El Yoga de la Meditación

Este libro trata principalmente sobre el *Raja Yoga,* el Yoga de la Meditación, que se encarga de cultivar la mente aprendiendo a serenarla o controlar sus múltiples fluctuaciones con el objetivo de experimentar una calma, alegría e iluminación profundas. No obstante, las siguientes páginas también contienen prácticas de purificación física para el cuerpo, la respiración y la mente derivadas del *Hatha Yoga,* la práctica más extendida de yoga tal como se define en el *Hatha Yoga Pradipika*. Estas prácticas físicas también son parte esencial del *Raja Yoga;* el *Hatha* y el *Raja Yoga* son interdependientes.

Una forma de considerar la interacción entre el *Hatha* y el *Raja Yoga* es pensar que las prácticas físicas del *Hatha Yoga* —las *asanas*, la purificación y las prácticas *pranayama* (ver capítulos 4-6)— representan la limpieza de las ventanas del templo (el cuerpo físico y la mente) para que la luz espiritual del *Raja Yoga* —las prácticas de meditación (ver capítulo 7)— iluminen el santuario interior (el Yo interior). Después de todo, tu cuerpo y tu mente son tus principales herramientas para cualquier práctica espiritual. Así que, sin un cuerpo y una mente fuertes y sanos, es difícil lograr la alegría espiritual.



Las enseñanzas del *Raja Yoga*

Las enseñanzas del *Raja Yoga* se remontan a 200 años a.C., cuando el gran maestro Patanjali las sistematizó en 196 aforismos llamados *Yoga Sutras*, que citamos en este libro. Algunas traducciones consideran que hay 195 *sutras,* ya que interpretan que uno es una ampliación de un *sutra* anterior.

Las antiguas directrices de Patanjali instruyen sobre las medidas que él creía que tenemos que tomar si queremos volver a experimentar nuestra verdadera naturaleza divina, desde las disciplinas sociales y personales hasta la concentración y técnicas de meditación, pasando por las posturas yóguicas, el control de la respiración y el recogimiento de los sentidos.

❀

Serenar la mente

Patanjali nos dice en *Yoga Sutras* que cuando la mente se apacigua y se vuelve hacia el interior, percibimos el Yo en su naturaleza verdadera, divina y radiante, libre de cualquier obstáculo que lo estuviera ensombreciendo:

«El yoga (la experiencia de la unidad) es el resultado de la neutralización de los sentimientos del ego (vrittis) que producen deseos, apegos, agrados y desagrados.»

Yoga Sutras 1:2

«Después, el Yo permanece en su propia (eterna) naturaleza verdadera.»

Yoga Sutras 1:3

«En los momentos en los que el Yo no permanece en su naturaleza verdadera, surge la falsa identificación con el sentimiento del ego (vritti).»

Yoga Sutras 1:4

La palabra sánscrita *vritti* significa «remolino» y son estos torbellinos de sentimientos originados desde el ego —deseos y apegos, agrados y desagrados, sentimientos y recuerdos— los que provocan inquietud en la mente. El yoga trata sencillamente de apaciguar estos sentimientos o movimientos, semejantes a olas que se aquietan en la superficie de un lago, para proporcionarnos paz.