

Llegó la primavera y con ella entramos en el ultimo tema de la estación del año 2017, antes de abordarlo recordemos como empezamos tiempo atrás, allá por enero de este mismo año:

*Sa tu dirgha kala nairantarya  
satkara-asevito dridha bhumih.*

I.14 DEBES CULTIVAR TU PRACTICA

DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO;

DEBE SER ESTABLE Y SIN BRECHAS,

Y DEBE SER REALIZADA CORRECTAMENTE-

PORQUE ENTONCES SE ESTABLECE UNA BASE FIRME.

De Los Yoga Sutras de Patanjali

Durante el año hemos ido viendo distintos ingredientes de la practica diaria como la ética y los compromisos (yamas y niyamas) los cuales nos llevan a interactuar con los demás y con nosotros mismos de manera sabia y bondadosa. También vimos la importancia de las posturas físicas y de la respiración (asana y pranayama), y así contemplamos que la vida espiritual tiene un componente físico crucial que acelera el proceso de transformación a la cual esta misma apunta.

Ahora llega el momento en el año de encarar las practicas mas internas del yoga; la abstracción de los sentidos (pratyahara) y la meditación (dharana, dhyana y samadhi).

Pratyahara, la abstracción de los sentidos, forma parte de la vida yoguica en todas las practicas que estudiamos este año. Para poder llevar adelante una vida ética y mantener los compromisos limpios, para poder practicar asana y pranayama, es crucial que los yoguis y yoguinis sepamos ir hacia adentro a un lugar de quietud lejos de los estímulos de los sentidos. Lamentablemente la vida moderna no contribuye a la practica de pratyahara, muy por el contrario, nos incita a ir hacia fuera, a prestar atención a lo que podemos ver, oír, tocar, oler y saborear. La vida en el 2017 esta lejos de lo que era la vida en la época de Patanjali. Hoy en

día el foco esta puesto en mantener los cinco sentidos bien entretenidos todo el tiempo no sea cosa que nos encontremos con nosotros mismos en silencio y quietud sin ningún estímulo porque ese parecería ser un prospecto aterrador. Esta obsesión con los placeres sensoriales es la primer obscuración mental y obstáculo para la meditación.

A muchos niños que nacieron en esta época, en la que mantenerse entretenido es crucial, se los priva de espacios de silencio y de encuentro con ellos mismos ya que tienen siempre a mano una pantalla u otro aparato que los distrae y les obstaculiza el viaje hacia su mundo interior.

Cuando veo estas cosas no puedo dejar de preguntarme ¿Cómo será el futuro? ¿Cómo serán los vínculos y los encuentros entre personas que no se encuentran consigo mismas? ¿Quién se tomará el tiempo de estar presente verdaderamente con otro si primero no se tomo el tiempo de estar consigo mismo/a?

Pratyahara da mucho para pensar y vale la pena recordar que hay esperanza. Para cambiar un comportamiento disfuncional el primer paso es darse cuenta (disfuncional aquí se refiere a un comportamiento que no es conducente a la felicidad genuina). Si nos damos cuenta que estamos poniendo toda o la mayor parte de nuestra energía hacia fuera, entonces en ese instante tenemos un momento de despertar. Es como los capullos en el comienzo de la primavera que están debajo de la nieve adormecidos esperando el sol. Cuando el sol llega y derrite la nieve, el capullo despierta y se convierte en flor. Así también el momento de darnos cuenta es un despertar. Se derrite el velo y nos descongelamos, nos hacemos flexibles para el cambio, estamos despiertos y podemos decidir. En ese momento nuestras vidas están en nuestras manos.

Pratyahara es la puerta de entrada a la meditación. Patanjali nos menciona Dharana (foco), dhyana (estabilidad en el foco), samadhi (meditación balanceada). Estos términos para meditación tienen diferentes traducciones, en esta ocasión vamos a hablar de samadhi como la meditación perfectamente balanceada entre

los extremos de la agitación grossa/sutil y el letargo grosso/sutil (otras dos de las cinco obscuraciones mentales y obstáculos para la meditación). Para los amantes de los yoga sutras, el capítulo 1 está repleto de instrucciones para meditar y en el capítulo dos se describen pratyahara, dharana, dhyana y samadhi con exactitud.

Cuando vimos asana, posturas físicas, habrás notado que aprender de un libro o video te puede ayudar a tener mayor elongación y fuerza muscular, pero para lograr llevar los vientos internos hacia el centro y estar listo para meditar hace falta la guía de un profesional de yoga asanas. Lo mismo aquí, para poder meditar correctamente tienes que tener la guía de un maestro de meditación. Aprender de libros o audios únicamente es muy probable que no te lleve a alcanzar samadhi en esta vida, solo podrá ayudarte a estar mas calmo y presente, lo cual es mucho o solo el comienzo dependiendo de cual sea tu intención al iniciar tu practica.

Meditar requiere que permanezcamos quietos, relajados y despiertos, esas son las tres características del cuerpo asentado en su estado natural. El habla en su estado natural permanece en silencio y la respiración sigue su ritmo natural sin que la contremos. La mente se asienta en el momento presente, libre de proyecciones y preocupaciones hacia el pasado o futuro, de ese modo la turbulencia se serena y aparece la claridad.

Como verán este tipo de meditación requiere que permanezcamos quietos y esto en el mundo de hoy es todo un desafío. Si te gustan los desafíos este es uno que vale la pena.

Hay un tipo de meditación que se denomina shamatha o quietud meditativa que tiene nueve niveles siendo el decimo shamatha. Aquí pueden leer mas al respecto: <http://www.kaladanda.com.ar/meditacion-1>

En el nivel uno de esa practica pasamos el 99% del tiempo fuera del objeto de meditación, lo olvidamos, pensamos en muchas otras cosas, nos adormecemos, etc.

El mayor obstáculo en este nivel es “lelo” que significa pereza espiritual.

Nos da pereza meditar y las excusas que ponemos son:

1. Estoy demasiado ocupada ahora.
2. Lo voy a hacer mas tarde, en otro momento.
3. Soy malísimo meditando, no sirvo para esto.

Para lograr meditar y pasar del nivel uno al nivel dos necesitamos aprender bien las instrucciones y aplicar los antidotos a lo que son fe, aspiración y gran esfuerzo. Tu profesor/a de Kaladanda yoga te puede explicar cada uno de estos ya que son clave para el éxito en la practica.

En una clase le preguntaron a uno de mis maestros de meditación, por qué nos cuesta tanto meditar? y el respondió “Porque mirar nuestra mente no es fácil. Nos gusta hacer cosas en las que somos buenos, que nos salen bien y no nos gusta hacer lo que no nos sale bien. Así es que cuando tenemos que sentarnos y mirar nuestra mente todo el día no nos gusta ese trabajo, preferimos ir a la oficina todo el día o cualquier otra actividad. La regulación emocional y la introspección no son cosa fácil, y a los humanos no nos gusta hacer cosas difíciles”

Por eso es importante empezar desde el nivel en donde estamos. Dando pasos certeros en el camino a la meditación balanceada. Como cuando subimos una alta montaña. Primero vemos adonde queremos llegar, aprendemos bien las instrucciones del camino idealmente de un guía que haya subido a la cima, y que conoce los obstáculos y los precipicios, sabe adonde hay arroyos para beber, conoce los lugares de descanso adonde refugiarse del viento y demás. Si no tenemos la fortuna de encontrar un guía de ese nivel, entonces buscamos uno que este mas avanzado que nosotros y que tenga un mapa de la montaña en el que esté marcado todo lo que necesitamos saber para llegar a la cima.

Le pedimos que nos acompañe o al menos que esté disponible para consultas en el camino.

Cuando estamos listos damos el primer paso. Nuestra atención primaria esta en cada paso, el objetivo final ocupa solo la atención periférica.

Cada paso es en si mismo una sesión de meditación.

De este modo alcanzar la cima es posible, paso a paso, momento a momento, presentes y despiertos aquí y ahora.

Carola Terreni