



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

LAS CAPAS DEL CUERPO

ENFOQUES DE MEDITACIÓN

TANTRISMO, LA EDITACIÓN MÁNTRICA

MUDRAS EXTERNOS

MUDRAS INTERNOS

LAS CAPAS DEL CUERPO

Muchas veces nos adentramos en la práctica del yoga de manera superficial por desconocimiento de todo lo que hay detrás de esta disciplina. Profundizar en los 5 koshas nos hace avanzar en la práctica.

Entramos a una escuela y vemos la palabra yoga, nos inspira a calma, paz y alguien nos ha dicho que viene bien para ganar flexibilidad. Todo esto es cierto, pero desconocemos sus raíces, sus diferentes prácticas y hasta donde podemos llegar a profundizar con su práctica.

Avanzar en el yoga no es realmente ser capaz de hacer sirshana (parada de cabeza), o subir la pierna por detrás de la cabeza, está genial que trabajemos el cuerpo y ganemos flexibilidad, la práctica de asana nos ayuda a llegar a la vejez ágiles, y a tener un amplio rango de movimiento articular. ¿Es hasta ahí donde quieres llegar con tu práctica? Es posible que sí, y será perfecto si no quieres profundizar en nada más, pero te puede pasar, con la práctica, que esto te sepa a poco. Y es aquí donde te adentras al mundo del yoga, a eso que algunos hablan de "el yoga me ha transformado", y es que seguir el camino del yoga nos lleva a un estado de plenitud y consciencia.

Para conectar con nuestro Ser, esencia, consciencia, atman o alma individual (como quieras llamarlo) necesitamos un medio, un proceso. Es como si tienes una semilla y queremos que llegue a ser árbol, con la práctica de asana (yoga físico de posturas) solo lo regamos, pero necesitamos más cosas, como la tierra y la luz.

El yogui es un buscador de su identidad original, percibimos la realidad con un velo que nos cubre, es como si nos quitáramos ese velo.

Profundizamos en el yoga a través de los 5 sistemas del yoga y el trabajo de los 5 koshas o capas del cuerpo.

LOS 5 SISTEMAS DEL YOGA

A través de estas prácticas ampliamos nuestra visión sobre el yoga, conocemos su propósito y lo integramos todo.

Hatha yoga, reestablece nuestro vínculo a través de diferentes disciplinas. Lo que más practicamos en occidente.

Bhakti yoga, shadana devocional.

Jñana yoga, shadana a través del conocimiento y auto-conocimiento.

Karma yoga, shadana a través de actividades que el yogui realiza, acciones personales.

Raja yoga, shadana a través de la mente y la meditación.

Con la práctica del yoga durante nuestra vida vamos pasando de las posturas, a niveles más superiores, al de la mente y al del alma.

A veces el alumno inicial no está preparado para la comprensión del yoga a nivel del alma, o de la mente o de las actividades (karma yoga), pero con la práctica el alumno querrá profundizar más.

LOS 5 KOSHAS O NIVELES DE CONCIENCIA

Cuerpo, mente y alma están conectados, somos la combinación de las tres cosas, en primer lugar el cuerpo físico (la primera capa), en segundo lugar el cuerpo sutil (la segunda, la tercera y la cuarta capa), y el cuerpo causal (la quinta y última capa). Según la filosofía Vedanta, el alma individual, el Ser o Atman está envuelto por los 5 koshas, capas, mayas o envolturas. La autorrealización a través del yoga se conseguiría profundizando y trascendiendo estas envolturas.

Si imaginas una cebolla con varias capas, la más externa es la primera, luego va la segunda, y cuando llegamos a la quinta y la transcendemos llegamos al Ser.

Como dijo Iyengar

“Para saborear un fruto uno primero tiene que pelar la piel hasta llegar a la pulpa”

Lo mismo ocurre para lograr una profundización del yoga, tenemos que ir pelando cada capa o envoltura para poder llegar al Ser.

A N N A M A Y A K O S H A

Es el primer kosha, es la capa más superficial y física, es nuestro cuerpo físico. Se purifica a través de la práctica de asana (posturas). Todo lo que encontráis en las clases regulares de yoga, hatha, vinyasa, asthanga, yin yoga, etc, son prácticas que trabajan esta capa.

También la cuidamos con lo que comemos, a través de la alimentación, y con el descanso, ayudando a nuestro cuerpo físico a repararse.

P R A N A M A Y A K O S H A

Es el segundo kosha, es nuestro cuerpo energético, el pránico (prana significa energía). Esta energía, energía vital, nos une a la energía cósmica, a la del universo. Se purifica con la práctica de pranayama (técnicas de respiración) y también de asana.

El prana fluye por nuestro cuerpo energético a través de los nadis (canales) y viaja con la respiración. Esta energía se puede mover a través de nuestra mente, por ejemplo cuando nos centramos en los vayus (vientos que mueven la energía).

El uso de los bandhas (cierres energéticos: jalandhara, uddiyana y mula bandha) nos ayudará a controlar el movimiento de esta energía por el cuerpo. Los bandhas son contracciones de un área específica del cuerpo, produciéndose contracción muscular, de los nervios, de los vasos sanguíneos, de las glándulas, de los nadis (canales energéticos) y de los chakras (centros energéticos).

M A N O M A Y A K O S H A

El tercer kosha es nuestro cuerpo mental. Esta capa es el puente entre lo más externo y lo más interno. La mente controla el cuerpo físico y los sentidos a través del prana, de la energía, y afecta a nuestro estado psíquico y emocional. Esta capa la purificamos a través de la meditación.

En esta capa residen nuestras emociones, los miedos, la parte más instintiva, el ego y el conocimiento.

El estrés y la ansiedad impacta directamente en esta capa, por ello la práctica de meditación nos ayudará a ser más ecuanimes, a disolver nuestro ego, y gestionar nuestras emociones.



V I J N A N A M A Y A K O S H A

El cuarto kosha es nuestro cuerpo intelectual, nuestra conciencia. La inteligencia (budhi) es aún más sutil que la mente (la parte de las emociones y los sentidos), y es la que la guía.

Esta capa es la que razona, la que reflexiona, y es donde se origina y desarrolla nuestro karma. Esto es mejor que aquello, esto es bueno o esto es malo, es la auto-conciencia.

Purificamos esta capa a través de la práctica de Jñana yoga o yoga de la sabiduría, es la senda del conocimiento del Ser, vamos obteniendo conocimiento, el ego se va disolviendo y nos acercamos más a la autorrealización.

Los cuatro principios del Jñana yoga son: viveka o discernimiento, vairagya o desapego, mumukshutva o deseo de librarse de la ignorancia, y tapasya o autodisciplina. Este tipo de yoga es uno de los cinco yogas clásicos (hatha, bhakti, karma, raja y jñana)

A N A N D A M A Y A K O S H A

Y por último, el quinto kosha, es la parte del cuerpo causal, astral. La capa que rodea al alma. Es la parte de gozo, de felicidad (felicidad no ligada a lo material ni a conseguir cosas), y la que nos conecta con lo superior.

Quedarnos en esta capa para llegar al Ser no es suficiente, hay que trascenderla, y se hace a través de la práctica de Bhakti yoga, otro de los cinco yogas clásicos. A través del canto de mantras, de las pujas (ofrendas), espiritualidad.

ENFOQUES DE MEDITACIÓN

Más que tipos de meditación, diríamos que existen diferentes procedimientos para lograr el estado de meditación. En el marco del yoga nos vamos a encontrar con distintos enfoques dependiendo de su procedencia. Desde el yoga clásico está la meditación *vedántica*, del budismo la meditación *zen* y *vipassana* y del *tantrismo* la meditación dinámica y *mántrica*.

En este curso vamos a centrarnos en la meditación budista vipassana, y del *tantrismo* la *mántrica* y energética.

Enfoques diferentes de meditación

Al hablar de realizar una meditación **con un símbolo**, por ejemplo, o en la naturaleza, en realidad estaríamos haciendo un **ejercicio de concentración**, que podría ser previo a la práctica, pero que aún no sería la meditación en sí. El estado contemplativo aparecería cuando el sujeto disolviera su propia identidad y se fundiera con el objeto de observación.

La **meditación tántrica** trabaja la envoltura sutil con sus diferentes capas, engloba la estructura energética compuesta de nadis, chakras y kundalini, la estructura mental (manomaya kosha, tercera capa del cuerpo) y la conciencia (vijñanamaya kosha, cuarta capa del cuerpo).

El instrumento principal en esta meditación sería pranamaya kosha (trabaja la segunda capa del cuerpo, la sutil).

Desde el enfoque tántrico, el meditador busca el fluir de la energía y no la quietud psíquica y mental propias del vedanta.

La **meditación vipassana** procede del budismo y es una práctica muy utilizada en el mundo del yoga. Este enfoque posee estructuras propias de teoría y práctica.

TANTRISMO, LA MEDITACIÓN MÁNTRICA

Un mantra puede ser una palabra o una frase, oración o simplemente un sonido, siempre tiene un sentido sagrado.

Su uso es común al *Vedanta* y al *Tantrismo*. Es la vía para comunicarse con la divinidad. Su valor, pues, radica tanto en el significado como en la vibración. La vibración de los mantras influye en la **relajación del cuerpo, en la armonización global** del ser humano, a la vez que le conecta con la vibración del cosmos. Esto es así, sobre todo, **cuando se practica como ajapa-japa** (repetición sin esfuerzo alguno).

Existen diferentes **tipos de japa (repetición)**:

- En voz alta, *vaikhari japa*
- En forma de susurro, *upamsu japa*
- Mentalmente, *manasik japa*
- Escrito cien veces, *likhita japa*
- Repetido a lo largo del día, *sumirán japa*

El mantra lleva al sujeto a un primer estadio en la meditación desde el que puedes utilizar otras técnicas para progresar o simplemente contemplar la respuesta que emerge en el silencio.

Ejemplos de mantras:

- **OM:** Sonido primordial, el origen del todo.
- **SO HUM:** Yo soy eso, la conciencia que observa. SO al inhalar, HUM al exhalar.



MUDRAS

Los mudras aprovechan la energía generada y movilizada en el interior del cuerpo y con la respiración, y la canalizan dentro de la estructura energética del cuerpo. Entre sus principales efectos podemos encontrar: **generación y conservación de energía, purificación de canales energéticos**, estabilizan el equilibrio energético, permiten tomar **consciencia de la circulación pránica, activan los chakras**.

Los mudras repercuten sobre el **nivel emocional y el mental**, procurando estabilidad emocional y mental.

Inducen a los estados de interiorización, **concentración y meditación**. La ejecución de un mudra durante la práctica de meditación va a **intensificar los cambios** que se producen al instalarnos en la postura y dejar el cuerpo en quietud.

Nos vamos a centrar en los cierres energéticos que podemos hacer tanto con las manos como con otras partes del cuerpo y podemos utilizar antes, durante y al cierre de una meditación.

El papel principal de los mudras es **delimitar un área energética**, y eso provocará una nueva **canalización de la energía en el interior del cuerpo**, lo que traerá cambios físicos, en la atención, mirada, cambios emocionales, mentales, psíquicos y hasta espirituales.





EXTERNOS

Tres principales mudras externos (hay muchos más):

- **Jñana mudra:** Si se instala en ambas manos, produce una relajación en los órganos internos, en los ojos, cambios en la respiración, atención, concentración. Genera un estado de plena atención. Cuando las palmas se colocan hacia abajo (también llamado chin mudra), la atención se dirige hacia la tierra, hacia la profundidad del Ser, hacia el recogimiento, mientras que si colocamos las palmas de las manos hacia arriba la atención se dirige al cielo, a la conexión, a la entrega al universo.
- **Anjali mudra:** Aporta equilibrio y una gran paz en nuestro interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Además, nos aporta una sensación de liberación. Calma la mente y clarifica los pensamientos. Armoniza los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro para que trabajen coordinados. Se instala juntando ambas palmas en posición de rezo en el centro del pecho.
- **Dhyana mudra:** Aumenta la capacidad de concentración, es el mudra de la meditación, indica el equilibrio perfecto entre el pensamiento y la tranquilidad. Se instala colocando la palma de la mano derecha sobre la izquierda con las yemas de los pulgares tocándose, dejándolas sobre el regazo.



I N T E R N O S

Los 2 que vamos a ver principalmente:

- **Sambhavi mudra:** Aumenta la **concentración y la atención**, generando un pratyahara en la vista y estimulando la proyección de ajña chakra (tercer ojo, zona entrecejo). Nos lleva a instalarnos en conciencia testigo en muy poco tiempo. Se instala llevando la **mirada al tercer ojo** (zona del entrecejo) con los ojos cerrados, pero se recomienda practicarlo con ojos abiertos al principio.
- **Kechari mudra:** Manteniendo kechhari mudra estabilizamos y fijamos músculos que producen inmovilidad y quietud, produciendo profundos efectos sobre la conciencia. Este mudra **induce a estados de meditación**. Tiene efecto en los centros del hipotálamo y del bulbo raquídeo, que controlan la respiración, el latido del corazón y las expresiones emocionales. Se instala llevando la **lengua hacia arriba y hacia el paladar**, busca tapar los orificios nasales.

En un nivel inicial, recomiendo practicar solo kechhari mudra.

En un nivel medio, incluimos retenciones de aire con el mudra activado.

En un nivel avanzado, añadimos la mirada al tercer ojo (sambhavi mudra).

CUANDO DEJAS DE REACCIONAR, COMIENZA LA VERDADERA MEDITACIÓN

- K R I S H N A M U R T I -

- 
- 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