

Cultivar Siete Destrezas para la Meditación Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati

Una *técnica* se aprende a objeto de adquirir una *habilidad* que le es inherente.

Técnicas versus Destrezas:

Existen muchas técnicas de Yoga que es posible aprender. Durante ese aprendizaje, uno puede quedarse con una desconcertante sensación de incertidumbre, debido a que no queda claro qué “propósito” tiene aprender todos esos métodos, asociados a una idea un tanto vaga de “Auto-Realización” o “Iluminación”.

Diferencia entre técnicas y destrezas: En palabras simples, existe una enorme diferencia entre una *destreza* o *habilidad* y los métodos o técnicas que se usaron para *adquirir* tal *destreza*. Basta reflexionar sobre lo que hace un niño durante los primeros meses o años de vida. Él juega con un juguete u otro, o explora el ambiente que le rodea en este mundo que es novedoso para él. Eso le ayuda a desarrollar algunas *habilidades* inherentes, por ejemplo la *capacidad* motriz, que le permitirá sostener un objeto en la mano, o mover las piernas y así desplazarse de un lado a otro.

Las técnicas son herramientas para adquirir destrezas: En la ciencia del yoga, todas las técnicas que se practican tienen como objetivo desarrollar ciertas *capacidades*. A través de ellas se consigue meditar con la suficiente profundidad como para revelar el Centro de Consciencia, el Ser interno. No es tanto que las técnicas sean importantes en sí mismas, lo que importa es que constituyen instrumentos para cultivar las *habilidades* que les son inherentes.

Lo que se necesita es la *habilidad*, no simples técnicas.

Se trata de aprender las destrezas, no sólo las técnicas: A continuación se analizan siete *destrezas* que se deben cultivar para la Meditación. Es la *habilidad*, la *aptitud* la que es necesario adquirir, no solamente las técnicas (aunque éstas sean muy útiles). Por ejemplo, uno quiere tener la *habilidad* de relajar el cuerpo, suavizar la respiración y aquietar la mente instantáneamente, en forma *directa*, sin necesidad de una técnica para lograrlo.

Aplicar la destreza de inmediato: Lo que se busca no es disponer de distintos métodos sino llegar a dominar la *destreza*, es decir, poder aplicarla de manera directa y de inmediato. Sin embargo, para llegar a dominar la *destreza* es necesario aprender las técnicas, y avanzar paulatinamente hacia el punto en el que seamos capaces de aplicar directamente la *destreza* que ya se aprendió.

Muchas técnicas, pero sólo unas pocas destrezas: En medio de la aparente complejidad de las técnicas, la simplicidad propia del yoga queda a la vista cuando se comprende que la meta es adquirir esas pocas *destrezas*.

1. Cómo relajar el cuerpo:

Relajación: Se realizan ejercicios de relajación, como tensar y soltar en la postura del cadáver, relajación completa, los 61 puntos o yoga nidra (sueño yóguico). Además, hay una gama de postura de Hatha Yoga, que se aprenden a lo largo del tiempo y son útiles en este sentido.

Lo que necesitamos es la *habilidad* de ser capaz de relajar el cuerpo directamente, inmediatamente.

La clave es la repetición: La naturaleza de la relajación se va conociendo por experiencia propia, poco a poco, al repetir los ejercicios de relajación una y otra vez. Esta práctica puede hacerse en clases, oyendo una grabación o sin ayuda, recorriendo sistemáticamente los distintos puntos internos, fijando en ellos la atención.

La destreza básica es saber cómo relajarse: Sin embargo, la *destreza* básica que hay que aprender es saber cómo relajar el cuerpo, directamente, inmediatamente, a voluntad, cada vez que uno quiera. Esto se va haciendo más y más fácil, paulatinamente, con o sin métodos específicos. Gracias a la práctica de los métodos se desarrolla un nivel de consciencia expandido y una creciente capacidad para “*relajar el cuerpo*” sin técnicas de ninguna clase.

Aplicar esa destreza a voluntad: Pero no se debe olvidar que la *capacidad* para relajarse a voluntad se obtuvo debido a la práctica repetida de los métodos específicos de relajación.

2. Cómo sentarse en una postura derecha, firme y cómoda

La postura sentada: El yoga propone diferentes posturas de meditación, entre las cuales están: la postura Perfecta (Siddhasana), la postura Auspiciosa (Swastikasana), la postura Fácil (Sukhasana), y la postura Amistosa (Maitriyasana). Es posible pasar años desarrollando y refinando la postura en la que uno se sienta a meditar. Se pueden hacer muchos cambios respecto al cojín, y ajustes a nivel de la columna, las piernas, los pies, los brazos. Las posturas de Hatha Yoga mejoran la flexibilidad del cuerpo y favorecen la eliminación de las molestias producidas por el ejercicio y por otro tipo de dolores.

Ver los Yoga Suttas 2.46 -2.48, que se refieren a este tema.

El objetivo es la *habilidad* de sentarse derecho, de una manera firme y cómoda.

La destreza básica es saber cómo sentarse: Sin embargo, el propósito de todas esas posturas, métodos y ajustes es tener la *habilidad* de sentarse cómodamente, estando derecho y firme.

Elegir lo más adecuado para uno: Si bien es verdad que se puede pasar largo tiempo mejorando la postura en la que uno se sienta a meditar, no es difícil lograr una postura en la que la espalda esté recta, y que además sea firme y cómoda, a veces casi inmediatamente. Para esto es necesario perfeccionar una postura que sea adecuada para uno, independiente del propio nivel de desarrollo. Inicialmente, la más fácil es la postura Amistosa (Maitriyasana), que consiste en sentarse derecho en una silla (aunque esto también requiere de cierto entrenamiento para hacerlo bien).

Ir directamente a una postura cómoda: De a poco se va desarrollando una *capacidad* que le permite al aspirante sentarse e inmediatamente quedar cómodo y firme, con la cabeza, el cuello y el tronco alineados. Así se continúen haciendo las prácticas preliminares, la *destreza* consiste en sentarse directamente en una postura correcta.

3. Cómo respirar de manera tranquila

Entrenar la respiración: El entrenamiento de la respiración se inicia y termina desde un estar consciente. Al principio se aprende a observar las características de la respiración, es decir si es entrecortada, tiene pausas, es rápida o superficial.

La *destreza* consiste en que la respiración sea suave, lenta, serena y sin pausas.

Luego, la respiración se regula de modo que no tenga pausas, deje de ser entrecortada, y se haga más lenta y profunda. Hay muchas prácticas respiratorias que uno puede aprender, como la respiración diafragmática, la respiración 2 por 1, la respiración alterna de las fosas nasales, y una variedad de prácticas respiratorias energizantes.

Revisar los Yoga Sutras 2.49 -2.53 sobre respiración y pranayama.

La destreza básica consiste en saber cómo respirar: Existen muchas prácticas respiratorias y variantes de las mismas. Su objetivo es equilibrar, energizar o calmar la respiración y el sistema energético que le subyace. Sin embargo, todas se orientan a adquirir la *habilidad* de respirar de manera suave, lenta y serena, de modo tal que la energía en equilibrio induzca una meditación más profunda.

La capacidad de serenar la respiración instantáneamente: Finalmente, uno desarrolla la *habilidad* de calmar el proceso respiratorio en un instante. A raíz de todas las técnicas, la práctica se vuelve simple consciencia. Esta consciencia es de tal sutileza que la atención ya no está puesta en la respiración más densa sino en la energía sutil y en la mente. *Prestar atención* a la respiración de esta forma es una *destreza*, no un método.

4. Cómo observar los objetos que viajan en el “tren” de la mente

Observarlo todo: Los estudiantes de meditación a menudo tratan equivocadamente de *eliminar* los pensamientos de la mente, en vez de aprender a ser *observadores* neutrales de los objetos del campo mental. Este error habitualmente es producto de no entender bien el proceso de acallar la mente.

La destreza básica es saber cómo observar y dejar ir: Silenciar la mente no significa ni suprimir ni reprimir los pensamientos y las emociones; más bien tiene que ver con la *capacidad* de dejar ir o dejar pasar, con dejar que los patrones de pensamiento fluyan sin interrupción, mientras uno se mantiene enfocado en el flujo mismo y no en los objetos que constituyen ese flujo del río de la mente.

Dejar pasar el flujo de los pensamientos en la mente es una *destreza* en sí misma.

Desarrollar un nuevo hábito: Esto es como un proceso de desarrollar un nuevo hábito, que en este caso correspondería a dejar pasar los patrones de pensamientos una vez que emergen. Con el sólo hecho de desarrollar esa nueva *destreza* y convertirla en un hábito, es decir dejar pasar el pensamiento cuando surja, uno se transforma en el observador de todo el flujo del proceso mental. Aunque demande un esfuerzo, este nuevo hábito es algo en lo que nos podemos entrenar.

Normalmente, la mente está habituada a aferrarse a los patrones de pensamiento cuando éstos aparecen. Mientras más colorido tenga el patrón de pensamiento, o sea, mientras mayor sea el apego o la aversión que provoque, con más fuerza y más rápidamente la mente se aferrará a ese patrón de pensamiento, una vez surgido. Y dichos patrones de pensamientos son el origen de aquello que hacemos o decimos.

Ese impulso que nos induce a actuar y a expresarnos es lo que estimula a Manas, ese aspecto de la mente que está deseoso de promover el ciclo de las acciones y el ingreso de información sensorial (karmendriyas y jnanendriyas) en y desde el mundo externo. En otras

palabras, ese enraizado hábito de aferrarse a los patrones de pensamiento que emergen, nos saca o nos aparta de nuestra meditación, o nos hace pelear con la mente.

Etapas de este nuevo hábito de observación: Esta *habilidad* de cambiar el hábito, dejar pasar y observar, se cultiva en las siguientes etapas:

- **Un pensamiento particular:** Primero se trabaja la *capacidad* de dejar pasar pensamientos *individuales*, de a uno. Esto se puede hacer durante toda una meditación, dejando surgir un pensamiento voluntariamente y luego mirando conscientemente cómo se aleja.
- **Un flujo de pensamientos:** Segundo, cuando ya se ha conseguido cierta *habilidad* en esta práctica de dejar pasar un pensamiento individual, se empieza gradualmente a desarrollar la *aptitud* para observar un *flujo* de pensamientos.
- **Un grupo de dichos flujos:** Y más adelante es posible dejar que los flujos de pensamientos fluyan colectivamente, naturalmente, sin que uno se altere, se afecte o se involucre. En esto consiste la *destreza* de observar.

Observar, simplemente observar: Existe una gran variedad de métodos de concentración que se utilizan para entrenar y enfocar la mente en objetos densos, sutiles y muy sutiles, pero la *destreza* esencial radica sencillamente en poder observar los pensamientos que desfilan uno tras otro por la mente, sin quedar atrapados en ellos. Mientras se aprenden los métodos específicos, es bueno recordar a menudo que la capacidad de *observar* los objetos que discurren por ese 'tren' de la mente, es una *habilidad* básica que estamos tratando de desarrollar.

5. Cómo examinar la cualidad de los pensamientos

Revisar lo que es útil y lo que no lo es: Cuando uno ya es capaz de *ser un testigo* de la seguidilla de pensamientos que transitan por la mente, la siguiente *destreza* consiste en rescatar o digamos llamar de vuelta ciertos patrones individuales de pensamiento, para poderlos observar y examinar, haciendo uso de la *capacidad* de observación ya entrenada previamente. Mientras tanto, el cuerpo sigue estando firme y la respiración permanece suave (las *destrezas* previas).

Decidir cuáles pensamientos son *convenientes* y cuáles *no*, es también una *habilidad*.

La destreza básica es saber cómo discriminar los pensamientos: Una vez que ya se tiene la *capacidad* de observar el flujo de los pensamientos y la de rescatar algunos de ellos, el próximo paso es desarrollar la *habilidad* de decidir cuáles *son* útiles para nuestro crecimiento y cuáles *no*.

Examinar un pensamiento es una destreza: Aprender a observar y a revisar pensamientos específicos según su *utilidad* o *inutilidad*, nos libera del control de los patrones de pensamiento inconscientes y nos acerca a la experiencia del centro de consciencia profundo. Poder examinar pensamientos individuales es una *destreza*, no un método, y es algo crucial para progresar en la meditación.

Atenuar los samskaras y el karma: Esta habilidad de atraer y examinar los patrones de pensamiento es una *destreza* clave en cuanto atenuar las memorias profundas de los samskaras, que habitual e invisiblemente son las que promueven nuestro karma (acciones) en el mundo externo. A menudo ni siquiera nos damos cuenta de esos patrones de pensamiento, y así, inconscientemente, somos llevados a hacer lo que hacemos y decimos, y que muchas veces después lamentamos.

6. Cómo promover los pensamientos útiles

Promover lo que nos sirve: Después de haber discriminado entre los patrones de pensamiento *útiles* y *los que no lo son* (la *destreza* explicada anteriormente), se procede a reforzar intencionadamente los pensamientos positivos o convenientes, por medio de nuestra fuerza de voluntad o sankalpa shakti. Por tanto, la *destreza* que viene a continuación consiste en fomentar los pensamientos positivos, convirtiéndolos en acciones o en nuevos hábitos de pensamiento.

Una *habilidad* que es necesario aprender y cultivar es la de llevar a la acción los pensamientos positivos o benéficos.

La destreza básica es saber cómo promover lo positivo: Esta capacidad de promover los pensamientos benéficos requiere haber desarrollado otra habilidad, la de dirigir la fuerza de voluntad o sankalpa shakti, para poder llevar los pensamientos positivos a la acción. (Cuando Kundalini empieza a despertar, sankalpa shakti o el poder de determinación es lo que se hace evidente primero, antes que Kundalini ascienda al chakra de la corona)

El poder positivo del ego: La capacidad de promover los pensamientos positivos depende del poder positivo del ego (ahamkara), del entrenamiento de la mente sensorial y motora (manas) y de la sabiduría para elegir (buddhi), todo lo cual debe integrarse con el depósito de los patrones de pensamiento (chitta). En otras palabras, significa integrar las Cuatro Funciones de la Mente.

No hacer nada con lo que no es útil: ¿Qué habría que hacer con los pensamientos negativos o que no son convenientes para nuestro crecimiento y bienestar? Nada, no hay que hacer absolutamente nada con los pensamientos que *no* son útiles, simplemente no les prestamos atención. La mejor actitud es no alimentarlos, sin tampoco rechazarlos. Si sólo nos enfocamos en los pensamientos benéficos, los otros irán paulatinamente perdiendo la intensidad de su colorido, con lo que se convertirán en meras memorias, carentes ya de la capacidad de controlar nuestros pensamientos, emociones y acciones.

De manera suave: Tener la *habilidad* de dejar pasar y la de observar junto con la *aptitud* para discriminar, nos lleva a progresar en nuestras prácticas espirituales y a profundizar en ellas suavemente.

7. Cómo mantenerse imperturbable en cualquier situación

La ecuanimidad es una habilidad: La *capacidad* de mantenerse inalterable frente a cualquier circunstancia, durante la meditación o en medio de la vida diaria, requiere de la base dada por las otras seis *destrezas* ya mencionadas.

- Significa que aunque una situación o un pensamiento se catalogue correctamente como “malo”, uno pueda permanecer sin perder la calma, sin alterarse o molestarse.
- De igual forma, si la situación o el pensamiento se evalúa como “bueno”, uno es capaz de mantenerse tranquilo, sin caer innecesariamente en un excesivo entusiasmo u orgullo.

Aprender a permanecer imperturbable es una *destreza* en sí.

La destreza básica es saber cómo mantener la ecuanimidad: Esta *capacidad* de mantenerse inmutable no significa volverse indiferente sino estar en equilibrio, tener ecuanimidad, lo cual se obtiene con el tiempo. Tampoco quiere decir que uno sea carente de

emociones. La diferencia está en tener una respuesta de tipo emocional que dura un período más o menos largo, versus que esa respuesta se desvanezca rápidamente, porque uno es capaz de hacer los cambios o ajustes necesarios.

La ecuanimidad se va dando en etapas: En última instancia, uno puede desarrollar la *destreza* de permanecer inalterable frente a cualquier situación, es decir, se obtiene una ecuanimidad constante, pero eso se va dando de a poco y en etapas. Es importante ver cómo se va desarrollando esta *destreza* en el tiempo para no crearse falsas expectativas, como sería creer que ese equilibrio y ecuanimidad se consiguen de un día para otro.

Permanecer en calma, no simular: Es toda una *habilidad* en sí misma, puesto que también es posible entrenarse en aparentar y parecer imperturbable; de lo que se trata es de tener verdadera tranquilidad, y no actuar como si se la tuviera.

Una habilidad crucial: Ejercer esta *habilidad* es de la mayor importancia para los meditadores avanzados; se le llama desapego o vairagya.

Revisar los Yoga Sutras 1.12 -1.16 referentes a la práctica y al desapego.

Favorecer el funcionamiento integrado de todas estas habilidades

Cultivar estas habilidades: Cultivar las *destrezas* es la verdadera clave para progresar en la meditación, no basta con incorporar nuevas técnicas, aunque conocerlas sea importante.

Estas siete *destrezas* deben funcionar en *colaboración*,
tal como los dedos de una mano.

Como los dedos de una mano: Estas *destrezas* trabajan de manera conjunta, como lo hacen los dedos de una mano, y nos acercan a la meditación, a samadhi y a la Auto-Realización.

-----o-----