

## La meditación por Desikachar



Las prácticas de yoga engloban lo que se ha convenido en llamar la meditación dhyana. En realidad, la meditación es para la mente lo que las posturas asana son para el cuerpo.

La meditación comienza por el proceso que consiste en orientar la mente citta en una dirección o hacia un objeto escogido. En sus Yoga-Sutra, Patanjali dice que la mente está de tal manera concentrada que resiste a las distracciones, incluso a los estímulos más tentadores.

¿Cómo proceder? El Shvetasvatara-Upanishad dice, entre otras cosas, que «el cuerpo bien erigido y en postura simétrica, la mente y los órganos sensoriales bien fijos en el corazón, el sabio, con la ayuda del barco de Brahman, debe atravesar las olas del terrorífico crecimiento del nacimiento y de la muerte».

Como si se tratara de un carro con los caballos indisciplinados, uno debe controlar la respiración, vencer los movimientos, respirar por la nariz y, de esta manera, dominar la mente.

«El lugar escogido para la meditación debe ser puro -sin escombros, ni arena, ni fuego, ni murmullo de aguas. Es en un lugar así, donde la mente no es perturbada, donde los ojos no son molestados, un lugar al abrigo del viento, donde uno debe empezar a practicar el yoga. La agilidad, la salud a toda prueba, la ausencia de codicia, una cara o un rostro claro, la dulzura de la

voz, un olor agradable -tales son las primeras manifestaciones del yoga.»

Patañjali hace hincapié también en los ejercicios respiratorios, que constituyen una etapa preliminar purvanga a la meditación dhyana. Podemos clasificar la meditación en dos categorías: sa-vishaya y nir-vishaya.

La categoría sa-vishaya implica la presencia de un objeto para la mente. El objeto debe ser favorable, conveniente, adaptado yuktam.

La mente recibe las características del objeto. Si el objeto es excitante, la mente se excitará. Si el objeto es tranquilizador y pacífico, la mente también lo será. Por esto es necesario escoger el objeto que mejor se adapte a cada persona.

Por ejemplo, para una mujer embarazada y temerosa, no es oportuno meditar sobre los aspectos feroces o terroríficos de un personaje. Vale más proponerle la agradable forma de una diosa que apacigua.

En la categoría nir-vishaya, no hay objeto sobre el que concentrarse: uno intenta solamente reducir el proceso del pensamiento... Cosa que puede obtenerse dejando continuar a los pensamientos su movimiento hasta que disminuyan, o sugiriendo unos pensamientos que neutralicen la producción de los pensamientos negativos espontáneos.

Por ejemplo, si alguien está enfadado con un amigo y quiere solucionar la situación por la fuerza, se le sugerirá que empiece el proceso por una reflexión sobre los riesgos y consecuencias inherentes a esta

discusión y sobre las ventajas de dar una oportunidad a este amigo.

Si la meditación no descansa sobre unas buenas bases, puede llegar a ser una manera de escapar de la realidad... Como para esta mujer india que no se entendía con su suegra. Esta desavenencia perturbaba su sueño y le ocasionaba tensiones en las relaciones con sus hijos. Empezó a meditar en la sala de plegarias, reservada para ello en la casa. Al principio experimentó dificultades, pero sintió que su humor mejoraba con el paso del tiempo. Estaba más tranquila. Sin embargo, en cuanto salía de la sala para entrar de nuevo en contacto con su familia, se ponía otra vez nerviosa.

Entonces, empezó a instalarse un curioso proceso: cada vez pasaba más tiempo en esta sala donde ella se retiraba. Otros miembros de la familia protestaron, diciendo que ella utilizaba la plegaria como una excusa para escapar a sus deberes familiares...

La meditación mal comprendida puede también crear otros problemas: un Occidental tenía un trabajo que le obligaba a desplazarse por el mundo entero y su salud se resentía. Consultó a su psicólogo que le aconsejó la meditación. Se sintió mejor y quiso saber más sobre este tema. Fue a ver a un maestro que insistió para que cambiara sus costumbres alimenticias y llegó a ser vegetariano... Pero esto provocó nuevos problemas, porque no siempre podía obtener el alimento que deseaba.

Estos sencillos ejemplos muestran que no hay meditación cuando se reemplaza un problema por otro. De hecho, la meditación debe ayudarnos a reducir nuestros problemas, a favorecer una expansión

personal y a desarrollar una mayor  
facilidad relacional.

Un día, J. Krishnamurti preguntó a T.  
Krishnamacharya: ¿Qué es el yoga? Y mi  
padre respondió: «Shanti (paz); shanti del  
cuerpo, shanti de la mente y shanti del  
alma.»

**T.K.V. Desikachar**

**Revista Viniyoga número 44. La meditación  
védica**

---