



Universo

Yoga.com

## LA MEDITACION:

El concepto de meditación podría ser definido como un estado interior de supraconciencia. Como el desapego de tu cuerpo físico y el encuentro con el todo supremo. Durante el período meditacional es el único instante en donde todas las ondas cerebrales (alfa, beta, delta y theta, que definen la actividad energética de nuestro cerebro) funcionan simultáneamente.

Estas ondas tienen predominancia en unos estados sobre otros y son:

Alfa : predomina en el estado de relajación

Beta: en el estado de vigilia.

Delta: durante el sueño.

Theta: en el sueño profundo.

Aunque en la primera fase de la meditación se produce una relajación debe quedar claro que meditar no es lo mismo que relajarse.

**Uno de los propósitos de la meditación es la purificación de la mente. La mente común se caracteriza por el permanente flujo de ideas, que además están siempre condicionadas por los filtros socioculturales, y no puede disponer de una visión correcta de las cosas.**



**Estas ideas condicionadas se mueven en el campo de las predilecciones y rechazos y esto nos mediatiza impidiendo la visión cabal de las cosas y creando reacciones desproporcionadas a los hechos.**

**Cuando la mente ha sido lo suficientemente purificada y desarrollada, se transforma en una mente capacitada para ver con detenimiento y con claridad (visión yóguica) o como la definió Patánjali “Visión Pura”**

**Buda la llamaba Visión Cabal, que alcanza a ver allí en donde a la mente normal le está vedada.**

**La ecuanimidad es permanecer en el propio eje, en el centro de quietud tanto en la ganancia como en la pérdida, la victoria y la derrota sin reacciones desproporcionadas.**

**No hay Yoga mas elevado que aquel que nos enseña a enfrentarnos y enfocar los hechos tal cual son.**

### **Postura ideal de meditación.**

Cualquier postura del cuerpo que nos conduce a estados de conciencia elevados es conocida en la terminología tradicional de Oriente como mudra. El mudra ideal para la meditación es conocido como la posición del loto o postura fácil (piernas cruzadas.)

De todas formas si estas posturas no son cómodas para ti, puedes permanecer sentado en una silla con el respaldo recto, o apoyado en la pared, para que te ayude a mantener la



verticalidad sin incomodidades o esfuerzos añadidos. Lo que sí debes es mantener la espalda recta, ni arqueada hacia delante o hacia atrás.

Los hombros deben estar relajados, la cabeza equilibrada con la espalda de forma que la barbilla quede paralela al suelo o ligeramente inclinada hacia delante.

Los ojos debes mantenerlos cerrados de forma suave, o ligeramente abiertos.

Todas las facciones de tu cara deben estar relajadas, al igual que el resto de tu cuerpo, para que sus sensaciones no te supongan un sufrimiento que te distraiga e impida la concentración.

### **Preparando la postura de Meditación.**

Sea cual sea la postura que a ti te resulte más cómoda, debes ajustarla bien, procurando adoptar siempre la misma postura, ya que la repetición condiciona los efectos mentales, y poco a poco vas a ir asociando dicha postura con la práctica de tu meditación y luego será más rápido el tiempo de preparación para comenzar a meditar.

### **Tipos ó sistemas para la concentración.**

Hay muchos métodos para la concentración y aunque una vez conocidos varios tu escogerás el que mejor te convenga, vamos a relatar los más habituales y son:

#### **1- Meditación contando respiraciones.**



Haz respiraciones profundas pero no forzadas. A medida que las haces, enfoca tu atención en cada parte de la respiración: la inspiración, el punto en que paras de inspirar, el punto en que comienzas a espirar y el punto donde finalizas la espiración. Continúa con esta observación y pon mayor énfasis en la espiración.

Con cada espiración contarás uno, dos, tres..... y comienza otra vez con uno.

Si pierdes la cuenta simplemente empieza de nuevo desde uno.

Cuando descubras que tu mente se ha escapado a un pensamiento, vuelve lentamente a contar desde uno.

Si una sensación particular en tu cuerpo llama tu atención, obsérvala hasta que desaparezca y vuelve a traer tu atención a la respiración y comienza nuevamente a contar en cada espiración.

Si lo deseas puedes probar contando tu respiración durante varios minutos. Para de contar y pon tu atención en las sensaciones de la respiración.

Concéntrate en tu abdomen a medida que se expande y contrae. Puede que tengas más pensamientos de esta forma que cuando tenías que contar las respiraciones. Contar mantiene la mente atenta, dejando poco espacio a otros pensamientos, pero si los tienes no los alteres, simplemente anota mentalmente y vuelve a ser consciente de las sensaciones de la respiración.



## 2- La respiración consciente- Anapanasatti.

Los cuatro estados de la respiración consciente.

1- Inspirando cuenta 1, expirando 1

Inspirando cuenta 2, expirando 2

Sigue esta cuenta hasta llegar a 10 y vuelve a comenzar desde 1.

2- cuenta 1 al inspirar y expirar.

Cuenta 2 al inspirar y expirar.

Continúa contando de esta forma hasta llegar a 10, entonces comienza de nuevo.

3- ahora sin contar y siendo simplemente consciente de cómo la respiración entra y sale de los pulmones.

4- Sé consciente de la respiración entrando por la nariz al inspirar y también alrededor de las fosas nasales al expirar.

Durante la respiración abdominal, estimulamos el sistema nervioso parasimpático, que ayuda a la relajación, y a su vez, esto favorece la concentración mental durante la meditación.

Al principio practica tres minutos cada uno de los estados. Cuando te sientas cómo con este ritmo puedes ir aumentando progresivamente el tiempo.



### **3-Concentración y unificación de la conciencia sobre un objeto seleccionado.**

Concentración sobre una figura geométrica

Concentración sobre colores.

Concentración en el entrecejo.

Concentración en un punto.

Visualización sobre la llama de una vela.

Concentración sobre un fondo negro (llamado también la noche mental)

Concentración en la luminosidad (luz blanca) que envuelve nuestro cuerpo.

### **4- Meditación sobre el cuerpo. (Vipassana)**

Su postura, sus sensaciones. Contemplación de los procesos mentales.

### **5- Meditación ambulante o marcha consciente.**

Captar las sensaciones en el movimiento.

### **6- Técnicas de silencio interior y ensimismamiento.**

Observar y sentir el silencio interior, que es la ausencia de vaivenes en la mente. Solo sentimos que estamos, pero nuestro cuerpo ya no es algo tan real, solo el silencio y su placentera sensación es lo real.

Observación de los espacios en blanco de la mente entre pensamiento y pensamiento.

La mirada al infinito.



### **7- Meditación sobre mantras. Yapa Yoga.**

Mediante la repetición de mantras:

Mantras Saguna- (dedicados a una deidad)

Mantras Nirguna (Sin significado concreto)

#### **La actitud de estar consciente.**

Se trata de estar conscientes en el momento presente, de conseguir una actitud neutral, de no-intervención, de no juzgar, solo de observar y volver nuestra atención al punto de concentración que hemos elegido.

#### **Puntos importantes para estar consciente.**

- **Está atento desde la ecuanimidad.**
- **Está lúcido desde la serenidad.**
- **Está presente, no dejarse enredar por el pensamiento que viene y va en el tiempo y el espacio.**



## **MEDITACIÓN Y SUPERACIÓN DE LOS OPUESTOS.**

**MEDIANTE EL TRABAJO INTERIOR Y LA MEDITACIÓN UNO SE VA DESENCADENANDO DEL PENSAMIENTO DUAL( BUENO-MALO, GUSTO-DISGUSTO).**

**Mas allá de los opuestos mentales surge el estado cumbre que modifica interiormente y transforma y colabora en el crecimiento interno y lleva a la ecuanimidad.**

**La ecuanimidad nos lleva a otras cualidades que son:**

**La tolerancia, la serenidad, la comprensión etc.**

**La ecuanimidad es estabilidad de ánimo, es el arte de encontrar el punto medio.**

**Cuando uno comprende que todo es transitorio, brota la ecuanimidad.**

### **Conclusión:**

La meditación nos facilitará el desarrollo hacia una conciencia sin límites, más allá del tiempo y de la materia.

El único secreto está en practicarla para que pueda llevarnos a un estado interior sereno y sabio.

Pero al meditar no hay que ansiar resultados, sino simplemente estar conscientes en la práctica y lo que pueda suceder que suceda, solo debemos crear las condiciones adecuadas para una experiencia interior pueda realizarse.





## **PRACTICA DE MEDITACIÓN**

Inicia tu sesión con el tiempo que requieras para adoptar y ajustar la postura correcta y cómoda para tu práctica, haciendo de ella una postura estable y erguida aunque no tensa.

Utiliza durante tu periodo de meditación el mismo soporte de atención.

Hay muchos obstáculos con los que te encontrarás en tu práctica de meditación, sobre todo al principio.

Los pensamientos acudirán a tu mente con mayor frecuencia que lo que desees, pero no trates de oponerte a ellos, porque sino solo conseguirás el efecto contrario, obsérvalos sin darles importancia, cuando seas consciente de ellos, vuelve con cariño a llamar a tu mente al punto de concentración con el que estabas.

La meditación no es una prueba de sufrimiento. Es solamente un estado donde lo que tenga que ser sentido lo será, pero recuerda que esto lleva tiempo y sobre todo no desesperes, date tiempo, sé comprensible con los vaivenes de tu mente, no los juzgues como malos o buenos, simplemente obsérvalos, sé consciente de ellos déjalos pasar y retoma tu punto de atención.