



LA MEDITACIÓN Y LOS OCHO PASOS DEL YOGA

Por Claudio Dossetti

*En agradecimiento a mi Madre Espiritual,
que con infinita paciencia y amor, me enseñó a meditar en Dios.*

Dios, en su bondad, nos ha entregado el sendero de la oración y la meditación a fin de que, siguiéndolo con amor, y su hija, la constancia, podamos, cuando Él lo disponga, regresar a Él.

Muchos maestros y santos han escrito tratados acerca de la meditación a fin de orientar y guiar a los aspirantes espirituales en la vida divina, de prevenirlos acerca de los obstáculos que se interponen en la vida contemplativa, y de describir la sagrada comunión con el Señor.

En la India, uno de los textos que tratan acerca del modo de vida espiritual en general y de la meditación en particular, son los *Yoga Sûtras*, escritos por el Maestro Patañjali.

La palabra “Yoga” significa “Unión con Dios”, y también, “Sendero Divino”, mientras que “Sûtra” significa “sentencia

breve y profunda”. De modo que *Yoga Sûtras* bien puede ser traducido como “Enseñanzas breves y profundas acerca del Sendero hacia Dios”.

El texto se halla compuesto por cuatro partes: la absorción en Dios, las disciplinas que debe seguir el aspirante espiritual, los obstáculos que a veces aparecen bajo la forma de bienes terrenos o celestiales, y la liberación de la ilusión o Unión con Dios.

Dentro de las partes segunda y tercera, encontramos un conjunto de disciplinas espirituales, conocido como *Ashtânga Yoga*.

Ashta significa “ocho” y *Anga* es “rama” o “parte” o “paso”, por lo que la frase puede ser traducida como “Las ocho ramas del Sendero hacia Dios”, o “Los ocho pasos del Sendero Divino”, o también “Los ocho pasos del *Yoga*”.

Si bien aparecen como formando parte del sistema de filosofía enseñado por Patâñjali, debido a su simplicidad y claridad, ellos también gozan de una gran estima por parte de casi todos los Maestros de las otras Escuelas de Filosofía de la India, incluyendo a nuestra *Vedânta Advaita*, que nos ha sido enseñada con tanto cuidado, amor y esmero por nuestra Madre Espiritual.

Los ocho pasos del *Yoga* son los siguientes:

1. **Yama:** Es remover, con paciencia, las malas tendencias que habitan en nuestro interior.
2. **Niyama:** Es el cultivo cotidiano de hábitos espirituales.
3. **Âsana:** Es sentarse en quietud para orar o meditar.
4. **Prânâyâma:** Es la respiración serena y rítmica que acompaña a la meditación.
5. **Pratyâhâra:** Es hacer que los sentidos se aparten de las cosas exteriores, y se posen en el sagrado recinto de nuestro corazón.
6. **Dhâranâ:** Es fijar, con amor, nuestra mente en Dios.
7. **Dhyâna:** Es una ininterrumpida contemplación de Dios, también llamada meditación.
8. **Samâdhi:** Es el estado de comunión con Dios o “estar con Dios”.

Ahora los describiremos desde el punto de vista de la meditación y la devoción, y de acuerdo a las enseñanzas de la *Vedânta Advaita*.

1) **Yama**

Yama o “abstenciones” es un conjunto de cinco normas de conducta que tienen por finalidad erradicar los malos hábitos

(malos *Samskâras*) que a menudo moran en nuestro corazón, y que nos cierran las puertas para la visión lo divino. En otras palabras, es aprender a comportarnos bien. Las cinco disciplinas que la componen son:

1) Ahimsâ: No violencia. La palabra *Ahimsa* puede ser traducida como “no matar”, “no herir”, “no agredir”, “no dañar”, “no causar dolor a ninguna criatura”, y también como “no violencia”. La base de *Ahimsa* es tomar conciencia de que todas las formas de vida son divinas ya que “Todo es Dios”. Podemos cometer violencia de tres modos: con nuestros actos, con nuestra palabra, y con nuestra mente. Cometemos violencia con nuestros actos cuando maltratamos, herimos o quitamos la vida a otro ser viviente. Con nuestra palabra, cuando decimos algo con el fin de tornar desdichada o entristecer a otra persona. Y con nuestro pensamiento, cuando pensamos mal de alguien (que es la forma más común). Quien sigue el Camino hacia Dios, debería tratar con todas sus fuerzas de extirpar este mal, apenas se asome en su corazón. La no violencia absoluta no es posible en el mundo, pero lo que sí es posible es luchar para tratar de erradicar en nosotros las tendencias hirientes, y tratar de causar el menor dolor posible a quienes nos rodean, lo cual ha de ser acompañado por una actitud de afecto y de compasión. Por ello la amistad hacia las criaturas (*Maitri*), la compa-

sión (*Karuna*), y la no violencia (*Ahimsa*) siempre van unidas. Sin el cultivo de *Ahimsa*, la vida espiritual no es posible.

2) *Satya*: Veracidad. El Camino Divino está cimentado sobre la verdad. La ausencia de veracidad hace que Dios se aleje de nuestro corazón, porque “Dios es la Verdad”¹. La veracidad consiste en que lo que pensemos, digamos y hagamos sea idéntico. Es decir, si decimos algo distinto a lo que pensamos, o hacemos algo distinto a lo que decimos, estamos faltando a la verdad. El cultivo de la veracidad es muy difícil, porque el ego siempre suele hallar excusas para faltar a la verdad. Debemos luchar contra esto, aunque sea difícil. Además, no violencia (*Ahimsa*) y veracidad (*Satya*) siempre deben marchar juntas, esto es, siempre que digamos una verdad debemos hacerlo con el anhelo de ayudar, y nunca de herir. La palabra de una persona buena y verídica posee el poder de transformar, para bien, a quien la escucha, pero la palabra de una persona no verídica es estéril. Dicen los *Upanishads* que “tan solo la verdad prevalece”².

3) *Asteya*: Es no hurtar ni codiciar bienes. Es erradicar de la mente la idea de adquirir cosas por malos medios, ya sean ob-

¹ *Katha Upanishad II, ii, 2.*

² *Mundaka Upanishad III, i, 6.*

jetos físicos, conocimientos, ideas, etc., por más pequeños que éstos sean, porque el error siempre comienza siendo pequeño, pero luego crece. También es evitar que la mente piense en cosas que no nos corresponde. Para cultivar la virtud de *Asteya* es fundamental la buena compañía o *Satsanga*, es decir, la compañía de almas devotas y rectas a la vez. En un sentido amplio, *Asteya* es *Dharma* (rectitud), del cual es un aspecto.

4) *Brahmâcharya*: Es abstinencia o castidad. En un sentido particular es la práctica del voto de celibato que siguen los monjes y los estudiantes que están bajo la guía de su *Guru*. Y en un sentido general, *Brahmâcharya* es tratar de que nuestros sentidos se abstengan de complacerse en los objetos del mundo. El control de los sentidos contribuye a que nuestra mente no se disperse tanto en las cosas externas, y pueda dirigirse en mayor medida a la divinas, de allí que la palabra *Brahmâcharya* signifique “aquel que busca el Conocimiento de Dios”.

5) *Aparigrahâ*: No tener posesiones, en otras palabras, es el voto de pobreza. Esto significa que quien sigue la Senda Divina debería tener tan sólo lo necesario para su sustento, evitando la acumulación de cosas superfluas. Las cosas que una persona posee reclaman constante cuidado y atención, generan temor a

perderlas, absorben la mente, y terminan por esclavizar el corazón. También significa “no aceptar regalos”, es decir, los buscadores de Dios deberían realizar sus obras y brindar sus enseñanzas de modo inegoísta, sin aceptar recompensas materiales a cambio de ellas.

2) Niyama

Se lo traduce por “observancias”, que es el cultivo de hábitos espirituales. Es el complemento de *Yama*. También se halla compuesta por cinco disciplinas:

1) Saucha: Es limpieza, tanto externa como interna. La limpieza externa, es decir, la del cuerpo físico, se logra con el aseo diario (con agua). La interna, es decir, la de la mente, se alcanza con el agua sutil de la meditación y de las buenas obras, también diarias. *Saucha* también es orden, respeto, sencillez, recato, buenas costumbres, y decoro en la vida cotidiana.

2) Santosha: Contentamiento. El *Bhagavad Gîtâ* dice “siempre gozoso (*Santushtaha*)”. *Santosha* es la alegría que dulcifica al corazón cuando el devoto se entrega con sumisión a la Voluntad de Dios. *Santosha* es la felicidad que nace de la renuncia a la voluntad propia.

3) *Tapas*: Austeridad. Es ofrendar a los pies de Dios nuestro cuerpo, nuestros sentidos, palabra y mente. Es tratar de dirigir nuestros sentidos hacia las cosas sagradas. Una de las formas de *Tapas* se llama *Mouna*, que es la austeridad de la palabra, es decir, el silencio religioso o silencio contemplativo.

4) *Svâdhyâya*: Estudio de los Libros Sagrados. La lectura de los textos espirituales mantiene a nuestra mente ocupada en las cosas divinas, e impide que se enrede en temas mundanales. Nuestra mente es muy cambiante, y nuestro ego es muy fuerte, si no leemos siempre sobre devoción y oración, es posible que, tal vez sin darnos cuenta, nuestro ego nos haga desviar del Sendero Divino.

5) *Îshvara Pranidhâna*: Devoción a Dios (*Îshvara*). Es cultivar el sentimiento divino o *Bhâvana* dentro de nuestro corazón. Es ofrendar todas nuestras obras a Dios, y someter nuestra voluntad a la Voluntad de Dios. También es la continua repetición de los Nombres Divinos.

3) *Âsana*

Es sentarse de modo tal que el cuerpo físico no sea un impedimento para orar o meditar. En otras palabras la *Âsana* de-

be servir para pensar más en Dios y no pensar tanto en el cuerpo. La quietud del cuerpo ayuda a la quietud de la mente.

4) Prânâyâma

Dice el *Brihadaranyaka Upanishad* que “el Universo es la respiración de Dios”³. Como Dios habita en el corazón de todos los seres, ese aliento divino, también habita en cada uno en los seres vivientes. Dicho aliento vital en sánscrito recibe el nombre de *Prâna*, que se expresa en forma de respiración, y su regulación es llamada *Prânâyamâ*. Como la mente trabaja gracias al *Prâna*, cuando éste se aquieta, lo hace también la mente. Y la serenidad de la mente, si es acompañada por un devoto corazón, permite que la Luz Divina se refleje en nuestro interior. En el caso de la meditación u oración, la regulación del aliento se da en forma natural durante la recitación rítmica (*Japa*) de un *Mantra* (por ejemplo, el sagrado *Om* o *Pranava*). Esto conduce a la quietud de la mente, y al mismo tiempo, al recitar el Nombre de Dios, se siembra un sentimiento divino y devocional en nuestro corazón.

5) Pratyâhâra

Es hacer que los sentidos se aparten de las cosas externas, como dice el *Bhagavad Gîtâ*, “como tortuga que encoge sus

³ *Br. Up. IV, v, 11.*

miembros bajo la caparazón”⁴, y se posen, con devoción, en la Forma Divina a la cual entregamos nuestro corazón. Es no mirar tanto hacia “afuera”, y en cambio, prestar mayor atención al Señor que habita en nuestro interior. Por ello, *Pratyâhâra* (el recogimiento), está muy emparentado con *Brahmacharya* (la abstinencia).

6) Dhâranâ

Es fijar nuestra mente en el Señor. Podemos hacerlo con la ayuda de una Forma Divina, la Imagen de un *Deva*, una Imagen sagrada, un Nombre Divino, la recitación de un *Mantra*, una oración breve, etc. Es tratar una y otra vez de que nuestra mente y nuestro corazón se posen en Dios. Aquí es esencial la perseverancia en la meditación u oración.

7) Dhyâna

Es la ininterrumpida contemplación de Dios. Es un constante fluir de nuestra mente hacia Dios. Es mantener nuestro corazón posado en Dios, con amor.

8) Samâdhi

Es el estado de comunión con Dios. Recordemos que nuestra Madre, una y otra vez nos ha enseñado que “deberíamos es-

⁴ *Bh. G. II, 58.*

forzarnos por practicar *Samâdhi* diariamente”, es decir, “ver a Dios en todo, y a todo en Dios”, hasta que el Divino Señor, cuando Él así lo disponga, haga su morada definitivamente en nuestro corazón. Esto último, no depende de nosotros: es un don de Dios.

Nota: Los tres últimos pasos (*Dhâranâ*, *Dhyâna* y *Samâdhi*), en realidad conforman una unidad, llamada *Samyama*, a la cual, bien podemos llamar *la práctica de la meditación*. Estos tres pasos marchan juntos sin que se los pueda separar, ya que si somos pacientes y constantes en la meditación, con el tiempo (y si el Señor así lo desea), ella pasa a ser el estado natural de nuestro corazón, y la comunión con Dios se hallará más cerca nuestro.

Otra nota: Estos ocho pasos del Sendero Divino son disciplinas que purifican nuestro corazón para llegar (si nuestro Padre lo permite), a la Unión con Dios, la cual trasciende toda clasificación formal, ya que Él se halla por sobre toda acción, toda disciplina, toda imagen, y toda descripción verbal. Es decir, nunca debemos olvidar que Dios debe ser quien ocupe el centro de nuestra atención, de nuestro sentimiento y de nuestro amor, sea cual sea la disciplina que realicemos.

Y una última nota: Mientras vivimos en el mundo, estas disciplinas (desde la práctica de la no-violencia hasta la divina contemplación), deberían llevarse a cabo siempre, sin desatender una por considerarla “superada”, y aspirar a otra por considerarla “superior”, ya que todas ellas son las “ramas” del frondoso árbol de la vida espiritual, el cual debe ser tomado como una sagrada unidad. En otras palabras: para orar bien, hay que obrar bien.

Y por último recordemos que este es el conjunto de disciplinas espirituales que nos ha dado el Sabio Patâñjali, pero también hay otras disciplinas que aquí no son mencionadas, y también hay otros conjuntos diferentes de disciplinas. Lo importante es tener presente que el Señor en Su compasión nos ha dado muchos Senderos Divinos, todos ellos son buenos, porque todos vienen de Dios, y todos nos llevan a Dios. Que el Señor nos otorgue la gracia de poder posar nuestra mente y nuestro corazón en Dios, y ver a Dios en todas las cosas.

Om. Paz, Paz, Paz

*Por el Prof. Claudio Dossetti
Miembro del Colegio de Profesores de la Fundación Hastinapura*