



# MEDITACION YÓGUICO VEDANTINA

## (formación postgrado)

Una postformación específica en meditación puede parecerles al practicante de yoga y a muchos profesores, poco usual o incluso innecesaria.

Sin embargo, una mayoría importante de profesores de Yoga que se dedican, además, a la formación de futuros profesores, se habrán encontrado, ellos mismos, con el problema que nos ha llevado a nosotros a concebir tal postformación.

Cuando les pedimos a los alumnos, en nuestras aulas de formación, que guíen una meditación se resisten con frecuencia a participar, respondiendo que es difícil, que como se hace, y no saben qué pautas seguir.

Por su parte, el propio formador, al recordar cómo se inició él mismo en esta difícil, pero indispensable tarea comprende mejor la aprehensión de sus alumnos, percibe el vacío teórico-práctico que existe en este campo. Hay que añadir además que esta situación está siendo utilizada, sino aprovechada, por profesionales de otros campos que han convertido lo que ellos llaman meditación en una pseudo-terapia. Semejante abandono/carencia viene a perjudicar tanto a profesores como alumnos de yoga, disminuyendo y recortando el muy estimable valor que nuestra disciplina posee.

Porque meditar no es sólo cerrar los ojos y permanecer quieto e inmóvil o, como alternativa, observar la respiración, los pensamientos o controlar la atención.

Tampoco es la meditación una concentración, ni hacer visualizaciones, ni únicamente relajarse, ni una simple terapia sobre los contenidos del yo.

Sin embargo, sin ser nada de todo ello, la meditación lo contiene -porque ambas realidades forman parte del Yoga- y, a la vez, lo rebasa, dado que con ella se toca la realidad intangible, la Esencia, la Realidad eterna.

Esta abusiva y mal llamada “meditación” ha de ser sustituida por otra que conlleve una dinámica interna con vida propia, que irá surgiendo en el interior del propio meditador, consiste en escuchar, en darse cuenta, en dejar hacer y emerger otros planos y otros contenidos diferentes a lo que genera o representa nuestro yo, y a lo que nos demanda y exige nuestra realidad cotidiana.

En el transcurso de nuestra meditación, la conciencia puede desplegar su energía, su luz y su conocimiento. Y en este estado, el yo cede temporalmente su protagonismo y, al silenciarse, se diluyen todos los condicionamientos, preocupaciones, responsabilidades, emociones, deseos y sentimientos. Cuando el meditador logra así este cambio, vuelve a su “realidad” renovado y reunificado, porque ha contactado con la Unidad, con la Esencia...





De entre los muchos beneficios que la meditación nos aporta antes de alcanzar cualquier tipo de iluminación, destacaremos aquellos que son secundarios a su ejecución y que producen mejoras considerables en el ámbito orgánico-fisiológico y psicológico: suele corresponderse con las primeras vivencias del meditador. Pero, para que esta iniciación sea eficaz psicológicamente, se requiere una condición, y es el no eludir el contacto con aquellos contenidos que nos aburren, molestan o incluso inquietan.

Nuestro malestar interior siempre tiene algún porqué psicológico, orgánico o sensorial y es bueno y necesario escucharlo (sin que ello signifique que nuestro yo tenga siempre razón en dicha queja o demanda).

Porque este malestar procede de la complejidad de nuestra vida psicológica y de que la atención es limitada y no puede procesar todos los estímulos con la profundidad que requieren y en el mismo momento en que suceden; por todo ello, la meditación hecha al final del día o en cualquier otro momento de la jornada, le sirve a la psique de catarsis, de limpieza o ajuste de los contenidos “suelos” que, si no se atienden, irán generando interferencias negativas en cualquier ámbito de nuestro vivir cotidiano.

No obstante, hemos de reconocer aquí que la verdadera meditación (la no dual o nirguna) no se puede convertir en un simple concepto, por ser su naturaleza intangible e ilimitada. Pero, quienes llevamos años inmersos en este tipo de experiencia, hemos llegado a determinadas conclusiones de tipo teórico y metodológico que creemos pueden facilitar los primeros pasos de las personas que se inician en este campo.

Para meditar con aprovechamiento, además de conocer lo que ha sido la meditación a lo largo del tiempo en Occidente y Oriente, resultaría conveniente que quienes se arriesgan en este delicado terreno expliquen, desde el inicio, en qué marco teórico se mueven (dualismo/monismo y, subsiguientemente, creacionismo/inmanentismo) y cuáles son los contenidos de dicho marco; exponer también claramente los elementos estructurales a partir de los cuales se medita, explicar los diferentes tipos de meditación y contemplación, tanto en la India como Occidente, abrirnos a la sugerente -y esencial-, terminología semántica, adecuada para guiar una meditación; destacar, igualmente, los temas específicos que utilizaremos para desarrollar progresivamente el aprendizaje de la meditación, diferenciar los ámbitos del yo, de la mente, de la psique, de lo supramental, explicar que campos abarca la individualidad, resaltar la importancia de la presencia y valor del Todo, tanto en nuestra existencia como en la meditación; y, finalmente, destacar la presencia de lo transpersonal personal.

