



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

FASES DE LA MEDITACIÓN

EL YO Y EL SER

FASES DE LA MEDITACIÓN

El desarrollo de una meditación se puede **dividir en 4 fases**:

- **En la primera** hay un cambio progresivo en las funciones sensoriales, un cambio en las funciones motoras al permanecer el cuerpo en quietud, en las fisiológicas, ya que sabemos que durante la meditación desciende el ritmo de la respiración, del corazón, metabolismo, etc. Es la fase **donde ajustamos el cuerpo y le guiamos en inmovilidad**.
- **En la segunda** parte se habla ya de un estado de conciencia o de plena atención, ya que las funciones de la mente dejan de estar enmarcadas por los límites de tiempo, espacio y causalidad. Aquí **existe un estado disociado del yo**, podríamos hablar de **contacto con el Ser**. Durante esta fase **realizamos la preparación para la meditación o el pranayama** correspondiente o la guía diseñada previamente.
- **En la tercera** fase se da la búsqueda del conocimiento interior a través de un tema o de manera libre. **Es la fase de silencio, introspección o contemplación**. Pueden producirse estados alterados de conciencia, entendiendo estos estados como positivos, estado mentales avanzados de supra conciencia.
- **La última fase** comienza cuando **liberamos la atención y esta regresa progresivamente a los sentidos y al yo**. Tenemos una intención clara de terminar la práctica y poco a poco vamos percibiendo el cuerpo y la respiración. Si hubiera un *mudra* instalado, esta fase podría comenzar al liberar el mismo.

Estas fases no tienen por qué ser consecutivas, entre las fases segunda y tercera la relación es bidireccional.

Durante la práctica tenemos que volver una y otra vez a estos puntos: suspender el modo habitual de pensamiento, desplazar la atención desde el exterior hacia el interior y dejar ir, instalarnos en un estado de receptividad hacia la experiencia.

Aprender a ser capaces de mantener estable la atención sin esfuerzo, no distraernos, cesar el pensamiento discursivo, conectar con los sentimientos de ecuanimidad, compasión, estabilidad emocional, silencio mental.

Podemos **percibir ausencia de contenido mental**, fusión con la Unidad, experiencias místicas, trascendentes, **alteraciones en la percepción del cuerpo** con respecto a lo normal.

Un estado muy común tiene que ver con **percibirse estable, asentado o centrado** en el cuerpo, como una expansión, **se pierden los límites corporales**. Se pueden percibir **corrientes de energía** que se mueven por el cuerpo, en muchas de las cuales el movimiento se siente más en relación con la columna vertebral o en una determinada zona.

CONTENIDOS PROPIOS DEL YO (ESQUEMA DE AMABLE DÍAZ)

- Los sentidos están activos
- Existe conciencia de las sensaciones
- Existe una presencia de los deseos
- Se perciben las emociones
- Está activa la noción de individualidad
- Está activa la mente racional
- Están activos los miedos
- Está activo el sentido de la responsabilidad
- Está activo el sentimiento de culpa
- Está activo el juicio crítico hacia uno mismo y hacia los demás



CONTENIDOS PROPIOS DEL SER (ESQUEMA DE AMABLE DÍAZ)

- Se silencian los sentidos
- No se perciben las sensaciones
- No están presentes los deseos
- No se perciben las emociones
- Desaparece la noción de individualidad
- No está activa la mente racional, la que actúa es la conciencia testigo
- No se perciben los miedos
- No está activo el sentido de la responsabilidad
- No existe el sentimiento de culpa
- No está activo el juicio crítico

Al ver de manera tan clara y esquematizada cuáles son los contenidos propios de las dos identidades que nos componen, podemos tener una idea precisa de cuándo hemos estado meditando y cuando no. Sabemos que **el estado de meditación se alcanza cuando entramos en contacto con el Ser** y sus cualidades, por tanto, estos esquemas definen claramente el estado que hemos percibido y en qué posición nos encontrábamos en ese momento.

OBSERVA SIN INTERVENIR. AHÍ EMPIEZA LA LIBERTAD

- 
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
 - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
 - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project