

Entrenamiento de los Diez Sentidos o Indriyas en la Práctica del Yoga Tradicional

Swami Jnaneshvara Bharati

Como un edificio con diez puertas: En la filosofía y práctica del Yoga tradicional se considera al ser humano como si fuera un edificio con diez puertas. Cinco son puertas de entrada y las otras cinco son de salida. La *observación* consciente, activa e intencional de estos diez sentidos *a medida que funcionan*, es parte importante de la meditación Yoga, y es meditación en acción.



- **Karmendriyas:** Las cinco puertas de salida son cinco medios de expresión, llamados karmendriyas. (Karma significa acción. Los Indriyas son los medios o los sentidos)
- **Jnanendriyas:** Las cinco puertas de entrada son los cinco sentidos cognitivos, llamados jnanendriyas. (Jnana significa conocimiento. Los Indriyas son los medios o los sentidos)

Revisar también los artículos “Observar los Pensamientos” y “¿Quién es el Observador?”

El morador interno se relaciona a través de los Indriyas

Observar los diez sentidos durante la vida cotidiana: Lo que las diez puertas tienen en común es que todas son puertas. Observarlas en la vida diaria por medio de la meditación en acción, estando alerta a ellas, nos permite tener cada vez mayor conciencia del morador interno. De ese modo, se ve cada vez más claro que el morador interno se relaciona con el mundo externo *por medio* de estos diez instrumentos.

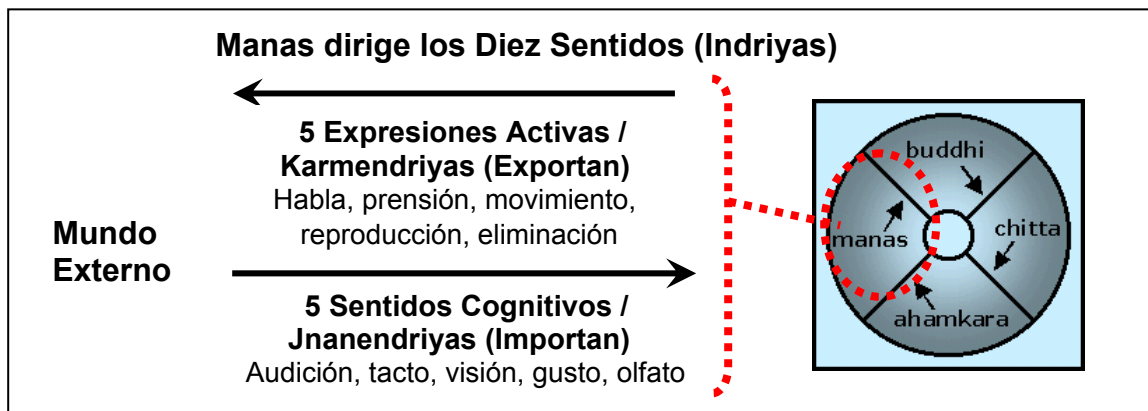
“Lo que yo soy realmente,
es independiente de mis acciones y mis sentidos”.

“Yo” soy independiente de las acciones y los sentidos: A medida que nos damos cuenta que las acciones y los sentidos sólo son instrumentos (así hagan su trabajo a la perfección), se hace progresivamente evidente que “Lo que yo soy es independiente de mis acciones, del ingreso de información sensorial y de su realización”. Esto no significa que no disfrutemos la vida, con sus acciones y experiencias sensorias; por el contrario, éstas se disfrutan más plenamente, dentro de un espíritu de sabiduría, libertad y ausencia de apego.

Cuando observamos por experiencia directa que los diez sentidos son puertas al servicio del morador interno, nos volvemos más conscientes de la verdadera naturaleza de dicho morador.

Manas y los Diez Sentidos

Los sentidos son como una especie de empleados: Los Diez Sentidos son los empleados de la fábrica de la vida, que reciben sus instrucciones de Manas, una de las Cuatro Funciones de la Mente.



Esto es una parte importante de la práctica de la meditación en acción y de la observación de nuestro proceso interno. Poder ver que ésta es la forma en que las acciones y los sentidos funcionan es de gran ayuda para cultivar el no apego, vairagya.

Más allá del hecho de que Manas sea quien da las instrucciones a los Diez Sentidos, es crucial ver si Manas está actuando movido por los hábitos inconscientes (guardados en Chitta) o por la sabiduría de Buddhi.

Una de las consecuencias de estar continuamente consciente de los diez sentidos, es que el acto de sentarse quieto a meditar a la hora acostumbrada y replegar estos sentidos, se produce mucho más fácilmente.

Los sentidos no son confiables

Los sentidos no son instrumentos confiables: Cuando la mente y los sentidos se usan como vehículos para experimentar directamente la Realidad, la Verdad Absoluta o el Ser, nos enfrentamos a tres problemas principales. Uno de ellos se refiere a que los sentidos no son instrumentos confiables.

Esto lleva a la interiorización: El hecho de darse cuenta de que los sentidos no son confiables lleva al buscador a interiorizarse, a fin de hallar una forma más pura de experiencia directa. Pero esta interiorización se optimiza si uno primero toma *consciencia* de los sentidos y del modo como funcionan. Así, la atención puede retirarse de los sentidos, tal como uno se saca un guante de la mano. Se describe un ejercicio al respecto más adelante.

Sinestesia

Las conexiones sensoriales pueden incluso estar entrecruzadas: Una de las formas más fáciles de darse cuenta lo poco confiables que son los sentidos, es analizando la alteración neurológica llamada sinestesia. En esta condición, las conexiones cerebrales de una persona son diferentes a lo normal. Si por ejemplo la luz penetra en los ojos (lo que normalmente nos permite ver), las conexiones neurológicas pueden llevar esta información a los centros olfatorios del cerebro, por tanto, se puede sentir un *olor al mirar* un objeto; o en otros casos tal vez se podría *escuchar* algún *color* particular. Qué diferente sería nuestra descripción de la realidad si todos los

cerebros humanos funcionaran de esta manera. (Aproximadamente, 1 de cada 25000 personas experimenta este tipo de alteración)

La verdad trasciende los sentidos: Reflexionando brevemente sobre lo anterior, es posible entender porqué los yoguis dicen que los sentidos realmente no son instrumentos precisos de percepción. Si alguien lo desea, puede encontrar más información sobre sinestesia en páginas web. No es que esto se refiera al Yoga y su relación con los Indriyas, pero puede ser útil para aclarar las formas en que los sentidos son capaces de funcionar y experimentar la realidad de maneras distintas. Puede ayudar a comprender mejor la aseveración que hacen los yoguis, respecto a que la Verdad se debe hallar en el interior, o más allá de los sentidos.

Observar los diez sentidos en la vida diaria

Detrás del acto de *caminar* está el *movimiento*, que es más sutil: Observar los sentidos *activos* (karmendriyas) en el diario vivir significa por ejemplo, observar que cuando camino “me estoy moviendo”. No se trata sólo de ver que “estoy caminando” sino ir un paso más allá y darse cuenta del proceso del *movimiento* que sucede detrás del *caminar*. Entonces, observando diferentes acciones y las múltiples formas de movimiento, uno se hace más consciente del proceso subyacente que existe *detrás* del movimiento, o sea de manas, una de las cuatro funciones de la mente.

Estar consciente *de* los diez sentidos,
nos hace consciente de lo que está por *detrás* de ellos.

Observar el karmendriya propiamente dicho: De manera similar, si se está usando un objeto, como escribir con un lápiz o tomar agua de una taza, uno se fija en que “yo lo(a) tomo o lo sostengo”. Darse cuenta de estar *escribiendo* o *bebiendo* es un paso más del proceso de estar consciente, pero observar el *karmendriya* mismo es más interno, más sutil. Lleva la atención hacia adentro, al *antakarana* (el instrumento interno, que incluye las cuatro funciones de la mente), y eso acerca a estar más consciente del Centro de Consciencia quieto y silencioso, que es como el centro de una rueda.

Observar los jnanendriyas: Observar los *sentidos cognitivos* (jnanendriyas) en la vida diaria significa por ejemplo, que al caminar uno se percate de que “yo estoy mirando”, mientras se va encontrando con personas y cosas, o que observe que “yo estoy escuchando” cuando un sonido atraiga la atención.

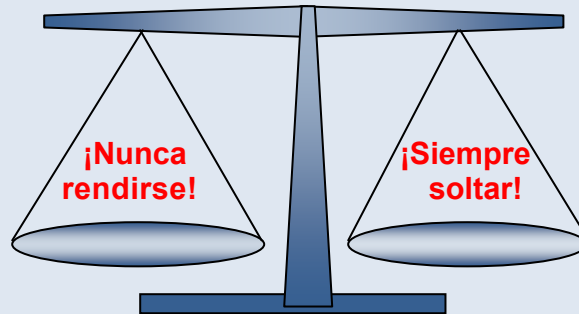
Observar los sentidos conduce hacia la ausencia de apego: Observar los sentidos es una herramienta práctica para coordinar las cuatro funciones de la mente. Gracias a la observación de las diez puertas, podemos ser más capaces de observar neutralmente todas las actividades internas de la mente, y en consecuencia, de hallar el silencio que hay más allá o que subyace la mente y descansar en él. Este es un aspecto importante en relación a cultivar el no apego.

Los sentidos activos a la hora de meditar

Los sentidos durante la meditación: Por supuesto que uno trabaja con los diez sentidos sistemáticamente a la hora de meditar. La primera parte de la meditación consiste en trabajar con los cinco sentidos *activos* (karmendriyas). Antes de ir a meditar es aconsejable vaciar la vejiga y el intestino, y prescindir de las expresiones relacionadas con los órganos de la reproducción. Esto se refiere a dos de los sentidos activos, eliminación y reproducción.

Práctica y Desapego

Abhyasa y **Vairagya** son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y Vairagya desapego. El equilibrio entre ambos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas cuyas acciones, palabras y pensamientos lleven a conseguir una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, lo cual se hace de manera activa y sistemática.

Ambos funcionan en conjunto: La práctica encauza en la dirección correcta, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse a causa de los dolores y placeres que uno encuentra en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

Sentarse quieto equivale a *cesar* el movimiento, a *suspender* el uso de uno de los karmendriyas.

Estar consciente de la capacidad de moverse: Por tanto, uno aprende a sentarse sin moverse, lo cual corresponde a dejar de lado el karmendriya del movimiento. A veces parece que sentarse inmóvil fuera una acción, *hacer* algo, pero en realidad es más bien la *ausencia* de dicha acción. Sentarse quieto para meditar es el *cese* del hecho de moverse, la *suspensión* del uso del sentido activo o karmendriya del movimiento. En la práctica, es muy útil sentarse y estar consciente de la capacidad de moverse, y de que por el momento no se está haciendo uso de esa capacidad.

“Yo tengo la *capacidad* de moverme y la de coger las cosas, pero por el momento *no estoy haciendo uso* de ellas”.

Elegir no moverse ni sujetar: Entonces, en el proceso de la meditación uno cultiva la práctica de soltar, a menudo denominada práctica de *relajación*, y que tampoco en una acción en sí misma. Pueden haber distintos métodos en relación a ella, pero en el fondo se trata de la práctica de *cesar* la acción de sujetar o agarrar, es decir de la *suspensión* de uno de los sentidos

activos o karmendriyas. Es muy conveniente sentarse y estar consciente de la capacidad de sujetar o agarrar, y de no estarla ocupando por ahora.

“Yo tengo la *capacidad* de decir palabras, pero por ahora *no estoy ocupando* dicha capacidad”.

La capacidad de formar palabras, sin hacerlo: Durante la meditación es frecuente quejarse de que la mente está siempre charlando, que no se calla nunca. Es frecuente que la gente empiece a pelear con su mente a raíz de esto. La acción de aquietar la mente *no* es en realidad una acción como tal, es más bien la *ausencia* de una acción. Estar en silencio para meditar es el *cese* de la acción de formar palabras, la *suspensión* del uso de un sentido activo o karmendriya, el del *habla*. En la práctica, es muy beneficioso sentarse y estar consciente de la capacidad de formar palabras, y de no estar haciendo uso de ella momentáneamente.

Los Karmendriyas y los chakras: Los cinco sentidos activos o karmendriyas funcionan desde los cinco chakras inferiores, por lo cual pueden ser explorados en una secuencia sistemática. En otras palabras, es posible practicar estar consciente de ellos, yendo de lo más burdo a lo sutil, de esta manera:

- Primero, uno toma consciencia de la eliminación, y deja de poner atención a ello.
- Luego, de la procreación, y deja de poner atención a ello.
- Después, del movimiento, y deja de poner atención a ello.
- A continuación, de la prensión, y deja de poner atención a ello.
- Por último, del habla, y deja de poner atención a ello.

Sé *consciente* de cada uno de los sentidos, de a uno por uno, yendo cada vez más interiormente.

Al estar consciente de los sentidos activos o karmendriyas, de a uno por uno, *dejando* al mismo tiempo de hacer uso de ellos por el momento, la atención se va interiorizando de modo natural hacia la meditación. A medida que la atención se va depositando en cada uno de los cinco sentidos activos, ésta puede llevarse hacia la parte del cuerpo físico que simboliza ese karmendriya particular.

Karmendriya	Simbolizado por	Chakra
Eliminación	el ano	1°
Procreación	los genitales	2°
Movimiento	los pies	3°
Prensión	las manos	4°
Habla	la boca	5°

Los sentidos cognitivos a la hora de meditar

La interacción entre los sentidos activos y cognitivos: A medida que los sentidos activos se van aquietando, la atención se dirige naturalmente hacia los sentidos cognitivos. Ambos tipos de Indriyas, los sentidos activos y cognitivos, interaccionan mucho entre sí. Cuando las

expresiones activas en cierto modo se apaciguan, da la impresión que los sentidos cognitivos se notaran más.

A menudo, los sentidos activos de las expresiones (karmendriyas) están tan ocupados, que los sentidos cognitivos quedan como en segundo plano y son menos fáciles de observar. Dicho de otra forma, si uno tiene problemas para sentarse quieto y la mente sigue con su cháchara, es difícil sentarse en silencio y trabajar en las prácticas de ver, oír y tener sensaciones internas.

Hay que estar consciente no sólo de los objetos que experimentamos, sino -y más importante aún- de los sentidos *con los cuales* estamos experimentando.

Observar los sentidos cognitivos: Anteriormente se describió la observación de los sentidos activos. Del mismo modo se puede practicar observando los sentidos cognitivos.

La capacidad de oler: La consciencia del sentido del olfato automáticamente lleva la atención hacia la nariz, que es por donde olemos desde la perspectiva física (a pesar que este sentido funciona realmente desde el primer chakra). No se trata de oler alguna cosa particular sino más bien de estar consciente del sentido del olfato en sí. Entonces, uno toma consciencia de tal capacidad y luego deja eso de lado.

La capacidad de gustar: El sentido del gusto automáticamente lleva la atención hacia la boca, donde están ubicadas las papilas gustativas (aunque funciona desde el segundo chakra). No es gustar algo especial, si bien eso podría suceder; es más bien tener la consciencia del sentido del gusto mismo. Entonces, uno es consciente de tal capacidad y luego deja eso de lado.

La capacidad de ver: La consciencia del sentido de la vista lleva la atención hacia los ojos (aunque en realidad funciona desde el tercer chakra, el centro del fuego). Aquí uno no está intentando ser consciente de los objetos que puede ver con los ojos, ni siquiera con el ojo interno, sino de tomar consciencia de la capacidad de ver propiamente tal. Uno se hace consciente de la capacidad de ver y luego deja eso de lado.

La capacidad de tocar: Cuando uno se hace consciente del sentido del tacto, dicho sentido cognitivo lleva la atención a alguna parte de la piel, en donde se encuentran los nervios sensitivos (a pesar que este sentido funciona desde el centro cardíaco, que es donde uno siente). No es cosa de fijarse qué tipo de objeto uno pueda estar percibiendo sino en el sentido del tacto mismo. Uno toma consciencia de la capacidad de sentir a través del tacto y luego deja eso de lado.

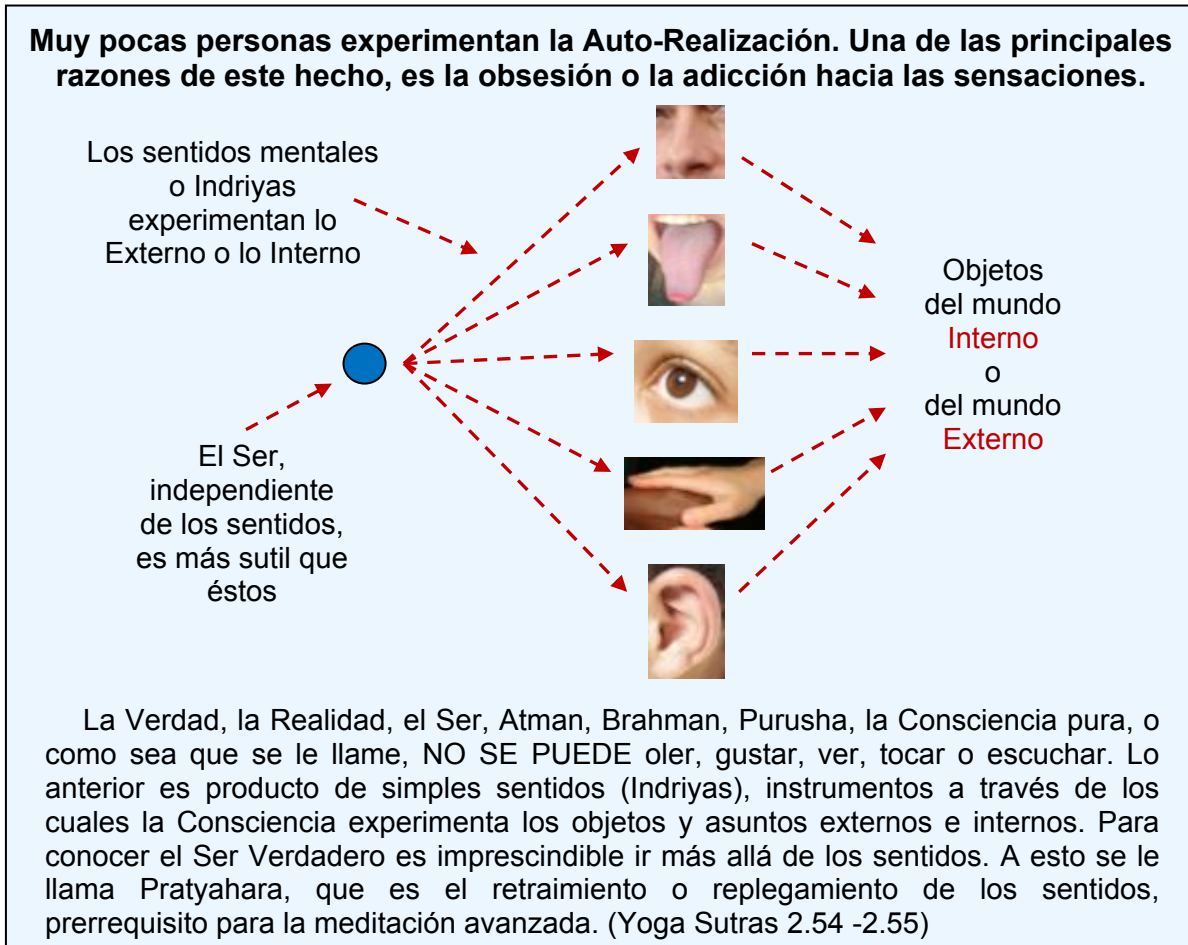
La capacidad de oír: El sentido de la audición lleva automáticamente la atención hacia los oídos, donde se localiza el complejo sistema de la audición física (aunque funciona desde el chakra de la garganta, junto a la capacidad de hablar). Al ir tomando consciencia de la capacidad de oír, más que de lo que uno esté oyendo externamente en forma puntual, empezará también a estar consciente de los sonidos internos, si bien lo que se intenta es ser consciente del proceso de la audición. Uno se hace consciente de la capacidad de oír y luego deja eso de lado.

Primero los sentidos; luego uno se interioriza: El estar consciente de cada uno de los cinco sentidos cognitivos o jnanendriyas, de a uno por uno, y a la vez *suspender* temporalmente el uso de dichas capacidades, hace que la atención se interiorice espontáneamente y se dirija hacia una meditación más profunda. (Hay que tener en cuenta que los sentidos cognitivos son más internos o sutiles que los sentidos activos, lo que se describe más adelante).

Ciertas escuelas de meditación ponen énfasis en un solo Indriya: Una reconocida escuela de meditación pone su principal énfasis en la consciencia sensorial relativa al *tacto*, y el modo en que éste se experimenta como un reflejo del proceso mental, a nivel del cuerpo físico. Algunas prestigiosas escuelas de meditación destacan el *tacto* refiriéndose a la sensación

producida por el aire en las fosas nasales al respirar. Otras privilegian usar los sentidos para *ver* un objeto visualizándolo o *escuchar* un mantra interno. Y otras enseñan la práctica de *ver* en la nada o de *escuchar* el silencio.

En la meditación Yoga de la tradición de los Himalayas se practican todas estas formas de usar los jnanendriyas, considerándolas por lo demás como etapas normales del viaje interno en dirección al Centro de Consciencia. Cada persona, siendo fiel a su propia predisposición, puede dar más énfasis a la práctica de un sentido particular, pero finalmente deberá explorarlos todos.



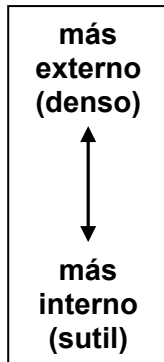
Pratyahara, o replegar los sentidos: Existen ocho peldaños en la escalera del Yoga, de los cuales el quinto es Pratyahara, que significa retraer o replegar los sentidos. A continuación vienen dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (absorción profunda). A menudo, este replegar los sentidos se entiende simplemente como cerrar los ojos para meditar, pero es algo mucho más profundo que eso. En la práctica, uno puede elegir uno de los sentidos, generalmente la vista o la audición, y enfocar ese sentido en un objeto *interno* de meditación. (Enfocar la vista en un objeto externo se denomina *trataka*).

Replegar los sentidos es como sacar la mano de dentro de un guante.

Como sacar la mano de dentro de un guante: El proceso recién descrito, en el que se *suspende* la *capacidad* de usar el funcionamiento mental de los cinco sentidos activos y cognitivos, da a entender el significado profundo del repliegue de los sentidos. Es como si cada uno de los sentidos fuera un guante, del que la consciencia se sale. Retraer los sentidos es como sacar la mano de dentro de un guante. Cuando los diez sentidos se repliegan, uno se encuentra

con la mente misma, donde realmente comienza la práctica de la concentración, y es lo que lo lleva a uno a la meditación y a samadhi.

Los sentidos cognitivos son más internos



Puertas de entrada y de salida: Existen cinco puertas de entrada y cinco de salida. Las últimas corresponden a los medios de expresión o sentidos activos (karmendriyas). Las puertas de entrada son los sentidos cognitivos (jnanendriyas).

Hacia dentro o hacia fuera: Los sentidos activos se expresan hacia *fuera*, hacia el exterior, y los sentidos cognitivos traen información hacia *adentro*, hacia el interior. En la meditación tratamos sistemáticamente de llevar la atención hacia el interior atravesando los niveles de nuestro ser, en dirección al Centro de Consciencia.

Los Indriyas *cognitivos* son más sutiles que los Indriyas *activos*.

Primero, los karmendriyas: Por tanto, en el proceso sistemático de la meditación Yoga, la atención se lleva primero a los sentidos activos (karmendriyas) y luego a los sentidos cognitivos (jnanendriyas). Primeramente, uno se dedica a mantener el cuerpo quieto en la postura de meditación, que tiene que ver con aquietar el karmendriya del movimiento, y luego deja de lado el karmendriya de la prensión y suelta.

Segundo, los jnanendriyas: Luego, la atención se interioriza en forma natural, y se hace consciente de las sensaciones, de los sonidos externos y de los sentidos internos, viendo por ejemplo si hay picazón o molestias leves, correspondientes a la consciencia propia de los sentidos cognitivos (jnanendriyas). Así, de nuevo queda en evidencia el proceso sistemático de la meditación, que va internándose más y más profundamente en los niveles de nuestro ser.

Los Chakras y los Elementos

Los diez Indriyas funcionan a partir de los cinco primeros chakras (raíz, genital, del ombligo, cardíaco y de la garganta) en conjunto con los cinco elementos:

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	prensión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

La mente, que es el centro coordinador de los cinco chakras inferiores, funciona desde el 6º chakra, que se experimenta como tal en el espacio ubicado entre ambas cejas. Desde aquí, la mente funciona como receptor de toda la información ingresada por las cinco puertas de los jnanendriyas y sus contrapartes físicas. También desde el 6º chakra, la mente da las instrucciones a través de las cinco puertas de los karmendriyas y sus contrapartes físicas.

La consciencia propiamente tal opera desde el 7º chakra, aportando el combustible o la energía para que la mente funcione y a su vez ilumine a los otros cinco, por medio de su batería eléctrica ubicada a nivel de la base de la columna sutil.

Estar consciente de los sentidos
es una práctica preparatoria para la meditación.

Al estar más consciente de los diez Indriyas o los diez sentidos, la mente consigue mayor consciencia y control, lo que prepara la vía ascendente hacia la Consciencia pura.

Una práctica para estar consciente de los Indriyas

Poner la atención en un chakra particular: Una forma práctica de estar consciente de la relación entre los chakras y los diez Indriyas consiste en enfocar la atención en un chakra dado, estando consciente de los sentidos activos y cognitivos relacionados. Así es posible darse cuenta por experiencia propia, de la relación que hay entre ese chakra y el Indriya específico.

Un modo de hacer esta práctica de manera sistemática es:

- Primero, tomar consciencia del primer chakra, y mientras tanto ser consciente del elemento tierra. Mantener esa consciencia por unos segundos, unas pocas respiraciones o algo más.
- Luego, con la atención aún allí, tomar consciencia del sentido activo de la eliminación y de cómo influye en todo el cuerpo, funcionando desde dicho centro energético.
- A continuación, todavía con la atención puesta en el primer chakra, hacerse consciente del sentido cognitivo del olfato, de manera similar.
- Progresivamente, hacer el mismo proceso con los cinco primeros chakras.
- Ahora, la atención se fija en el 6º chakra, en el espacio entre las cejas. Siguiendo de alguna manera consciente de los diez sentidos, se toma consciencia de la mente misma, pero específicamente como el centro que controla u opera los sentidos. Con la práctica, se producirá cierto tipo de insight.
- Es posible quedarse unos pocos segundos a nivel del chakra coronal, en la parte superior de la cabeza, correspondiente a la fuente de consciencia que está detrás de la mente o aporta la consciencia a ésta.
- Luego, es buena idea llevar la atención de nuevo hacia los chakras, yendo de arriba abajo, recorrido que tomará mucho menos tiempo, porque se trata sólo de una breve visita a cada chakra, sin profundizar en la consciencia de los elementos o Indriyas.

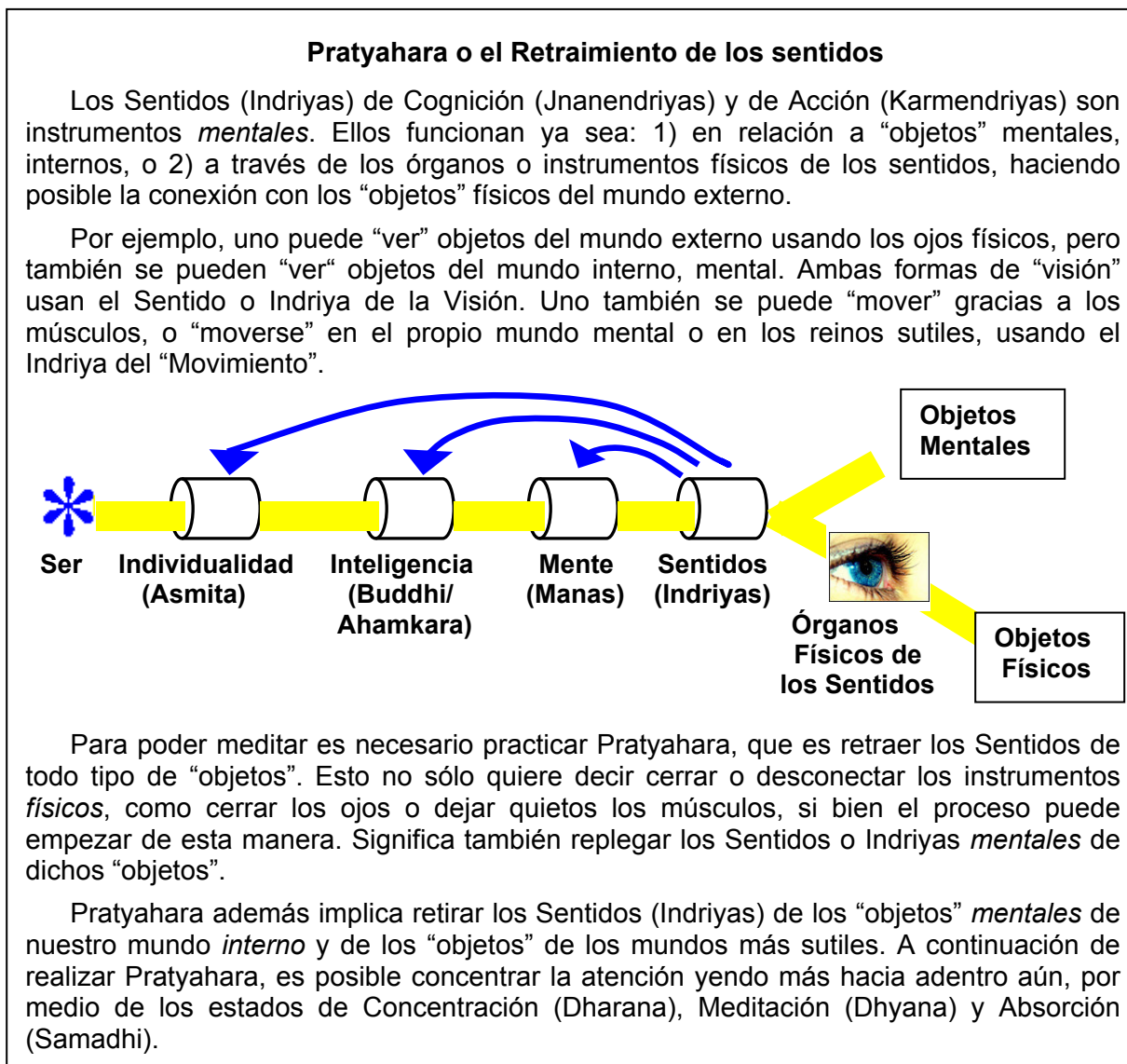
Hábitos viejos y nuevos: Al ir cultivando la consciencia de los diez sentidos o Indriyas, tanto durante la meditación como en la vida diaria, será posible comprender mucho más toda la ciencia de la meditación Yoga por experiencia directa. Esta consciencia es de gran ayuda a la hora de romper con viejos hábitos y crear otros nuevos que apoyen la totalidad de la vida espiritual.

Retraer o replegar los sentidos - Pratyahara

Los diez sentidos se interiorizan: Para meditar es necesario retraer o internalizar los diez sentidos (los karmendriyas y los jnanendriyas). Es frecuente que el estudiante de meditación se pregunte cosas tales como:

- ¿Cómo puedo sentarme quieto, no estar inquieto?
- ¿Cómo suelto la tensión que tengo?
- ¿Cómo puedo acallar esta mente que habla y habla?
- ¿Cómo hago caso omiso de esta picazón y otras sensaciones?
- ¿Cómo desconecto mis ojos y mis oídos?

El 5º de los 8 peldaños: Todas estas son preguntas relativas a pratyahara, la internalización o el repliegue de los sentidos o Indriyas. En Yoga existen ocho pasos o peldaños, de los cuales pratyahara es el quinto (Ver Yoga Sutras 2.54 -2.55). Viene a continuación de los peldaños 3 y 4, cuyo objetivo es conseguir una buena postura para meditar y regular la respiración y el prana. El paso 1 corresponde a los 5 Yamas, referentes a nuestras relaciones con el mundo, y el paso 2 son los 5 Niyamas, que tienen que ver con la propia auto regulación. Pratyahara es anterior a los pasos 6, 7 y 8 que son concentración, meditación y samadhi.



Así como las abejas siguen a la abeja reina,
los sentidos siguen a la mente.

Los diez sentidos siguen a la abeja reina: Comentando la descripción que hace Patanjali en los Yoga Sutas sobre pratyahara (2.54), el sabio Vyasa da una regia explicación del proceso, diciendo que pratyahara se asemeja a la forma en que las abejas siguen a la abeja reina cuando ésta se pone a descansar. De forma parecida, los Indriyas o sentidos siguen a la mente tal como lo hacen las abejas respecto a la abeja reina. Donde vaya la mente, allá irán los sentidos. Por lo tanto, la clave para retraer los sentidos consiste en hacer que la mente se dirija en una sola dirección (ekagra, ver Yoga Sutra 1.32). No es tanto que el retraimiento de los sentidos haga que la mente se regule, sino que enfocar la mente de esta manera hace que los sentidos se interioricen.

La disposición o no para retraer los sentidos crea una clara línea divisoria
entre quienes buscan las profundidades de la meditación
y quienes buscan sólo relajación mental.

La falta de disposición para retraer los sentidos: Es muy común que la gente tenga una total falta de disposición para retraer los sentidos, incluso al punto de ponerse muy rabiosos si se les sugiere hacerlo. Uno puede estar tan aferrado a la experiencia sensoria y a los sentidos propiamente tales, que afirme insistentemente que el contacto con la naturaleza, escuchar música o tener visiones internas es meditación. Estar aferrado a los sentidos no sólo significa estarlo con los objetos del mundo externo. Replegar los sentidos para meditar no sólo se refiere a cerrar los ojos y sentarse en un sitio tranquilo.

En realidad el aferramiento tiene más bien que ver con estar apegado al proceso de la sensación misma, y replegar los sentidos significa literalmente dejar de buscar las experiencias sensorias a través de esos sentidos, tanto en relación a los objetos físicos como a los objetos mentales internos. Significa suspender completamente el uso de los *instrumentos* internos utilizados para oler, gustar, ver, tocar y escuchar, dirigidos ya sea hacia el exterior o al interior. La disposición o su ausencia hacia el acto de replegarse, crea una línea divisoria significativa entre quienes experimentan la profundidad de la meditación y aquellos que sólo logran algún grado de relajación mental. Son muy pocos los que optan por intentar adentrarse en la profundidad de la meditación, que se produce al retraer los sentidos, pratyahara.

Con preparación previa, Pratyahara se produce naturalmente: Pratyahara, el retraimiento de los sentidos, se basa en las prácticas esenciales relativas a purificar la mente, que incluyen regular el estilo de vida y trabajar con el cuerpo y la respiración, cada una de las cuales se hace concentrando la mente en una sola dirección. Esto involucra explorar y enfocarse en los diez sentidos, en su calidad de instrumentos, como ya se explicó. Entonces el repliegue de los sentidos ocurre naturalmente y conduce a la concentración, lo que a su vez con la práctica llevará a la meditación.

Saber que uno existe más allá de los sentidos

El estar consciente de uno mismo no depende de los sentidos: Si uno pone la propia mano delante de los ojos, sabe que tiene dedos porque los ve, pero lo sabe igual si decide cerrar los ojos. Del mismo modo, cuando uno repliega todos los sentidos interiorizándolos, sigue sabiendo que existe, y esto sucede porque el estar consciente de sí mismo no depende de los sentidos.

Para avanzar, hay que dejar de lado la imaginaria y las percepciones sensorias: En meditación, los sentidos se repliegan. Al principio, uno puede estar consciente de los objetos que

se perciben con los sentidos y de los sentidos propiamente tales. Pero para avanzar en la meditación, toda esta imagería y las percepciones sensorias deben dejarse de lado, se deben soltar. Uno reposa en profunda quietud y silencio, carente de toda experiencia sensoria, ya sea proveniente del mundo externo o de los patrones de pensamiento que emergen del fondo de la mente.

La consciencia sensorial es una de las etapas: Estar consciente de los objetos, de los sentidos y de las experiencias internas, son etapas del viaje meditativo. Sin embargo, en última instancia, lo que uno quiere es residir en el conocimiento que hay más allá o es más interno a todo esto. Es la puerta a la realización del Centro de Consciencia, el Ser, que no tiene forma ni color.

----- 0 -----