Meditación para problemas psicológicos

Inquietud

Este ejercicio te aportará un alivio inmediato si sientes que no puedes relajarte. Posee cualidades terapéuticas y, si se practica con regularidad, surte más efecto que muchos psicofármacos.

Posición: puedes ponerte en cualquier posición que te permita tener la espalda recta (sentado sobre los talones, en la posición básica, sentado en una silla…).
Duración: empieza con tres-cinco minutos. Cuando tengas más práctica, y en caso de necesitarlo, realiza este ejercicio entre once y treinta y un minutos.
Mantra: «Estoy muy tranquilo».
Técnica, respiración y *mudra:* coloca las manos sobre el regazo; la derecha descansa sobre la izquierda con las palmas hacia arriba y las puntas de los pulgares se tocan. Este *mudra* se llama *Buddhi mudra.* Abre la boca tanto como puedas y tócate el paladar con la punta de la lengua. Respira con normalidad por la nariz, sin preocuparte por que tu respiración sea particularmente larga y profunda, y repite el mantra mentalmente.
Foco: concéntrate en la punta de la nariz.
Final: cierra la boca, respira una vez más y relaja la postura. Levántate y anda un poco.

Soledad y desasosiego

Este ejercicio, especialmente útil para las mujeres, es uno de los pocos que recomiendo practicar especialmente por la noche. Ayuda a combatir los sentimientos de soledad y desasosiego, que a menudo se vuelven más acuciantes tras la puesta de sol. Se compone de dos partes:

Primera parte

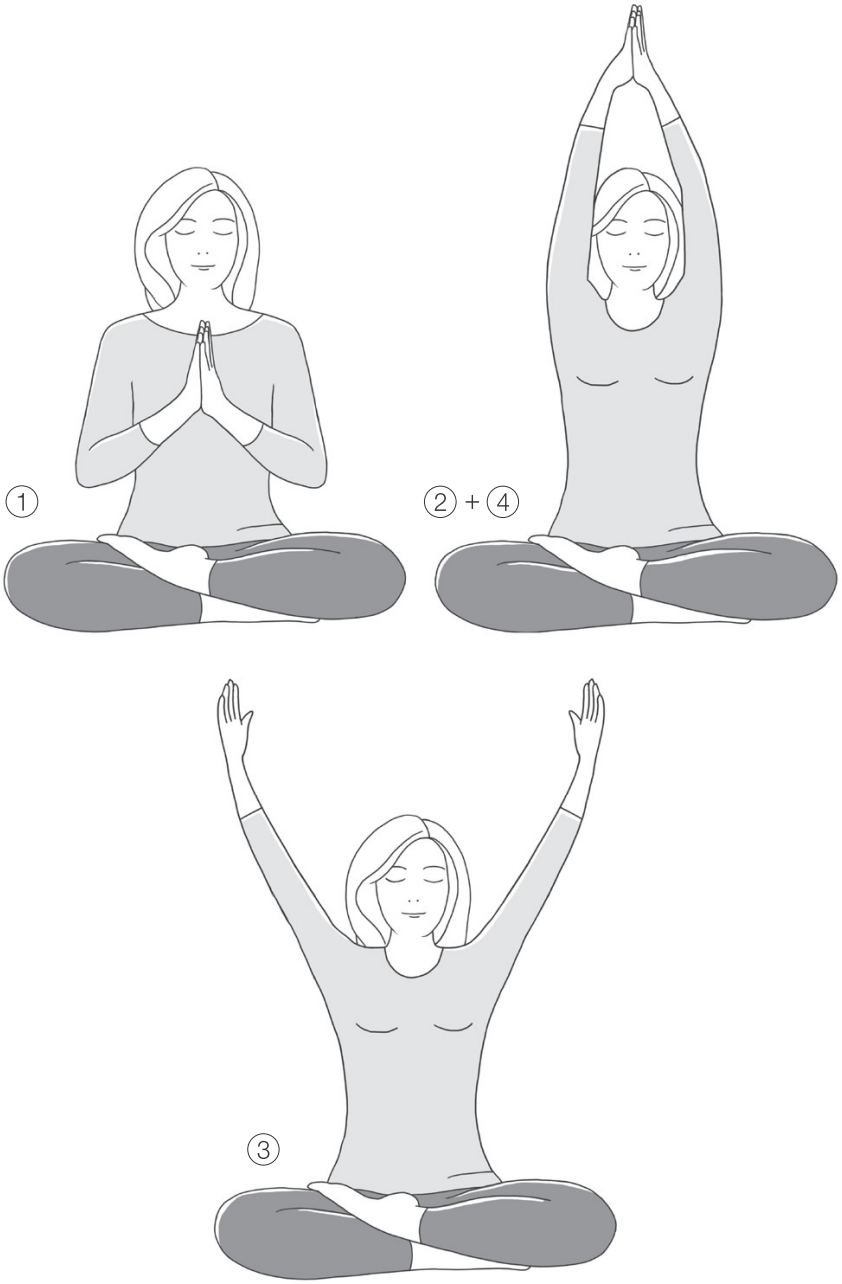
Posición: básica con la espalda recta y con candado de garganta. Para ello, encoge la barbilla hacia la garganta, como si quisieras hacer que te saliera papada.
Duración: once minutos.

Técnica y *mudra:* levanta los antebrazos paralelos al suelo alineados con los muslos. Coloca las palmas de las manos mirando hacia arriba. Junta las puntas del pulgar y el índice en el *Gyan mudra,* con los otros dedos extendidos.
Foco: con los ojos cerrados, concéntrate en el tercer ojo. Imagínate que es la cúspide de un triángulo, cuyos otros dos vértices están en las palmas de tus manos.
Respiración y mantra: inspira en cuatro tiempos mientras repites mentalmente *«Sat Sat Sat Sat».* Espira de una sola vez muy despacio mientras piensas: *«Naaaaam».*
Final: inspira profundamente e inclina la cabeza hacia atrás. Al sacar el aire, devuélvela a su posición normal.

Segunda parte

Posición: siéntate sobre el talón izquierdo y estira la pierna derecha hacia delante.
Duración: tres minutos.
Técnica, respiración y *mudra:* agarra con la mano derecha el dedo gordo del pie derecho y tira de él suavemente hacia ti. Con la otra mano, sujeta el talón de ese mismo pie. Respira con normalidad.
Foco: observa el dedo gordo del pie.
Final: haz una inspiración profunda, contén la respiración un momento y relaja la posición al expulsar el aire.

Preocupaciones



Las preocupaciones suelen estar causadas por una situación específica, como un diagnóstico médico o el temor a recibir malas noticias. Son miedos enfocados

al futuro, que suelen venir acompañados de sentimientos de derrota o de pérdida. Estar preocupado puede ser muy debilitante. Además, las preocupaciones suelen ser muy vagas y quedan del todo fuera de nuestro control, por más que la mente quiera hacernos creer que sí que hay algo que podemos hacer. Es un estado parecido a ir montado en una montaña rusa de pensamientos llena de curvas y tirabuzones de la que parece muy difícil bajarse. La mente, especialmente la parte de nuestra mente responsable de prevenirnos, nos muestra sin que se lo pidamos todo lo que puede suceder: pinta de forma vívida un futuro lleno de enfermedad, dolor, pobreza o sufrimiento. Cuando esto sucede, dejamos de vivir en el presente. Sacrificamos el ahora enfocándonos a un futuro incierto del que no sabemos si llegará siquiera a aproximarse a la negrura que nuestra imaginación desbocada quiere hacernos creer.

Además, la mayoría de los temores resultan ser infundados (por fortuna, nunca llegamos a imaginarnos las calamidades que el destino nos tiene en verdad preparadas…), pero saber que es innecesario preocuparse no nos impide hacerlo constantemente. La mente hace lo que quiere, y consigue que creamos que actúa de manera racional. Da lo mismo la firmeza con que nos propongamos dejar de preocuparnos; no dejaremos de hacerlo si estamos programados para ello.

La única forma de cambiar este comportamiento es sentarse a meditar siempre que aparezcan las preocupaciones. Es especialmente útil una meditación con mantra, puesto que concentrarse de forma consciente en una palabra o frase dicha en voz alta o en silencio puede ayudarnos a calmar una mente abrumada por las preocupaciones.

Posición: básica.
Duración: De once a quince minutos.
Mantra: 1) *«Aad Gureh Nameh»;* 2) *«Jugad Gureh Nameh»;* 3) *«Sat Gureh Nameh»;* 4) *«Siri Guru Deveh Nameh».*
Sugerencias musicales: *Circle of Light* de Gurudass, pista 2; *Satyaa sings kundalini yoga mantras,* de Satyaa, pista 6.
Técnica, respiración y *mudra:* 1) une las palmas de las manos frente al pecho *(mudra* de plegaria); 2) sin separar las manos, estira los brazos por encima de tu cabeza; 3) abre los brazos a unos 60 grados, como si quisieras representar un embudo; 4) vuelve a juntar las manos y a llevarlas frente al pecho, y empieza de nuevo. Mantén los ojos cerrados, con el foco en el entrecejo, y recita los mantras con absoluta concentración y de corazón. Imagínate que el universo te envía toda la energía y el apoyo que necesitas a través del embudo que dibujas con los brazos.

Final: cuando acabe el tiempo, lleva las manos al regazo e imagínate que te rodea un escudo protector.

Este ejercicio de meditación se conoce como *Celestial Communication* («comunicación celestial»). Recitar y cantar abre el corazón, estimula el alma y te hace uno con el todo. De esta forma, podrás apearte de la agotadora espiral de preocupaciones. Este mantra es protector, significa: «Me inclino ante la sabiduría infinita y atemporal, me inclino ante la sabiduría eterna, me inclino ante la sabiduría verdadera, me inclino ante la sabiduría más grande». Al conectar tu experiencia individual y limitada con la sabiduría universal, aliviarás tu corazón y harás que el futuro te parezca más soportable. Puede que al principio eso solo suceda durante la meditación, pero si practicas este ejercicio regularmente, verás cómo aumentan los períodos de respiro entre las preocupaciones.

Miedo al futuro

Este ejercicio te librará del miedo al futuro causado por tus recuerdos inconscientes del pasado. Con este *mudra* podrás evitar ese miedo y dolor al neutralizar las predicciones desesperadas de tu mente, que son precisamente las que desencadenan tus temores y perturban tu contacto con tus fuentes interiores de la intuición y el corazón.

Posición: básica.
Duración: once minutos.
Mantra: utiliza para meditar el mantra «*Dhan Dhan Ram Das Guru*», o escucha una versión musical de este *Shabad*, o palabras sagradas, como, por ejemplo, la del

disco *Dhan Dhan Ram Das Gur,* de Sat Purkh, o *Esperanza,* de Guru Amrit Kaur.

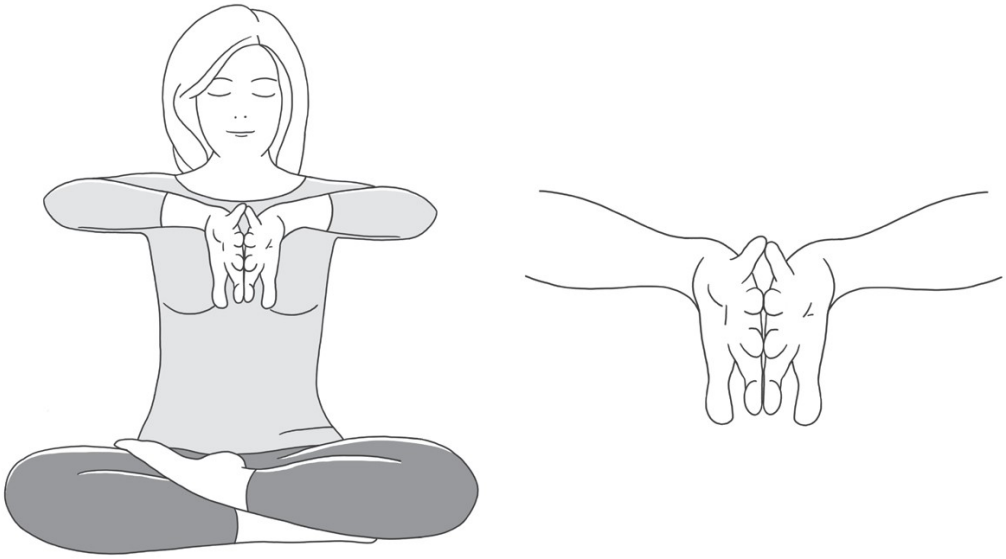
Este mantra significa: «Bendito, bendito sea el gurú Ram Das». El gurú Ram Das fue el cuarto de los diez gurús sijs, y es un modelo de compasión y entrega desinteresada. Además, escribía poesías y fundó la ciudad de Amritsar, donde hoy se encuentra el templo dorado. Se dice de este mantra que tiene efectos milagrosos.

Técnica, respiración y *mudra:* coloca el dorso de tu mano izquierda sobre la palma de la derecha. Sostén la mano izquierda con la derecha, de modo que el pulgar derecho repose sobre la palma izquierda, y cruza el pulgar izquierdo sobre el derecho. Coloca este *mudra* en el centro de tu pecho, sobre el corazón.

Foco: mantén los ojos cerrados y relajados.

Final: inspira profundamente y relájate.

Sentimientos de tristeza o depresión aguda



Este ejercicio puede aliviar situaciones de depresión grave y reducir los sentimientos de vacío y apatía en tan solo once minutos.

Posición: cualquier postura de meditación que te resulte cómoda.
Duración: once minutos.
Mantra: inspira profundamente y, al espirar, recita dieciséis veces en tono monótono (también puedes susurrarlo) *«Wahe Guru».* Este mantra significa: «Alegría ante el camino de la oscuridad a la luz». Un ciclo completo dura entre veinte y veinticinco segundos.
Este mantra, conocido como *Trikuti mantra* o *Guru mantra,* no pretende evocar a ningún gurú en particular, sino

que apela al maestro interior, y también a la fuerza y la energía de todos los seres vivos. Recitarlo te acercará a la libertad absoluta. Este concepto del yoga, llamado *Jiwan Mukhta,* afirma que podemos liberarnos de todas las ataduras en vida, y no solo después de la muerte.

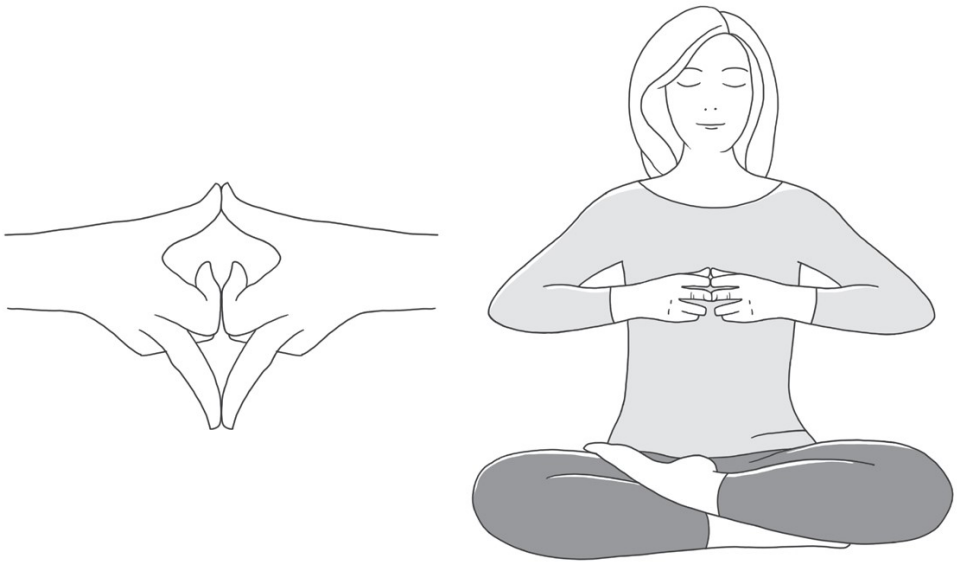
Técnica, respiración y *mudra:* junta el dorso de las manos y aguántalas en un punto entre la garganta y el corazón. Los dedos apuntan hacia delante, en dirección contraria al cuerpo, y los nudillos se tocan. Coloca las muñecas a unos quince centímetros del cuerpo. Mantén los antebrazos paralelos al suelo en la medida de lo posible, con los pulgares juntos y apuntando hacia el suelo. Este *mudra* ejerce una fuerte tensión sobre el dorso de la mano.

Foco: concéntrate en la punta de la nariz o en el labio superior.

Final: inspira profundamente mientras contraes el abdomen y el suelo pélvico, mantén la tensión un momento, y luego inspira de nuevo y relaja la posición.

Meditar en épocas de crisis existencial

Pensamientos intranquilos



Este ejercicio es muy breve, pues consigue apaciguar la mente en tan solo tres minutos. Este *mudra* se remonta al Buda, que lo entregó a sus estudiantes para enseñarles a controlar la mente. Se conoce como «el *mudra* que complace a la mente».

Posición: básica, con la espalda recta y candado de garganta.
Duración: tres minutos.
Mantra: elige un mantra adecuado para tu situación, como por ejemplo: «Curación», «Tranquilidad», «Todo irá bien» o *«Sat Nam».*
Técnica, respiración y *mudra:* dobla los codos y sostén los brazos delante del cuerpo, con las manos a la altura del corazón. Los codos y las manos deben estar más o menos a la misma altura. Dobla el dedo índice de cada mano hacia la palma y júntalos por la segunda falange. Estira ambos dedos corazón y únelos por la punta. El resto de los dedos se doblan hacia la palma de la mano. Une las yemas de los pulgares, de modo que apunten al cuerpo. Mantén el *mudra* a unos diez centímetros del pecho, con los dedos corazón apuntando en dirección opuesta al cuerpo.
Inspira profundamente y contén la respiración mientras repites el mantra que hayas elegido entre once y veintiuna veces.
Foco: concéntrate en la punta de la nariz.
Final: inspira, espira y relájate.

Tensiones emocionales crecientes

Este ejercicio puede modificar tu estado emocional. Cuando respiras por la nariz, siempre hay un lado más activo que el otro. Normalmente, el lado dominante suele cambiar cada dos horas y media o tres, aunque es posible que nunca te hayas dado cuenta. Cuando nos resfriamos, esto se vuelve más perceptible, puesto que siempre hay un orificio nasal más despejado que el otro. En los orificios nasales terminan dos *nadis* principales. Al orificio nasal izquierdo conduce el *nadi* Ida (con una energía fría que tiene efectos hipopresivos y potenciadores del sueño), y en el derecho termina el Pingala (de energía caliente, estimulador de la circulación y energizante).

En situaciones de tensión emocional, suele ser útil un cambio brusco del estado energético para impedir que una discusión incipiente vaya a más. Si tienes pensamientos neuróticos y notas que respiras predominantemente por el lado derecho, concéntrate en tomar aire por el orificio nasal izquierdo. Eso hará que tu energía del fuego *(agni)* cambie a energía fría *(sitali)*. Si te sientes deprimido y emocionalmente inestable, esfuérzate en respirar por el lado derecho en lugar de por el izquierdo. En pocos minutos cambiará tu estado de ánimo con tan solo utilizar el orificio nasal opuesto. No es que un lado sea «mejor» que el otro, sino que se trata de un cambio energético. ¡Se dice que la práctica de esta técnica puede evitar las crisis nerviosas! Lo más difícil de este ejercicio es tomar la decisión de retirarse de una situación de tensión emocional para meditar.

Posición: básica con la espalda recta y un candado de garganta leve, es decir, con el cuello estirado y la barbilla ligeramente retraída.
Duración: once minutos.
Técnica, respiración y *mudra:* entrelaza los dedos, de modo que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo. Sostén las manos a la altura del diafragma, rozando tu cuerpo ligeramente. Concentra la respiración en tus orificios nasales y obsérvala hasta determinar cuál es el dominante. Tan pronto como lo averigües, cambia la

respiración de lado. Es una cuestión de simple percepción, ¡inténtalo! Es posible que necesites un poco de práctica. Asegúrate de que los hombros estén relajados en todo momento.

Foco: mantén los ojos cerrados y los párpados relajados.

Mantra: «Armonía».

Final: respira profundamente, deshaz el *mudra,* abre los ojos, ponte de pie y camina un poco.

Desesperación

Este es otro de los cinco ejercicios de meditación básicos para enfrentarse a cualquier emergencia y para favorecer el equilibrio mental. Puedes practicarlo siempre que creas estar al límite de tus fuerzas,

cuando sientas que has perdido toda esperanza porque nada te ayuda. Este ejercicio de meditación purifica el inconsciente, equilibra los hemisferios cerebrales y refuerza tu escudo protector invisible.

Posición: cualquiera en la que puedas estar con la espalda recta.
Duración: once minutos.
Mantra: *«Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nimame Akame»* (el mantra *Guru Gaitri*).
Este es un mantra protector en ocho partes. Recitarlo te abre a la compasión y a la paciencia, purifica el aura y deshace bloqueos y problemas del pasado. Las palabras se refieren a los llamados ocho aspectos de la divinidad: conservador, liberador, revelador, ilimitado, destructor, creador, innominado, completo.
Técnica, respiración y *mudra:* entrelaza las manos con los dedos apuntando hacia arriba. Esta posición se llama la llave de Venus invertida. Mantén los dedos extendidos hacia arriba y los pulgares rectos. Inspira profundamente y recita, pronuncia o susurra el mantra en un tono rápido y monótono hasta que se convierta en una letanía y no se distingan las palabras.
Foco: permanece con los ojos entrecerrados.
Final: respira profundamente y deja caer las manos sobre el regazo sin deshacer el *mudra.* Escucha durante algunos minutos el silencio de tu interior.