# SOBRE LA MEDITACIÓN DHYANA YOGA

## Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

#### 1. La meditación

"El hombre sufre la desesperación y la derrota, debido a la inconstancia y el descarrío de la propia conciencia interior, a causa de su incapacidad para controlar y guiar los bueyes de la inteligencia y la mente, desacostumbrados como lo están para la práctica de la meditación y la repetición del Nombre del Señor. En ese momento, los deseos conflictivos que infestan la mente deben ser calmados y controlados. La mente debe ser enfocada en una sola dirección. El hombre debe caminar con determinación, usando todo su esfuerzo para alcanzar el objetivo que se ha impuesto a sí mismo. Si lo hace así, no habrá fuerza que lo haga retroceder, y podrá alcanzar la posición que le corresponde". (p. 9-10).

"Primero, el anhelo; después, la elección del objetivo; enseguida la concentración, y a través de la disciplina, la conquista de la mente. Tal es la meta de la meditación". (p. 20).

## 2. La práctica de la meditación.

"El método de dhyana (la meditación): El lugar deberá estar ligeramente elevado del piso, aproximadamente de 3 a 5 cm. Sobre él, ponga una estera o tapete de paja y encima de ésta, una piel de venado, cubriéndola, finalmente, con una tela blanca y delgada. Ahí deberá uno sentarse en la postura padmasana. El pie derecho deberá descansar sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Las manos deberán estar al frente y los dedos juntos. Los ojos, entreabiertos o totalmente cerrados. Luego, por medio de un masaje mental, se deberán relajar el cuello, los hombros, las manos, el pecho, los dientes, el estómago, los dedos, la espalda, los muslos, las rodillas, las pantorrillas y los pies. Después de esto, uno deberá meditar en el nombre y forma de su predilección, agregando el Om. Mientras hacemos esto, la mente no debe vagar, debe estar firme y quieta. No se deberá permitir que interfiera ningún pensamiento de eventos pasados, ni rastros de ira o de odio, ni ningún recuerdo doloroso. Aun cuando esto suceda, no se los deberá tomar en consideración y, para contrarrestarlos, deberemos ocuparnos en pensamientos que alimenten el entusiasmo por la práctica. Por supuesto, al principio parecerá difícil. El mejor momento para la práctica de la meditación son las horas silenciosas del amanecer entre las 3 y 5 a.m. Uno puede despertarse, digamos, a las 4. Antes que nada, y esto es muy importante, debemos dominar el sueño. Para mantener siempre el mismo horario, debemos poner el despertador a las 4 de la mañana y levantarnos. Si el sueño continúa perturbándonos, sus efectos pueden ser superados por medio de un baño de agua fría. No es que el baño sea esencia para este propósito, solamente lo es cuando el sueño es muy difícil de controlar". (p. 12).

"Desde luego, para el aspirante espiritual experimentado, la meditación es fácil en cualquier postura, pero para el novicio es esencial disciplinar el físico. Se debe pasar por el entrenamiento de la mente y el cuerpo, el cual se descartará más adelante, puesto que es únicamente un medio para alcanzar el Alma verdadera y eterna. Hasta que esto no ocurra, la disciplina espiritual (sadhana) se deberá practicar con regularidad y constancia.

Mientras no se alcance la meta de la meditación se tiene que seguir la disciplina metódica de las posturas corporales adecuadas, adhiriéndose estrictamente a sus reglas. Una vez que la mente (manas) y el intelecto (buddhi) se han sometido y se controlan, uno se puede sumergir en la meditación en cualquier lugar en que se encuentre: en su cama, en una silla, sobre una roca o en un automóvil". (p. 16).

"La mente caprichosa y volátil viaja de aquí para allá, pero es posible sujetarla en un punto fijo por medio de la disciplina constante y el entrenamiento incesante de la práctica espiritual. Tal es el estado llamado de fijación en un solo punto. También se le llama propósito único o dharana. (...) Para los novicios en la práctica espiritual, el dharana o la perfecta concentración de la mente en un punto interno, con abstracción completa de lo exterior para muy difícil de alcanzar, puesto que después de haber hecho algunos progresos, usualmente no se mantienen firmes en la práctica. Por el contrario, desisten de ella, aun cuando no gozan de tranquilidad espiritual durante los días en que abandonan la práctica espiritual". (p. 67).

"El aspirante espiritual debe vigilar continuamente esta tendencia de la mente. Cuando la mente vuela de objeto en objeto, deberá regresarla al camino debido y al objeto debido. Así es la práctica espiritual correcta, el sendero de la meditación y la perfecta concentración. Sin embargo, si el aspirante espiritual no lucha por adquirir la fijación en un solo punto, sino que deja a la mente en libertad de seguir su vuelo errático de esto a aquello y de aquello a esto más, el proceso merece ser llamado meditación del simio; un tipo de meditación ciertamente muy perjudicial para el progreso espiritual". (p. 68).

"Repito, para el dharana deberían tener cuidado de no tomar como objeto algo que no le agrade a su mente; pues por mucho que se esfuercen, la mente no se concentrará en él. Al principio, pues, tomen algún objeto que sea fuente de alegría para ustedes. Siéntense en postura de loto, y fijen la vista en la punta de la nariz. Durante un minuto al principio, luego durante tres minutos; días más tarde, durante seis; tras algún tiempo, tanto como nueve minutos. Así, la concentración debe ser fortalecida gradualmente sin demasiada prisa. De esta manera, se podrá mantener durante incluso media hora al pasar el tiempo, pero no deben forzar el paso. Lenta y firmemente, la disciplina deberá ser desarrollada". (p. 71).

"La disciplina de la meditación debe ser seguida rigurosamente. De hecho, la meditación significa "disciplina". Disciplina, regularidad, firmeza. Estas son las bases esenciales de la meditación. Si el aspirante espiritual mantiene estas cosas en la mente, podrá obtener rápidos resultados". (p. 74).

## 3. El propósito de la meditación.

"El propósito y significado completo de la meditación es alcanzar la liberación de estos múltiples y poderosos vasanas. (...) Por ello, en el Bhagavad Gita se nos ha dado el consejo de que renunciemos al fruto de nuestros actos. Los vasanas se fortalecen porque los frutos siempre están presentes en la mente toda vez que realizamos alguna acción. Esto hace que los hombres se vuelvan orgullosos y presuntuosos y que siempre traten de enfrentarse a los demás con el orgullo por delante.

Los hombres, además, se desviven por ganarse las alabanzas de los otros y por evitar ser culpados de nada. Esto también ha de clasificarse como un vasana impuro. El mundo es un nido de cuervos; algunos graznan alabanzas; otros graznan cargos. Pero el hombre debe estar por encima de las alabanzas y las acusaciones. No presten atención a la lisonja; trátenla como algo que los demás escupen. Sólo entonces podrán ser libres y gozar de la auténtica felicidad". (p. 62-63).

"Sin la meditación es imposible controlar y tener dominio sobre la mente. Todos los demás métodos son inútiles -como lo es intentar amarrar a un elefante en celo con un hilo delgado y minúsculo. La meditación es esencial para sumergir a la mente en el Alma". (p. 66).

### 4. La concentración.

"Cualquiera es capaz de conseguir el éxito en su profesión u ocupación, tan sólo a través de la concentración y el esfuerzo dirigido hacia un solo punto. Hasta la más insignificante de las tareas requiere para su realización la cualidad de la concentración". (p. 10).

"A cada instante surgen y se acumulan en el hombre incitaciones y tentaciones que proviene de su interior y del exterior. El no puede prestar atención a todas ellas al mismo tiempo. Así que fija su atención solamente en la más importante de todas. Esto se denomina concentración. La concentración es necesario para captar con precisión cualquier tema. Dirigir intencionalmente la atención hacia un tema y fijarla en él, es "fijación en un solo punto", lo cual también es un estado de la mente. La concentración y la fijación en un solo punto ayudan a enfocar el esfuerzo en la tarea elegida.

La concentración es indispensable para todos. Es la base para el éxito en cualquier empresa. Es necesaria no solamente para la consecución de la meditación, sino también para los asuntos mundanos y de la vida diaria. Cualquier que sea la tarea de la que uno se ocupe, si la realizamos con concentración, desarrollaremos confianza y respeto en nosotros mismo, porque éstos son el resultado de la actitud de nuestra propia mente. La mente puede inclinarse tanto hacia el mal, como hacia el bien. La atención concentrada de ser empleada para mantener la mente ligada únicamente a estímulos positivos. El éxito o el fracaso en la buena tarea, dependerá de esta "fijación en un punto", es decir, la concentración en un solo propósito.

Tal "fijación en un punto" aumentará el poder y la habilidad; no se podrá adquirir si antes no se conquistan los deseos mundanos que distraen la mente. La fijación en un punto, la conquista de la mente, se adquieren mediante el ejercicio de la meditación". (p. 19).

"La capacidad para concentrarse es una cualidad muy útil. Deben vigilar las divagaciones de su propia mente: cómo viaja, qué objetos persigue, etc., y lentamente, mediante la meditación, deberán enseñarle a quedarse quieta y comportarse benéficamente". (p. 75).

## 5. La mente y los sentidos

"La mente se mueve en tangentes todo el tiempo y la meditación es el proceso por el cual enseñamos a adquirir concentración". (p. 11).

"Para el hombre la vida es agradable o no, dependiendo básicamente de su actitud hacia ella. Observen cómo el mismo objeto se torna placentero o desagradable, según la ocasión. Aquello a lo que se le daba la bienvenida con gran carió en determinado momento, se vuelve odioso en otro, sin que siquiera exista el deseo de verlo. En tales ocasiones, el estado de nuestra mente es la causa de estas fluctuaciones". (p. 18).

"Dejen que la mente corra por doquier, pero tengan cuidado en no seguirla, esperando descubrir hacia dónde va. Entonces, deambulará por aquí y por allá a su antojo, y pronto, ya cansada finalmente, regresará a ustedes. Es como un niño, que nada sabe. Puesto que la madre lo sigue, llamándolo hacia ella, se arma de valor y de confianza para avanzar en cualquier dirección; pero si la madre no corre tras él y se vuelve atrás en silencio, el niño regresa a ella por sí mismo". (p. 45).

"Para la mente contenta, la vida es un festival interminable. La mente preocupada por el deseo no encontrará paz; cuando el deseo le acosa, se hace imposible la concentración. El deseo es el infierno del cuerpo, lo reduce a cenizas. El contento es el remedio eficaz para eliminarlo". (p. 54).

"La mente es atraída por la naturaleza y los objetos externos del mundo a causa de esa tendencia al apego y empieza a contemplar los objetos y a ocuparse de sus cualidades, todo por culpa de esos vasanas o impulsos. Si uno está libre de vasanas, su mente no será afectada en absoluto por el mundo materialista. La mente es como una tela, toma cualquier color con que se le tiñe. "Los sentidos, por sí mismos, no pueden hacer nada. No son independientes. Si la mente es dominada, los sentidos también pueden ser controlados. iHay gente que se somete al ascetismo de los sentidos, a fin de controlar la mente! Ignora cuál es la disciplina real que se requiere. La disciplina real consiste en la destrucción del deseo. No importa cuán alertas sean los guardianes, un ladrón listo siempre se las arregla para robar de cien diferentes maneras. Así también, sin importar cuán habilidosos sena ustedes para controlar los sentidos, la mente arrastrará a éstos a un lado y ejecutará sus deseos a través de ellos". (p. 69).

#### 6. El desarrollo espiritual

"El único fruto de la repetición del Nombre Divino y la meditación es éste: la conversión de lo exterior en lo interno, el hacer que nuestro ojo mire hacia dentro..." (p. 14).

"El aspirante espiritual puede entrar en el reino interior por la puerta del autoexamen. Esta puerta da la bienvenida a todo aspirante provisto de humildad y devoción, a la más alta y sagrada posición posible en la vida". (p. 23).

"Algunas personas confunden "voluntad" y "deseo", como si no hubiese diferencia alguna entre los dos. Esto es una idea muy equivocada. El deseo está relacionado con las costumbres adheridas en la mente. La voluntad está relacionada con la característica fundamental del Alma. Deseo significa ansiedad por obtener algo, voluntad es la determinación de obtenerlo". (p. 31).

"El objetivo de la disciplina espiritual es la eliminación del motivo, el deseo, el apego, la ansiedad por el fruto". (p. 32).

"Mientras las olas agiten la superficie, el fondo del mar no será visible. Cuando las olas del deseo agitan las aguas de la mente, ¿cómo podremos ver el Alma, que yace en su base?" (p. 33).

#### 7. Valores y meditación

"Mientras que es muy difícil mentir y actuar en contra del dharma (la acción correcta); es muy fácil expresar la verdad y transitar el camino del dharma. Decir las cosas exactamente como son es una tarea sumamente placentera; no necesitamos perder ni siquiera un instante pensando en ello, por que la poder hablar de lo que no es, iuno debe crear lo no existente! Esto nos arroja al miedo y a la fantasía, a una atmósfera de preocupación y ansiedad". (p. 8).

"El secreto del éxito en la meditación reside en la pureza de la vida interior del aspirante espiritual. El éxito es proporcional a la importancia que el aspirante le dé a la conducta correcta". (p. 18).

"Si por el contrario, al hablar ustedes emplean palabras que culpan y desprecian a los otros, se convierten a su vez en el blanco de acusaciones y éstas perturban su mente; entonces el propósito de la meditación no se realiza, puesto que la atmósfera se hace impura. Por lo tanto, si verdaderamente desean ser felices a través de la meditación deberán, como paso preliminar, entregarse ya sea a la conversación gozosa o a los pensamientos y recuerdos felices. La conversación suave y dulce ayuda enormemente a la meditación". (p. 54).

"Pero ustedes deberán esquivar los difíciles obstáculos en la senda de la meditación, a saber; el enojo, el orgullo, la presunción, la tendencia a encontrar faltas en los demás, la malicia etc. Estos operan incluso a nivel subconsciente, como las corrientes en las profundidades". (p. 71).