



SHALA LUNA
BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

FORMACION BIANUAL
**FACILITADORES DE
MEDITACION
2021**

Unidad 2

Dictado por Virginia Francisco
vfrancisco@ar.inter.net

TEMARIO

ENCUENTRO 2. POR QUÉ MEDITAR

TEORÍA DE LA MEDITACIÓN:

Beneficios físicos y psicológicos.

Relación cuerpo-mente. Investigaciones científicas. Neuroplasticidad.

Efectos de la meditación.

FILOSOFÍA:

Los cuatro fines de la vida

Pares de opuestos – bien y mal

PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN:

Estados de conciencia y sanación

Respiración y Pranayama

CUESTIONARIO

LECTURAS

TEORÍA DE LA MEDITACIÓN:

POR QUÉ MEDITAR

La vida no siempre cumple con nuestras expectativas. Como resultado de ello, sufrimos – de estrés, frustración, miedo, enojo, bronca, dolor, o cualquier otra emoción negativa. La meditación ofrece herramientas para enfrentar las circunstancias difíciles y las tensiones y emociones que éstas generan con equilibrio, ecuanimidad y compasión.

Muchas personas sufren por comparar sus vidas con una imagen idealizada de cómo se supone que deberían ser. Esta imagen formada a partir de condicionamientos de la infancia, mensajes de la sociedad y deseos personales es el patrón con el que comparamos y juzgamos todo éxito o fracaso, toda circunstancia.

Cualquiera sea nuestra imagen de vida perfecta – vacaciones perfectas, salud perfecta, cuerpo perfecto, vida sexual y romántica perfecta, y aún paz mental perfecta – pagamos un alto precio por sostener esas expectativas. Cuando la vida no las cumple, como inevitablemente sucede, terminamos sufriendo y culpando a los demás o a nosotros mismos.

Tal vez nos encontremos entre los pocos que logran conseguir todo lo que desean. Pero el problema es que eventualmente nos aburriríamos y queremos

más o nos pasamos cada momento luchando por proteger y controlar lo que ya tenemos.

Las grandes tradiciones meditativas ofrecen un mensaje más humano. Enseñan que la vida terrena ideal es un mito. Como dice el refrán cristiano: el hombre propone y Dios dispone. O la broma popular: Si querés que Dios se ría, contale tus planes. Estas tradiciones nos recuerdan que hay fuerzas activas en el universo que son mucho más poderosas que nosotros. Podemos visualizar, pretender, esforzarnos e intentar controlarlo todo, y hasta podemos lograr un cierto éxito. Pero en verdad, a largo plazo, tenemos un escaso control sobre las circunstancias de nuestra vida.

Como es contrario a lo que nos han enseñado, tal vez nos cueste aceptar la verdad espiritual básica de que tenemos un control muy limitado sobre los eventos de nuestras vidas. Y por supuesto que una parte crucial de la vida también consiste en seguir nuestros sueños y vivir nuestra verdad.

Pero cuando la vida nos presenta sinsabores y golpes, ¿cómo respondemos? O cuando perdemos lo que hemos ganado, incluso la confianza o autoestima, ¿dónde acudimos por ayuda y respaldo? ¿cómo atravesamos el dolor y la confusión? ¿qué recursos internos usamos para guiarnos por terrenos internos desconocidos y atemorizantes?

Por supuesto, la vida nos ofrece mucho más que sinsabores, enfermedades y muerte. Nos da momentos de amor, belleza, maravilla y gozo extraordinarios. Pero en nuestra sociedad tendemos a negar su lado oscuro (basta con mirar las publicidades que contienen sólo imágenes de juventud y prosperidad).

Lo cierto es que la vida es un rico juego de luz y oscuridad, éxito y fracaso, juventud y vejez, placer y dolor – y también, vida y muerte. Las circunstancias cambian permanentemente, disgregándose un momento para unirse nuevamente al siguiente.

La clave para nuestra paz mental yace no en nuestras circunstancias, sino en cómo reaccionamos ante ellas. Como dicen los budistas, el sufrimiento es querer lo que no tenemos y no querer lo que tenemos, mientras que la felicidad es lo precisamente lo contrario: disfrutar de lo que tenemos y no desear lo que no tenemos. Esta idea no significa renunciar a nuestros valores, sueños y aspiraciones – sino que necesitamos equilibrarlos con la capacidad de aceptar las cosas como son.

La meditación nos da la oportunidad de cultivar la aceptación enseñándonos a reservar los juicios y abrirnos a cada experiencia sin tratar de cambiarla o librarnos de ella. Luego, ante dificultades, podremos usar esta cualidad para atravesarlas y mantener la calma interior. Es el antídoto para la fragmentación, la alienación, el aislamiento y el estrés de la vida posmoderna. Aunque no resuelva los problemas externos de nuestra vida, nos ayuda a

desarrollar resiliencia interior, equilibrio y fortaleza para atravesar las dificultades y generar soluciones creativas para ellas.

Para tener idea de cómo funciona la meditación, imaginemos por un momento que nuestro cuerpo es una computadora. En vez de estar programada para experimentar paz interior, armonía, ecuanimidad y dicha, hemos sido programados para responder a los inevitables altibajos de la vida con estrés, ansiedad e insatisfacción. Pero tenemos el poder de cambiar la programación. Al dejar de lado las otras actividades, sentarnos en calma y sintonizarnos con el momento presente por 10 o 15 minutos cada día, desarrollamos un nuevo conjunto de respuestas habituales y nos programamos para experimentar más emociones y estados mentales positivos.

Beneficios físicos y psicológicos

Ya sea que meditemos para lograr mayor foco y hacer nuestro trabajo más eficientemente, para reducir el estrés o estar en paz, o bien para lograr una mayor apreciación de la belleza y riqueza de la vida, el mero hecho de sentarse y llevar la atención hacia adentro puede lograr maravillas en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Aunque los primeros estudios científicos sobre la meditación datan de la década del 30 y 40, la investigación de los efectos psicofisiológicos de la meditación despegó en los 70, de la mano del interés por la Meditación Trascendental, el Zen y otras técnicas de meditación orientales. Desde entonces, se han escrito miles de estudios. En el libro *The Physical and Psychological Effects of Meditation* (1997) los autores sintetizan todos estos datos:

Beneficios fisiológicos:

- Descenso del ritmo cardíaco durante la meditación quieta
- Menor presión arterial en individuos normales y moderadamente hipertensos
- Recuperación más rápida del estrés
- Incremento de ritmos alfa (ondas cerebrales lentas y de alta amplitud que se correlacionan con la relajación)
- Mayor sincronización (operación simultánea) de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro (que se correlaciona con la creatividad)
- Menores niveles de colesterol
- Menor consumo de energía y necesidad de oxígeno
- Respiración más profunda y lenta
- Relajación muscular
- Moderación del dolor

Además, la meditación profunda genera un verdadero descanso físico y mental, lo que reduce la cantidad de horas que precisamos para dormir.

En el nivel puramente físico, la meditación ayuda a prolongar los procesos anabólicos del cuerpo, de crecimiento y reparación de los tejidos y reduce los procesos catabólicos de destrucción. La meditación reduce los procesos de decadencia física debido a la innata receptividad de las células del cuerpo a sus vibraciones benígnas.

Beneficios psicológicos:

- Mayor felicidad y paz mental
- Menor reactividad emocional, menos emociones negativas intensas y drásticos cambios de humor
- Más empatía
- Mayor creatividad y autoactualización
- Claridad perceptiva y sensibilidad más intensas
- Reducción de ansiedad aguda y crónica
- Complementa la psicoterapia y otros enfoques en el tratamiento de adicciones

Aunque se vienen estudiando los efectos de la meditación por más de 50 años, tres personas en particular han ayudado a popularizar la práctica demostrando cómo puede generar mejoras cuantificables en un amplio espectro de aspectos de la salud

1. Herbert Benson y la respuesta de relajación: cardiólogo y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, Benson fue pionero de la medicina mente-cuerpo con su publicación del bestseller *La respuesta de relajación* en 1975. En base a su estudio de practicantes de MT, el libro identifica un mecanismo reflejo natural que se activa con 20 minutos de meditación diaria en un ambiente calmo, la repetición de un sonido o frase, una actitud receptiva y una posición sentada cómoda. Una vez que se activa, este reflejo induce a la relajación, reduce el estrés y compensa la respuesta de pelea o huida. En estudios siguientes, Benson halló que la respuesta de relajación tiene efectos beneficiosos para la hipertensión, migrañas, cardiopatías, consumo de alcohol, ansiedad y Síndrome Premenstrual.
2. Jon Kabat-Zinn y la Reducción del Estrés basada en Mindfulness. Desde 1979, cuando estableció la Clínica de Reducción de Estrés en la Universidad de Massachussetts, ha entrenado miles de pacientes con una diversidad de problemas en los aspectos básicos de la meditación mindfulness y el hatha yoga consciente. Los estudios reflejan que el programa de 8 semanas, que incluye clases formales, prácticas en el hogar y un taller de meditación de

todo un día, ayuda a los participantes a reducir el estrés que contribuye a sus enfermedades y les enseña cómo extender los beneficios del mindfulness a toda área de sus vidas. El programa de Kabat Zinn se ha propagado en clínicas, escuelas y empresas de todo el mundo.

3. Dean Ornish y el Programa para abrir el corazón. En un estudio que ha sido un hito, este médico demostró que los pacientes pueden revertir su enfermedad cardíaca mediante cambios fundamentales en sus vidas, sin el uso de cirugía ni medicamentos para reducir el colesterol. Si bien su programa enfatiza también los beneficios de una dieta baja en grasas, del ejercicio y del hatha yoga, Ornish enseña que la clave para sanar el corazón consiste en abrir el corazón – y que la meditación es un componente crucial en este proceso porque nos ayuda a liberarnos de nuestros patrones habituales de estrés y reactividad emocional.

ALGUNAS RAZONES MÁS PARA MEDITAR:

No hace falta unirse a un culto ni bautizarse para disfrutar los beneficios de la meditación. Ni salirnos de nuestra vida cotidiana y escaparnos a un monasterio en los Himalayas. Sólo precisamos practicar con regularidad sin tratar de llegar a ninguna parte ni lograr nada. Como los intereses en una cuenta, los beneficios se acumulan por sí solos.

Despertar al momento presente

Cuando corremos de un momento al siguiente, anticipando otro problema o deseando otro placer, nos perdemos la belleza e inmediatez del presente, que se despliega constantemente ante nuestros ojos. La meditación nos enseña a bajar el ritmo y tomar cada momento como llega – el sonido del tránsito, el olor a ropa nueva, la risa de un niño, la mirada de preocupación en el rostro de una anciana, el ir y venir de la respiración. Las tradiciones de sabiduría nos recuerdan que por cierto sólo el momento presente existe – el pasado es tan sólo un recuerdo y el futuro una fantasía, proyectados en la pantalla mental en el ahora.

Amigarnos con nosotros mismos

Cuando nos esforzamos permanentemente por cumplir con imágenes y expectativas (propias o ajenas) o buscamos reinventarnos para poder sobrevivir en un ambiente competitivo, rara vez tenemos la oportunidad o motivación de conocernos tal como somos. La duda o el rechazo de sí mismo

pueden llevaros al automejoramiento, pero son dolorosos y llevan a otros estados mentales negativos como el temor, el enojo, la depresión y la alienación, y no nos dejan vivir nuestro pleno potencial. Al meditar, aprendemos a dar la bienvenida a toda experiencia y faceta de nuestro ser sin juicios ni negaciones. Al practicarlo, aprendemos a tratarnos como trataríamos a un amigo íntimo, aceptando y amando todo el paquete, las debilidades y defectos como así también las cualidades positivas y las fortalezas.

Conectarnos más profundamente con los demás

Al despertar al momento presente y abrir nuestros corazones y mentes a nuestra propia experiencia, naturalmente extendemos esta cualidad de conciencia y presencia a nuestras relaciones con parientes y amigos. Tendemos a proyectar nuestros deseos y expectativas en los seres cercanos, lo que actúa como barrera a la comunicación real. Pero cuando empezamos a aceptar a los demás tal cual son – una habilidad que se puede cultivar mediante la práctica de meditación – abrimos los canales para que un amor e intimidad más profundos fluyan entre nosotros.

Relajar el cuerpo y calmar la mente

Como han descubierto los investigadores, la mente y el cuerpo son inseparables, y una mente agitada inevitablemente genera un cuerpo estresado. A medida que la mente se calma, relaja y abre durante la meditación, también lo hace el cuerpo, y cuanto más tiempo meditamos (en términos de minutos por día y de tiempo de práctica regular), esta paz y relajación afectarán todo área de nuestra vida, inclusive nuestra salud.

Alegrarnos

Seguramente hemos notado que el pensamiento y la preocupación incesantes generan un tipo de claustrofobia interna, los miedos se retroalimentan, se magnifican los problemas exponencialmente y antes de darnos cuenta, nos sentimos abrumados y aterrorizados. La meditación invita una espaciosidad interna mental en la que las dificultades y las preocupaciones ya no parecen tan amenazantes y pueden surgir soluciones constructivas naturalmente, además de cierto desapego que permite mayor objetividad, perspectiva y sí, humor.

Disfrutar de mayor felicidad

La investigación revela que la práctica diaria de meditación durante unos minutos hace más felices a las personas, medido no solamente mediante informes subjetivos sino también mediante tecnología de mapeo cerebral. De hecho, la meditación es aparentemente lo único que puede cambiar

permanentemente el punto de ajuste emocional – el nivel básico de felicidad relativa que los científicos dicen que permanece igual durante nuestra vida, más allá de lo que experimentemos.

Experimentar foco y *flow* (fluir)

Cuando estamos tan inmersos en una actividad que toda sensación del yo, separación y distracción se disuelven, hemos entrado en lo que el psicólogo Csikszentmihalyi llama el estado de *flow*. Esta inmersión total es el disfrute máximo – y el antídoto máximo para la fragmentación y alienación de la vida posmoderna. Sin dudas hemos experimentado momentos así, creando una obra de arte, practicando un deporte, trabajando en el jardín, haciendo el amor. Los atletas lo llaman “la zona”. Mediante la meditación descubrimos cómo dar la misma atención focalizada a toda actividad y a obtener el mismo disfrute.

Sentirnos más centrados, enraizados y equilibrados

Para contrarrestar la creciente inseguridad de la vida en tiempos de rápidos cambios, la meditación ofrece un enraizamiento y equilibrio internos que las circunstancias externas no pueden destruir. Cuando practicamos volver a casa una y otra vez – a nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestras sensaciones y nuestros sentimientos – eventualmente llegamos a comprender que siempre estamos en casa, no importa donde vayamos. Y cuando nos amigamos con nosotros mismos – abrazando la luz y la sombra, la debilidad y la fortaleza – ya no nos desestabilizan los embates de la vida.

Mejorar el desempeño en el trabajo y fuera de él

Los estudios han demostrado que la práctica de meditación básica puede incrementar la claridad perceptiva, la creatividad, la autoactualización y muchos otros factores que contribuyen a un mayor desempeño. Además, se han diseñado meditaciones específicas para mejorar una variedad de actividades, desde deportivas a académicas.

Incrementar la apreciación, la gratitud y el amor

A medida que empezamos a abrirnos a nuestra experiencia sin juicio ni aversión, nuestro corazón se abre gradualmente también – a nosotros mismos y a los demás. Podemos practicar meditaciones específicas para cultivar la apreciación, la gratitud y el amor. O tal vez encontremos, como muchos meditadores, que estas cualidades surgen naturalmente cuando miramos el mundo con ojos frescos, libres de las proyecciones y expectativas usuales.

Alinearnos con un sentido más profundo de propósito

Cuando practicamos pasar del hacer y pensar al ser, descubrimos cómo alinearnos con una corriente más profunda de sentido y pertenencia. Tal vez nos conectemos con sentimientos y aspiraciones personales que han permanecido ocultos de nuestra conciencia. O podemos conectarnos con una fuente más universal de propósito y dirección – que algunos llaman el Yo superior o Guía interior.

Despertar a una dimensión espiritual de ser

A medida que nuestra meditación se abre a la sutileza y riqueza de cada momento fugaz pero irremplazable, comenzamos a ver naturalmente a través del velo de las apariencias la realidad sagrada en el corazón de todas las cosas – y podemos llegar a darnos cuenta que la misma realidad sagrada es de hecho quienes somos en nuestro propio interior. Esta comprensión profunda – que los sabios llaman “despertar de la ilusión de la separación” elimina la soledad y la alienación y nos abre a la belleza de la condición humana.

Pregunta 1: De los aspectos benéficos que se explican en relación a la práctica de la meditación: ¿Cuáles sentís que se relacionan en forma directa con una necesidad tuya actual?

¿En qué sentís que nos beneficiaría como comunidad la práctica de la meditación?

¿Por qué meditar?

por MATTHIEU RICARD · HAY HOUSE © 2010

“Durante el transcurso de los últimos diez años, he participado en varios programas de investigación que buscaban documentar los efectos a largo plazo sobre el cerebro y el comportamiento. La investigación ha reflejado que es posible lograr un progreso significativo en el desarrollo de cualidades como la atención, el equilibrio emocional, el altruismo y la paz interior. Otros estudios también han demostrado los beneficios de 20 minutos de meditación por día durante un período de seis a ocho semanas. Estos beneficios incluyen una reducción de la ansiedad, de la vulnerabilidad ante el dolor y de la tendencia hacia la depresión y la ira, además de fortalecer el poder de la atención, el sistema inmune y el bienestar en general. Así, sin importar de qué punto se la aborde – si el de la transformación personal, el desarrollo de amor altruista o la salud física – la meditación surge como el factor esencial para llevar una vida equilibrada, plena de sentido.”

~ Matthieu Ricard de *Why Meditate?*

Matthieu Ricard es un monje budista que dejó una carrera prometedora en genética celular antes de dejar Francia para estudiar budismo en los Himalayas hace más de 37 años. Activamente involucrado en la investigación sobre mindfulness y apodado "la persona más feliz del mundo" por varias publicaciones.

LA RAZÓN ÚLTIMA

"La razón última para meditar es transformarnos como para poder transformar al mundo. En otras palabras, nos transformamos para ser mejores seres humanos y servir a los demás con más sabiduría y efectividad. La meditación da a nuestras vidas el más noble sentido posible."

Tal como escribió Michael Beckwith en *Spiritual Liberation*: "*Una sociedad iluminada sólo puede ser creada por seres despiertos.*"

Si queremos cambiar el mundo, tenemos que ser el cambio. Y la meditación es una de las cosas más ponderosas que podemos hacer para conectarnos y brillar.

"Es una pena subestimar la capacidad que tenemos de transformar nuestras mentes. Cada uno de nosotros posee el potencial necesario para liberarnos de los estados mentales que perpetúan nuestro propio sufrimiento y el de los demás –el potencial de hallar paz interior en nosotros mismos y de contribuir a la felicidad de todos los seres."

~ Matthieu Ricard



LA MEDITACIÓN

(Libro: Cómo Meditar - Pema Chodron)

Vivir plenamente

La mente es en verdad desenfrenada. La experiencia humana está llena de sucesos imprevisibles y paradójicas, alegrías y tristezas, éxitos y fracasos. En el vasto terreno de nuestra existencia no podemos huir de ninguna de estas experiencias. En parte eso es lo que hace que la vida sea magnífica, pero también es la causa de que nuestras mentes nos tengan enloquecidos. Si a través de la meditación podemos ejercitarnos para ser más abiertos con el amplio abanico que nos brinda nuestra experiencia y para aceptarla más, si podemos ahondar en las dificultades de la vida y el discurrir de nuestra mente, estaremos más asentados y relajados en medio de lo que la vida nos ofrezca.

Hay muchas formas de trabajar con la mente. Una de las más efectivas es a través de la meditación en postura sentada. Esta meditación nos abre a cada uno de los momentos –totalmente únicos y desconocidos– de nuestras vidas. Nuestro mundo mental es en apariencia predecible. Creemos que el hecho de pensar en todos los acontecimientos y tareas por hacer de nuestra vida nos proporcionará seguridad. Pero eso es una fantasía, y este mismo instante, libre de toda capa conceptual, es completamente único, totalmente desconocido. Nunca antes hemos experimentado este momento, y el siguiente ya no será igual a este en el que te encuentras ahora. La meditación nos enseña a relacionarnos con la vida directamente para que seamos capaces de experimentar realmente el momento presente.

Si observamos el *dharma*–, la verdad de lo que es–, vemos que el objetivo de la práctica de la meditación es eliminar el sufrimiento. Quizás por ese motivo muchas personas se sienten atraídas hacia la meditación, porque generalmente no se sientan a meditar a no ser que haya algo que les esté preocupando. Sin embargo, las enseñanzas de Buda no tratan de eliminar únicamente los síntomas del sufrimiento, sino la *causa*, o la raíz, de ese sufrimiento. Buda dijo: «Solo enseñé una cosa: el sufrimiento y el cese del sufrimiento».

La raíz del sufrimiento es la *mente*: nuestra mente. Y lo mismo puede decirse de la raíz de la felicidad. El sabio Shantideva, al hablar sobre el sufrimiento, ofreció una famosa analogía de cómo intentamos aliviarlo. Dijo que si caminas por la tierra y te hace daño en los pies, puede que quieras cubrir toda la tierra de pieles, para que no te vuelva a hacer daño. Pero ¿dónde vamos a encontrar tanta cantidad de piel? Es mejor que simplemente te envuelvas los pies en un trozo de piel. De esa forma, será como si hubieras cubierto toda la tierra, y estarás protegido.

En otras palabras, puedes intentar indefinidamente dejar de sufrir ocupándote de las circunstancias exteriores. Eso es lo que hacemos todos normalmente, el enfoque habitual: tratar de resolver el problema exterior una y otra vez. Sin embargo, Buda dijo algo bastante revolucionario, que por desgracia

la mayoría de nosotros no nos creemos: si trabajas con tu mente, aliviarás todo el sufrimiento que parece provenir del mundo que te rodea.

Hay que hacer una distinción importante sobre la palabra «sufrimiento». Cuando Buda dijo: «Solo enseñé una cosa: el sufrimiento y el cese del sufrimiento», utilizó el término *dukkha* para referirse al sufrimiento. *Dukkha* es distinto que dolor. El dolor es una parte inevitable de la vida humana, como lo es el placer. El dolor y el placer se alternan, y son parte inherente de todo aquel que tiene un cuerpo y una mente, que vive y nace en este mundo.

Buda no dijo: «Solo enseñé una cosa: el dolor y el cese del dolor». Él aseguraba que el dolor *existe*. Es necesario crecer y madurar para aceptar el hecho de que en tu vida habrá dolor. No vas a alcanzar el punto en el que si un ser querido muere, no vayas a sentir pena o si te caes por un tramo de las escaleras, no te vayas a hacer ningún rasguño. A medida que envejecas, te dolerá la espalda y puede que también las rodillas. Es inevitable.

Incluso los meditadores más avanzados sufren cambios de humor. El tipo de energía que se mueve a través de las personas –las energías más densas u opresivas que denominamos depresión, miedo o ansiedad– discurre por todos los seres, al igual que cambia el tiempo cada día. Del mismo modo, nuestro tiempo atmosférico interior no hace más que variar, ya estemos completamente iluminados o no. Y la cuestión es cómo trabajar con ello. ¿Necesitamos identificarnos con eso y dejarnos llevar por eso?

Dukkha, que también se traduce como «insatisfacción» o «nunca satisfecho», se mantiene vivo al estar continuamente descontentos con la realidad de la condición humana, lo cual significa estar continuamente contrariados con el hecho de que lo agradable y lo desagradable son parte inherente de la existencia. Hay una fuerte tendencia por parte de todos los seres vivos a querer que las sensaciones positivas lo llenen todo. Cuando surge algún tipo de dolor –desagradable, incómodo, inseguro– queremos escapar de él, queremos evitarlo. Por eso nos dirigimos a la meditación.

¿Por qué meditar?

No meditamos para estar cómodos. En otras palabras, no meditamos para *sentirnos bien* siempre, todo el tiempo. No obstante, te alegrará saber que el propósito de la meditación tampoco es sentirse mal. Más bien, la meditación nos ofrece la oportunidad de mantener una atención abierta y compasiva hacia todo lo que ocurre.

El espacio meditativo es como el cielo abierto: amplísimo, lo suficientemente vasto para acomodar cualquier cosa que surja. En la meditación, nuestros pensamientos y emociones se pueden convertir en una especie de nubes que se detienen y luego pasan de largo. Lo bueno, lo cómodo y lo agradable, lo difícil y lo doloroso: todo esto viene y se va. De modo que la esencia de la meditación consiste en ejercitarse en algo que es bastante radical y que, sin duda, no constituye nuestro patrón habitual, es decir, estar con nosotros mismos pase lo que pase, sin poner etiquetas de bueno o malo, correcto o incorrecto, puro o impuro.

Si la meditación consistiera solo en sentirse bien (y yo creo que en el fondo todos esperamos que esa sea su función), con frecuencia sentiríamos que lo debemos de estar haciendo mal porque, en ocasiones, puede ser una práctica muy difícil. Una experiencia muy común en el meditador, en un día típico, o en un retiro típico, es la de aburrimiento, intranquilidad, dolor de espalda y de rodillas, incluso «dolor de mente»: demasiadas experiencias de «no sentirse bien». No obstante, la meditación consiste en una apertura compasiva y en la habilidad de permanecer con uno mismo y con su propia situación a través de todo tipo de experiencias. En esta práctica estás abierto a todo lo que la vida te presenta. Consiste en tocar la tierra y volver a estar aquí mismo.

Pregunta 2: ¿Qué significa "dukkha" en el contexto de las enseñanzas del Buda?

La meditación siempre se trata de una experiencia "agradable", ¿por qué?

Efectos de la meditación

La meditación es un gran tónico mental y nervioso. Las suaves ondas que produce ejercen un efecto favorable en la mente y los nervios, dando lugar a un estado mental positivo y prolongado. De este modo, el mundo interior comienza a ordenarse desde la mente y produce salud física, agudeza mental y tranquilidad.

Todo individuo posee capacidades y potencialidades inherentes. Durante la meditación emergen estas facultades insospechadas. También se forman nuevos caminos en el cerebro y en el sistema nervioso a medida que se forman nuevas corrientes, canales, vibraciones y células. Como añadidura a las nuevas sensaciones y sentimientos, se adquieren nuevos modos de pensamiento, una nueva perspectiva del universo y la visión de la unidad. Las tendencias negativas se desvanecen y la mente se afirma. Se disfruta de armonía y paz ininterrumpidas.

Algunas experiencias que nos ofrece la meditación son:

- Comprensión profunda de la naturaleza de la mente y del proceso por el que crea y perpetúa el sufrimiento y el estrés
- Profundos estados de absorción extática donde el meditador está completamente inmerso en unión con la Divinidad o Conciencia
- La sabiduría de discriminar entre la realidad relativa y la dimensión sagrada de ser

- Paz interior incommovible que las circunstancias externas no pueden perturbar
- El cultivo de estados positivos y beneficiosos que intensifican la vida tales como paciencia, amor, bondad, ecuanimidad, dicha y compasión por el sufrimiento de los demás
- La capacidad de controlar las funciones corporales que se consideran involuntarias, como ritmo cardíaco, temperatura corporal y metabolismo
- La capacidad de movilizar energía vital a través de los distintos centros y canales del cuerpo para la sanación y la transformación personal
- Poderes psíquicos especiales (siddhis), tales como la capacidad videncial de percibir más allá del rango común de percepción.

Con la meditación llega la liberación del temor a la muerte. La mayor parte de las personas piensan que la muerte es el fin de la existencia, pero, de hecho, la muerte no significa más que la extinción del nombre y la forma presentes. Cuanto mayor es la identificación con el nombre y la forma, mayor es el temor. La práctica de la meditación induce el desapego del nombre y la forma. Se hace uno consciente de la naturaleza cambiante del cuerpo y de toda la existencia fenoménica. Reconociendo la efimeridad de todo ello, uno se da cuenta de la imposibilidad de aferrarse a nada, incluyendo la propia identidad del ego. Cuando esta necesidad desaparece, cuando se desvanece el temor de perder lo que uno realmente jamás ha poseído, la inmortalidad se hace evidente.

Quien medita regularmente desarrolla una personalidad magnética y dinámica. Aquellos que entran en contacto con él se ven influidos por su alegría, sus ojos lustrosos, su verbo poderoso, su cuerpo saludable y su energía inextinguible. De la misma forma que un grano de sal se disuelve en un recipiente de agua y es distribuido por todo el volumen del líquido, el aura espiritual del meditador se irradia en las mentes de otros. Las personas obtienen de él alegría, paz y fortaleza. Se sienten inspiradas por sus palabras y sus mentes se elevan por el simple contacto con él. El yogui avanzado que medita en una cueva solitaria en los Himalayas puede ayudar al mundo más que quien predica desde un púlpito. Así como las vibraciones del sonido viajan a través del espacio, así también las indestructibles vibraciones espirituales de un meditador viajan una distancia infinita, llevando paz y fortaleza a millares de personas.

FILOSOFÍA:
LOS CUATRO FINES DE LA VIDA
(Enseñanzas de Swami Dayananda)

Se dice que un nacimiento humano no es fácil de lograr. Si lo vemos desde el punto de vista de la evolución, existen millones de años entre el simio y el ser humano. Es decir, el mono no se convirtió en ser humano de la noche a la mañana. Incluso desde el punto de vista de la teoría de la reencarnación, la cual dice que el nacimiento humano es el resultado de las propias acciones pasadas, karma, no resulta fácil nacer como un ser humano. Pero una vez que tienes este cuerpo humano, ya sea debido al karma o a la selección natural inherente en la evolución, dejas de estar en manos de la naturaleza y tienes la capacidad preciosa, llamada libre albedrío, de iniciar un proceso evolutivo aún más avanzado. La totalidad del proceso está en tus manos.

Por el contrario, un animal cumple con el objetivo de su vida una vez que logra sobrevivir cierto número de años y se reproduzca. Por ejemplo, la vaca solamente necesita llegar a la madurez física para ser adulta. No precisa hacer nada para propiciar su desarrollo emocional ya que no existe tal cosa como una vaca emocionalmente madura. El único objetivo en la vida de una vaca es sobrevivir hasta hacerse adulta, y como tal, durar lo más que pueda. Una vez convertida en adulta, la vaca es, en todos los sentidos, madura.

Un ser humano también tiene que llegar a ser adulto físicamente. De no ser así su vida no sería completa. Para ser físicamente un adulto lo único que necesitas es sobrevivir apaciguando tu hambre y sed, además de evitar accidentes y enfermedades fatales. No precisas hacer nada especial. El proceso es muy natural y, gracias al instinto de supervivencia común a todos los seres vivos, después de algunos años, te encuentras convertido en un adulto.

Estás en manos de la naturaleza hasta que eres físicamente un adulto. La naturaleza se encarga de tu desarrollo físico hasta que ya no puedes decir: "Soy un niño". Sin embargo, la madurez emocional no se logra de la misma forma. Contrariamente al crecimiento físico, el desarrollo emocional está completamente en tus manos. Al contrario de lo que le sucede a una vaca, que tu cuerpo ya sea adulto no significa que seas un ser humano maduro. El proceso de maduración interior lo tienes que iniciar tú porque eres un ser humano que cuenta con la habilidad de elegir.

LA BÚSQUEDA HUMANA

En sánscrito se llama *purushartha* a lo que todos los seres humanos buscan fundamentalmente. Aunque la búsqueda de cada uno es particular, existen cuatro objetivos que todo el mundo persigue, ya sea que se trate de un esquimal en Alaska, o del habitante de una aldea remota en la India. Los objetivos universales más comúnmente buscados son *artha* y *kama*, seguridad y placer respectivamente. Los otros dos *purushartha*, *dharma* y *moksha*, que serán explicados más adelante, también pueden ser logrados por un ser humano.

En sánscrito "artha" significa aquello que puede brindarte cualquier tipo de seguridad, ya sea emocional, económica o social. Artha puede manifestarse en forma de dinero en efectivo o bienes líquidos, acciones, bienes raíces, en forma de relaciones, de un hogar, de renombre, de un título, reconocimiento, influencia, o a través de cualquier forma de poder. Estos logros alimentan nuestro ego y, por consiguiente, ofrecen también alguna seguridad por el ego. Aunque cada persona busca formas diferentes de seguridad, que varían según las circunstancias, la búsqueda de seguridad es común a todos.

Otra forma de *purushartha*, que en sánscrito se llama *kama*, es la búsqueda del placer, que también se manifiesta de muchas maneras. Los placeres sensoriales pueden obtenerse de cualquier cosa, desde comer mariscos hasta tomar helados. Ejemplos de placeres intelectuales son aquellos que surgen de participar en ciertos juegos, de resolver crucigramas o adivinanzas y del estudio de ciertos campos del conocimiento. Existe una gran variedad de placeres. Cualquier cosa que satisface tus sentidos, que complace tu mente, que toca tu corazón y evoca cierto aprecio por algo, es *kama*. Cualquier forma de placer que obtienes de tu hogar por ejemplo, o de una relación, es *kama*. La música y los viajes también son *kama*, no *artha*, porque en ellos encuentras placer, no seguridad. No vas a Hawái o a las Bahamas buscando seguridad. Lo cierto es que yendo a lugares como esos pierdes seguridad, en lo que a tu economía se refiere. Viajas porque tienes dinero para hacerlo, por placer, no por seguridad.

Hay otra forma de placer que se obtiene al ver las estrellas en una noche hermosa, al disfrutar del amanecer, de una flor, de un niño que juega, o de una pintura hermosa. Este tipo de placer no es sensorial ni intelectual, podemos llamarlo placer estético. Aunque placeres como estos están por encima de nuestros sentidos e intelecto, aún así son *kama*.

EL DHARMA COMO OBJETIVO HUMANO

Existe un tercer purushartha, dharma, que no es ni artha ni kama. Como vamos a ver, dharma es una palabra con muchos significados. Se refiere al placer que surge de la armonía, el placer que se obtiene de la amistad, de compartir, de ayudar a otra persona, etc. Por ejemplo, cuando puedes aliviar el sufrimiento de alguien, experimentas una alegría que no es kama. Esta forma de placer se distingue de artha y kama en que normalmente no andas buscando a alguien que sufre con el propósito de obtener algo de placer. No es igual que ir a Hawái o a un concierto. Lo que sucede es que te encuentras con alguien que sufre, tienes la posibilidad de aliviar su pena, y por eso te sientes feliz.

El médico que no trabaja únicamente para su beneficio económico disfruta de esta clase de placer. La caridad funciona de la misma manera. Quienes pueden encontrar dicha en ese tipo de trabajo, lo hacen porque en su interior existe una madurez y una comprensión, una cierta sensibilidad de su parte. Esta sensibilidad es necesaria para poder comprender lo que es el amor, porque para amar a otra persona completamente es necesario entenderla, para lo cual uno debe haber sido educado, cultivado. Si alguien no ha aprendido de sus experiencias, si no se ha cultivado, ¿qué clase de alegría puede obtener de la vida? Para ese tipo de persona lo único que puede haber son placeres sensoriales como comer, por ejemplo; pero muchas alegrías sencillas faltarán en su vida.

Por lo tanto, el provecho que obtenemos de nuestra vida es proporcional a lo que sabemos.

Se cuenta que cierto profesor de medicina dijo en su primera clase: "Lo que tu mente no sabe, tus ojos no ven". Lo que quiso decir es que si se carece de conocimientos de medicina, aunque los síntomas estén presentes, no se podrá encontrar la causa de la enfermedad. Los ojos podrán ver los síntomas, pero la mente no los reconocerá. Así

también en la vida, porque no podemos ver más de lo que sabemos, cuanto más sabemos, la vida brilla más. Esto no implica que necesariamente debo obtener más de la vida, sino solamente que debo vivir mi vida correctamente, con plenitud, lo cual implica mucha comprensión.

Vivir no significa solamente arrastrarse de un día a otro, de la cama al trabajo, de regreso a casa y a la cama otra vez, repitiendo este proceso hasta que llegue el fin de semana. Entonces te arrastras a algún tipo de diversión con la esperanza de olvidarte de ti mismo, que es la razón por cual la diversión

resulta tan importante. La verdad es que toda tu vida puede ser una diversión. Una vez, alguien le preguntó a un swami: "Swamiji, ¿Usted nunca se toma vacaciones? Lo veo trabajando todo el tiempo". En realidad, la vida del swami es una vacación continua.

La vida es muy fácil si disfrutamos de lo que hacemos. Si no disfrutas de lo que haces, tienes que hacer algo más para sentirte bien, lo cual puede resultar muy costoso. Por otra parte, cualquier sentimiento de bienestar que surge del proceso de nuestra maduración es un tipo distinto de alegría. No lastimar a nadie, o hacer lo correcto en el momento apropiado, por ejemplo, nos produce alegría ya sea inmediatamente o más adelante. Supongamos que has estado posponiendo hacer algo como lavar la ropa, pasar la aspiradora o escribir cartas; el día que te decides a hacerlo, y lo haces, descubres que por haberlo logrado sientes alegría, una alegría no es ni placer ni seguridad. Es sólo hacer lo que debía hacerse, es dharma, un tema muy amplio que veremos más adelante. Por ahora es suficiente saber que conforme tu comprensión aumenta, tu dharma también aumenta.

Estos son tres de los cuatro purusharthas: artha, kama y dharma. Por la importancia que le damos a dharma, el orden ahora puede ser invertido: dharma, artha y kama. Dharma es una medida de tu madurez, porque cuanto más maduro eres, más dharmico eres. Para ser maduro, comprender y vivir de acuerdo al dharma se hacen prioridades de prima importancia. Por lo tanto, de estos tres objetivos humanos, el dharma ocupa el primer lugar. Sin violar el dharma, haciendo lo que es correcto, vas en busca de artha y kama, de seguridad y placer. Así es como se deben comprender estas tres búsquedas humanas universales.

MOKSHA: ¿LIBERACIÓN DE QUÉ?

Aunque moksha es el último, es un purushartha muy importante como veremos más adelante. En cualquier generación son contadas las personas que reconocen moksha como una búsqueda. Para poder comprender lo importante que es moksha la persona necesita contar con cierta capacidad de apreciación, además de cierta madurez o sabiduría acerca de la vida y sus luchas. A esto se debe que el común de la gente no la busca a sabiendas, aunque la verdad es que todo el mundo busca liberación de una u otra forma.

Aunque pensamos en liberación de manera muy positiva, en realidad a la palabra moksha se la define en sentido negativo. Hay algo que te ata, de lo cual buscas liberarte; esa liberación es moksha. Decimos, por ejemplo, que

alguien que no está en la cárcel, tiene libertad, pero que no la tiene si está encarcelado. Debido a que no puede optar por salir de ella, ha perdido su libertad de movimiento y quiere recuperarla. Quiere liberarse de las cadenas de la prisión.

Si estás usando muletas por tener una pierna fracturada, deseas liberarte de las muletas. Del mismo modo, el niño que necesita de la pared o de la mano de su madre para poder estar de pie, quiere liberarse de la pared o de la mano que lo sostiene y por lo tanto lucha para estar erguido por sí mismo. Entonces, siempre liberación o libertad equivale a liberarse o deshacerse de algo. Moksha significa liberarme de algo que no quiero. Y debido a que moksha es un purushartha, un objetivo humano que es común a todos, el deseo de ser libre no es algo peculiar sólo para mí. Todo el mundo desea liberarse de ciertas cosas que son comunes para todos. El hecho de que estoy apegado a determinadas formas de seguridad, artha, revela una verdad acerca de mí mismo; que estoy inseguro. Además, el hecho de que busco placeres, kama, revela que estoy intranquilo, que no estoy satisfecho conmigo mismo. El hecho de que tengo que hacer algo para estar a gusto significa que estoy insatisfecho conmigo mismo.

Si siempre vas a estar buscando seguridad y placer, ¿cuándo vas a hacer tu vida? ¿Cuándo vas a poder decir realmente: "¡Lo conseguí!"? Eso sucederá sólo cuando te sientas seguro y satisfecho contigo mismo. Entonces serás libre; tendrás moksha. Moksha no quiere decir salvación. La verdad es que en sánscrito no hay una palabra equivalente a salvación, y eso está bien, porque el concepto de salvación implica cierto tipo de auto-condenación. Implica que alguien te debe rescatar, salvar, y moksha de ninguna manera significa eso. El término moksha se refiere solamente a deshacerme de ciertas cadenas, siendo las más básicas las nociones de: "Estoy inseguro" y "Me siento insatisfecho conmigo mismo".

Necesito considerarme seguro y sentirme satisfecho tal y como soy. Sólo entonces realmente poseo moksha. Si estoy seguro y satisfecho conmigo mismo, ¿qué situación puede alterar eso? No necesito más seguridad o que alguna situación cambie para estar seguro y satisfecho.

Esto tiene que comprenderse bien. Pasas tu vida entera manipulando el mundo con el propósito de estar satisfecho contigo mismo. En ese proceso te das cuenta de que dos piernas, dos manos, cinco sentidos y una mente, no son suficientes para lidiar con todos los factores involucrados. Son demasiados los acontecimientos y situaciones, además de las fuerzas naturales, sobre las que parece que no tienes ningún control.

LIBERACIÓN SIGNIFICA LIBERARSE DE LA BÚSQUEDA

Me doy cuenta de que con mi poder y conocimiento limitados jamás podré satisfacer mis exigencias y obtener la seguridad y los placeres que busco. Por eso la vida parece ser un problema. Recién empiezas a comprender esto cuando llegas a los treinta y nueve o cuarenta años y pasas por lo que llaman "la crisis de los cuarenta". Aunque pienses que la causa de tu crisis es tu matrimonio o tu empleo, la verdad es que la causa de la crisis eres tú mismo. Tu crisis nada tiene que ver con tu matrimonio ni con ninguna otra situación en tu vida. Sin embargo, tiendes a buscar un chivo expiatorio para cada problema que se te presenta y muy a menudo la víctima inmediata es la persona que has elegido como compañero o compañera en la vida.

Si observamos nuestras diferentes búsquedas artha, kama y dharma, nos daremos cuenta de que verdaderamente no estamos buscando ninguna de éstas. Lo que buscamos es solamente librarnos de nuestra condición de "buscadores". Cada persona es un buscador en pos principalmente de artha y kama y, hasta cierto grado, de Dharma. Pero finalmente lo que todo el mundo busca es sólo moksha. Por consiguiente, el verdadero objetivo es solamente moksha. Es decir, cuando vamos en busca de seguridad, lo que realmente estamos buscando es librarnos de estar inseguros. Al ir tras ciertas seguridades, bienes etc., realmente no busco estas cosas en sí, lo que estoy buscando es liberarme de estar inseguro. Necesitamos entender esta diferencia con claridad.

Esta diferenciación representa un cambio de enfoque que nosotros llamamos aprendizaje. La búsqueda de seguridad es muy natural. La persona que no está informada, que no comprende ni piensa en el origen de sus propias ideas e impulsos, considera que la seguridad es una cosa particular que está siempre afuera de sí mismo. "Soy inseguro" es un concepto que tal persona acepta totalmente; es una conclusión que nunca duda ni cuestiona.

Han surgido varias filosofías relacionadas con el sentimiento de inseguridad. Unos dicen, por ejemplo, que la seguridad no nos la da el dinero, mientras otros dicen que sí, pero solamente mientras estamos aquí en la tierra, no después. Se nos dice que se puede alcanzar la seguridad en el más allá desempeñando ciertos actos prescritos. A esto se debe que tengamos una variedad de religiones y filosofías nacidas de la aceptación tácita de que "soy un ser inseguro", y por lo tanto, que la seguridad es algo que se encuentra fuera de mí.

Para un niño, su seguridad depende de la protección, amor y cuidado constantes que sus padres le brinden. Pero una vez que el niño llega a ser un adulto, la situación se revierte y son los padres los que, para su seguridad, dependen de la atención del hijo. Es muy común encontrar padres que se sienten abandonados por sus hijos ya emancipados, porque ahora éstos se encuentran ocupados en sus propias vidas. Esto se debe a que cuando el niño crece, su seguridad ya no depende de sus padres; su dependencia está puesta ahora en algo distinto.

QUE "YO CAREZCO" ES EL PROBLEMA

Cuando era niño estaba inseguro, y ahora también estoy inseguro. Hay un cambio constante en lo que yo pienso que es una seguridad, y esto se considera normal en la vida de todos. Sin embargo, nadie merece tener este problema. La seguridad no es el problema. El problema no está en que yo carezca de algo. El problema es que "yo" carezco. Debemos comprender esta diferencia con claridad. Lo que me falta siempre está cambiando: no tengo té helado, no tengo hijos, no tengo casa. Lo que falta siempre es peculiar al individuo en cierto momento y lugar durante el transcurso de su vida, y eso difiere de individuo a individuo, de cultura en cultura. Sin embargo, la consideración: "„yo" carezco" es algo común en todos y es algo completamente distinto de lo que me falta. Puedo carecer de un cuerpo saludable, de un cuerpo más alto, de un cuerpo más delgado, de una nariz respingada, de pestañas más largas o de una piel de color diferente. ¡Y esto puede ser sólo el comienzo de una lista sin fin! Pero llegar a la conclusión: "„yo" carezco" es universal.

Por ejemplo, ¿qué puedes hacer si tu estatura es menor de la que quisieras que fuera? Lo más que puedes hacer es usar zapatos con tacones altos, que en realidad no te hacen ser más alto. Lo que tal vez puedan lograr es empequeñecer tu imagen ante los ojos de los demás. Tu estatura podría ser de interés solamente para quien quisiera contratarte para jugar en un equipo de baloncesto. Tu estatura es un complejo tuyo. Yo nunca había pensado en tu estatura, hasta que te vi llegar caminando con zapatos de tacón alto. Sólo entonces me fijé en tu estatura y eso, porque tú llamaste mi atención hacia ese aspecto; para mí, en ese momento, tu estatura se redujo unos cinco centímetros. Tal vez hasta la reduje más de lo que tus tacones miden. No solamente quedaste reducido ante mis expectativas, sino que incluso, ¡te volviste más bajo de lo que verdaderamente eres!

Por lo tanto, si tienes un complejo de estatura, estás en problemas, atascado. Tal vez podrías aumentarla si fueras un alambre o algo elástico, pero en tu caso, "estirarte" no es posible. De igual manera, existen muchas otras cosas que no puedes remediar, ya que las cosas que no eres, conocidas y desconocidas, son incontables. Nunca puedes satisfacer completamente lo que te falta. Cuanto más te esfuerces para lograr lo que te falta, más te faltará, porque lo que te hace falta tiende a multiplicarse. Es como cuando vas al supermercado a comprar unas pocas cosas que te hacen falta y regresas a tu casa cargado con más deseos de los que tenías, que recién podrás satisfacer cuando cobres el próximo sueldo. Por esto decimos que el deseo es como el fuego, que deja una huella

negra tras de sí. No importa cuanta leña arrimes al fuego, éste nunca te dirá: "¡Ya basta! ¡Es suficiente!" De igual manera, los seres humanos tampoco pueden decir: "¡Es suficiente!" a su búsqueda de seguridades y placeres.

LA SUMA: INSEGURO MÁS INSEGURO, NO DA POR RESULTADO SEGURIDAD

¿Entonces, cuándo vas a satisfacer completamente tus arthas y kamas? No estoy diciendo que no debes buscar la seguridad; el punto aquí no es éste. Sólo estamos tratando de comprender la búsqueda misma. El dinero, desde luego, tiene su valor. Pero si crees que tu seguridad se va resolver con el dinero o con cualquier otra cosa por el estilo, el proceso de tu búsqueda seguirá interminablemente. El "yo" inseguro, el que quiere ser seguro, no llega a ser realmente seguro adicionando lo que considero que me puede ofrecer seguridad.

Nadie puede finalmente decir: "yo estoy seguro", aunque crea que ya cuenta con todas las seguridades posibles.

Mientras necesite muletas, la sensación de inseguridad centrada en mí seguirá en mí. El hecho de que me sienta seguro cuando me sostengo con muletas no significa que me encuentre seguro. Solamente me siento seguro por las muletas, pero la sensación de inseguridad centrada en mí, continúa.

Supongamos que me siento inseguro y lo que yo creo que sí es seguro, es tan inseguro como yo. Por ejemplo, cuando una persona insegura se casa con otra persona insegura para sentirse segura, el resultado no es seguridad. El único resultado es un matrimonio entre dos seres inseguros. ¿Puede existir un infierno peor que ese? Cuando dos personas así se unen, la relación se

convierte en un gran problema, porque inseguridad, agregada a inseguridad, no da por resultado seguridad, sino solamente una inseguridad doble.

Había un hombre que mientras se bañaba en la orilla de un río resbaló y se lo llevó la corriente. Como no sabía nadar imploró: "¡Dios mío, por favor, ayúdame!" En ese justo momento la corriente le acercó un tronco, y agarrándose de él, exclamó: "¡Dios es grandioso!" Pero en ese momento se dio cuenta de que el tronco tenía pelos y manos

también! Originalmente pensó que se estaba sosteniendo de un tronco flotante, pero cayó en la cuenta de que el "tronco" ise estaba sosteniendo de él! Aún así siguió pensando que era el Señor quien lo estaba salvando. Sin embargo, descubrió que el Señor era un oso gris enorme que se había caído de un árbol y también estaba siendo arrastrado por la corriente. Cuando se dio cuenta de que estaba abrazado a un oso, quiso escaparse, pero el oso ya lo tenía agarrado muy fuertemente.

¿QUIÉN SE AGARRA DE QUÉ?

De modo similar, no sabes qué agarra a qué, o quién agarra a quién. Tal vez creías estar agarrándote de algo, hasta que descubres que no puedes abandonarlo, lo que significa que ese algo está agarrándose de ti. Esto es un problema. Lo mismo pasa con cualquier hábito. Una vez, el alcohólico, fue una persona libre. Cuando se tomó el primer trago, se sirvió el alcohol en la copa y, tomándola en sus manos, se lo bebió. Hasta aquí no hay problema. Sin embargo, después de algún tiempo esa persona descubre que no es ella la que bebe. En cuanto llega la „Happy Hour“ la botella le ordena: "Ven acá", y esa persona como un autómata allá va. Luego le dice: "¡Anda, levántame!" y la persona, obediente, la levanta. Luego le dice: "¡Vamos, échame en la copa! ¡Bebe!" Y la persona bebe. Pero luego le vuelve a decir: "Otro trago... otro más". Y la persona sigue tomando más tragos sin control de su propia voluntad. ¿Quién es esta persona ahora, aquélla que antes era libre? ¿Es ella la que toma el "trago"? ¿O es el "trago" el que se "traga" a la persona?

Existen tantas situaciones en las que no se sabe quién o qué se agarra a qué. Yo no veo ninguna diferencia entre el que agarra y el agarrado, el que sostiene y el sostenido.

Hasta cosas inanimadas como la bebida y los naipes o los dados, tienen la capacidad de agarrarme, sin mencionar las relaciones, ya que las personas son igualmente inseguras. Por esto, un yo inseguro más alguna otra cosa de

este mundo que esté dentro del marco del tiempo, no harán que me sienta alguien seguro. Necesitamos comprender esto muy bien. Nuestro propósito aquí no es desarrollar una actitud particular, sino realizar una simple apreciación de los hechos, de la realidad.

LOS HECHOS DE LA INSEGURIDAD

Es un hecho que me considero inseguro y también es un hecho que busco seguridad. Lo que considero seguro, por ser finito, no lo es. Esto también es un hecho. Podrías pensar que deshaciéndote de las seguridades que tienes ahora te vas a convertir en alguien seguro. Un hombre hizo eso. Regaló su casa, su negocio y su cuenta bancaria y se fue a ver un swami. Pero el swami también era una persona insegura, deseoso de contar con un grupo de discípulos. Antes este hombre estaba en la "onda" de ser marido y padre de familia, en la "onda" de los negocios y del dinero. Pero dejó esas "ondas" y ahora se ha metido en otra "onda", en la "onda" de los swamis!... menos su casa, menos su esposa e hijos, menos su dinero, etc. Pensar que restar puede servir de algo cuando sumar no funcionó sólo muestra una falta de comprensión. Y si artha es así, kama es igual.

Ningún placer es permanente. Veamos la música, por ejemplo. Compras el disco con la canción que es el "hit", el éxito, del momento. ¿Por qué es un éxito, un "hit"? Porque elimina de la competencia a todas las otras canciones. El éxito del mes pasado ha sido eliminado y deja de ser un "hit"; ahora, lo único que hace es acumular polvo en un mueble. Nadie se ocupará de él nunca más. De igual manera, tu actitud también está cambiando siempre. Lo que te hizo feliz ayer, hoy ya no te produce la misma felicidad. Te cansas de todo; si Dios mismo estuviera constantemente a tu lado, después de cierto tiempo tratarías de buscar algo de privacidad. Estos cambios constantes son naturales porque te encuentras básicamente disgustado contigo mismo. Solamente te sientes satisfecho de vez en cuando. Con lo único que cuentas en la vida es con la esperanza. Eso es lo único que te mantiene vivo. Tal vez sea la esperanza el instrumento con que la naturaleza te permite sobrevivir para que puedas llegar a descubrir la verdad de ti mismo.

Imagínate que una persona no tuviera esos momentos de placer, que de por sí son tan raros y escasos. Suponte que no los pudiera tener nunca. ¿Crees que ese ser humano consciente, ese ser humano insatisfecho consigo mismo, desearía seguir viviendo? Seguramente se suicidaría. Y aunque hubiera tenido ciertos momentos de placer, si por alguna pérdida sufrida, o por el temor a sufrir una gran calamidad personal, estuviera convencido de que ya no

tendría ninguna posibilidad de volver a ser feliz, elegiría no seguir viviendo. Esta manera de pensar ha sido causa de muchos suicidios.

Por consiguiente, los momentos de placer son valiosos porque te ayudan a continuar. Eventualmente vas a darte cuenta de que no necesitas tener suegra para sentirte mal; contigo mismo basta. Si te encierras en una habitación, te sientas en tu sillón más cómodo y mentalmente dejas el mundo a un lado, descubrirás si estás en paz contigo mismo o no. Te vas a dar cuenta de que no necesitas un mundo de percepciones, o de libros, o de lo que sea, para estar disgustado. Sólo te necesitas a ti mismo. Después de estar sentado contigo mismo durante unos pocos minutos te vas a querer levantar y salir de ahí, o vas a querer darte un baño o cualquier otra cosa que no sea solamente estar contigo mismo.

EL MUNDO NO ES LA CAUSA DE TU PROBLEMA

Entonces, para sentirte incómodo o disgustado sólo te necesitas a ti mismo. No es el mundo el que te produce incomodidad; estás disgustado contigo mismo. Y si hay alguna cosa que te haga sentir satisfecho, esa satisfacción será sólo por tiempo limitado. Todo esto lo veremos a lo largo de nuestro estudio de los dieciocho capítulos de la Bhagavad Gita. A pesar de los momentos de placer ocasionales, la persona insatisfecha continúa existiendo, porque cualquier kama, cualquier placer que se logra, es por naturaleza limitado en términos de tiempo, contenido y grado. De esta forma, ya hemos discernido que el problema estriba en la noción "soy un ser insatisfecho". Es un hecho que no va a ser alterada simplemente por disfrutar de unos cuantos momentos de placer. Que "yo soy inseguro" no cambia sólo porque adquiera o me deshaga de algunas "seguridades". Entonces, la única solución es considerarme seguro y satisfecho conmigo mismo. Pero, ¿Cómo es posible hacer esto?

Si con todas esas seguridades y placeres, yo estoy insatisfecho conmigo, ¿cómo voy a considerarme satisfecho sin ellas? Aquí es donde la enseñanza llamada Vedanta, te dice que tu problema no es que te falta algo, sino no saber que tú no careces de nada. Esto convierte todas tus búsquedas en una sola: la búsqueda de conocimiento.

En la visión del Vedanta, no existe ninguna razón para que te sientas insatisfecho contigo porque eres totalmente aceptable para ti mismo, no en términos de actitud, sino en realidad. No es una creencia, es un hecho, un hecho que se puede descubrir. Solamente algo que se puede descubrir es un

hecho. El hecho que se puede descubrir aquí es que tú no careces de nada. Eres totalmente libre. Esta es una visión de ti mismo y es el corazón de Vedanta, el corazón de esta enseñanza. Aquí el problema "yo carezco" se convierte en un asunto de ignorancia. Por ahora no sé cuál es la causa de esta ignorancia. Hasta que la conozca, la visión adopta la categoría de una promesa.

TÚ ERES EL PROBLEMA, Y TÚ ERES LA SOLUCIÓN

Vedanta define el problema no en el sentido de lo que careces, sino de que careces, y dice que tú eres la solución porque tú eres el problema. Hay dos clases de problemas. Una con la solución fuera del problema, y otra con la solución dentro del problema mismo. La solución al problema de sentir frío, por ejemplo, se encuentra fuera del problema, ya que tienes que buscar con qué cubrirte, o acercarte al fuego de la chimenea, o ponerte al sol. Hasta puede que decidas viajar a las Bahamas para resolverlo. Cuando la solución de un problema está fuera, indica que tú tienes que hacer algo para solucionarlo. Si tu problema es el hambre, para saciarla, necesitas comer algún alimento, lo cual es algo externo. Sin embargo, la solución de un rompecabezas se encuentra en el problema mismo, dentro del rompecabezas. Dado que la solución está dentro del problema, en verdad no hay tal problema. El único problema eres tú mismo, y tú eres también la solución. No comprender algo es un problema para ti, pero si lo comprendes no es problema. La comprensión es la solución. De acuerdo a la visión del Vedanta, la verdad es que tú no tienes ningún problema.

Entonces podrías preguntar, ¿cómo puedo reconocer que no tengo problema? Parece que esto se ha convertido en otro problema más, aparte de los que ya tengo. Pero, ¿lo es en verdad? Un problema, el problema de la no aceptación de ti mismo, no existe porque en la visión del Vedanta, el ser es aceptable. ¿Qué más quieres realmente? El único problema que tiene el ser humano es no aceptarse a sí mismo. Por lo tanto, tú eres el problema y tú eres la solución. Ahora tu búsqueda se convierte en la de conocerte a ti mismo y puede ser un juego divertido hasta el final. Ésta es entonces la enseñanza.

Con discernimiento un análisis de dharma, artha, y kama nos conduce hasta un problema humano fundamental. Una vez que hayas discernido este problema humano, darás ciertos pasos concretos para resolverlo, a pesar de que tu búsqueda de artha, kama, y dharma pueda continuar. La solución a este problema original fundamental se

llama moksha.

MOKSHA NO ES SALVACIÓN

Moksha, como dijimos antes, no es equivalente a salvación como se piensa comúnmente. Ni es alguna clase de logro diferente de ti mismo. Como "libertad de algo", moksha puede considerarse un tipo de logro negativo, sin embargo, no existe nada más positivo que moksha.

Una vez que decimos: "libertad", la pregunta es: "¿Libertad de qué?" Y la respuesta es sencillamente: "Libertad de algo que no quiero". Nadie busca liberarse de algo que desea. Por lo tanto nadie busca liberarse de artha o kama, seguridades y placeres. Todos queremos artha, kama, un poquito de dharma, y además moksha.

Moksha no es liberación de artha ni de kama. Moksha no nos puede aportar lo que artha nos provee. Sin embargo, artha, kama y dharma juntos no tienen posibilidad alguna de aportarnos lo que moksha nos da. La persona que posee moksha tiene además, si así lo decide, la libertad de ir tras de los otros tres objetivos humanos, artha, kama, y dharma. Esta es entonces la verdadera libertad, y no significa la eliminación de las otras búsquedas.

¿Y quién es el que emprende estas búsquedas? En sánscrito la palabra "purusha" significa "persona" y significa cualquier persona ya sea joven o anciana, hombre o mujer, India o Americana. Esta puruÅa, la persona, es la que va tras de artha y kama.

TODA ACCIÓN TIENE UN PROPÓSITO

El ser humano nunca emprende una acción deliberada sin que ésta tenga un propósito. Hasta las acciones involuntarias tienen propósito, pero aquí estamos hablando solamente de aquellas actividades que son voluntarias. Las acciones voluntarias o deliberadas siempre presuponen alguien que desea, cuyo deseo no es la acción como tal, sino su resultado, el objeto del deseo. Siempre se tiene algún fin en mente. Un objeto que ya posees, si sabes que lo tienes, no puede convertirse en objeto de tus deseos. Sin embargo puedes tener algo y no reconocer que ya lo tienes y así, puede convertirse en el objeto de tu deseo. Por eso, aquí la cláusula, "si sabes que lo tienes", es muy importante. Por ejemplo, no puedes desear que te pongan una cabeza sobre tus hombros porque ya tienes una. Aunque tuvieras ese deseo nadie te lo podría cumplir, ni Dios mismo. Si le pidieras a Dios que te explicara por qué

no cumple tu deseo a pesar de tus devotas oraciones, lo único que podría decirte sería: "No puedo darte algo que ya tienes". Existen sólo dos razones posibles para decirte que no puedo darte algo. Una es que soy incapaz de dártelo por mi falta de conocimiento, poder, o recursos. La otra posibilidad es que puedo darte lo que pides, pero tú no te lo mereces; no estás calificado para recibirlo. En síntesis, o tú no estás calificado para recibirlo o yo no estoy calificado para dártelo.

Sin embargo, aquí, la imposibilidad de poner una cabeza sobre tus hombros se debe a que estás pidiendo algo que ya tienes. Ni Dios podría dártela. Ahora, si le pidieras otra cabeza, él, por ser Dios, puede darte una segunda cabeza; aunque no entiendo cómo podría ayudarte tener una segunda cabeza, si la que ya tienes no te ha servido. Pero él puede dártela. Por supuesto que vas a tener que decirle dónde quieres que te la coloque. Pero no le pide que te de una cabeza sobre tus hombros. Él no puede darte lo que ya tienes.

Aunque no puedes desear algo que sabes que ya tienes, en cambio, siempre puedes desear algo que no tienes. Hay muchas cosas que no tienes, como la tarjeta verde de inmigración de los EE.UU., una casa nueva, otro trabajo, un ascenso, una esposa, un marido, hijos, un viaje a cierto lugar; puedes desear cualquier cosa que no tienes. Así lo que no tienes se puede convertir en un objeto de tu deseo. No existen esfuerzos ni acciones deliberadas sin un propósito. Por lo tanto, la persona, puruÅa, emprende acciones para conseguir distintos fines; principalmente artha y kama, pero también dharma. Si esto es así, hay una pregunta muy importante que formularse: "¿Deseo artha y kama por las seguridades y los placeres sí mismos?". La respuesta a esta pregunta es lo que distingue toda la visión védica acerca de la vida humana de la manera en que ésta se concibe comúnmente.

¿POR QUÉ BUSCO SEGURIDAD Y PLACER ?

¿Busco kama por sí mismo? ¿Es sólo por el placer en sí? ¿Es sólo por la diversión? Si así fuera entonces con, o sin ella, tú estarías igual. Buscarías el placer sólo por buscarlo. En otras palabras, no sería nada más que un gusto. Pero, ¿es éste el caso verdaderamente? ¿Buscamos en nuestra vida artha y kama por sí mismos o por nosotros mismos? El Veda dice que todos los objetos de mis deseos son sólo por mí mismo: Nosotros deseamos solamente lo que conocemos. Nadie puede desear un objeto que desconoce. Por ejemplo, nadie desea un „Gagabugan“. Un Gagabugan desconocido no puede ser un objeto de tu deseo. La verdad es que Gagabugan no existe. Nada podrá persuadirte para subir a tu coche y buscar un Gagabugan. Cada

vez que te subes a tu coche tienes algún motivo y siempre es satisfacer algún deseo. Por eso, un objeto desconocido no puede convertirse en un objeto de deseo.

Solamente los objetos conocidos se convierten en objetos deseados. Aunque también existen objetos que conozco por los que no siento ninguna atracción, por ejemplo los escorpiones, el cáncer, etc. De hecho, cuanto más conozco objetos como estos, más quiero alejarme de ellos. Por otra parte, un objeto que haya conocido y amado

con anterioridad no es necesariamente deseado para siempre. Con el correr de los años puede ocurrir que deje de desearlo. Nadie desempeña una actividad ni emprende un curso de acción sin tener algún objetivo en la mira. Si el objetivo es correcto o no, es algo que sólo se puede descubrir posteriormente. Uno puede cambiar de parecer o abandonarlo por completo por una variedad de motivos. Todos hemos hecho esto. Pero definitivamente, voy a buscar lo que deseo ahora. Por lo tanto, el que desea un objetivo en particular, cualquier artha o kama, lo hace por sí mismo, por su propio bienestar.

Supongamos que me dices: "No Swamiji, lo que busco no es por mí mismo sino por mi hijo". Eso sólo quiere decir que tu "mí" se ha extendido un poco, pero siempre sigue siendo "mi". Tu "mí" puede extenderse hasta incluir la comunidad en que vives, a tu religión y también a tu nación. Ese es tu ego, un ego extendido, y cuanto más se extiende, más saludable es. Pero a pesar de esto, el objetivo siempre es por ti mismo, tu propio bienestar.

LAS ORACIONES SON SIEMPRE POR UNO MISMO

Hasta cuando ofreces una plegaria, ¿por quién es esa plegaria? ¿Por Dios? ¿Acaso Dios está en dificultades tan grandes que también tienes que rezar por él? Si Dios necesitara nuestras oraciones para sobrevivir, entonces ¿a quién le rezarías? Si le rezas a Dios por él mismo, entonces ¡por Dios, deja de hacerlo! "Por Dios" es solamente una expresión. Nunca haces nada por Dios. También se dice a menudo que uno debe „servir a Dios“. ¿Acaso Dios tiene tanto trabajo que necesita nuestra ayuda? Por supuesto que no. Tu servicio y tu oración son sólo por ti mismo, para tu propio beneficio, y no hay nada de malo en eso. Si rezas por tu madre, tu padre, tus hijos, la humanidad y todos los seres vivos, lo haces porque solamente tú puedes estar feliz si tus semejantes están felices. ¿Cómo puedes ser feliz si todo el mundo es infeliz?

Vemos un ejemplo de esto en los deportes. En el tenis siempre empiezas con "amor" (como en el matrimonio) para después luchar hasta el amargo final. Una persona gana y la otra pierde. La que gana lanza su raqueta al cielo diciendo: "¡Magnífico! ¡Gané!", mientras que el que pierde nunca lanza su raqueta al aire, tal vez la arroje al suelo como un gesto de derrota! Y cuando el ganador, todavía eufórico y jadeando, se acerca a la red para darle la mano al perdedor, en ese instante, su euforia se reduce un poco, porque todo corazón humano sabe lo que es estar del otro lado. Por eso, cuando los otros son infelices, tú no puedes ser feliz.

Realizo ciertos esfuerzos en mi búsqueda de arthas (seguridades) y kamas (placeres) y, si esos esfuerzos no me parecen suficientes, realizo otro esfuerzo llamado oración. La oración no es ni artha ni kama, es dharma. Con la oración tratas de obtener algún resultado invisible que te produzca artha y kama. Aunque los buscadores espirituales no rezan para obtener artha y kama, sí lo hacen para adquirir sabiduría y madurez, lo que, una vez más, es por un beneficio personal. Este aspecto de la personalidad humana es muy importante y es básico para la visión del Vedanta. Cuando sabes que hagas lo que hagas, siempre lo haces por ti mismo, todo adquiere significado.

Descubres que todo lo que haces tiene su lugar y que todo ocupa el lugar que le corresponde. Ninguna cosa es más efectiva que otra; ninguna acción es más importante que otra. Cada acción se vuelve importante en su propia esfera y tiene el propósito de producir su propio resultado. ¿Podemos decir que los oídos son mejores que los ojos, o que los ojos son mejores que los oídos? No, porque necesitamos de ambos. Si veo que me estás gritando pero no escucho lo que me gritas, no puedo responderte adecuadamente. Los ojos tienen su propio campo de acción al igual que los oídos. Así también cada órgano (los riñones, el hígado, el corazón, los pulmones, etc.) tiene su campo propio, cada uno de ellos es tan importante como cualquiera de los demás.

Pero para que todo funcione como corresponde y ocupe su lugar, el punto de partida debe ser adecuado. Aquí el punto de partida correcto es saber que cualquier acción que desempeñe siempre persigue un cierto fin y ese fin u objetivo es solamente para mí mismo, por mi propio beneficio. Vedanta lleva esta declaración un paso más allá para abarcar ciertas relaciones importantes. Cuando un esposo ama a su esposa no lo hace por ella, sino por él mismo. Del mismo modo, el esposo es amado por su esposa por ella misma, no por él. Si comprendo que todo lo que hago es solamente por mí mismo, entonces mis relaciones serán muy objetivas. No voy a decirle a nadie: "¡Yo, que he hecho tanto por ti!" lo cual es el punto de partida de toda clase de problemas.

LIBERTAD DE SER UNA "PERSONA QUE CARECE"

Que yo quiero y busco artha y kama revela, desde dos puntos de vista diferentes, que yo soy una persona insegura e infeliz. ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Deseo los artha y kama en sí, los objetos mismos, o deseo seguridad y felicidad? Porque lo que realmente quiero es seguridad y felicidad, todos los arthas y kamas quedan reducidos sólo a seguridad y felicidad.

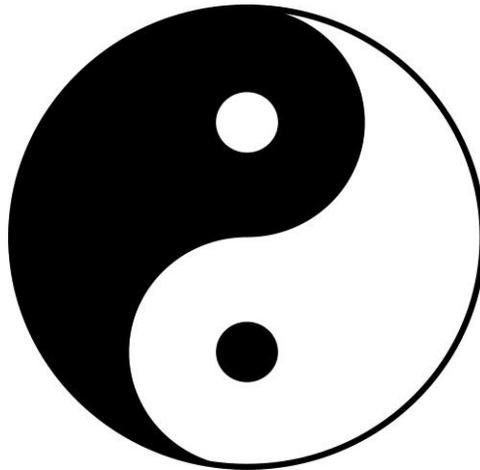
Si soy inseguro, naturalmente busco seguridad y si soy infeliz busco felicidad. Pero no es la seguridad en sí lo que realmente quiero. Lo que realmente quiero es liberarme de la inseguridad. En términos de seguridad, siento que "carezco". En términos de plenitud y felicidad, también siento que "carezco". Por lo tanto, lo que quiero es libertad de sentirme carente, incompleto y, para conseguir esta libertad, necesito reconocermelo como un ser seguro. Tengo que verme como un ser sin carencias, como a alguien a quien no le falta nada y sólo puedo verme de ese modo cuando no existe ninguna sensación en mí de carencia.

Si estoy inseguro e infeliz pero, por ejemplo, lograra sentirme seguro y feliz a través de algún proceso auto-hipnótico, estaría cayendo una vez más en otra forma de falsa ilusión. Es preferible vivir inseguro, que engañado pensando que soy alguien seguro. Si comprendo que estoy inseguro, entonces podré por lo menos ser objetivo y entender mejor mis problemas. De esta manera, uno tiene que ser seguro para poder verse a sí mismo como alguien seguro. Para poder decir, "yo soy feliz", y entender la felicidad de la que hablamos, uno tiene que ser la felicidad misma. Por lo tanto, puedo verme a mí mismo como seguro y feliz ya sea convirtiéndome en seguro y feliz o por el hecho de ya serlo. Mi utilización aquí de los verbos distintos, "convertir" y "ser", tiene un motivo. Generalmente primero nos reconocemos como inseguros o infelices y luego tratamos de "convertirnos" en seguros y felices. Siendo inseguros, buscamos convertirnos en personas seguras. Así que, el proceso inmenso de vivir, todos los esfuerzos en nuestra vida, son todo un proceso de convertirnos en algo, llegar a ser algo.

En el análisis final, todo el mundo busca lo mismo. Tal vez uno busque o anhele una u otra cosa, pero por encima de todos los objetivos aparentemente diferentes podemos ver que dos de ellos son comunes en todo ser humano: ser seguro y ser feliz. Mi esperanza es que llegue el día en que sea seguro, en ese día me convertiré en una persona feliz. Por lo tanto, cuando vamos tras artha y kama, lo que realmente buscamos es liberarnos de la inseguridad y de la infelicidad. Necesitamos comprender esto muy claramente.

MOKSHA COMO EL OBJETIVO DE LA VIDA

Dado que todos queremos liberarnos de “ser una persona que carece”, lo que todos buscamos es moksha. Viéndolo de esta manera parecería que moksha es solamente un objetivo más. Pero realmente moksha no es otro objetivo; es el objetivo, el objetivo detrás de todos los objetivos. Hacemos referencia a moksha como si fuera un objetivo más, otro purushartha, sólo porque la gente no lo reconoce como el único objetivo, a pesar de que lo que buscan es liberarse de la inseguridad. Reconocer este fin es la culminación de nuestra vida, el fin de samsara (inseguridad e infelicidad). La culminación de la vida no es llegar a ser ancianos, sino tener la capacidad de discernir que somos seres seguros y felices. Este discernimiento es parte del proceso de maduración. Una vez que has discernido que eres un ser seguro y feliz, aunque continúes con tus diferentes búsquedas para lograr artha y kama, ya has dado el paso necesario para moksha. Aunque sea un paso pequeño; con haber entrado en contacto con esta enseñanza, has dado el paso necesario.



PARES DE OPUESTOS – bien y mal

“El contacto con la materia, ¡oh hijo de Kunti!, da calor y frío, placer y dolor, que en alternativos vaivenes se funden transitoriamente. Sopórtalos con valor, ¡oh Bharata!

El hombre a quien ni el placer ni el dolor conturban y entre su balanceo permanece firme, es merecedor de la inmortalidad”. Bhagavad Gita

“El bien y el mal existen únicamente en la mente y no en el mundo externo. Es imposible suprimir sólo el bien o sólo el mal. Por tanto, tendremos que suprimir los dos, esto es, tendremos que suprimir nuestra mente ignorante. Solamente entonces seremos eternamente conscientes de nuestra naturaleza infinita que es omnidicha. Este es el modo de ver del Vedanta”. Preceptos de Perfección, S. Ramakrishnanda

“Quienes anhelan vivir el Tao deberán abrazar todas las cosas. Abrazar todas las cosas significa primero que no siente enojo ni resistencia hacia ninguna idea o cosa, viva o muerta, con o sin forma. La aceptación es la esencia misma del Tao. Abrazar todas las cosas significa también que uno se libra de todo concepto de separación; masculino y femenino, yo y otros, vida y muerte. La división es contraria a la naturaleza del Tao. Renunciando al antagonismo y la separación, ingresa en la unidad armonioso de todas las cosas.” Tao Te Ching

El principio mismo de la dualidad es que todas las cosas tienen su opuesto y que en todo ya está implícito su opuesto complementario. En el mundo y en nuestra vida tal cual los experimentamos, alternamos permanentemente entre las polaridades bueno y malo, frío y caliente, agradable y desagradable, placentero y doloroso, etc. La existencia de uno implica la del otro, como el símbolo yin-yang, donde cada parte contiene el germen de su opuesto, y por ello los pares de opuestos son complementarios. No es posible eliminar uno y quedarme con el otro. El apego a una parte de la polaridad y la aversión a la otra parte, generan desdicha y sufrimiento. La cualidad de resistencia ecuánime ante las dualidades de la vida se llama *titiksha*, y al adquirirla logramos trascender los apegos y rechazos para así abrazar la vida en su totalidad y tornarnos íntegros.

La paz es algo que todos anhelamos. Pero la paz del alma, dinámica, expansiva para la conciencia – la oposición misma del estancamiento – es fácilmente confundida también por la mente mundana con el dormir y otros estados negativos del ser que acompañan a un abandono de la madurez y de todo deseo de progreso. El Bhagavad Gita describe a la totalidad del sendero espiritual como una batalla entre las fuerzas de la luz y de la oscuridad en la conciencia del hombre. La verdadera paz espiritual es la paz de la victoria, de una lucha bien peleada y de la certeza de que uno ha vencido. No es un muro puesto a nuestro alrededor protectoramente para dejar afuera los horrores de la vida; es más bien una luz ennegecedora, que disuelve esos horrores hasta su desaparición, así como la oscuridad se esfuma de una habitación cuando encendemos la luz. El sendero del progreso debe ser visto como un proceso de superación y triunfo. Ningún hombre llegó jamás al cielo deslizándose pendiente abajo. El sendero ha sido descrito, más bien, como un ascenso a

una montaña, la que puede conquistarse solamente después de muchas dificultades. Es el ascenso de la conciencia en nuestro interior. La evidencia del crecimiento espiritual es que por cada contratiempo hay una incrementada determinación de tener éxito, y por cada obstáculo hay una creciente oleada de energía, hasta que al final la energía generada es suficiente como para demoler la oposición y permitirnos seguir adelante en nuestro viaje ascendente. "Un santo – decía Swami Yogananda – es un pecador que jamás se dio por vencido".

Una de las dificultades del sendero espiritual es el hecho de que, por ser como es la naturaleza de la dualidad, aun las experiencias dolorosas tienen algo de gozosas. A pesar de que tal vez no las disfrutamos conscientemente cuando ocurren, no puede negarse que nos place hablar de ellas retrospectivamente, incluso que nos deleitamos en ellas, una vez que terminaron. Y aunque lo opuesto es también verdad, que una cierta cuota de dolor acecha detrás de cada felicidad mundana, hay de cualquier manera bastante goce en los placeres del momento como para sentirnos reacios a abandonarlos. Al hombre no se le puede apartar con tanta facilidad de sus apegos a los altibajos de este mundo relativo e interminablemente contradictorio. A pesar de que el gozo espiritual es incomparablemente mayor que la felicidad material, es típico que incluso al devoto le cueste dejar lo inferior por lo superior. Le resulta difícil imaginar que la misma energía con la que disfruta los placeres inferiores es aquella que emplea para el gozo de la bienaventuranza pura y vibrante del Espíritu. No hay opuesto al estado de gozo espiritual.

El despertar espiritual está acompañado de un ascenso de energía y conciencia por la espina dorsal. En este estado espiritual, un puede de hecho bailar, reír y cantar con infinita alegría, permanentemente envuelto en brisas de regocijo interior. Todo gozo reside en dar, en elevar la propia energía, en la expansión, en la aplicación dinámica de la propia voluntad. Toda paz, para ser duradera y perdurable, se encuentra en este tipo de elevación y no en la conciencia pasiva de "dejarse llevar".

PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN: ESTADOS DE CONCIENCIA Y SANACIÓN

En el universo, como en nuestra vida, actúan dos fuerzas: la integración y la desintegración. Estas fuerzas se contraponen y la una busca obtener supremacía por sobre la otra. Un simple ejemplo es el de la lucha entre la salud y la enfermedad. Si aguardamos pasivamente que la Naturaleza siga su propio curso con nosotros, ya estamos consolidando las fuerzas de desintegración, las cuales prosperan con la pasividad. Esperar que las cosas resulten al final, "naturalmente" bien, no es pensar de manera positiva; ni siquiera es pensar. La integración llegará sólo cuando se coopere de manera activa con las cosas. La desintegración está implícita en el mismo proceso de "dejar que las cosas sucedan".

La salud es un producto del proceso de integración. Para alcanzar una salud rebotante, se debe cooperar intencionadamente con este proceso. Ha de permitirse al cuerpo desarrollarse como un todo y no como un montón de partes separadas con relación entre sí sólo por el accidente de existir juntas en una empresa más o menos común. Se deben poner al cuerpo y a la mente en activa armonía mutua. Además, se debe reconocer el parentesco que tenemos con el universo circundante.

El análisis es el talento especial del hombre occidental, un don natural para ver las cosas en términos de sus partes separadas. Pero el cuerpo humano es mucho más complejo y sutil que el motor de un automóvil. Hay una clase de inteligencia trabajando en él que es completamente independiente de la eficacia mecánica de sus varias partes. Hay una vitalidad en el cuerpo que, si está a pleno, puede poner a todo el cuerpo en acción conjunta para proteger cualquier parte amenazada, incluso para reparar una parte dañada. La ciencia médica occidental todavía se concentra en reparar y reemplazar partes defectuosas y es extremadamente habilidosa para hacerlo. Sin embargo, hace poco para fortalecer todo el sistema corporal, dando así una oportunidad a las partes defectuosas para que se reparen a sí mismas.

Debemos trabajar de modo consciente por la integración. Se requiere energía para generar más energía, un sentido de armonía para producir mayor armonía, un ardiente anhelo por la unión para alcanzar la perfecta unidad. La hipertensión y el estrés son dos calamidades de nuestros tiempos. Ambos son esencialmente desórdenes mentales, con resultados físicos lejos de ser agradables: insomnio, agotamiento, incapacidad de digerir adecuadamente los alimentos, y un sinnúmero de malestares. La respiración profunda es imprescindible para las personas que sufren estos malestares, junto con la postura Savasana o del cadáver, que involucra una respiración lenta y profunda.

Es muy importante también el medioambiente natural y humano. Las influencias sutiles de la ciudad actúan perjudicando el sistema nervioso, perturbándolo y generan tensión y enfermedad. Por eso, quien tenga la libertad de ir a un medio ambiente natural y espiritual, aun por visitas breves, descubrirá que hace progresos espirituales mucho más rápidamente. Si uno no puede vivir tiempo completo en un medio ambiente saludable, no deberá escatimar esfuerzos para rodearse de influencias magnéticas espirituales: música espiritual, libros espirituales, pensamientos espirituales. Y descartar la compañía de personas que nos sacarán de nuestro estado de paz, sin malgastar el tiempo en "rellenos" como demasiada televisión, radio, etc. El cansancio y la fatiga crónica no se deben a un exceso de trabajo sino más bien a una dispersión de nuestras fuerzas. Tratamos de hacer un centenar de cosas con rapidez, en lugar de hacer una cosa cuidadosamente y bien. Además de la dispersión de nuestras energías, la fatiga es el resultado de una estimulación excesiva. Con demasiados estímulos la propia capacidad de respuesta se debilita. El cansancio también se debe a una falta de interés. Nuestra provisión de energía depende de nuestra capacidad para sonreír y para tener entusiasmo. La gente lleva una vida de caballo de fuerza cuando se olvida cómo sonreír, cuando complica exageradamente su rutina diaria y atesta su mente con deseos y preocupaciones. La persona que puede simplificar su vida y ordenar sus energías para hacer unas pocas cosas bien, encontrará que tiene fuerzas más que suficientes para cualquier cosa que deba hacer. Hacé con ganas todo lo que hagas. La buena predisposición genera energía. A mayor voluntad mayor flujo de energía.

Una técnica para hacer ingresar energía en el cuerpo consiste en pararse de cara al sol. De pie, levantar las manos por encima de la cabeza. Sentir el calor del sol pegando sobre la frente en el entrecejo y sobre las palmas de las manos. Sentir que absorbemos calor y energía para el cuerpo a través de esas "ventanas". Luego de un rato, dar la espalda al sol y sentir su calor en la región de la médula oblonga (base del cerebro), manteniendo las manos levantadas. Otra vez hacer penetrar los rayos del sol en el cuerpo.

La fatiga, desde otro ángulo, es también un síntoma de egocentrismo. El que puede olvidarse de sí mismo ayudando a los demás y dándoles fuerzas, rara vez se sentirá agotado.

Los problemas respiratorios son serios obstáculos, ya que la respiración es una parte importante de la práctica. Los resfríos y sinusitis son molestos, afectan al cerebro, lo que hace difícil concentrarse y meditar. La respiración completa y profunda es beneficiosa para la mayoría de las dolencias respiratorias, pero debe ser lenta, nunca forzada. Al inhalar, debemos sentir que estamos

liberando todos los canales respiratorios, descongestionándolos mediante la influencia del gozo y de la fuerza.

Cualquier problema físico o mental puede considerarse un medio de eliminar algún desequilibrio del sistema, pero si uno permite pasivamente que ese problema opere a su voluntad sobre el cuerpo, se puede terminar temporalmente purificado, pero de ninguna manera más fuerte que antes. Si en cambio, se genera suficiente energía en el cuerpo como para superar un resfrío, no se están meramente suprimiendo los síntomas, se están destruyendo las impurezas de un modo dinámico. Las enfermedades de cualquier clase son una forma que tiene el cuerpo de decir "Me has puesto demasiada carga. Debo deshacerme de estas impurezas, si es que voy a funcionar adecuadamente". Pero la mente puede fortalecer al cuerpo de manera que éste elimine esas toxinas sin entregar el control, de este modo, los obstáculos pueden utilizarse como medios para desarrollar la propia fuerza interior. Al incrementar la vitalidad, uno no queda sólo menos sometido a las impurezas existentes y capacitado para deshacerse de ellas de una forma que no dañe al cuerpo – como ocurre cuando éste se entrega a dichas impurezas – uno también destruye esas impurezas, quemándolas en el fuego de la energía.

Muchos estudios científicos demuestran el poder curativo de la oración y cómo los pensamientos, deseos e intenciones de sanación de una persona pueden influir en la fisiología de otra persona.

La meditación es un tónico poderoso que produce, en general, una tremenda aceleración de la energía hacia las células individuales. Del mismo modo que los pensamientos negativos pueden contaminarlas, los pensamientos positivos las rejuvenecen y retardan su declive. Al penetrar en todas las células, las vibraciones pueden prevenir y curar enfermedades.

Práctica de autosanación: visualizar una estrella dorada, con nuestro nombre, que se acerca a nosotros y la luz que irradia esa estrella dorada entra por la coronilla de la cabeza y envuelve cada célula, cada órgano, cada parte de nuestro cuerpo. Exhalamos un aire gris soltando los viejos patrones de pensamiento del pasado. Luego imaginamos que salimos del cuerpo y lo observamos desde fuera, viéndonos a nosotros mismos como maravillosos seres de luz, partes de la Divinidad, capaces de todo. El ser humano dice no, pero el ser divino dice sí. ¡Todo es posible desde acá!



Técnica de Sanación que enseñaba Paramahansa Yogananda:

Luego de meditar por unos minutos nos ponemos de pie y visualizamos delante de nosotros a la/s persona/s que precisan sanación espiritual, mental/emocional o física.

Decimos: "Señor, Tú eres omnipresente. Tú estás en todas tus criaturas. Tú estás en (nombre de la/las persona/s). Manifiesta tu fuerza sanadora en su Alma".

Frotamos una contra otra las palmas de las manos hasta sentir calor, y yendo con los brazos de arriba hacia abajo delante de nosotros con las palmas hacia adelante e imaginando a la persona ahí, hacemos una pasada cantando el OM, imaginando que le irradiamos energía de arriba hacia abajo.

Luego, repetimos la oración, diciendo esta vez: "Señor, Tú eres omnipresente. Tú estás en todas tus criaturas. Tú estás en ... (nombre de la/las persona/s). Manifiesta tu fuerza sanadora en su mente" (esto abarca mente y emociones).

Giramos las manos delante de nosotros como una especie de "don pirulero" muy veloz, unos 20 segundos, y volvemos a cantar el OM, irradiando energía de la misma forma que antes.

Repetimos la oración una última vez, diciendo esta vez "Señor, Tú eres omnipresente. Tú estás en todas tus criaturas. Tú estás en ... (nombre de la/las persona/s). Manifiesta tu fuerza sanadora en su cuerpo".

Y volvemos a frotar las palmas de las manos como en la primera vez, irradiando energía a la persona de arriba hacia abajo y cantando el OM.



RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA

"Cuando no podés respirar...nada más importa." Lung Foundation, Australia.

"A cada estado mental, a cada emoción que experimentamos, corresponde un ritmo respiratorio. Y este ritmo de la respiración tiene una sensación correspondiente en diferentes partes del cuerpo. Todos están conectados, y cuando les prestamos atención, cuando los observamos, la vida se vuelve más integral." Sri Sri Ravi Shankar

Puedes cambiar el mundo con una respiración

Los maestros de Yoga descubrieron la utilidad de la respiración hace miles de años y en el Hatha Yoga han perfeccionado un sistema para el control consciente de la respiración. En el lenguaje sánscrito, la palabra para respiración es la misma que para vida – prana – lo que nos da una idea de la importancia que la respiración tiene para nuestro bienestar. La respiración es el aspecto material de una energía más sutil y universal, también conocida como chi en la tradición china. Esta fuerza vital subyace a todo lo que existe y es el aspecto de poder (shakti) del espíritu mismo. La práctica que preserva y aumenta la fuerza vital en nosotros se llama pranayama, que significa expansión o extensión de la fuerza vital. Los científicos llaman a esta energía bioenergía, y mediante ejercicios respiratorios se la puede controlar en el propio cuerpo. El control del prana conduce al control de la mente.

Yoga sin prana es como poner una cacerola vacía en la hornalla y esperar que salga una comida deliciosa. Pensemos en la respiración como nuestro más íntimo amigo. Está con nosotros desde que nacemos hasta que morimos. Por día, respiramos entre 20.000 y 30.000 veces. Lo más probable es que apenas seamos conscientes de nuestra respiración. Esta condición es similar a dar por sentado a nuestro mejor amigo de modo que no nutrimos la relación y la descuidamos. Aunque la naturaleza automática de la respiración es parte de la maquinaria física que nos mantiene vivos, que la respiración sea sólo automática no es necesariamente una ventaja: automático no siempre significa óptimo. De hecho, los hábitos respiratorios de la mayoría de la gente son bastante pobres: se acumulan residuos de aire en los pulmones y se tornan improductivos. Se sabe que la respiración limitada causa e incrementa el estrés. A la inversa, el estrés acorta nuestra respiración y aumenta nuestro nivel de ansiedad.

Nuestros estados emocionales también se reflejan en la respiración. Cuando estamos emocionalmente perturbados, el flujo de la energía en el cuerpo es similarmente perturbado, y el efecto en la respiración es instantáneo: la respiración se torna irregular, espasmódica, rápida. Existe una conexión íntima entre la mente y el respirar. Esta interesante verdad puede convertirse en una buena ventaja, porque así como la mente afecta la respiración, así también influye la respiración sobre la mente. Los estados emocionales dañinos pueden dominarse en gran medida por medio de deliberadas respiraciones profundas y armoniosas.

Ejercicio respiratorio: la próxima vez que te sientas de mal humor, deprimido, preocupado o simplemente disperso, en vez de cavilar acerca de por qué te sentís malhumorado, o de preocuparte por el hecho de que te inquietás demasiado, tratá de pasar a mejores ánimos a través de la respiración. Inhalá muy lenta y profundamente. Sentí que no estás aspirando meramente aire, sino gozo, paz, fuerza, coraje, cualquier cualidad positiva que quieras afirmar especialmente. Sentate muy erguido para practicar este ejercicio. Imaginá que el aliento no está llenando solamente tus pulmones, sino todo el cuerpo, empezando en los pies y culminando en el entrecejo. Centralizá el aliento en ese punto y retenelo allí por tanto tiempo como puedas hacerlo cómodamente. Sentí que estás quemando y consumiendo todos los pensamientos negativos en el fuego de la Luz divina. Al exhalar, hacelo con fuerza, expeliendo para siempre de tu cuerpo y de tu mente los últimos vestigios de debilidad y negatividad. Repetí este ejercicio de 6 a 12 veces, o tantas como necesites para hacer desaparecer por completo las tendencias negativas. De "Hacia una Conciencia más elevada", Donald Waters.

Podemos aliviar el estrés mediante la simple práctica de la respiración yóguica. Entre otras cosas, la respiración carga nuestra sangre de oxígeno, que al nutrir y reparar las células del cuerpo, mantiene nuestra salud. La respiración

superficial no alcanza a oxigenar la sangre que circula en nuestras arterias y venas de modo eficiente. Por ello, se acumulan toxinas en las células. Pronto, nos sentimos embotados mentalmente y bajoneados emocionalmente, y eventualmente esto lleva al malfuncionamiento de los órganos. ¿Hay alguna duda de que la respiración es la mejor herramienta que tenemos para afectar profundamente mente y cuerpo?

Es necesario reentrenar el cuerpo a través de la respiración consciente, mediante pranayamas que aumentan nuestra vitalidad y como método de sanación en el que conscientemente dirigimos la respiración a una parte u órgano en particular del cuerpo para eliminar bloqueos energéticos y facilitar la sanación. Sería como una versión suave de la acupuntura.

Antes de proponernos cambiar nuestro método de respiración, es bueno evaluar nuestro actual estilo respiratorio observándolo durante un par de días, y registrando cómo cambia en las distintas situaciones y estados mentales. Como ayuda para chequear nuestra respiración podemos hacernos estas preguntas.

- ¿mi respiración es superficial (mi abdomen y pecho apenas se mueven cuando lleno mis pulmones de aire)?
- ¿a menudo respiro erráticamente (el ritmo no es armonioso)?
- ¿me agito fácilmente?
- ¿me cuesta respirar a veces?
- ¿retengo la respiración en situaciones estresantes?
- ¿por lo general respiro demasiado rápido?
- ¿respiro por la nariz o por la boca?
- ¿cómo respiro cuando estoy relajado?

Los hombres respiran en promedio 12 a 14 veces por minuto, y las mujeres entre 14 y 15. Respirar a ritmo más rápido – asociado usualmente con la respiración torácica – califica como hiperventilación, que lleva a un agotamiento del dióxido de carbono (parte de este gas es necesario en el cuerpo para mantener el equilibrio apropiado entre el contenido ácido y alcalino en la sangre).

Relajarnos con un par de respiraciones profundas

Cuántas veces hemos oído a alguien decir “respirá hondo y relájate”. ¡Esta recomendación es tan popular porque funciona realmente! La respiración se usa para controlar el dolor, ya que es como enviar un mensaje de texto al sistema nervioso diciéndole que se relaje. Una manera fácil de experimentar el efecto de la respiración simple es con este ejercicio:

1. Sentate cómodamente

2. Cerrá los ojos y visualizá un cisne que se desliza suavemente por un lago transparente
3. Ahora, como el cisne, permití que tu respiración fluya en un movimiento largo, suave y calmo, idealmente por la nariz. (si la nariz está tapada, tratá de respirar por la nariz y la boca, o tan sólo por la boca).
4. Extendé la respiración al máximo sin perder la comodidad durante 20 respiraciones, y luego permití que la respiración vuelva a su ritmo normal.
5. Luego, tomate unos momentos sentado con los ojos cerrados para notar la diferencia en cómo te sentís en general.

Practicar de modo seguro:

Aquí van unos tips de seguridad que van a ayudar a que disfrutes más de tu experiencia:

- Si tenés problemas respiratorios (resfrío o asma), o una enfermedad cardíaca, consultá al médico primero antes de embarcarte en la práctica de pranayamas.
- No practiques ejercicios de respiración si el aire está demasiado frío o caliente
- Evitá practicar en aire contaminado, encerrado o con humo de incienso. Siempre que sea posible, practicá afuera o con una ventana abierta, donde maximizás tu exposición a los iones negativos (considerados beneficiosos para la salud).
- No fuerces tu respiración- permanecé relajado al hacer los ejercicios
- No te excedas en la cantidad de repeticiones. Respetá las pautas de cada práctica.
- No uses cinturones o pantalones ajustados para respirar

Además de la relajación física y la calma mental, la respiración yóguica ofrece una cantidad de beneficios:

- Reactiva tu metabolismo (lo que ayuda al control de peso)
- Usa músculos que automáticamente ayudan a mejorar tu postura, evitando la postura "jorobada" de la gente mayor
- Mantiene elásticos los tejidos pulmonares: lo que te permite incorporar más oxígeno para nutrir las células de nuestro cuerpo
- Tonifica la zona abdominal (muchas enfermedades comienzan en los intestinos)
- Ayuda a fortalecer el sistema inmune
- Reduce los niveles de tensión y ansiedad

¿Por qué respiramos por la nariz en los pranayamas?

- Hace más lenta la respiración, ya que respiramos por dos pequeños orificios en vez de una gran abertura como es la boca, i y lento es bueno en Yoga!

- El aire es filtrado higiénicamente y calentado en las vías nasales. Hasta el aire más puro contiene partículas de polvo y contaminantes tóxicos si no lo filtramos.
- Según el Yoga tradicional, la respiración nasal estimula el centro sutil de energía – *ajna chakra*, ubicado cerca de los senos faciales en el entrecejo. Este es el punto de encuentro entre la corriente enfriante izquierda de la energía vital y la corriente derecha que genera calor, que actúan directamente sobre los sistemas nervioso y endócrino.

Los cuatro aspectos de la respiración controlada son:

- Inhalación (*puraka*): asociada con el movimiento ascendente de energía en la columna, y de ese modo, con una afirmación de la vida, de la vitalidad, del gozo de vivir.
- Retención luego de inhalar (*antar-kumbhaka*): en estado de no respiración se puede concentrar completamente la mente. Se practica durante cortos períodos para enfocar la mente en un pensamiento o estado de conciencia en particular.
- Exhalación (*rechaka*): asociada con el movimiento descendente de energía en la columna, y así, con la eliminación de la enfermedad y la tristeza, o con una actitud de entrega.
- Retención luego de exhalar (*bahya-kumbhaka*)

En nuestra práctica habitual, debemos combinar la respiración con un empeño de expandir la conciencia. Al inhalar, sentimos que estamos haciendo subir fuerza, coraje, gozo, por la espina dorsal hasta el cerebro. Al retener el aliento, afirmamos mentalmente el estado de conciencia positivo que estamos tratando de promover. Al exhalar, sentimos que estamos echando de nuestro cuerpo todos los estados opuestos de debilidad, desaliento y tristeza. Si tenemos un problema específico, físico o mental, podemos usar esta técnica para afirmar el estado opuesto de bienestar y para arrojar fuera de nuestro sistema la condición negativa. La respiración alternada (explicada más adelante) ayuda a equilibrar y armonizar las dos corrientes de la columna.

La mecánica de la respiración yóguica:

La mayoría de la gente respira superficialmente con el pecho o con la panza, usando tan sólo una fracción de su capacidad pulmonar. Sus hombros están encorvados, tienen tensión dolorosa en la zona alta de la espalda y cuello, y sufren de falta de oxígeno. La respiración yóguica corrige esto, ya que incorpora una respiración completa que expande tanto el pecho como el abdomen en la inhalación, ya sea desde el pecho hacia abajo o del abdomen hacia arriba. Ambas técnicas son válidas.

La respiración yóguica consiste en respirar mucho más profundamente que lo habitual, lo que aporta más oxígeno a nuestro sistema. Esto puede ocasionar un leve mareo al comienzo. Si esto sucede, tan sólo descansamos unos segundos antes de continuar y sin apuros.

Desde el punto mecánico, la respiración completa mueve la columna y activa los músculos y órganos de la respiración, que incluyen el diafragma, músculos intercostales y abdominales, los pulmones y el corazón. El diafragma empuja hacia abajo al contraerse, lo que crea más espacio para los pulmones durante la inhalación. El pecho se expande notablemente. Cuando se relaja el diafragma hace una curva ascendente y expulsa el aire de los pulmones. Desde el punto psicológico, tendemos a usar el diafragma como tapa para bloquear emociones no digeridas o deseadas de enojo y miedo. La contracción crónica del diafragma lo hace inflexible y bloquea el libre flujo de la energía entre el abdomen y el pecho. La respiración yóguica ayuda a restaurar la flexibilidad y función del diafragma y libera las obstrucciones para el fluir de energía física y emocional. Podemos experimentar liberación de nuestras emociones, lo que nos permite integrarlas al resto de nuestra vida. La respiración profunda no sólo afecta los órganos de nuestro pecho y abdomen sino que afecta a nuestras emociones instintivas. Es común que surjan suspiros y lágrimas a medida que liberamos tensión. Estos son signos positivos de que estamos pelando la armadura muscular que hemos puesto alrededor del abdomen y el corazón. En lugar de preocuparnos o avergonzarnos, alegrémonos por la mayor libertad interior que hemos logrado (¡los practicantes de yoga saben que los hombres reales sí lloran!) Si la respiración superficial o errática compromete nuestro bienestar, la respiración yóguica completa es un pasaje a una salud física y mental excelente. La respiración completa ejercita pecho, diafragma y pulmones y carga el cuerpo con oxígeno y prana. Luego de respirar así, las células quedan cargadas de energía y el cerebro recibe un alimento extra. Podemos incrementar el valor de la respiración participando con la mente: sentí el aire llenando tus pulmones. Sentí tus músculos trabajando. Sentí todo tu cuerpo. Visualizá la energía vital a medida que entra en tus pulmones y en todas tus células, rejuveneciéndote y reenergizándote. Para experimentar este ejercicio más profundamente, mantené los ojos cerrados. Poné las manos sobre el abdomen y sentí cómo se expande en la inhalación.

El poder de la pausa:

Durante la respiración superficial normal, notamos una leve pausa natural entre la inhalación y la exhalación. Esta pausa tiene mucha importancia en la respiración completa: aunque dure uno o dos segundos, la pausa es un momento natural de quietud y meditación. Si prestamos atención a esta pausa puede ayudar a tomar más conciencia de la unidad entre cuerpo, respiración y mente.

Por ello la respiración consciente y óptima puede ser nuestra medicina más poderosa para nuestro bienestar kinestésico, emocional y cognitivo, además de constituir nuestra guía más confiable en el viaje hacia la auto-realización. Estas herramientas de pranayama van desde las técnicas de respiración más sencillas que llevan a la relajación, reducción del estrés y a una mayor vitalidad, a las medianamente sofisticadas que promueven la regulación de la cortisona, estimulan el funcionamiento inmune y hormonal y apoyan la regulación e integración neuronal, y finalmente, la respiración intensiva que

invita a estados no ordinarios de conciencia que nos permiten penetrar en las partes más profundas de nuestro ser y acceder a los mayores tesoros.

Estas prácticas demuestran que en cada respiración existe la posibilidad de sanación, de crecimiento personal, de desarrollo espiritual, de mayor creatividad, inteligencia y sabiduría, de mayor armonía en las relaciones, de acceso a la intuición, para ayudarnos a participar plenamente en la construcción de un mundo más sano juntos.

*Pero hay otro tipo de respiración
Una respiración de amor
que te abre infinitamente
Rumi*

El hecho de que estamos todos interconectados se hace más concreto cuando consideramos la respiración. Cada vez que inhalamos tomamos átomos que fueron exhalados por otros a la atmósfera. Al exhalar, contribuimos a la cantidad de respiraciones exhaladas. Por lo tanto, literalmente compartimos las respiraciones y energía vital con los demás.

Hay tres tipos distintos de respiración:

1. La respiración clavicular es la más superficial y el peor tipo posible. Durante la inhalación los hombros y la clavícula son elevados mientras que el abdomen es contraído. Se realiza un esfuerzo máximo, pero una mínima cantidad de aire es obtenida.
2. La respiración torácica es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, y constituye el segundo tipo de respiración incompleta.
3. La respiración abdominal profunda es la mejor, por cuanto lleva aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma.

De hecho, ninguno de estos tipos es completo. Una respiración yóguica completa combina los tres, comenzando con una respiración profunda y continuando la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

Aprendiendo la respiración abdominal

Para poder llegar a sentir cómo es una respiración diafragmática apropiada, utilice ropa suelta y recuéstese sobre la espalda. Coloque una mano sobre el abdomen a la altura del diafragma. Inhale y exhale lentamente. El abdomen deberá expandirse mientras inhala y contraerse al exhalar. Trate de tomar conciencia y compenetrarse con este movimiento.

Aprendiendo la respiración completa yóguica

Una vez que se sienta suficientemente hábil en la práctica de la respiración abdominal estará en condiciones de aprender la respiración completa yóguica.

Inhale lentamente, expanda el abdomen, después el tórax, y finalmente la porción superior de los pulmones. Luego, deje salir el aire de la misma forma, dejando que el abdomen ceda a medida que exhala. Esta es la respiración completa yóguica.

Respiración consciente

Hay varias técnicas respiratorias que podemos usar para hacer nuestra vida más intensa y disfrutable. El primer ejercicio es muy simple. Al inhalar, nos decimos "Inhalo y sé que estoy inhalando". Al exhalar, decimos "Exhalo, y sé que estoy exhalando". Sólo eso: reconocemos nuestra inhalación como inhalación y nuestra exhalación como exhalación. No precisamos recitar toda la frase; podemos usar tan sólo dos palabras: dentro y fuera, o in y ex. Esta técnica puede ayudarnos a mantener la mente en nuestra respiración. Con la práctica, nuestra respiración se tornará más pacífica y calma, y nuestra mente y nuestro cuerpo también se tornarán más pacíficos y calmos. Este no es un ejercicio difícil. En unos pocos minutos podemos lograr el fruto de la meditación.

Inhalar y exhalar es muy importante, y es disfrutable. Nuestra respiración es la conexión entre el cuerpo y la mente. A veces nuestra mente está pensando en una cosa y nuestro cuerpo está haciendo otra, y la mente y el cuerpo no están unificados. Al concentrarnos en nuestra respiración, dentro y fuera, unimos mente y cuerpo, y nos integramos. La respiración consciente es un puente importante.

Para mí, la respiración es una dicha que no me puedo perder. Todos los días, practico respiración consciente, y en mi pequeña sala de meditación, he pintado la caligrafía "Respira, ¡estás vivo!". Tan sólo respirar y sonreír nos puede hacer muy felices, porque cuando respiramos conscientemente nos recuperamos completamente y encontramos la vida en el momento presente.

Thich Nhat Hanh – La paz está en cada paso



PRANAYAMAS

ANULOMA VILOMA: La respiración alterna

Anuloma viloma es un magnífico ejercicio de control de la energía vital, pranayama. Entre los varios ejercicios de regulación de la respiración es uno de los más importantes. Es un ejercicio muy adecuado para practicar tanto de forma aislada como integrado dentro de una sesión de Asanas. También se conoce como "nadi shodhana" o limpieza de canales energéticos.

En este ejercicio se alterna la respiración entre las dos fosas nasales. El ser humano respira naturalmente de esta forma. Esto se puede comprobar fácilmente situando la palma de la mano debajo de la nariz. Una de las fosas estará siempre parcialmente bloqueada y el aire de la inspiración pasará principalmente a través de la otra. En una persona sana, la alternancia se produce aproximadamente cada hora y cincuenta minutos. Normalmente la respiración se da predominantemente por la fosa nasal izquierda, que se conecta con el canal energético o nadi de la respiración fría llamado *ida* o aire de la luna; luego pasa a la fosa nasal derecha, respiración caliente, canal llamado *pingala* o aire del sol. La energía de la fosa izquierda es refrigerante y particularmente conectada con las funciones del hemisferio izquierdo (en particular, habilidades verbales) mientras que la de la derecha produce calor en el cuerpo y se asocia más con el hemisferio derecho (en particular, el desempeño en el espacio). En muchas personas este cambio de fosa nasal está alterado, debido a malos hábitos como la alimentación, el tabaco, la falta de ejercicio físico. Cuando la respiración fluye más de dos horas por una misma fosa nasal es síntoma de que existe un desequilibrio en nuestro cuerpo o en nuestra mente. Si se trata de la fosa nasal izquierda, produce frío, descenso de la actividad metabólica del cuerpo. La fosa nasal derecha alterada supone aumento del calor del cuerpo y acarrea trastornos mentales y nerviosos. Cuando la respiración se hace por una misma fosa nasal más de 24 horas, es señal de que se avecina una enfermedad.

Anuloma Viloma restablece la paridad de este flujo, el equilibrio de la circulación de la energía o prana en el organismo y purifica los nadis. Para comenzar a practicar **Anuloma Viloma**, es recomendable, según menciona *Swami Vishnudevananda* en **El libro de Yoga**, practicar durante un tiempo las siguientes fases:

- Fase 1. Respiración por una sola fosa nasal sin retención
- Fase 2. Respiración alterna sin retención respiratoria
- Fase 3. Respiración alterna completa

Comienza en este orden y sólo cuando te sientas cómodo pasas a la fase segunda y tercera. Más adelante podrás hacer Anuloma Viloma directamente desde la tercera fase -respiración alterna completa-.

Premisas:

- Sentarse sobre un almohadón con las piernas cruzadas; la espalda recta, la cara mirando al frente y los ojos cerrados. La barbilla debe estar ligeramente inclinada manteniendo el cuello estirado.

- Practicar los mudras (forma de colocar los dedos de las manos):

**mano izquierda en Chin mudra: apoyada sobre la rodilla izquierda, palma hacia arriba, cerrando circuito con el índice y el pulgar que se tocan, los otros dedos extendidos.*

**mano derecha en Vishnu mudra: índice y corazón doblados, tocando la palma de la mano.*

Respiración por una sola fosa nasal

Inhala por ambas fosas; cierra la fosa derecha con el pulgar, índice y corazón doblados, exhala todo el aire por la izquierda. Inspira por la fosa izquierda durante tres segundos y exhala del mismo lado durante seis segundos. Repite el ejercicio tres veces más. Luego cambia de fosa y lleva a cabo el ejercicio con la fosa izquierda. El tiempo de la exhalación siempre es el doble del de la inspiración. La proporción es 1:2. (inhalación:exhalación). El objeto de inspirar y exhalar por una misma fosa es corregir los malos hábitos de la respiración. Practica este primer ejercicio durante un tiempo antes de pasar al siguiente.

Respiración alterna sin retención respiratoria

Inspira por la fosa izquierda durante tres segundos, abre la fosa derecha, tapa la izquierda con el anular y exhala por la derecha durante seis segundos. Inspira por la fosa derecha durante tres segundos, abre la fosa izquierda, tapa la derecha con el pulgar y exhala por la izquierda durante seis segundos. Repite el ejercicio tres veces más. La proporción es de 1:2 como en el ejercicio anterior. Una vez te encuentres a gusto con esta práctica pasa a la siguiente fase.

Respiración alterna completa

Inspira por la fosa izquierda durante tres segundos, tapa ambas fosas, la izquierda con el anular, la derecha con el pulgar, manteniendo doblados el índice y el corazón, y retén el aliento contando hasta doce para la continuación exhalar por la derecha durante seis segundos. Vuelve a taparte la fosa izquierda e inspira contando hasta tres por la derecha, tapa ambas fosas y retén en doce; destapa la izquierda y exhala en seis. Acabas de realizar una

vuelta completa de Anuloma Viloma. Es importante la retención para incrementar el prana (la energía vital) y la concentración. El tiempo de la retención es cuatro veces el de la inspiración o dos veces el de la exhalación. La proporción es de 1:4:2. (inhalación:retención:exhalación)

Al cabo de unas semanas, una vez que te encuentres cómodo, pasa del ritmo 3:12:6 al de 4:16:8, manteniendo siempre la proporción 1:4:2, y pasando a unas 8 a diez vueltas completas por sesión. Al cabo de varios meses podrás aumentar el ritmo, pasando de 4:16:8 a 5:20:10; 6:24:12 hasta 8:32:16. Pero esto con muchísima práctica, cuando los nadis estén ya purificados y con la ayuda de un profesor experimentado. Para marcar unas pautas digamos que lo normal es practicar 6 vueltas de 4:16:8 y dos a 5:20:10.

Sólo cuando tu práctica se incremente y puedas llevar una vida sana, una alimentación adecuada, sin la ingesta de café, alcohol, ni tabaco se puede incrementar el ritmo hasta 8:32:16 y hacer más de 10 vueltas. Lo contrario es contraproducente.

A parte de realizar este ejercicio durante una sesión de asanas o posturas resultará muy beneficioso practicarlo en situaciones de mucha tensión, como antes o después de una importante reunión laboral, o antes y durante el despegue de un avión. Confórmate en estos casos en estar en la postura sentada en un asiento. Y los días que no acudas a una clase de yoga, practícalo en casa, por la mañana, después de la meditación●

KAPALABHATI: La respiración del "cráneo brillante"

En sánscrito la palabra "kapala" significa cráneo, "bhati" significa brillante. Es un ejercicio de pranayama o de control del prana (energía vital) pero además se le considera como un "kriya" o uno de los seis ejercicios principales de purificación o de limpieza en el Yoga. Cuando se practica regularmente se realiza una limpieza a todo el sistema de modo que el rostro brilla con buena salud y esplendor.

Con la respiración normal conseguimos muy poco prana, pero cuando nos concentramos y regulamos conscientemente nuestra respiración podemos almacenar una mayor cantidad de energía vital y aquietar la mente.

Nuestro estado de ánimo se refleja en la forma en la que respiramos, de tal forma que aprendiendo a controlar la respiración, controlaremos nuestro estado anímico.

Básicamente el **kapalabhati** consiste en una serie de contracciones rítmicas del abdomen seguidas de una retención del aire. Las exhalaciones-inhalaciones realizan una limpieza sobre los pulmones y en general sobre todo el sistema

respiratorio, mientras que la retención provoca un incremento de la energía a nivel general.

Una vuelta de Kapalabhati

Siéntate con las piernas cruzadas, con la espalda recta y la cabeza erguida de forma confortable y los ojos cerrados. Comprueba que tus rodillas no están demasiado elevadas. Si es necesario utiliza un almohadón para elevar la pelvis ligeramente del suelo. Toma dos o tres respiraciones profundas como preparación para Kapalabhati. Después de la última respiración profunda:

- 1.- Contrae los músculos del abdomen rápidamente, haciendo que el diafragma se mueva hacia la cavidad torácica y expulsa por la nariz el aire de los pulmones, forzosamente.
- 2.- Relaja los músculos del abdomen permitiendo que el diafragma descienda a la cavidad abdominal y realiza una inhalación pasiva sin forzar.
- 3.- Repite el bombeo rápidamente. Inhalación pasiva y expulsión enérgica del aire por la nariz se suceden continuamente.

Al finalizar el bombeo haz dos o tres respiraciones profundas hasta que el ritmo respiratorio se tranquilice, exhala completamente hasta que no quede nada de aire en los pulmones y a continuación inhala unas tres cuartas partes de tu capacidad pulmonar reteniendo el aliento. Durante la retención lleva toda la energía al punto situado en el entrecejo, Ajna Chakra, donde puedes visualizar un punto de luz brillante.

En este ejercicio la espalda y los hombros han de permanecer inmóviles y los músculos faciales relajados al exhalar. La inhalación es pasiva, suave, lenta y silenciosa. La expulsión del aire es activa, rápida, forzada y audible.

Para comenzar, practica tres vueltas de 20-30 bombeos cada una y gradualmente ve aumentando hasta hacer vueltas de 50-100 bombeos. El incremento de los bombeos debe ser pausado, a razón de diez por semana en cada vuelta, para que nuestro organismo se adapte al ejercicio. Entre cada vuelta introduce una retención de aire de 50- 60 segundos sin que ésta se haga incómoda.

Este ejercicio activa el sistema nervioso central y autónomo por lo que se aconseja su práctica en la primera hora de la mañana. En cambio no se aconseja su práctica por la noche, antes de acostarse ya que provocará un aumento de energía a nivel general que podría dificultarnos la conciliación del sueño.

No deberías comenzar este ejercicio hasta haber practicado la respiración alterna (Anuloma viloma) ya que a muchas personas les cuesta mover el diafragma adecuadamente durante la respiración. Se puede tender a mover el diafragma en sentido contrario al natural durante Kapalabhati. Los que respiran incorrectamente, contraen los músculos abdominales y elevan los

hombros mientras inhalan. Hay que esperar a que se mueva de una forma natural el diafragma para empezar a realizar los bombeos que exige la práctica de Kapalabhati. De este modo, una buena preparación para realizar este ejercicio de forma correcta es la respiración abdominal.

Descrita de forma breve, la respiración abdominal consiste en relajar los músculos abdominales, dejando que el abdomen suba suavemente, en el momento de la inhalación, y permitiendo que baje con la exhalación. Además de esto es importante respirar manteniendo un ritmo constante. En algunos casos, la primera vez que se practica este ejercicio, puede provocar una ligera sensación de mareo. Esto es debido a que se está hiperventilando el organismo porque se están realizando inhalaciones activas. De este modo entra más oxígeno al organismo del necesario. En caso de que esto suceda, se recomienda detener la práctica y tumbarse boca arriba en la postura de relax. En una sesión de hatha yoga se puede comenzar por este ejercicio de Kapalabhati seguido del Anuloma viloma, para, después del calentamiento muscular con el saludo al sol, iniciar las posturas o asanas.

Beneficios físicos y mentales

Este ejercicio tiene, entre otros, los siguientes beneficios:

- 1.- **Limpia el pasaje nasal**, pulmones y todo el sistema respiratorio, evitando infecciones y haciendo desaparecer la congestión bronquial. Disipa los espasmos de los tubos braquiales y consecuentemente, cura el asma después de una práctica constante.
- 2.- **Fortalece** y aumenta la capacidad de los pulmones y músculos intercostales (caja torácica).
- 3.- **Ayuda** a drenar los senos faciales y a eliminar el exceso de mucosidad acumulado.
- 4.- La ingesta adicional de oxígeno **enriquece** la sangre y **facilita** la expulsión de anhídrido carbónico por las exhalaciones activas, lo que permite la **renovación** de los tejidos corporales.
- 5.- El movimiento del diafragma y las contracciones abdominales **masajea** el estómago, hígado, bazo, corazón y páncreas, activando el flujo sanguíneo en los mencionados órganos.
- 6.- **Se fortalecen** los músculos abdominales y se **mejora la digestión**.
- 7.- Kapalabhati **refresca y revigora la mente**. Activa la energía del prana en nuestro organismo.
- 8.- **Lleva a un mayor estado de conciencia** como resultado del incremento de sangre que transporta al cerebro.
- 9.- **Las contracciones rítmicas del abdomen incrementan la circulación de la sangre**, desde el abdomen hacia el corazón, aumentando la fuerza del

latido cardíaco. De este modo, todos los órganos abdominales resultan estimulados.●

Nota: El material de este cuadernillo ha sido preparado en base a reflexiones personales, la traducción y adaptación de artículos citados y fragmentos de:

Meditación y Mantras (Swami Vishnudevananda)

Meditación para Dummies (Stephan Bodian)

Yoga para Dummies (G. Feuerstein, L. Payne)

Mindfulness para Dummies (Shamash Alidina)

La práctica de la atención plena (Jon Kabat Zinn)

Hacia una Conciencia más elevada (J. Donald Waters)

CUESTIONARIO

Pregunta 1: De los aspectos benéficos que se explican en relación a la práctica de la meditación: ¿Cuáles sentís que se relacionan en forma directa con una necesidad tuya actual?

¿En qué sentís que nos beneficiaría como comunidad la práctica de la meditación?

Pregunta 2: ¿Qué significa "dukkha" en el contexto de las enseñanzas del Buda?

La meditación siempre se trata de una experiencia "agradable", ¿por qué?

*Pregunta 3: ¿Cuáles son los cuatro propósitos de la vida?
¿Por qué todos se resumen en Moksha?*