

Meditación en ciertas Actitudes

Swami Jnaneshvara Bharati

Actitudes que reducen los velos: Tanto en Yoga como en Vedanta se sugiere cultivar ciertas actitudes para remover los bloqueos emocionales y mentales que empañan el gozo del verdadero Ser. Cada una de ellas puede ser materia de meditación y contemplación, y practicada en la vida diaria. Meditar en estas actitudes es una base para meditaciones más sutiles.

Meditar en estas actitudes: Para meditar o contemplar sobre estas actitudes, siéntate en tu postura de meditación o simplemente relájate en una postura cómoda. Cierra los ojos y deposita suavemente tu atención en el espacio entre los pechos o entre las cejas. Deja que esa actitud particular emerja en el campo de los pensamientos y sentimientos, y desarrolla una relación positiva hacia esa actitud. Mantente en ello por un rato. Como muchas actitudes se relacionan a personas o cosas, éstas también pueden aparecer en el campo mental como objetos en los cuales concentrarse, junto con la actitud.

Cuatro Actitudes hacia las Personas

Referente a las relaciones, la mente se purifica cuando se cultivan sentimientos de simpatía hacia aquellos que están felices, compasión por quienes sufren, buena disposición hacia los que tienen virtudes, e indiferencia o neutralidad hacia las personas que nos parecen malvadas o malintencionadas. (Ver Yoga Sutra 1.33 para mayor información)

- * **Maitri:** simpatía, amabilidad, afectuosidad, amor
- * **Karuna:** compasión, misericordia
- * **Mudita:** alegría, buena voluntad o disposición
- * **Upekshanam:** aceptación, ecuanimidad, indiferencia, hacer caso omiso, neutralidad

Cinco Tareas y Compromisos

En los Yoga Sutras se recomiendan cinco tareas y compromisos como fundamento para la meditación. Estos cinco principios y prácticas forman un resumen simple y sencillo de los compromisos necesarios para seguir el camino de la Auto-Realización. Es muy útil memorizarlos y reflexionar sobre ellos a menudo. (Ver Yoga Sutra 1.20 para mayor información)

- * **Shradha:** Es la fe en relación a estar yendo en la dirección correcta.
- * **Virya:** Es la energía positiva que da sustento a esa fe.
- * **Smriti:** Es cultivar un constante recuerdo, poner atención.
- * **Samadhi:** Es una absorción profunda que se persigue intensamente.
- * **Prajna:** Es la búsqueda de la sabiduría suprema.

Gracias a recordar constantemente estas cinco formas de tareas y compromisos, se comprenden todas las prácticas específicas en este simple contexto. Esto es de gran ayuda como inspiración para continuar haciendo las prácticas concretas planteadas en los Yoga Sutras.

Seis Tesoros del Vedanta

Los seis tesoros (shat-sampat) del Vedanta se consideran indicadores de que alguien está realmente listo para ponerse en contacto con las alturas más elevadas del camino de la Auto-Realización. (Ver el artículo Cuatro Medios, Seis Virtudes)

- * **Shama:** Lograr quietud interna, tranquilidad
- * **Dama:** Capacidad para ejercitar naturalmente el restringirse uno mismo; desde el entrenamiento de los sentidos.
- * **Upatari:** Disminución natural del interés hacia lo mundano. Replegarse espontáneamente.
- * **Titiksha:** Tolerancia para aceptar la avalancha de obstáculos.
- * **Shradha:** Fe y claridad sobre la propia dirección, entregarse, abandonarse.
- * **Samadhana:** Decidida armonía interna, estar libre de conflictos internos.

Yamas y Niyamas

Reflexión interna y práctica externa: Los cinco Yamas y Niyamas del Yoga (Yoga Sutras 2.26 -2.29, 2.30 -2.34) se practican no sólo a nivel de comportamiento externo sino que se reflexiona conscientemente sobre ellos y se desarrollan en la cámara interna de la mente y del corazón durante la meditación y contemplación:

Los cinco Yamas: Se consideran los códigos de restricción, abstinencia, autorregulación, e involucran nuestras relaciones con el mundo externo y las otras personas.

- * **Ahimsa:** no violencia, no dañar (2.35)
- * **Satya:** veracidad, honestidad (2.36)
- * **Asteya:** no robar (2.37)
- * **Brahmacharya:** vivir estando consciente de la realidad suprema, continencia, recordar lo divino, practicar la presencia de Dios (2.38)
- * **Aparigraha:** no posesividad, no adueñarse haciendo uso de los sentidos, no codiciar, no complacencia, no ambicionar (2.39)

Los cinco Niyamas: Son las prácticas u observancias de autoentrenamiento, y se relacionan con nuestro mundo interno, personal.

- * **Shaucha:** pureza de cuerpo y mente (2.40, 2.41)
- * **Santocha:** contento (2.42)
- * **Tapas:** entrenar los sentidos, austeridades, ascesis (2.43)
- * **Svadyaya:** autoestudio, reflexionar en las palabras sagradas (2.44)
- * **Ishvarapranidhana:** entrega; (ishvara = fuerza creativa, campo causal, Dios, Guru o maestro supremo; pranidhana = practicar la presencia, dedicación, devoción, entregar los frutos de la práctica) (2.45)