

Material Imprimible

Ayurveda

Módulo 4

Contenidos:

- El cuerpo causal
- Las tres gunas: sattva, rajas y tamas
- Meditación
- Visualizaciones
- Prana, tejas y ojas

El cuerpo causal

El cuerpo causal es el que está más cercano al alma y, a partir de él, se derivan los otros dos.

Podemos decir que el cuerpo causal es la vibración más sutil del ser humano. En este caso, a diferencia del cuerpo astral, no se trata de un modelo energético del cuerpo físico, sino que es la energía que hace surgir al cuerpo sutil y físico. Y, a partir de él, es que experimentamos nuestra conexión más profunda, por eso es que este cuerpo es lo que tenemos más cerca del alma.

Dijimos que de este cuerpo se desprenden los otros dos y es porque decimos que somos un alma que habita un cuerpo y no al revés, no se trata de que el cuerpo alberga al alma. Por lo tanto, el cuerpo causal es la esencia de lo que habita en nuestra mente constantemente, es decir, cómo nos estamos moviendo a nivel mental.

Lo que podemos destacar de este cuerpo es que se forma a partir del momento de la gestación hasta los 7 años de vida, y se relaciona con nuestro inconsciente. Entonces, todas las vivencias de ese periodo, es decir, todo lo que vivió la madre durante la gestación, y todo lo que experimenta el niño hasta sus 7 años, a nivel emocional, va a quedar guardado en el inconsciente. Por lo tanto, todas estas cuestiones nos van a acompañar durante la adultez.

Entonces, no está asociado con objetos externos, sino que este cuerpo está basado en nuestra propia consciencia. Es decir, no se encuentra como una forma o impresión en el espacio y el tiempo, sino que existe como una idea que crea el tiempo y el espacio.

La importancia que tiene este cuerpo en nuestra vida es que, muchas veces, nosotros repetimos ciertas situaciones que, en realidad, son proyecciones de nuestra propia sombra sobre los otros. Veámoslo con un ejemplo. Puede ocurrir que nosotros nos relacionemos con personas en las que vemos un cierto patrón. Esto quiere decir que estamos constantemente relacionándonos con personas que repiten ciertas características o actitudes.

Esto sucede cuando el cuerpo causal, que es el inconsciente, se proyecta sobre otro. Y es en ese proyectar que generamos, energéticamente, las mismas situaciones.

Esto tiene que ver con que estos temas se nos presentan porque necesitamos sanar. Por lo tanto, cuando empezamos a entender que repetimos la misma situación una y otra vez, en ese momento podemos darnos cuenta de que el inconsciente se está manifestando y, así, podemos comenzar a ver esta situación de una manera diferente.

Entonces, podemos decir que, cuando nosotros proyectamos nuestra propia sombra, nuestros propios miedos, lo generamos a partir de nuestra propia frecuencia energética. Cabe destacar que este cuerpo funciona durante el sueño profundo y la meditación. En esos casos empezamos a encontrar espacios esporádicos de relajación, donde no hay otros pensamientos. En ese momento, vamos a poder empezar a sanar o a encontrar respuestas a situaciones que estamos repitiendo, constantemente.

Por eso, es importante que nos tomemos lapsos de 5 o 10 minutos, en los que podamos centrarnos en el ritmo de nuestra respiración. De esta manera, vamos a poder dejar de lado los problemas, para permitirnos ir a una meditación profunda, donde la mente pueda separarse de sus pensamientos y observarlos desde afuera, aunque sea por un instante, para poder encontrar soluciones nuevas a cosas que se repiten, constantemente, en nuestras vidas.

Por último, podemos asegurar que este cuerpo, a diferencia del sutil o astral, tiene una sola envoltura, llamada Anandamaya kosha, que trata sobre la bienaventuranza y la felicidad. Por ese motivo es que, como vamos a ver más adelante, deberíamos comprender cómo mantener este cuerpo en equilibrio.

Las tres gunas: sattva, rajas y tamas

Vamos a centrarnos en la composición del cuerpo causal. Como ya dijimos, tiene que ver con nuestras tendencias más profundas, y ellas se encuentran contenidas en las 3 gunas. Su importancia radica en que su acción genera y sostiene la evolución. Vamos a describirlas.

Se trata de las energías del universo, que nos van a afectar en mayor o menor medida. Algo importante que tenemos que considerar es que dependen la una de la otra, por lo tanto, ninguna puede existir sin las demás.

Si lo comparamos con los doshas que constituyen al cuerpo físico, podemos decir que las gunas son la constitución de la mente. Pero, en este caso, la guna que tengamos como predominante, no lo va a ser siempre, sino en un momento específico. Esto va a influenciar nuestra personalidad y a reflejar el grado de evolución del alma.

También están compuestas por los cinco elementos, y esta palabra en sánscrito significa “cordón” o “cadena”. Esto quiere decir que su función principal es la de “atar” al cuerpo con la mente.

Son tres las gunas por las que vamos a estar constituidos y se llaman sattva, rajas y tamas.

Comencemos por rajás. Se trata de la energía que hace posible el cambio y el movimiento, porque es el impulso de la actitud y la realización, es lo que nos mueve a que las cosas se lleven a cabo. Por lo tanto, podemos afirmar que es la fuerza de la creación.

Entonces, decimos que es dinámica, con una tendencia giratoria que impulsa todo tipo de actividades, porque cuando predomina rajás en la mente, uno necesita actuar, accionar y hacer constantemente.

Esta característica la diferencia de tamás, que describiremos más adelante, porque la persona con esta predominancia no puede quedarse quieta. De esta manera, siempre va a actuar en base a sus necesidades urgentes y va a convencer a los demás para lograr sus objetivos, porque siempre busca una meta o fin que le dé poder.

En cuanto a los elementos que vimos al comienzo de este curso, podemos afirmar que el que caracteriza a rajás es el fuego y sus características principales son el movimiento, la agitación, los cambios, el deseo y la pasión.

De hecho, la clave está, justamente, en la pasión, porque con una mentalidad predominante en esta guna, lo que nos apasiona nos va a conducir al movimiento, va a generar una acción.

Ahora bien, si bien a corto plazo puede resultar estimulante y placentero, esa fuerza de la pasión va a terminar ocasionando aflicción y conflicto, por lo que rápidamente se puede convertir en dolor y sufrimiento.

Veamos, ahora, las características de tamás. En este caso, veremos que es la contraposición de rajás. Si habíamos dicho que rajás era construcción, tamás es destrucción. Y, en lugar de tener la fuerza de la acción, va a tener la fuerza de la inercia.

Entre sus características, podemos mencionar que, quien tenga su mente con esta guna predominante, va a ser destructivo, depresivo, violento e inerte. Además, se relaciona con la oscuridad y el pesimismo, por lo que la mente va a estar completamente cerrada, sin encontrar la forma de abrirse.

Además, podemos destacar que tamás es la fuerza descendente, de tendencia centrífuga, que produce decaimiento y desintegración. Por lo tanto, causa la descomposición y la aniquilación, y se manifiesta como la inercia.

Tiene que ver con esos momentos en los que el cuerpo está sin ganas y sin fuerza. Por lo tanto, va a vivir en un estado inerte. Va a comer, dormir y reproducirse, pero no va a tener esa fuerza de acción que caracterizaba a rajás.

Además, entre sus características podemos destacar la pasividad, desde un lugar negativo, pero también la oscuridad, la pereza y la ignorancia. Este tipo de energía va a ser responsable de nuestro letargo, fatiga, pesadez y cansancio.

Ahora bien, lo que puede ocurrir cuando nuestra mente está en este estado, es que vivamos nuestra vida de esa misma manera. Es decir, si en nuestra mente tenemos, constantemente, pensamientos negativos, nuestro cuerpo va a reflejar esa negatividad.

Nuestro cuerpo está compuesto de la manera en que está compuesta nuestra mente. Entonces, si estamos con rajas predominante, lo más probable es que estemos sin ánimo y viviendo nuestra vida de una manera muy negativa.

Sattva es el balance entre rajas y tamas, porque va a combinar la energía de rajas con la estabilidad de tamas.

Entonces, podemos decir que sattva es la inteligencia para que estos dos procesos se den de una manera armónica, a favor de la evolución. Por lo tanto, es el impulso hacia la evolución, el progreso y el perdón.

En este caso, esta guna representa la fuerza ascendente y de crecimiento, que causa el despertar del alma. Es una fuerza cohesiva, con tendencia céntrica hacia arriba, que se dirige hacia la unidad, hacia nuestro chakra superior.

Por eso, podemos decir que es el estado más puro de pensamientos y sentimientos que le brinda al individuo claridad mental. De esta manera, va a poder elegir lo mejor para él y también para los demás.

Otra característica que vamos a destacar es que sattva representa la unidad. En el hombre, esto se corresponde con las cualidades de la iluminación y de la espiritualidad. Lo que ocurre es que esta energía se asocia con la pureza, la felicidad, la claridad, la armonía, la inteligencia, la virtud y la bondad.

A diferencia de las gunas anteriores, sattva provee felicidad y satisfacción duradera. Es por ese motivo que, frecuentemente, se dice que hay que tender a esta guna.

Sin embargo, como dijimos anteriormente, las tres son necesarias y están presentes en cada persona. Tengamos en cuenta que se las conoce como los principios de creación, mantenimiento y destrucción.

Pero esas energías deben estar equilibradas porque el desbalance nos puede resultar muy perjudicial. Pensemos que, por ejemplo, cuando en nosotros predomina tamas vemos todo negro y sentimos que la vida no tiene sentido.

Esto nos va a provocar depresión y ocurre porque esta guna pone niebla a nuestra alma y no nos permite verla claramente. Entonces, que esta guna esté predominante no nos va a resultar agradable, sino todo lo contrario.

En cambio, cuando tenemos demasiado rajas vamos a sentir que la mente está muy estimulada y perturbada. En este contexto, nos va a resultar muy difícil que podamos estar conscientes de nuestra alma.

Por eso es que decimos que el ideal es tender a sattva, porque cuando esta es la guna predominante vamos a poder ver claramente el reflejo del alma y, por lo tanto, vamos a tener claridad mental y lograr estar en paz.

Para el equilibrio de las gunas, de acuerdo con la página *Ayurvédica Vida*, aquí también cobra importancia la alimentación, porque las frutas y hortalizas frescas se asocian a un estado mental sáttvico, mientras que el café y la pimienta son rajásicos y la comida chatarra va a ser tamásica.

Pero, además de las modificaciones que podamos realizar en nuestra alimentación, podemos beneficiarnos de la meditación, el canto de mantras y una rutina diaria apropiada.

Doshas y gunas

Vamos a conocer cómo se vinculan las gunas con los doshas. Los doshas hablan sobre la energía predominante, que se ve reflejada en nuestro cuerpo. Mientras que las gunas tienen una presencia mayor a nivel psicológico y del alma.

Ahora bien, ya sabemos que el Ayurveda se basa en la integración del cuerpo, la mente y el espíritu. Por eso, no podemos hablar solamente de nuestras implicancias mentales y espirituales, sin tener en cuenta a nuestro cuerpo, y lo mismo a la inversa. Entonces, cuando todos estos factores se integran, van a denotar ciertos rasgos de nuestra manera de ser que pueden variar dependiendo de los desequilibrios que se produzcan.

Tengan en cuenta que por cada dosha vamos a estar haciendo referencia al dosha predominante en cada persona y cómo se relaciona cuando predomina cada una de las gunas.

Vata: Cuando está con un predominio sáttvico en su mente, va a ser una persona espiritual, entusiasta, inspirada, creativa y artística.

Esto se debe a que estas personas logran transmitir, naturalmente, al ser que transita y vive dentro de él. Pero, además, como vata tiene como característica una naturaleza

inquieta y alegre, cuando su mente está sáttvica, esas cualidades se van a ver reflejadas en su forma de estar en el mundo.

Sin embargo, no tienen un entusiasmo desmedido, ni un exceso de energía o inquietud. Por el contrario, no va a haber ningún rasgo de ansiedad, sólo un entusiasmo genuino asociado a su conexión interior.

Veamos, ahora, qué ocurre cuando predomina rajas. En este caso, la persona va a estar muy nerviosa, acelerada y asustada, con muchas preocupaciones y ansiedad. Por lo tanto, cualquier cosa que sea nueva le genera miedo y no se anima a avanzar.

Esto tiene que ver con que esta guna predominante va a ocasionar que la persona se deje gobernar por su propio ego, pero esto va a traer como consecuencia que se enrede en su propio drama y, así, se va a distanciar de su espíritu.

Analicemos entonces qué ocurre cuando en una persona vata, predomina la guna tamás. En este caso, la persona se va a volver paranoica. Esto sucede porque esta energía va a expresar la naturaleza más oscura de ese dosha.

Por lo tanto, en estos casos, según la página *Escuela Ayurveda*, pueden aparecer conductas autodestructivas y adictivas, por lo que resulta importante identificar estas cuestiones para prevenirlas.

Pitta: Cuando predomina la guna sáttvica, estas personas van a ser grandes líderes, carismáticos y con claridad mental. Por lo tanto, pueden pensar que lo que los beneficia a ellos va a resultar beneficioso para los demás.

Esta característica tiene que ver con que van a estar mucho más atentos a los demás, por eso, si bien son personas que necesitan el movimiento, accionar y hacer, siempre lo van a hacer pensando en los otros.

Recordemos que pitta tiene una composición de fuego y agua. Por lo tanto, en un estado sáttvico, ese fuego va a disipar la oscuridad, y va a permitir que podamos discernir y modificar nuestra conciencia. Por eso, estas personas van a ser claras, agudas y nítidas.

Ahora bien, cuando en pitta predomina rajas, esa persona va a ser intensa y crítica. Esto se debe a que aquellos que tienen ese dosha predominante, tienen emociones calientes, como la ira, el odio, los celos y el resentimiento.

Entonces, en un estado rajásico, van a estar criticando todo el tiempo, porque a ellos la crítica les sale fácil. Además, pueden ser agresivos por momentos y, como son ambiciosos, van a buscar imponer su voluntad por sobre los otros, para lograr sus objetivos.

Antes de continuar, aclaremos que esto no quiere decir que rajas sea una guna negativa, sino que, cuando esa energía no está bien canalizada, nos puede dirigir hacia un lugar bastante oscuro.

Ahora bien, cuando en una persona pitta predomina la guna tamás, se va a expresar su lado más violento y agresivo, tanto física como verbalmente, porque no hay claridad mental. Esto está sumamente relacionado al fuego de su composición, que va a pasar de su lugar interno al externo, dañando a las personas.

Pero, además, estas personas no suelen entrar en contacto con sus emociones y sentimientos. Esto ocurre porque, como explica el sitio *Escuela Ayurveda*, no consideran a la autoexploración como un medio de aprendizaje, sino que, por el contrario, les genera tensión y cuestionamientos a los que prefieren no encontrarles respuestas.

Kapha: Podemos decir que, cuando una persona kapha está sáttvica, es una persona tranquila y ecuánime, con un amor incondicional, que se manifiesta en demostraciones de afecto genuinas, que son muy apreciadas por los demás.

También, tienen una gran compasión y los caracteriza un estado de calma imperturbable, así como una estabilidad emocional que los demás pueden apreciar porque irradian seguridad, contención y paz.

Ahora bien, cuando aquellos que tienen este dosha predominante están en un estado rajásico, se vuelven melancólicos, apegados, posesivos y con tendencia a la inercia. Lo que les ocurre es que les cuesta conectar con la realidad.

Algo que podemos destacar, es que aquellos que tienen esta constitución, en el fondo, tienen una personalidad hedonista que se traduce en la búsqueda de comodidad y, en muchas ocasiones, en la acumulación de bienes materiales.

Pero esto puede generar, también, un nivel de dependencia y apego a las cosas materiales que pueden derivar en distintos grados de acumulación. Por eso, es frecuente que cualquier objeto que les represente algún recuerdo de diferentes momentos de su vida, como fotos, libros o juguetes, terminen llenando cajones, armarios o casas.

A su vez, el estado rájasico de estas personas las puede convertir en manipuladoras. Quizás se pregunten a qué nos referimos con esto y es que, como aquellos que tienen este dosha predominante son confiables, responsables y constantes, es habitual que otras personas les depositen su confianza y dependan de ellos.

Esto le resulta muy reconfortante a los kapha, por eso, cuando predomina rajas en su mente, esto se convierte en un método sutil de control y manipulación, al que van a recurrir para entablar sus relaciones.

Pero el lado más oscuro de la naturaleza kapha aparece cuando están en un estado tamásico. Teniendo en cuenta que este dosha está compuesto por tierra y agua, cuando en su mente predomina tamas se vuelven completamente depresivos y cuesta sacarlos de ese estado, porque es como si estuvieran en el fondo del mar.

Además, es muy difícil que puedan salir de ese estado porque, podríamos decir que su mente está nublada, y cuando ocurre esto, su cuerpo no acciona. Por eso, podemos caracterizarlos como personas aburridas, apáticas y aletargadas.

Pero, además, los grados de manipulación que habíamos mencionado en rajas, en tamas pueden ser mucho más extremos, por lo que se vuelven personas nocivas y perjudiciales para todos aquellos que están a su alrededor.

Lo que ocurre es que, cuando predomina tamas en nuestra mente, no hay claridad mental, es como si la mente estuviera nublada.

Ahora bien, es importante que nos demos cuenta que, aunque no podamos cambiar nuestra constitución física, sí debemos esforzarnos para que en nuestra mente predomine sattva, porque, como se habrán dado cuenta, es el estado más puro al que podemos aspirar.

Con las otras gunas, es posible que veamos todo oscuro. Entonces, cuando no podemos ver más allá de lo que aparenta el caos externo, podemos ir hacia adentro, hacia nosotros mismos.

Seguramente estén pensando que mirar hacia adentro puede resultar una tarea sumamente dificultosa en un contexto de caos. Pero hay ciertas herramientas que podemos utilizar para lograrlo, por ejemplo, con meditación, yoga o mediante la conexión con el arte. Esto nos va a ayudar a salir de esa nebulosa, de esa oscuridad que aparece en la mente.

Cuando esto ocurre, influye, también, en nuestros hábitos alimenticios. Pensemos un momento en alguna situación en la que nos hayamos sentido angustiados o nerviosos. Es muy probable que, en ese contexto, busquemos una especie de refugio en la comida. Entonces, terminamos optando por alimentos pesados o comida chatarra, a veces ingiriéndola en exceso.

Esto tiene que ver con que estamos buscando algo que nos genere endorfinas para poder salir de ese estado de angustia. Entonces, si bien a corto plazo vamos a tener una sensación de bienestar, luego vamos a caer, aún más, en ese pozo depresivo o en esa mentalidad oscura.

Por eso, es que se le da tanta importancia a mantener hábitos saludables. De esta manera, nuestro cuerpo y nuestra mente van a estar en armonía. Pensemos que, si le damos a nuestro cuerpo la energía adecuada, se va a mantener estable y nuestros pensamientos lo van a estar también.

Sin embargo, cuando uno hace mal uso de los sentidos y el estilo de vida no es armonioso, aparece el desbalance y el fallo del fuego digestivo. Ahora bien, quizás se pregunten qué vínculo tiene el fuego digestivo con nuestro estado mental. Bueno, cuando aparece un mal fuego digestivo, por ingerir alimentos de mala calidad, también vamos a tener un fuego digestivo mental negativo.

En ese momento aparecen las toxinas en el cuerpo, o ama, entre los dhatus, que son los tejidos del cuerpo, y, entonces, aparece la enfermedad. Esto sucede porque, recordemos que ama es un residuo que no fue metabolizado por el sistema, por lo tanto, cuando se acumula, produce obstrucciones.

Cuando ama se encuentra en nuestro sistema digestivo, encontrar una solución es mucho más sencilla que cuando se localiza a nivel celular, porque cuando esto ocurre se debilita nuestra respuesta inmunitaria. Por eso es que hacemos tanto hincapié en su prevención.

Tengamos en cuenta lo siguiente: los hábitos alimenticios inadecuados van a ser uno de los principales factores que generen estas toxinas en nuestro cuerpo. Pero, también, ama se produce cuando las emociones se acumulan en nuestro interior y no se trabajan de manera apropiada. Por eso es que es tan importante cuidar nuestro organismo, tanto a nivel físico, como a nivel mental.

Como ya habíamos mencionado, si nuestra mente está, todo el tiempo, generando pensamientos negativos, esa negatividad va a influenciar nuestra manera de ver el mundo. Pero, además, si nos la pasamos recordando traumas del pasado, nuestro cuerpo va a actuar acorde a esos traumas.

El cuerpo no reconoce cuándo es presente, pasado y futuro, entonces, si nos detenemos en aspectos negativos de nuestro pasado, nuestro cuerpo en el momento presente va a generar las mismas secreciones hormonales que generó en aquel entonces. De esa

manera, el cuerpo va a estar viviendo como si estuviera pasando por el mismo trauma una y otra vez.

Por lo tanto, nuestro cuerpo se va a quedar en un estado de supervivencia. Esta situación va a producir que se desbalancen los doshas y que aparezca tamas y rajás en nuestra mente. Entonces va a fallar nuestra manera de digerir las emociones, y nuestro cuerpo no va a poder estar, verdaderamente, en el momento presente. Y esto, como dijimos, va a producir enfermedad.

Meditación

Teniendo en cuenta que el cuidado de nuestra mente es tan importante como el cuidado de nuestro cuerpo, en esta oportunidad nos vamos a centrar en algo que estuvimos mencionando a lo largo del curso: la meditación.

Por empezar, podemos destacar que la meditación se practica desde la antigüedad, en un principio, como uno de los componentes de las distintas religiones y creencias. Sin embargo, la meditación no trata sobre una religión en sí misma, por ese motivo es que cualquier persona, sin importar cuáles son sus creencias, la puede practicar.

Es más, puede ser practicada por cualquier persona que tenga interés en hacerlo. No hay limitaciones en cuanto a la edad, a sus conocimientos, ni al nivel social o educativo. El único requisito es tener ganas.

Podemos decir que la meditación trata sobre un esfuerzo interno que se utiliza para autorregular nuestra mente. Además, es un entrenamiento de la atención, que nos va a ayudar a conectar con el momento presente.

De acuerdo con el sitio web *Escuela Ayurveda*, algunos de los beneficios de la meditación son:

- Por un lado, potenciar la salud física y mental, porque estimula el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- También aumentar el coeficiente intelectual.
- Y desarrollar la inteligencia emocional y la empatía.
- Por otro lado, mejorar la concentración y la memoria.
- Aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión para permanecer en un estado de bienestar.
- Reducir la presión sanguínea.

- Y aumentar la felicidad, porque mediante la práctica de la meditación, podemos estimular ciertas áreas de nuestro cerebro que son asignadas a ese fin.

Por todos estos motivos es que se puede utilizar la meditación para aliviar determinadas condiciones de salud y psicológicas, como la presión alta, la depresión y la ansiedad.

Ahora bien, muchas veces se cree que esta disciplina consiste en obligar a nuestra mente a tranquilizarse. Esto no es así, lo que pretende es que nuestra mente encuentre la tranquilidad que ya posee.

Entonces, podemos distinguir los siguientes rasgos de esta práctica:

- En principio, está relacionada con el misticismo. Esto quiere decir que busca desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
- Luego, tiene que ver con el descanso mental, es decir, con la capacidad de acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
- Y, además, la creatividad, que aparece cuando logramos limpiar nuestra mente.

Pero, además, de acuerdo con el sitio web *Medicina Ayurveda*, “el camino que transitamos en la práctica, es el de identificar y desechar los miedos y apegos innecesarios”. De esta manera, “se van deshaciendo falsas seguridades, para poder reconocer la verdadera fuerza, la que emerge de nuestro centro”.

Por lo tanto, la meditación trae conciencia, armonía y orden natural a la vida, y despierta la inteligencia para que nuestra vida sea más pacífica, feliz y creativa.

Lo que es importante remarcar es que se puede practicar de distintas maneras. En este caso, veremos dos posibilidades. Una de ellas es focalizando nuestra atención. En este caso, se busca enfocar nuestra mente en cualquier objeto externo o interno.

Como un ejemplo de objeto externo, podemos mencionar centrar nuestra vista en una vela que tengamos enfrente. Pero, también, se puede hacer con los ojos cerrados focalizándonos en algo interno, como puede ser el ritmo de nuestra respiración o algún punto específico, como el espacio entre las dos cejas.

Y luego, otra forma de realizar la meditación es estando en el momento presente, simplemente manteniendo nuestros ojos abiertos y observando todo lo que vemos a nuestro alrededor.

Lo que debemos tener en cuenta para realizar esta práctica es que debemos estar en una postura cómoda, con la espalda recta, evitando tensiones y eligiendo un momento y lugar específicos.

Por otro lado, hay distintas posibilidades de meditación, asociadas con las gunas que estuvimos estudiando anteriormente. Debemos considerar que, para el Ayurveda, la importancia de la meditación radica en lograr pacificar la fuerza de nuestros doshas, mediante la pacificación de las tendencias mentales que tenemos en un momento determinado.

Entonces, de acuerdo con la página web *Yoga Internacional*, para pacificar *tamas*, aquella guna asociada a la falta de voluntad y de ganas, es aconsejable realizar una meditación en movimiento. Algunos ejemplos son practicando Yoga Asana, bailando y dejándose llevar por el ritmo de la música.

Por su parte, cuando nuestra mente está en un estado *rajásico*, en el que tenemos nuestra cabeza llena de planes, y nos sentimos completamente acelerados, lo conveniente es realizar una meditación que esté sincronizada con la respiración. Un ejemplo que brinda este sitio web es realizarlo sentados en el piso, inhalando en 5 tiempos. Luego, retener la respiración durante 5 tiempos para, finalmente, exhalar también en 5 tiempos.

Cabe destacar que, si la mente está en *rajas*, no se debe obligar al cuerpo a estar en inmovilidad para realizar la meditación, porque, si hacemos eso, nuestra mente va a estar concentrada en la necesidad que tenemos de movernos en ese estado, entonces vamos a sentir que no podemos calmarnos. Por eso, mediante esta técnica de centrarnos en la respiración, lo que estaremos haciendo es utilizar esa necesidad del movimiento en guiar nuestra respiración al cuerpo.

Por último, si sentimos que nuestra mente está en un estado *sáttvico*, en el que nos percibimos en paz y calma, podremos realizar una meditación que implique inmovilidad. Lo que sugiere *Yoga Internacional*, en este caso, es la meditación del cuenco vacío. Veamos de qué se trata. Según explica, se realiza colocando las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba y en forma de cuenco. Así, podremos sentir la sensación de las manos tocando nuestras piernas, su textura, temperatura, movimiento. Luego, debemos percibir la sensación de nuestras rodillas, sintiendo el peso de nuestras manos, su textura, movimiento.

A partir de esto, hay que lograr percibir las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo, tratando de darnos cuenta que estamos meditando. Para hacerlo no sólo nos tenemos que visualizar a nosotros mismos meditando, sino también ver cómo nos observamos meditando.

Cabe aclarar que son distintas formas de realizar la meditación, pero esto no quiere decir que haya una que sea mejor que otra. Simplemente, se trata de que usemos la meditación para nuestro beneficio cuando buscamos aquietar nuestra mente, dependiendo del estado mental en el que nos encontremos. De cualquier manera, es aconsejable que vean a un profesional para conocer distintas técnicas y elegir la que sea más adecuada para ustedes.

Visualizaciones

En relación con la meditación, vamos a centrarnos en las visualizaciones que podemos incorporar a nuestra práctica. Una de estas formas es teniendo en consideración los elementos éter, fuego, aire, tierra y agua.

Durante la práctica de meditación o yoga, podemos visualizar el agua resbalando por nuestra piel. De esta manera, podemos intentar sentir cómo se transmutan nuestras energías negativas y se limpia toda la oscuridad.

Luego, si queremos centrarnos en el elemento aire, podemos utilizar inciensos o esencias. Entonces, una vez que los encendemos, podemos imaginar que nos rodeamos de su humo para purificar las energías de nuestro cuerpo. También lo podemos hacer visualizando el humo que recorre nuestro hogar. Entonces, mediante la visualización de este elemento, podremos relajarnos y conseguir un efecto purificador.

Pasemos, ahora, al elemento fuego. Una posibilidad para su visualización es con el encendido de una vela. Esto nos permitirá conseguir claridad de pensamiento. Tengamos en cuenta que, cuando encendemos algún elemento que requiera del fuego, atraemos la energía de la luz al lugar.

También se puede utilizar la visualización de este elemento frente a necesidades materiales o espirituales y, si tenemos muchas ideas negativas, otra posibilidad es anotarlas en un papel y quemarlas. Esto se puede realizar de esa manera o, simplemente, visualizando que lo hacemos.

Luego, la visualización del elemento tierra puede contribuir a que descarguemos energías residuales que hemos acumulado. Para ello, la profesora de yoga, Agustina Grandoli, sugiere que imaginemos una especie de embudo en la zona de las piernas, con

la parte ancha hacia arriba y la más delgada hacia abajo. De esta manera, el tubo de ese embudo estará unido al centro de la tierra.

Entonces, la idea es que podamos visualizar las zonas del cuerpo en las que haya estrés, ansiedad o miedos e imaginar que las empujamos por ese embudo hasta que, finalmente, las expulsamos. Entonces, la tierra se transformará en energía dorada positiva que será devuelta a nuestro cuerpo a través del embudo.

Por último, conectar con el elemento éter implica que conozcamos el espacio en el que todo se manifiesta, porque, como ya mencionamos, este elemento contiene a todos los demás.

Pero, también podemos utilizar la visualización creativa. Según la página web *Mundo del Yoga*, es una técnica de meditación que se utiliza para alcanzar una condición emocional deseada, mediante la imaginación de una situación concreta.

Entonces, consiste en imaginar situaciones placenteras, de la forma más real posible, incluyendo detalles, olores, sabores y colores, sintiéndolas como si fueran reales. Por lo tanto, resulta una técnica sumamente agradable, que nos puede brindar una sensación de tranquilidad y también, contribuye a que podamos aumentar nuestra voluntad y persistencia.

Gracias a esta técnica, podremos soñar con lo que queremos ser y lo que buscamos conseguir, y esto va a ser el primer paso para conseguir nuestros objetivos, porque programamos a nuestra mente inconsciente hacia ese camino.

Además, esta página asegura que “los ejercicios de visualización creativa son un medio de lograr estados de relajación intensos a través de la conexión neurológica que existe en nuestro cerebro entre las áreas motoras y emocionales”.

Prana, tejas y ojas

Vamos a retomar algunas cuestiones del cuerpo sutil o astral, que tienen que ver con las energías de nuestro cuerpo. Seguramente recuerden que prana es la energía vital, que circula alrededor de nuestro cuerpo, mediante la inhalación y la exhalación.

Pero tenemos dos elementos más para analizar: tejas y ojas. Tejas es el fuego que aparece en la mente y hace referencia a la acción y al desear. Mientras que ojas tiene que ver con la alimentación y la satisfacción.

Estas tres sustancias son muy sutiles y nos dan la fuerza vital que le otorga a nuestro cuerpo salud, carisma y chispa. Por lo tanto, sin prana, tejas y ojas, no puede haber vida, y

son muy importantes para el manejo de los tres cuerpos. Pero, además, de acuerdo al Charaka Samhita, la mente se forma de estas tres fuerzas.

Ahora bien, a diferencia de lo que ocurre con los doshas, estas energías fluctúan constantemente a nivel sutil. Esto se va a ver reflejado en los distintos estados anímicos que podemos tener durante un mismo día. Entonces, lo ideal sería que las pudiéramos mantener en equilibrio, pero para eso, analicemos su funcionamiento.

Como vimos, prana tiene que ver con nuestro deseo de vivir, por eso, cuando está en equilibrio, tenemos entusiasmo y estamos inspirados. En cambio, cuando tenemos poco prana nos sentimos deprimidos y sin motivación, y disminuyen nuestras ganas de comunicarnos. Mientras que su exceso produce demasiada euforia, nerviosismo y distracción.

Los motivos por los que se puede producir el desequilibrio tienen que ver con la sobreestimulación de los sentidos. Algunos ejemplos de esto son el uso excesivo de televisión, computadora, celular, videojuegos e, incluso, los boliches. Pero, también, se puede producir por el consumo de estimulantes como la cafeína y algunas drogas.

Por eso, recordemos que podemos acudir al pranayama, a la meditación, al contacto con la naturaleza y al yoga si necesitamos aumentar nuestro prana.

Continuemos por tejas. Se trata de la energía sutil que se produce de la absorción de la energía del sol externo e interno. De esta manera, nos va a dar la luz para conocer la verdad, porque el fuego y la luz están asociadas a la capacidad de digerir la información. Cuando está en equilibrio sentimos apetito de conocimiento y nuestra capacidad de discernimiento y de comprensión de ideas complejas, va a ser óptima. Además, vamos a ser sumamente tolerantes a otros puntos de vista. A nivel físico, lo podemos ver reflejado en el brillo de nuestra piel, ojos y pelo.

En cambio, cuando tenemos poco tejas, vamos a sentir falta de carácter y firmeza en nuestras opiniones y creencias. Esto va a provocar que aprobemos todo sin hacer mayores cuestionamientos. Por otro lado, nuestra piel se va a ver opaca y nuestro pelo y ojos no brillarán. Pero cuando lo tenemos en exceso, vamos a ser críticos, irritables y testarudos, y nos vamos a cerrar a nuevas ideas u opiniones.

Lo que desequilibra a esta energía tiene que ver con el exceso de luz intensa o artificial, así como la computadora, el celular y la televisión, y las drogas que producen alucinaciones.

Entonces, si necesitamos incrementarlo, podemos realizar el saludo al sol. Lo ideal, de ser posible, es realizarlo de madrugada mirando al sol. También podemos realizar ciertas asanas y acudir a todo lo que aumente nuestro fuego digestivo.

Por último, ojas es la energía sutil que se produce por la digestión de los alimentos. Nos brinda la estructura, la fuerza y la resistencia. Se trata de la energía de la alegría y la estabilidad, y la que alimenta a nuestro sistema inmunológico. Por eso, cuando está en equilibrio nos sentimos nutridos, fuertes, satisfechos y contentos. Además, nuestra mente va a estar preparada para resistir cualquier período de estrés que pueda surgir, sin perder la calma.

En cambio, cuando tenemos poco ojas, nos sentimos desnutridos, débiles, insatisfechos y nos quejamos por todo. Nuestra mente se agota rápidamente y perdemos nuestra calma. Mientras que su exceso produce resignación, complacencia y se pierde el deseo de seguir evolucionando.

Lo que lo desequilibra son los conflictos y los dramas, el exceso de estrés y de ejercicio, así como el mal uso de las energías sexuales. Entonces, para incrementarlo, debemos dormir bien y relajarnos, hacernos masajes y tener una alimentación nutritiva que nos aporte buen agni.

Entonces, a modo de resumen, recordemos que estamos constituidos por tres cuerpos: el físico, el sutil o astral y el causal, que tienen sus propias características. Pero, lo más importante, es que debemos cuidar a los tres para sentirnos en plenitud, en paz y tranquilos. En ese momento, vamos a poder llegar a nuestro ser interno, que es el factor que trasciende a los tres cuerpos.