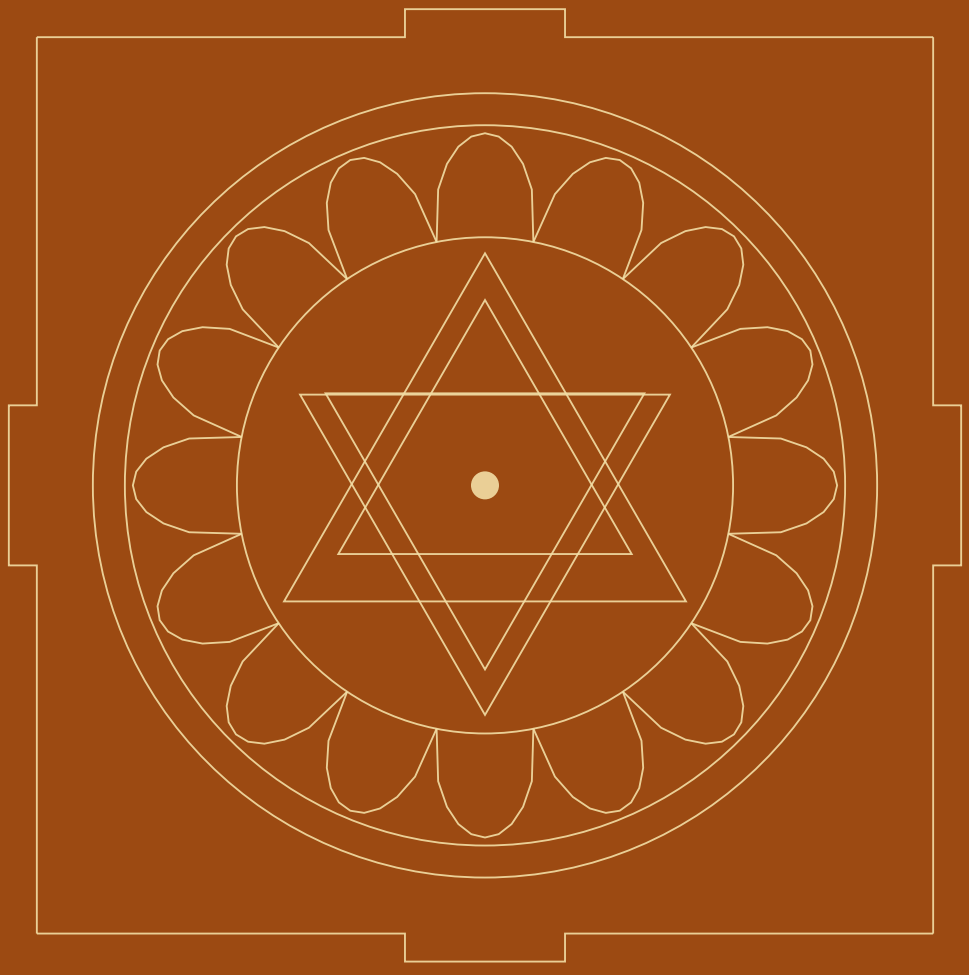
PRÁCTICA

Meditación para principiantes: 21 días

Cuatro métodos clásicos de la tradición del yoga, de 5 a 20 minutos al día



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Cómo usar este libro 3
- Si se salta un día 4

Capítulo 1. Qué es la meditación en la tradición del yoga 5

- La palabra dhyāna 5
- Tres etapas de un mismo movimiento 5
- No se trata de vaciar la mente 5
- Pratyāhāra: la puerta 6
- La meditación en las Upaniṣads 6
- Para qué sirve la meditación, según los textos 7

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

La meditación es el corazón del yoga. Mucho antes de que las posturas se hicieran famosas en todo el mundo, los yoguis de la India se sentaban inmóviles, con la columna erguida, y volvían la atención hacia dentro. Las Upaniṣads lo describen, la Bhagavad Gītā le dedica un capítulo entero, y el Yoga Sūtra de Patañjali, el manual clásico del yoga, es desde sus primeras líneas un tratado sobre la mente.

Y sin embargo, a la mayoría de los principiantes la meditación les resulta sorprendentemente difícil. Se sientan, cierran los ojos y les recibe un torrente de pensamientos, un picor en la nariz, una espalda rígida y la convicción de que «lo están haciendo mal». Este libro está escrito para ese momento. Le ofrece un camino de veintiún días, de cinco minutos a veinte, construido sobre cuatro métodos que la tradición india usa desde hace siglos: observar la respiración, repetir un mantra (japa), fijar la mirada (trāṭaka) y la relajación guiada que hoy se conoce como yoga nidrā. Cada día se describe por completo: cuánto tiempo, qué hacer, qué observar y una pregunta sobre la que escribir después.

Lo que este libro promete, y lo que no. Promete instrucciones claras, fieles a la tradición, con sus fuentes. Promete que el día veintiuno sabrá sentarse veinte minutos, habrá probado cuatro métodos clásicos y elegido el que le conviene, y entenderá lo que los textos quieren decir con concentración y meditación. No promete la iluminación, ni curaciones, ni una calma asegurada. La meditación es una práctica; sus frutos maduran con el tiempo, y los propios textos clásicos advierten contra la búsqueda de resultados.

Sobre las fuentes. Las citas del Yoga Sūtra, de la Bhagavad Gītā, de las Upaniṣads y de la Haṭha Yoga Pradīpikā son o bien versiones y paráfrasis nuestras a partir del sánscrito, con el número del verso, o bien proceden de traducciones de dominio público que figuran al final. Este libro no hace afirmaciones científicas. Cuando una práctica es una adaptación moderna, se indica.

> **Este libro informa; no sustituye a la atención profesional.**
>
> La meditación es en general una práctica suave, pero puede hacer aflorar emociones o recuerdos difíciles. Si vive con estrés postraumático, depresión grave, un trastorno psicótico, trastorno bipolar, un trastorno disociativo, o si atraviesa una crisis aguda, hable con su médico o su terapeuta antes de empezar, haga sesiones cortas y pare si se siente desestabilizado. No practique trāṭaka (mirar la llama de una vela) si tiene epilepsia o una enfermedad de los ojos. Si alguna vez tiene pensamientos de hacerse daño, contacte de inmediato con una línea de crisis o con los servicios de emergencia de su país: en España, el 024 (línea de atención a la conducta suicida) o el 112; en el resto de la Unión Europea, el 112; en México, el 911.

Cómo usar este libro

Lea los capítulos 1 a 3 antes del primer día: explican qué es la meditación en la tradición del yoga, cómo sentarse y los cuatro métodos. El capítulo 4 contiene los veintiún días. El capítulo 5 es el de las dificultades: vuelva a él cada vez que se atasque. El capítulo 6 muestra cómo llevar la meditación a la vida diaria, y el capítulo 7 qué hacer después del día veintiuno.

Necesitará: un cojín o una silla, una manta, un temporizador con un sonido suave, un cuaderno y, para la segunda semana, una vela y, si quiere, un mālā (hilo de 108 cuentas).

Si se salta un día

No intente recuperarlo haciendo dos sesiones. Continúe simplemente con el día siguiente del programa. Si se salta tres días o más, repita el último día que completó. La regularidad importa más que la rapidez; Patañjali dice que la práctica se afianza cuando se cultiva durante mucho tiempo, sin interrupción y con devoción (Yoga Sūtra 1.14).

Capítulo 1. Qué es la meditación en la tradición del yoga

La palabra dhyāna

La palabra sánscrita que suele traducirse por «meditación» es dhyāna (ध्यान), de la raíz dhyai, pensar en, contemplar, reflexionar sobre. La misma palabra viajó con el budismo a China, donde se convirtió en chan, y a Japón, donde se convirtió en zen. En la tradición del yoga, dhyāna es el séptimo de los ocho miembros que describe Patañjali, entre la concentración y la absorción.

Tres etapas de un mismo movimiento

Patañjali define juntos los tres últimos miembros, y se entienden mejor como tres grados del mismo movimiento hacia dentro:

> **Yoga Sūtra 3.1.**
>
> deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — «La concentración (dhāraṇā) es atar la mente a un lugar». (Versión nuestra.) **Yoga Sūtra 3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — «La meditación (dhyāna) es el flujo continuo de la conciencia hacia ese objeto». (Versión nuestra.) **Yoga Sūtra 3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — «La absorción (samādhi) es cuando esa misma meditación resplandece como el objeto solo, como vacía de su propia forma». (Versión nuestra.)

En la concentración, usted coloca la atención en un objeto (la respiración, un mantra, una llama) y la trae de vuelta una y otra vez cuando se va. En la meditación, la atención fluye hacia el objeto sin necesidad de traerla de vuelta: hay continuidad. La Bhagavad Gītā da la imagen clásica: como una lámpara en un lugar sin viento, que no parpadea, así es la mente dominada del yogui absorto en la meditación (6.19, parafraseado). En la absorción, la sensación de un meditador separado se desvanece y solo el objeto brilla en la conciencia. Patañjali llama a los tres juntos saṃyama (3.4).

Para un principiante, es una muy buena noticia. Lo que hará sobre todo en estos veintiún días es dhāraṇā: colocar la atención, darse cuenta de que se ha ido, traerla de vuelta. Eso no es un fracaso de la meditación; es la primera etapa de la meditación, tal como la define la propia tradición.

No se trata de vaciar la mente

Una idea muy extendida es que meditar significa «vaciar la mente» o «detener los pensamientos». Los textos clásicos no lo describen así para un principiante. Patañjali define el yoga como el aquietamiento de los movimientos de la mente (1.2), pero describe un camino gradual hacia esa quietud, y el método que da es hacer reposar la mente en un objeto cada vez.

La Bhagavad Gītā es realista sobre la dificultad. Cuando Arjuna objeta que la mente es inquieta, turbulenta, fuerte y obstinada, y tan difícil de dominar como el viento, Kṛṣṇa no lo niega:

> **Bhagavad Gītā 6.34-35 (paráfrasis).**
>
> Arjuna: «La mente es inquieta, turbulenta, poderosa y terca; dominarla me parece tan difícil como dominar el viento». Kṛṣṇa: «Sin duda la mente es inquieta y difícil de sujetar. Pero con la práctica y el desapego se la puede sujetar».

La práctica (abhyāsa) y el desapego (vairāgya): las mismas dos palabras que usa Patañjali en el Yoga Sūtra 1.12. Son todo el método en dos palabras.

Pratyāhāra: la puerta

Antes de la concentración viene pratyāhāra (प्रत्याहार), el quinto miembro, la retirada de los sentidos. Patañjali lo compara con los sentidos que siguen a la mente hacia dentro, como si imitaran su naturaleza (2.54). La Bhagavad Gītā usa la imagen de la tortuga: el sabio retira los sentidos de sus objetos como la tortuga recoge sus miembros (2.58).

En la práctica, pratyāhāra es lo que ocurre en los primeros minutos de una sesión: los ruidos de la calle atrapan menos, el cuerpo se asienta, la atención empieza a volverse hacia dentro. No hace falta forzarlo; se le deja ocurrir quedándose quieto, cerrando los ojos y dando a la mente algo interesante dentro.

La meditación en las Upaniṣads

Las Upaniṣads, los textos filosóficos que cierran los Vedas, contienen algunas de las descripciones más antiguas de la meditación en la India. La Śvetāśvatara Upaniṣad da instrucciones que casi podrían leerse hoy:

> **Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-10 (paráfrasis).**
>
> Manteniendo el cuerpo firme, con las tres partes superiores (pecho, cuello y cabeza) erguidas, recogiendo los sentidos y la mente en el corazón, el sabio cruza las corrientes temibles en la barca de Brahman. Conteniendo el aliento, moviéndose con suavidad, que exhale por las fosas nasales con el aliento disminuido. En un lugar limpio y llano, libre de guijarros, de fuego y de grava, agradable a la mente por sus sonidos y sus aguas y que no ofenda a la vista, protegido del viento, en una cueva o en un lugar resguardado, que practique el yoga.

Y la Muṇḍaka Upaniṣad da una imagen de la meditación sobre Om:

> **Muṇḍaka Upaniṣad 2.2.4 (paráfrasis).**
>
> Om es el arco, el sí mismo es la flecha, Brahman se llama el blanco. Hay que alcanzarlo con una atención sin distracción; uno se vuelve uno con él, como la flecha con el blanco.

Para qué sirve la meditación, según los textos

El objetivo de la meditación en la tradición del yoga no es la relajación, aunque la relajación llegue a menudo. El objetivo de Patañjali es kaivalya, el aislamiento de la conciencia pura respecto de los movimientos de la mente. El objetivo de la Gītā es la unión con lo divino y la ecuanimidad que nace de ella. Las Upaniṣads apuntan al conocimiento del Sí mismo (ātman) como uno con lo absoluto (brahman).

No tiene que compartir ninguno de estos objetivos para practicar. Pero ayuda saber que, en su propia tradición, la meditación no es una técnica para ser más productivo; es un camino de libertad interior. Patañjali advierte incluso que las experiencias extraordinarias que pueden llegar con la concentración profunda son obstáculos para la absorción, aunque a la mente corriente le parezcan poderes (Yoga Sūtra 3.37). No persiga experiencias. Siéntese.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 26 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.