de sentido tu actividad exterior.

Si la meditación no conlleva una relación con la vida diaria, ¿qué puede tener de

positiva? Una meditación que ignore la sociedad no tiene sentido y no es buena para nadie. Meditar en medio de la actividad significa traer todo el mundo a tu meditación. La auténtica práctica de meditación no tiene nada que ver con sentarse en un lugar tranquilo o no, cerrar los ojos o no, estar en soledad o no.

La meditación en medio de la actividad es incomparablemente superior al acercamiento silencioso. Este tipo de meditación realmente produce una

transformación interior significativa y conduce a la iluminación. Por supuesto, meditar en medio de distracciones es inicialmente mucho más difícil –con pocas compensaciones a corto plazo– que sentarse en soledad y quietud. No obstante, si deseas que la elevada conciencia de la meditación sea parte de tu vida, entonces el misterio de la meditación deberás meditar en todo momento durante tu vida ordinaria; deberás permanecer internamente en meditación, sin importar lo que hagas externamente.

A menudo sentirás que no obtienes nada con la práctica de la meditación en medio de la actividad, mientras que el acercamiento en soledad proporciona rápidos e inesperados resultados. Pero ten la seguridad de que quienes practican únicamente en soledad nunca entrarán en meditación en medio de la actividad diaria, que es el auténtico sentido de la meditación.

La meditación en soledad tiende a separar nuestra vida espiritual de nuestra vida ordinaria, y esto es solo esconderse de la realidad. Un auténtico yogui o yoguini

(mujer que practica el yoga) no se esconde.

**Dino Roman** es un practicante e investigador tántrico, discípulo de Gregorian Bivolaru e instructor en Natha (Dinamarca) desde 1997 hasta 2003. Actualmente enseña tantra yoga en New York y Florida.

---