

## Meditación y Yoga

La palabra Yoga se refiere a un estado de consciencia en el que se toma contacto con el centro de uno mismo. Hablar de Yoga es hablar de la naturaleza esencial y central del Ser humano. Si dejamos atrás las sensaciones físicas, emocionales y mentales, llegamos al núcleo del cual brota la Vida que anima todo movimiento y en el cual nos referenciamos como YO. Es decir, el Yoga apuesta por la existencia de un lugar interno en el que reside nuestra fuerza y nuestra identidad.

El contacto con dicho núcleo o SER, tal y como se le llama en Yoga, da sentido a la existencia ya que es lo que somos en realidad. El cuerpo cambia y se transforma, las emociones vienen y van según lo que estemos viviendo en cada momento y la mente nos habla constantemente de lo que ya sucedió, de lo que esta por venir o analiza y juzga cada momento presente. Ni con el cuerpo, ni con las emociones ni con la mente nos podemos identificar con solidez. Es el mundo cambiante del “yo inferior” necesario para relacionarnos y vivir las experiencias necesarias para aprender y evolucionar.

El “yo inferior” es la envoltura del SER que permanece vivo, palpitante y sereno en el centro. Aunque los niveles superficiales del ser humano cambien, el SER no lo hace, es el ojo del huracán de la existencia, hay calma que no es tocada por el conflicto exterior.

Siguiendo la máxima yoguica, “Tu eres aquello que no cambia”, el practicante busca el contacto con el centro, apaciguando lo cambiante hasta hacerlo transparente a su verdadera naturaleza, buscando el espacio interno en el que se ES.

Todas las técnicas de Yoga o de cualquiera otra disciplina de trabajo interno, tienen la misión de generar suficiente orden en el cuerpo, relajándolo y vitalizándolo, en las emociones, calmándolas y equilibrándolas y en la mente, concentrándola y serenándola.

Todo esto realizado con un propósito trascendente, tratando de ir más allá del mundo mental y emocional. Es decir, equilibramos los aspectos cambiantes del “yo inferior” para así permitir la expresión del SER.

La técnica de Yoga por excelencia es la Meditación, el resto de técnicas tales como asanas (ejercicios corporales) o pranayamas (ejercicios respiratorios), preparan el terreno para sentarnos y Meditar. Mientras el cuerpo este tenso y lleno de estrés la meditación no es posible, es como si tuviésemos puesta una coraza que no nos deja ir adentro. Y mientras no consigamos generar orden en las emociones, la mente estará presa de su influjo, no podremos pensar con claridad, ni siquiera mantener la atención en el momento presente, siendo también en vano el trabajo meditativo.

Así vemos que el camino hacia la meditación pasa por aprender a relajarnos, calmarnos y concentrarnos, para lo cual la practica del Hatha Yoga o Yoga psicofísico es el primer paso en dicho camino. Una vez que el Hatha Yoga empieza a hacer su efecto y aprendemos a relajarnos, a respirar con calma y a centrarnos en el momento presente, surge entonces la necesidad de ir más allá. Es entonces cuando se hace un trabajo directamente con la mente, observándola y concentrándola, esto es, **meditar**. Ahora cobra más importancia la quietud y el silencio donde se puede reconocer y aceptar todo el mundo interno.

Desde el punto de vista del yoga la meditación es un estado de consciencia interna que se alcanza al trascender la mente. Un estado en el que libres de prejuicios y tranquilos percibimos las cosas con ecuanimidad, tal y como son.

Meditar no es pensar ni reflexionar, eso es una acepción occidental de la palabra meditación. Meditar tiene más que ver con observar y escuchar, tratando de percibir y sentir lo que esta más allá de la mente que juzga y razona. La meditación comienza cuando el pensamiento cesa.

Hoy en día necesitamos más que nunca recuperar esta disciplina milenaria. Los acontecimientos estresantes a que estamos sujetos nos sacan una y otra vez del centro, colocándonos en posiciones de desequilibrio psicoemocional en las que perdemos el sentido de SER. No sabemos lo que nos está pasando, ni que hacer para orientarnos.

Dentro del ser humano, la deseada armonía no está donde la buscamos, sino más adentro y solo accedemos ella parándonos, regresando al centro y permitiendo que la Vida interna restablezca el equilibrio perdido.

Meditar nos afianza la confianza en el principio sanador de Vida y Existencia que es la naturaleza esencial de uno mismo.

En el curso que comienza el día 9 de Marzo en el centro Mandala, daremos las pautas necesarias para introducirnos y profundizar en esta inigualable disciplina.

Luis Luna – Ganesha  
Escuela de Yoga Naradeva