

## Consejos para meditar

- Nada de estados de trance, nada de rituales o ceremonias y nada de misticismo u orientaciones misteriosas. La meditación verdadera no tiene nada que ver con estos intentos de fuga. La meditación a la que me refiero es una escuela de presencia que incluye todos los procesos físicos y mentales en todas las situaciones de la vida.
- El espacio, el sitio que eliges para la contemplación y la introspección es un espacio sagrado. Nadie más que tu mismo y talvez el círculo familiar más estrecho podrán accederlo. Ahúma ese espacio con incienso. Cuando entres en él, lávate los pies y las manos anteriormente. Evita entrar en él con la ropa de la calle.
- Si te falta este espacio, retírate a un sitio tranquilo, donde no seas molestado, para que tu mente pueda sentirse segura y puedas relajar. No siempre se puede optar por circunstancias óptimas, pero podemos crear la óptima actitud dentro de la circunstancia. Debes estar solo/sola, solamente tú, en conexión con la fuerza divina.
- La hora ideal para esto es temprano por la mañana, antes que salga el sol y también al anochecer.
- Si lo consideras oportuno, coloca una imagen de una deidad, de un santo, de un personaje, que te inspire. También es el espacio para guardar los libros espirituales y religiosos. Para los hindúes serian el *Bhagavad Gita*, los *Upanishads*, el *Yoga Vasishta*, el *Bhagavata*, etc. Pero cada cultura tiene los suyos. Déjate inspirar por los que te convengan.
- Siéntate cómodamente delante de esa imagen. La postura sentada debe de ser cómoda y que te permita mantener la espalda alineada, sin inclinarse ni hacia delante ni hacia atrás. La posición puede ser sentada en el suelo con las piernas cruzadas, *Padma*, *Siddha*, *Sukha o Swatika Asana*, o en una silla, con las piernas relajadas y las plantas de los pies en el suelo. Junta las palmas de las manos en *Namaskara Mudra*.
- Evita luchar con los pensamientos y tampoco apliques ninguna violencia en la concentración. Relaja todos los músculos y nervios. Relaja el cerebro. Llega al silencio interior y piensa solamente en el personaje de la imagen. Empieza a recitar tu mantra despacito, con comprensión y con devoción. Calma los pensamientos activos y cállalos.
- Evita cualquier esfuerzo para dominar los pensamientos. Más bien abandónalos y déjalos a su propio cargo, hasta que su efecto se agote. Los pensamientos aprovecharán la oportunidad y comenzarán a saltar como un mono salvaje, hasta que por fin se calmen y esperen tus órdenes. Puede durar un rato hasta que la corriente de tus pensamientos esté domada, pero en cada intento necesitarás menos tiempo.
- Meditar sobre un nombre y una específica forma divina se llama *Saguna Dhyana*. Esto es una posible forma de meditación concreta. Puedes meditar sobre cualquier otra forma divina y repite su nombre en tu mente, o recita Om de forma repetitiva. Puedes meditar también sobre ideas abstractas como el infinito, la eternidad, pureza, meticulosidad, veracidad, felicidad, etc. conectando estos términos con tu propio ser. A esto llamamos *Nirguna Dhyana*. Atente a un método. Al inicio, para la mayoría de las personas, solo es conveniente *Saguna Dhyana*.
- Retira siempre de nuevo los pensamientos de los temas mundanos, siempre cuando divagan del centro de la concentración (*Lakshya*) y regresa a ese centro. Este tipo de “lucha” durará algunas semanas o meses. Pues te enfrentarás a dos “guerreras” muy poderosas, que tu mismo has educado durante décadas: la pereza mental y la inquietud.
- Si en la meditación te centras en una deidad, mantén al inicio su imagen en tu foco visual. Mírala continuamente, si es posible, sin parpadear. Observa primero todos sus detalles físicos y cuando hayas observado todos, vuelve al inicio y repite la misma contemplación. Practica esto durante el primer mes.

- Entonces cierra tus ojos y observa en tu imaginación la imagen y deja que la mente pase por todos los detalles, igual que lo has hecho antes con los ojos. Puedes contemplar ahora sobre las cualidades de la deidad, como la omnipotencia, omnisciencia, pureza, perfección, etc.
- Si malos pensamientos atacan a tu mente, evita utilizar tu fuerza de voluntad para revocarlos. Con esto, solamente perderás energía. Agobiarás tu voluntad y te cansarás. Cuanto más te esfuerces, más pensamientos inútiles aparecerán, además con doble intensidad y rapidez, y cada vez se harán más poderosos. Se indiferente hacia ellos, mantén tu serenidad, pronto desaparecerán. Sustitúyelos por pensamientos útiles (*Pratipaksha Bhavana*, el método del pensar opuesto). O vuelve siempre de nuevo a la imagen de la deidad, o al mantra, o al nombre.
- Practica cada día la meditación. Procede de forma sistemática y regular. Aliméntate de forma pura y sana. Alimentos ligeros facilitarán concentrar la atención en un solo punto. Lávate con agua fría para despejarte. A continuación, haces 10 o 20 suaves *Kumbhakas* (retención de la respiración). Recuerda que la mente a menudo está expuesta a los venenos mentales (duda, enfado, miedo, avaricia, odio, arrogancia, indiferencia...). Esto necesita una purificación sistemática y regular. La mente se torna clara y alegre cuando se cultivan las cualidades del corazón.
- Se prudente en la elección de tus amistades. Evita participar en parloteos. Habla poco. Practica al menos 1 hora diaria *Mauna* (el silencio mental), lee buenos, inspiradores libros espirituales, rodéate de gente sabia. Todo esto son instrumentos que te ayudan en la meditación. Evita debilitar a tu cuerpo, mantenlo fuerte y firme como una roca. Respira lentamente y profundamente. No te arrasques el cuerpo en cada momento. Mantén una actitud correcta y justa, así como tu maestro te enseña. Evita hacer ejercicios de concentración cuando tu mente está cansada o agotada. Entonces es mejor relajarse un poco. Recuerda: hacer nada, escuchar hacia dentro, es una sensación que toca profundamente y enriquece. Para una mente inquieta, la inactividad es un horror. Pero recuerda que hay un mundo, una vida detrás del pensar, una realidad detrás de toda imaginación.
- Si la mente está ocupada con solamente un único pensamiento, se traslada a un estado de continuidad. Entonces, si tu mente está ocupada únicamente con el pensamiento en la deidad, rápidamente alcanzas el estado de *Nirvikalpa Samadhi* (el éxtasis supremo en el que se funden sujeto y objeto). Por eso empéñate a fondo.
- Meditar puede ser el camino para acercarse a la verdad detrás del velo. Definiciones como “yo, camino, meta, iluminación” solamente son azúcar para el mono. La meditación sirve para descubrirse a si mismo y así, llegar a ser una persona más bondadosa y afectuosa.
- Pero recuerda que la meditación solo es una parte del trabajo. Al igual es importante lo que llevamos al día a día, pues el día a día está en todas partes. Es un ejercicio que incluye todos los aspectos de nuestra vida. La claridad y el alineamiento del corazón deciden hacia dónde se dirige el viaje. Cultivar las habilidades sanadoras es el núcleo de la práctica espiritual. Esto significa, cultivar las cualidades como el amor, la compasión, la sinceridad, la bondad, la confianza, la atención y la sabiduría. Pero a la vez debemos estar atentos a las fuerzas destructivas, pero sin seguirlas en los pensamientos y en el comportamiento.
- Comprende que el corazón y la mente forman una unidad. Si observo con mi ojo “interior”, comprendo que conciencia, sentimientos y pensamientos están unidos de forma inseparable. No se podría decir, dónde termina la mente y dónde comienza el corazón.
- Recuerda que el sentido de la vida está en ser feliz. La propia actitud mental es el factor más importante del trabajo hacia nuestro objetivo. Para cambiar las condiciones externas de nuestra vida, primero debemos cambiar en nuestro interior. La paz interior es la clave. ¡La paz interior no es negociable! En un principio es muy fácil: pensamiento, palabra y comportamiento destructivo me hacen infeliz. Comportamiento positivo, me hace feliz.