



sattva
YOGA ESTUDIO

Consideraciones sobre la Meditación

La sadhana final puede resumirse en la siguiente frase “CONSCIENCIA EN CADA MOMENTO”. Esta actitud es la esencia del yoga y de lo que llamamos meditación. No es una actitud que podamos imponernos por “la fuerza de la voluntad”, ni algo que aparece de un día para el otro. Es producto de un proceso gradual de maduración, basado en el despliegue de la atención y la alerta. **Es el desarrollo de un estado de presencia consciente que tiene que ir creciendo hasta llegar a impregnar todos los momentos del día.**

La práctica de las técnicas de meditación tiene que trascender el ámbito de una postura corporal concreta, de un espacio físico determinado, y también de la metodología de la introspección. El entrenamiento meditativo específico, en privado o en grupo, siempre es necesario y más al principio, pero también desde su inicio tiene que reflejarse en el conjunto de las facetas de la vida. **La actitud meditativa ha de estar presente en todos los momentos de nuestra existencia. Cuando esta actitud es integrada en lo cotidiano, se manifiesta como un estado mental de total apertura hacia lo que la vida trae en cada momento.** Estar en lo que hay y seguir disponible para fluir con lo que continúe surgiendo. No es un dejarse arrastrar o empujar por las circunstancias. Es ser



sattva
YOGA ESTUDIO

realista y aceptar lo que es evidente. **Vivir conscientemente cada situación para entenderla y traspasarla, saliendo fortalecido por la comprensión alcanzada y por el hecho de haber resuelto dicha situación.**

Cada situación es una oportunidad para meditar, tanto cuando se contempla un bello paisaje o las estrellas, como cuando se está inmerso en los quehaceres y los problemas cotidianos. **La puerta al estado meditativo está permanentemente abierta. Lo que transforma cualquier vivencia en meditación es un cambio en la actitud de la persona, que tiene como denominador común el vivir todas las situaciones, no desde la periferia de la mente y los sentidos, sino desde nuestro centro, ese espacio que llamamos “consciencia testigo”.**

Las prácticas de meditación nos ayudan a ser conscientes de lo que sucede en cada momento. Nos enseñan a aprovechar cada situación, independientemente de sus características, para profundizar en el autoconocimiento, así como para desarrollar nuestra capacidad de respuesta y activar el inmerso potencial que llevamos dentro.

Todas las situaciones pueden utilizarse como un medio para profundizar y ejercitarse en la atención y en la expansión de la consciencia. Técnicas como el Silencio Interior (*Antar Mouna*) pueden realizarse las veinticuatro horas del día sin tener que crear condiciones especiales. Lo mismo sucede con la



sattva
YOGA ESTUDIO

repetición del mantra, la observación del proceso respiratorio, la consciencia testigo, etc.

Agradece a la vida todas las situaciones, complicaciones y obstáculos que pone en tu camino y aprovéchalos, porque ahí se encuentra la oportunidad de superar tus limitaciones y actualizar tu potencial.

¿Cómo sabemos si realmente estamos progresando en la meditación? Hay síntomas que pueden engañar o confundir en este particular. **Muchos aspirantes otorgan gran importancia al hecho de tener “experiencias”, y si en su práctica personal no aparecen visiones o experiencias notables piensan que no está pasando nada.** O por el contrario, si se produce algún fenómeno psíquico, engordan su ego con la idea de que están muy avanzados. **Indudablemente las experiencias psíquicas son índice de progreso, sobre todo cuando dichas experiencias generan algún tipo de transformación.** Pero hay algunas experiencias que son más un accidente que una verdadera comprensión y no tienen mucha relevancia aunque resulten agradables. Por el contrario, **con bastante frecuencia puede parecer que no está sucediendo nada, y sin embargo se está avanzando en forma notable. Está preparándose silenciosamente un gran salto.** El proceso en el yoga y en la meditación no suele ser lineal. Durante cierto tiempo se permanece madurando en un peldaño, hasta que se ha cubierto esa etapa y cuando llega el momento se produce el salto.



Progresar no es realizar las “expectativas” que se habían programado, sino el disfrutar y sacar partido de cada paso del camino. Si el practicante detecta cambios en su vida, en su comportamiento, en sus actitudes, aunque los cambios parezcan insignificantes ya está produciéndose la transformación. **Un buen termómetro para conocer el avance es el reflejo que la meditación tiene en la vida cotidiana.** Se está progresando cuando se comienza a discernir la importancia real que tiene cada situación o hecho. **Si cuando no te salen bien tus proyectos no te sientes deprimido, y cuando las cosas te van muy bien no te pones eufórico, estas en buen camino, pues las circunstancias exteriores han dejado de condicionar tu estado de ánimo.** Eres más autónomo, menos vulnerable a la influencia de los acontecimientos. **Está floreciendo tu ecuanimidad y tu independencia interior.**

Otro síntoma claro de progreso es la aparición natural –no practicada- de estados de ánimo y actitudes como la alegría, el desapego, la aceptación, la solidaridad, el espíritu de servicio desinteresado, la devoción y el amor que no espera compensaciones, el discernimiento entre lo esencial y lo superfluo, etc. En definitiva, todas las cualidades que evidencian un nivel de consciencia más elevado. También es un signo de progreso el que la práctica meditativa no se viva como una carga o un trabajo, sino como un disfrute y una forma de sentirse y ser más uno mismo. **Si ya estás meditando**



**y no te sucede nada de esto no pienses que no progresas,
todo llegará en su momento.**

Fuente: Claves del Yoga – Swami Digambarananda Saraswati