

## CONCIENCIA Y MEDITACIÓN. UNA MIRADA A TRAVÉS DE SAHAJA YOGA

*CONSCIOUSNESS AND MEDITATION. A VIEW THROUGH SAHAJA YOGA*

Fulgencio Sánchez Vera. Universidad de Murcia

**Recibido:** 25-2-2016

**Aceptado:** 17-6-2016

**Abstract:** En Antropología partimos de que las diferentes tradiciones espirituales son expresiones verdaderas para un grupo social y todas representan avances importantes en el desarrollo del conocimiento sobre el mundo y la conciencia humana. Para comprender lo que constituye una verdad universal debemos conocer cómo se manifiesta en las diferentes culturas. La tradición oriental tiene una comprensión muy desarrollada del ser humano, la naturaleza del conocimiento y la conciencia que la ciencia occidental no puede ignorar. En este trabajo pretendemos indagar en las aportaciones del hinduismo al conocimiento y desarrollo de la conciencia, centrándonos en la escuela de Sahaja yoga y las experiencias de sus practicantes. Nos preguntamos cómo desde esta cosmovisión se aborda la idea de conciencia humana, qué técnicas propone para el desarrollo de la misma y qué resultados obtienen los practicantes.

**Palabras claves:** conciencia, hinduismo, meditación, Sahaja yoga

**Abstract:** In Anthropology we start from the fact that the different spiritual traditions are true expressions for a social group and all represent important advances in the development of the knowledge about the world and the human conscience. To understand what constitutes a universal truth we must know how it manifests itself in different cultures. The Eastern tradition has a very developed understanding of the human being, the nature of knowledge and the consciousness that Western science cannot ignore. In this work we intend to investigate the contributions of Hinduism to the knowledge and development of consciousness, focusing on the school of Sahaja yoga and the experiences of its practitioners. We ask how from this cosmovision the idea of human conscience is approached, what techniques are proposed and what results the practitioners obtain.

**Key words:** yoga, consciousness, hinduism, meditation

En la tradición científica occidental el estado más elevado de conciencia se asocia con la conciencia cognoscitiva. Esta se sustenta en los procesos cognitivos que emergen de la actividad neuronal, gracias a los cuales podemos conocer, relacionar hechos observados, sacar conclusiones y dirigir nuestras acciones. Durante siglos la filosofía occidental ha intentado conocer al hombre desde la propia conciencia que lo sustenta, andando y desandando caminos en un proceso recursivo que se expande en el plano teórico, pero que no parece tener importantes aplicaciones prácticas.

Por su parte, el pensamiento oriental, así como parte del misticismo occidental, ha explorado los límites de la conciencia cognoscitiva (*chitta*) apuntando la existencia de otro estado más elevado, que se ha denominado conciencia pura (*chit*). Para la mentalidad occidental, no deja de sorprender que en esta tradición la conciencia cognoscitiva sea considerada una limitación. El argumento se funda en que las representaciones en este nivel de conciencia producen una ilusión (*mâyâ*) que vela u oculta la denominada conciencia pura. En consecuencia, este estado superior de conciencia sólo puede ser alcanzado al trascender los procesos de pensamiento; es entonces cuando la realidad se experimenta tal cual es, sin intermediación, sin pensamientos, en absoluto silencio.

El problema, por supuesto, es cómo lograr este estado. Un deseo que ha desplegado múltiples caminos por los que muchos buscadores han transitado a lo largo de la historia en su ansia de alcanzar esta experiencia última. De hecho distintas tradiciones místicas han identificado con total nitidez este estado de conciencia -éxtasis, en la mística cristiana; tao, en el taoísmo; satori, en el budismo zen; samadhi, nirvana y yoga, en diversas tradiciones budistas e hindúes-, creando sofisticados marcos filosóficos y prácticas para orientar y guiar al buscador. En antropología, no nos sorprende esta diversidad de teologías, filosofías y prácticas ya que es algo consustancial a la diversidad cultural humana y a la evolución de la misma.

En Occidente la evolución de la espiritualidad es un hecho incuestionable. La profecía de la muerte de las religiones, tan anunciada a lo largo del siglo XX, ha resultado equivocada. En esta segunda década del siglo XXI, los supermercados están llenos de recetas espirituales de todo tipo. Detrás de esta oferta está el ansia por mejorar nuestra vida, a nivel físico, mental y emocional; y, por supuesto, la necesidad de darle sentido. Sin duda, se trata de un deseo humano generalizado que está llevando a muchos buscadores a explorar nuevas técnicas y cultos. Este deseo junto a la intensificación de la globalización y los intercambios culturales

está facilitando la aparición de movimientos religiosos y filosóficos diversos, muchos de ellos entroncados con tradiciones orientales. Estos sistemas se introducen a veces con todo su exotismo, conservando sus formas originales, o adaptados para facilitar su asimilación, abandonando los aspectos más ritualistas, devocionales o simbólicos, llegando a simplificarse al punto de considerarlos una mera técnica.

Entre las muchas propuestas que han penetrado en el mundo occidental hay que considerar seriamente las distintas prácticas de yoga. Aunque se trata de una filosofía milenaria su expansión por Occidente se produce sobre todo a partir de los años sesenta. Si bien el yoga es una disciplina física, mental y espiritual, ha sido su vertiente física la que más rápido se ha extendido, fundamentalmente variantes de Hatha yoga. Los beneficios de las técnicas del yoga físico sobre la salud y el bienestar, así como su compatibilidad con cualquier otra experiencia religiosa, sin duda, han facilitado su expansión. Pero, no sólo los yogas físicos se han implantado, otras formas de yoga más orientadas al aspecto mental y espiritual se están introduciendo. En estos casos las técnicas y rituales que proponen se orientan a la búsqueda de estados meditativos y concienenciales superiores.

Existe una gran variedad de escuelas de yoga que abordan los planos físico, mental y espiritual del ser humano de manera integral. Todas ellas comparten un tronco común que puede ser analizado en un plano teórico; pero, si queremos conocer la vivencia de los practicantes debemos considerar las especificidades concretas en las que se han desarrollado sus experiencias. En nuestro caso, nos focalizamos en Sahaja yoga y las comunidades de práctica, también conocidas como grupos de meditación sahaja. La escuela Sahaja yoga fue fundada en 1970 por Shri Mataji Nirmala Devi y rápidamente se extendió por los cuatro continentes, gracias al esfuerzo incesante de divulgación de su fundadora impartiendo conferencias y charlas por todo el planeta. Debe señalarse que Sahaja yoga está ampliamente de acuerdo con la filosofía oriental, con la que entronca y comparte gran parte de su cosmovisión.

Nuestros primeros contactos con esta escuela se remonta a 1998, aunque sería en 2008 cuando nos involucramos en el aprendizaje de su filosofía y su práctica, participando con regularidad hasta el 2013 en varias comunidades de práctica del levante español y Canarias. Sobre este contexto y los datos recogidos a través de la observación participante, entrevistas a sahaja yoguis y análisis documental de textos y conferencias de Shri Mataji Nirmala Devi, sustentamos la descripción y el análisis de este informe.

En lo que sigue, trataremos de presentar los conceptos necesarios para comprender la filosofía y la práctica de Sahaja yoga. En ningún momento intentamos cubrir todos los

---

aspectos de este yoga, que sin duda requeriría otro formato; nuestro objetivo es aproximarnos a una mejor comprensión sobre cuál es el estado de conciencia que propone alcanzar, qué elementos son claves para comprender el universo físico, mental y espiritual del ser humano, qué técnicas propone para elevar al practicante más allá de la conciencia cognoscitiva y cuáles son los cambios percibidos. Para ello comenzamos situando brevemente los estados de conciencia en la tradición hindú, y los aspectos fundamentales de la cosmovisión yóguica que enmarcan la práctica meditativa; finalmente aportamos un análisis de la transformación consciencial que experimentan los practicantes.

#### EL CUARTO ESTADO DE LA CONCIENCIA

La filosofía y las religiones orientales han explorado durante cientos de años formas de trascender la mente humana. Multitud de técnicas han sido experimentadas para entrar en este estado de absoluto silencio en el que somos conscientes de nuestro entorno sin afectar con las proyecciones de nuestros pensamientos. Se trata de una experiencia mística donde se accede a un estado de conciencia que permite experimentar la existencia Real.

En el *Vendata Advaita*<sup>1</sup> se describen los tres estados de conciencia: dormir con sueños (*svapna*), dormir profundo (*sushupti*) y vigilia (*jagrat*). Pero, además de estos se considera la existencia de un cuarto estado (*turiya*) en el que el sujeto despierta de los otros tres. Pues la tradición dice que los estados de vigilia, dormir con sueños y dormir profundo son todos realmente parte de un largo sueño. También nos informa que se puede salir del sueño y alcanzar un estado de conciencia pura. En este estado se desvanece la conciencia de lo particular, facilitando la plena consciencia del Sí Mismo.

Siguiendo a Toboso (2005), la experiencia de este cuarto estado tiene lugar desde el *âtman*, el Sí Mismo inmutable, también conocido como el Testigo. Cuando nos asentamos en el Testigo la actividad de la conciencia cognoscitiva se detiene, el yo cognoscente se disuelve y la conciencia pura se expresa sola sin conocimiento de objetos internos ni externos, ni sensaciones ni pensamientos. Aquel que alcanza el cuarto estado experimenta la unión (yoga, en sánscrito) entre *âtman* y *Brahman*<sup>2</sup>, es decir, entre el Sí Mismo y el Ser Divino. No hay nada más allá de este cuarto estado. De hecho, el estado de conciencia pura es el único real, los otros tres estados son una ilusión (*mâyâ*) fruto de la ignorancia (*avidyâ*) que vela la

---

<sup>1</sup> El *Vedanta Advaita* es una de las corrientes principales del pensamiento tradicional hindú para alcanzar la realización espiritual. Sus bases se encuentran recogidas en antiguos textos hinduistas (los *Upanishads*, el *Bhagavad Gita*...), pero fue el filósofo y teólogo Adi Sankara (siglo VIII) quien le dio forma y consolidó su doctrina.

<sup>2</sup> En los *Upanishads* se señala a *Brahman* como lo absoluto, la Realidad suprema que se encuentra en todo el universo, esencia de todo, inmanente y causa eficiente del cosmos. El *âtma* sería la chispa de *Brahman* que hay en cada individuo.

conciencia del sujeto. Al superar la ignorancia la ilusión desaparece y la conciencia pura brilla, libre de pensamientos y representaciones.

La cuestión que inquieta a todo buscador es cómo alcanzar este estado, si existen prácticas formalizadas o escuelas para guiarlo o se trata de una experiencia accidental o espontánea. La tradición yóguica nos dice que sí, Patañjali (siglo III a.C.) afirmó: “*Yoga chitta vritti nirodha*” -el yoga es la detención de las oscilaciones mentales-. Es decir, el yoga consiste en parar la actividad mental que nutre la conciencia cognoscitiva posibilitando el despliegue de la conciencia pura y experimentando así lo Real, experiencia conocida como *samadhi* que se da con la unión entre la naturaleza profunda del individuo, el Sí Mismo (*âtman*) y la Realidad o Divinidad (*Brahman*).

## EL YOGA

Los orígenes del yoga se remontan a las tradiciones pre-védicas de la India, existen evidencias arqueológicas que parecen indicar que las prácticas yóguicas existían ya en el valle del Indo en el segundo milenio a.C. Sin embargo, el término yoga, en su acepción técnica, aparece por primera vez en los Upanishad más antiguos, entre el 800 y el 550 a.C. (Román, 1998). En esta larga historia han surgido decenas de escuelas. En el siglo veinte muchas de estas se han adaptado o creado para salir del ámbito cultural de India y alcanzar el resto del mundo. Entre estas escuelas modernas está Sahaja yoga.

Sahaja yoga es un renacimiento de las técnicas de yoga antiguo que enseña cómo entrar en este cuarto estado de la conciencia. Su fundamento teórico está fuertemente conectado con la tradición hindú, definiéndose como una práctica y una filosofía para la expansión de la conciencia. Su objetivo es el desarrollo integral del ser humano, lo que equivale a conseguir la consciencia plena del verdadero ser espiritual. En palabras de Shri Mataji:

“El último propósito de esta vida es alcanzar la felicidad y el gozo, y eso no se consigue acumulando riquezas materiales. El mayor gozo reside en ser uno con el Divino”. (Nirmala Devi, 2012, p.220)

“Tenéis que aceptar la verdad absoluta: no somos este cuerpo, ni esta mente, ni estas emociones, ni esta inteligencia, ni este ego, ni estos condicionamientos, estamos más allá de todo ello, somos el Espíritu.” (Ibíd., p.240)

Shri Mataji insiste que “para conseguir esto, no es necesario adoptar posturas invertidas, ni pasar hambre, ni ayunar, ni cantar; no se necesita nada excepto la entrega de un corazón humilde” (Ibíd., p.248). Según nos dice, con su método se puede alcanzar esta



tres canales y los siete *chakras* son tanto una realidad física vinculada a estructuras corporales como una realidad no física, es decir, un tipo de conciencia o modo de ser.

Antes de describirlos conviene remarcar la asombrosa correspondencia entre este modelo milenario y el Sistema Nervioso Autónomo descrito por la ciencia occidental moderna. Los canales laterales, izquierdo y derecho se corresponden con las cadenas nerviosas simpáticas izquierda y derecha, y el canal central con el Sistema Parasimpático. Los *chakras* se corresponden anatómicamente con los plexos nerviosos, formados por interconexiones procedentes de las cadenas simpáticas y parasimpáticas. (Suero, 2009:26-27)

### Los Nadis

*Nadi* en sánscrito significa río o canal. El sistema sutil del ser humano está conformado por tres canales de energía que se disponen a lo largo de la columna vertebral. En lengua sánscrita se les conoce como Ida, Pingala y Sushumna nadi. Los dos canales laterales (Ida y Pingala) son fundamentalmente diferentes del canal central en el sentido de que pueden ser utilizados en exceso provocando estados de ser negativos, mientras que los atributos del canal central (Sushumna) son los precursores del crecimiento espiritual y en última instancia el estado de Yoga. (Salgado, 1994).

El Ida nadi, canal izquierdo o canal lunar, moviliza la energía que alimenta los deseos y las emociones. Este canal forma un globo energético denominado superego, que ocupa el hemisferio derecho del cerebro, en la psicología occidental se denomina subconsciente y es el depósito de condicionamientos, memorias y programas, es decir, todo el pasado que condiciona nuestras vidas. Una utilización excesiva de la energía de este canal genera problemas como el apego emocional, depresión, baja autoestima, culpa, ira y miedo.

El Pingala nadi, canal derecho o canal solar, proporciona la energía para la acción, guarda relación con la razón, el aprendizaje intelectual, la masculinidad y la fuerza vital para superar los obstáculos. Forma un globo que ocupa el hemisferio izquierdo del cerebro constituyendo y alimentando nuestro ego, es decir, la experiencia de identidad, la identificación con el cuerpo y con nuestros pensamientos. Una utilización excesiva de la energía de este canal genera problemas como el ego, la violencia, la arrogancia y el orgullo.

El Shushuma nadi, canal central o del equilibrio, presenta una discontinuidad a nivel del abdomen, cuando esta se cierra la energía Kundalini, única energía capaz de impulsar nuestra evolución, podrá ascender hasta el cerebro. Si la Kundalini no asciende el cerebro se alimenta de las energías del canal derecho (ego) e izquierdo (superego), lo que nos hace vivir en un movimiento pendular entre las energías de ambos canales, nuestro pensamiento estará

en el pasado o en el futuro, emocionalmente nos moveremos en ciclos de tristeza-euforia, y nuestro comportamiento oscilará entre la hiperactividad y el letargo. Cuando la Kundalini consigue ascender hasta el cerebro, y este deja de nutrirse de las energías de los canales izquierdo y derecho, las oscilaciones se paran y se establece la armonía, la moderación, el desapego y vivimos en el presente.

### Los chakras

Los *chakras* se definen como centros de energía que concentran la fuerza vital del ser humano. Hay siete *chakras* principales y cada uno integra características y cualidades específicas. A nivel físico, cada uno se encarga de regular la actividad de determinados órganos del cuerpo y, a un nivel sutil, permiten o potencian la expresión de determinadas cualidades en nuestra personalidad y nuestra espiritualidad. Metafóricamente, suelen ser representados como flores, que pueden abrirse, o florecer, dentro de un individuo, de modo que a medida que el *chakra* florece, sus cualidades se manifiestan dentro de la persona.

En su forma no física, los *chakras* pueden ser pensados como tipos de conciencia, o percepción, que corresponden a grupos de cualidades relacionados. Todo pensamiento y acción influye en la sensibilidad y funcionamiento de estos centros. Como cada *chakra* se corresponde además con unos determinados órganos, un buen estado del *chakra* afectará positivamente al funcionamiento de los órganos correspondientes. Y al contrario un mal funcionamiento será fuente de desequilibrio y enfermedad. En la siguiente tabla aportamos un breve resumen de estas asociaciones:

Chakra	Localización y órganos que controla	Cualidades principales
1. Mooladhara	Primer <i>chakra</i> , situado debajo del hueso sacro, en él reside la Kundalini. En el plano físico, cuida de los órganos de la parte baja del abdomen. Plexo pélvico.	Inocencia, sentido de lo correcto, discernimiento, sabiduría y espontaneidad. Se trata de cualidades siempre presentes en los niños.
2. Swadishthan	Segundo <i>chakra</i> . En el plano físico, cuida de la parte inferior del hígado, de los riñones y de la parte baja del abdomen. Plexo aórtico.	La creatividad, el conocimiento y la atención pura. Permite la inspiración, apreciar la belleza que nos rodea y la capacidad de concentración.



3. Nabhi o Manipura	Corresponde al tercer <i>chakra</i> . La zona donde gira se denomina Vacío u “océano de ilusión”. En el plano físico, cuida los órganos alojados en el abdomen. Plexo solar.	La generosidad, la satisfacción y el bienestar.
4. Anahata o Corazón	Es el cuarto <i>chakra</i> . Aloja nuestro espíritu. En el plano físico, cuida los órganos alojados en el tórax. Plexo cardíaco	El amor, la compasión y el sentido de la responsabilidad. Proporciona la seguridad y confianza en uno mismo. Los miedos y temores se disipan gracias a la activación del <i>chakra</i> .
5. Vishuddhi	El quinto <i>chakra</i> . En el plano físico, cuida los órganos alojados en el cuello y rostro. Plexo cervical.	La diplomacia, la comunicación y la hermandad. Lo afectan los sentimientos de culpa y la arrogancia.
6. Agnya	El sexto <i>chakra</i> . En el plano físico, cuida los órganos alojados en el cráneo. Quiasma óptico.	Tolerancia, perdón, compasión, la no violencia y la aceptación de nosotros mismos y de los demás. Supera los pensamientos y da paso a la conciencia espiritual.
7. Sahasrara	El séptimo <i>chakra</i> . La corona. Área límbica.	Integra los seis anteriores con todas sus cualidades y aspectos. Representa el último escalón en la evolución de la conciencia humana, la conexión con el Universo.

Tabla: Los *chakras*. Elaboración propia, basada en Salgado (1994, p.35-41) y Suero (2009, p.23-41).

## Kundalini

La Kundalini se describe dentro de la tradición oriental como una energía espiritual permanente que se encuentra alojada en el hueso sacro y que puede ser despertada para purificar el sistema sutil y, en última instancia, alcanzar el estado de Yoga. La energía Kundalini es despertada a través de la experiencia denominada “Realización del Ser”, en su ascenso desde su base va eliminando las obstrucciones de los centros energéticos mejorando nuestros aspectos físicos, mentales y emocionales. Cuando Kundalini llega hasta nuestro cerebro activa una nueva percepción: la de nuestro propio sistema sutil. Esta percepción es conocida entre los yoguis como vibraciones, o conciencia vibratoria, y tiene consistencia

física, pues se presenta a través de las palmas de las manos y en lo alto de la cabeza como una brisa fresca cuando el sistema está en equilibrio; o, como una brisa cálida, en el caso de desequilibrio. Sahaja yoga dice que esta sensación es equivalente al “aliento de Dios” que aparece en muchas referencias de las escrituras cristianas y en el Corán.

Para Sahaja Yoga una vez que el despertar de Kundalini ha tenido lugar es importante consolidarlo a través de la meditación. La Kundalini purifica automáticamente el cuerpo sutil y disipa así todo los bloqueos físicos y mentales facilitando al meditador parar los pensamientos y descansar su atención en el momento presente experimentando el florecimiento de los chakras dentro de sí mismo, es decir, desarrollando las cualidades que permiten elevarnos hasta el estado de conciencia pura. (Salgado, 1994).

### LA PRÁCTICA MEDITATIVA

A pesar de toda su popularidad, pocos saben realmente lo que es la meditación. Cuando echamos un vistazo a las diversas explicaciones, encontramos que para algunos es entendida como tomar un momento para sentarse tranquilamente y reflexionar, para otros la meditación es la concentración mental en algo que aquietta la mente y nos da paz. Existe una percepción popularmente muy extendida que entiende la meditación como la atención centrada en una actividad cognitiva repetitiva. Ciertamente, se trata de métodos para frenar y calmar la actividad incesante de nuestras mentes. Pero, estos ejercicios no son realmente meditación. La meditación es un estado de paz profunda que ocurre cuando la mente está tranquila y silenciosa, esto es, en “conciencia sin pensamientos”. Por tanto, la meditación es un estado de conciencia, no es un acto de hacer. Aunque en el uso común también se identifica con el proceso, ritual o dinámica, para inducir este estado, la paradoja es que un practicante puede estar en meditación mientras está en la actividad de su día a día, y otro puede estar muy lejos de la meditación mientras está sentado en una postura de loto en la cima de una montaña o en la oscuridad de una cueva.

En el plano físico, la meditación como forma sofisticada de relajación produce una respuesta del sistema nervioso parasimpático. La función del sistema parasimpático es la de provocar o mantener un estado corporal de descanso o relajación, realizar las funciones metabólicas y de regeneración del organismo. Estas funciones son complementarias respecto al sistema nervioso simpático; por ejemplo, el estrés psicológico se asocia con la activación del componente simpático del sistema nervioso autónomo que, en su extremo, causa la respuesta de lucha o huida; al meditar se reduce la activación simpática mediante la reducción de la liberación de catecolaminas y otras hormonas del estrés, como el cortisol, y se promueve

una mayor actividad parasimpática que a su vez ralentiza la frecuencia cardíaca y mejora el flujo de sanguíneo.

Una explicación del proceso meditativo desde el plano sutil nos indica que la conciencia sin pensamientos se produce cuando Kundalini pasa a través de Agnya *chakra* - centro de la cabeza - y entra en Sahasrara - la corona-. Al atravesar el Sahasrara, el practicante siente una brisa fresca, paz y alegría, en este punto el mundo exterior se disuelve. Si la Kundalini se eleva aún más entramos en un estado de conciencia pura, desaparece la sensación de tener cuerpo y todas las ilusiones y ficciones, como el pasado y el futuro, nuestro ego, las emociones y los pensamientos se desvanecen. Nos damos cuenta de la verdad de que nuestra naturaleza, nuestro "Yo" real, es la conciencia pura, que es ilimitado y libre de nuestra identificación con el cuerpo, la mente y las emociones. No hay sentido de separación y no somos sólo una parte de la Suprema Consciencia sino que somos Todo. Una vez que hemos experimentado esta unidad con lo Divino ya no podemos dudar de su existencia u olvidar que, en esencia, somos una parte de eso. Podemos continuar nuestras vidas ordinarias pero nuestro punto de vista entero se habrá transformado.

Esta descripción de la experiencia meditativa, que recorre una y otra vez las escrituras y la filosofía oriental, no deja de levantar suspicacias para la mente analítica occidental. Por ello, Shri Mataji repetía constantemente en sus conferencias y escritos:

Todo lo que he de decir no tiene por qué ser aceptado al pie de la letra. Ya hemos tenido bastantes problemas a causa de la fe ciega. Si se tiene una mente abierta, como los científicos, se debería ver todo lo que digo como una hipótesis. (Nirmala Devi, 2012, p.244)

Y, como es obvio, ponerlo a prueba experimentando. El problema, por supuesto, es cómo inducir este estado de conciencia. Hay muchas formas de meditación, algunas son prácticas de gran complejidad, estrictas y reguladas, otras se fundan en recomendaciones generales. En Sahaja yoga la técnica es sencilla, se recomienda que la primera vez sea guiada por una sahaja yogui experimentado. El proceso se inicia sentándose cómodamente, cerrando los ojos y repitiendo una serie de afirmaciones sobre cada *chakra*, al finalizar se observan las sensaciones sobre las manos, que nos informan del estado de nuestro cuerpo sutil. Seguidamente, se permanece en meditación, sin pensamientos, unos minutos. En este tiempo es común que aparezca en la conciencia algún pensamiento, se ha de estar atento y no enredarse en él, sin resistencia se observa y se deja pasar. Con la práctica estos espacios entre pensamiento y pensamiento se van ensanchando, haciéndose más y más profundos.

Al finalizar la meditación, es deseable volver a observar el estado y las sensaciones sobre el cuerpo. Una brisa fresca fluyendo en ambas manos, nos indica que nuestro cuerpo

sutil está en buenas condiciones y que la Kundalini ha ascendido sin dificultad. Es posible que solo se sienta la brisa fresca en una mano, o que se sienta calor u hormigueo, o puede ser que no se sienta nada en absoluto. Esto significa que hay una obstrucción o bloqueo en el cuerpo sutil. Existen un paquete de tratamientos para superar estos bloqueos, pero el propio proceso de meditación ya es sanador. Por ello, se recomienda meditar diariamente, temprano por la mañana y por la noche. La regularidad es más importante que la duración de la meditación. También, se incide en la importancia de meditar en grupo, ya que las meditaciones son más profundas, las vibraciones más fuertes y las cualidades internas se despliegan más fácilmente. Estas meditaciones colectivas fortalecen la socialización y el sentido de comunidad entre los practicantes.

### **TRANSFORMACIONES DE LA CONCIENCIA**

Es común entre los Sahaja yoguis comentar experiencias de curación y temas de salud resueltos a través de la práctica meditativa y otras técnicas propuestas por esta disciplina. Hemos tenido conocimiento a través de informantes y también de manera directa de este tipo de curaciones, la mayoría de los casos eran dolencias menores que mejoraron o desaparecieron al realizar meditaciones habituales, otros casos aunque puntuales resultaron sorprendentes pues se trataba de enfermedades que la medicina occidental no consigue sanar, algunas de importante gravedad, los afectados con los que hablamos tenían la sincera y firme convicción de que la práctica regular de la meditación había resuelto su enfermedad. A parte de estas experiencias particulares sin duda valiosas desde una perspectiva cualitativa, se está produciendo investigaciones científicas de corte cuantitativo que apuntan beneficios en la salud física y mental de los practicantes. Así, se han mostrado efectos beneficiosos sobre el asma (Manocha, Marks, Kenchington, Peters y Salome, 2002), la tensión arterial (Chung, Brooks, Rai, Balk y Rai, 2012), epilepsia (Panjwani et al., 1995; Panjwani et al., 1996); Panjwani et al., 2000), depresión (Morgan, 2001; Manocha, Black, Sarris y Stough, 2011), estrés (Manocha et al., 2011) y déficit de atención e hiperactividad (Harrison, Manosh y Rubia, 2004).

Sin duda, estos resultados sobre la depresión, el estrés, el déficit de atención o la hiperactividad son efectos notables sobre el estado concienical del individuo. Pero más allá de estos importantes resultados comprobamos tres fenómenos que suponen cambios radicales sobre la conciencia: el desarrollo de la “conciencia testigo”, la aparición de la “conciencia vibratoria” y transformaciones físicas y mentales que favorecen la experiencia de yoga.

**Desarrollo de la “conciencia testigo”**

Una de las aportaciones de las prácticas yóguicas es experimentarse a uno mismo como dos entidades de la conciencia, un Yo-Participante y enredado en el mundo y un Yo-Testigo no implicado. Según la tradición yóguica, el Yo-Participante o ego tiene una consistencia impermanente; pero el Yo-Testigo (Sí Mismo o âtman) es inmortal, forma parte de una realidad preexistente. De acuerdo con el sistema de creencias hindú, todas las personas tienen esta doble naturaleza, pero muchas no son conscientes de ello. Para el hinduismo, tomar conciencia y conseguir esta separación provoca la liberación (*moksha*) de las limitaciones y el sufrimiento del mundo.

En la tradición hindú se considera que estas dos entidades de la conciencia existen simultáneamente. Sin embargo, la conciencia del Testigo sólo es experimentada como entidad separada cuando la conciencia participante es contenida. Toda la práctica de yoga es diseñada para parar la actividad mental del ego y disolverlo, es entonces cuando el Testigo pueda ser experimentado como entidad. La meditación es la vía más eficaz para alcanzar este estado; pero, ¿qué ocurre cuando abandonamos el estado de meditación y regresamos a las actividades cotidianas? Un yogui avanzado es capaz de mantener simultáneamente la conciencia del Testigo y del ego, consiguiendo que el Testigo esté presente en el estado de conciencia cognoscitiva, es decir, cuando pensamos, en la actividad de la vida cotidiana, realizando nuestro trabajo, etc. De hecho, la idea de Testigo es una de las categorías fundamentales que son internalizadas por el practicante en el proceso de enculturación y entrenamiento.

En la práctica cotidiana mantener la atención entre el Testigo y el entorno o actividad que realizamos no es una práctica sencilla, pero sin duda alcanzable con entrenamiento de la atención y perseverancia. Nuestros informantes, especialmente aquellos practicantes con años de experiencia, nos informan de un cambio importante en su percepción, los comportamientos reactivos se frenan y los hábitos inconscientes se desvelan y disuelven ante la nueva conciencia. La serenidad y la paz se mantienen en las situaciones más complicadas, en consecuencia sus decisiones y acciones resultan mucho más acertados y armoniosas.

**Aparición de la conciencia vibratoria**

Las vibraciones no son una entidad imaginada, son completamente reales, se perciben sobre el cuerpo y es una experiencia al alcance de cualquier practicante de Sahaja yoga. La conciencia vibratoria es un camino de autoconocimiento de nuestro mundo psíquico, el practicante puede conocer a través de las sensaciones percibidas en sus manos y sobre la cabeza el estado de su

sistema sutil, los bloqueos de la energía y lo adecuado de sus actuaciones o pensamientos en cada momento.

La dificultad está en la claridad de las sensaciones y su interpretación, aunque existe un completo sistema de asociaciones entre estas, su localización, los chakras y las cualidades asociadas, el manejo de esta información no resulta fácil. Algunos yoguis nos informan que utilizan esta conciencia vibratoria para valorar la adecuación de sus pensamientos y sus acciones, convirtiéndose en una vía para potenciar la introspección, el autoconocimiento y su desarrollo espiritual, sin embargo, muchos confiesan no tener la suficiente sensibilidad y seguridad ante las percepción y su interpretación.

### **La experiencia de unión**

Ciertamente la promesa de experimentar el Yoga es vivida por los practicantes en algún momento. La experiencia en sí es inefable, pues en conciencia sin pensamiento, no hay ningún objeto, ni cuerpo físico, ni sutil, ni siquiera sujeto ni estado meditativo, la experiencia es vacío. En consecuencia, la conciencia sin pensamiento sólo se experimenta siendo, y no puede describirse para otros. Sirva como analogía el ejemplo de una persona que ha accedido a la experiencia del color verde, por mucho que lo desee y lo intente no podrá transmitirla a un invidente o a alguien que no lo ha visto, a lo más podrá darle un nombre a su experiencia y esperar que otros la vivan también. De la misma forma, el estado de conciencia pura es indescriptible y no transmisible, es una experiencia para ser vivida.

En tal caso, nos preguntamos ¿qué tipo de constatación podemos tener de la experiencia? Parece que los efectos sobre los meditadores pueden ser un buen indicador. Los yoguis nos informan de que se vuelve transformado. Entre las percepciones más comentadas está la percepción de bienestar y gozo, una sensación que se puede sostener un instante, minutos u horas, pero que finalmente se diluye retornando a la trama de la vida cotidiana (*mâyâ*). No obstante, la práctica meditativa habitual, permite volver a este estado, afianzándose, haciéndose más estable y duradero. Además, en el largo plazo, según nos indican los yoguis más experimentados, se producen cambios de personalidad que estarían en consonancia con las cualidades de los chakras y del Sushumna nadi.

Estas vivencias espirituales recogidas directamente de muchos meditadores tienen un correlato físico y mental que comienza a ser de interés para la investigación cuantitativa. Un reciente estudio basado en imágenes de resonancia magnética (Hernández, Suero, Barros, González-Mora y Rubia, 2016) apunta que la práctica a largo plazo de la meditación Sahaja está asociada con un mayor volumen de materia gris en todo el cerebro y la ampliación de

varias regiones corticales y subcorticales del hemisferio derecho que están asociadas con la atención sostenida, el autocontrol, la compasión y la percepción interoceptiva. Unos resultados que son consistentes con los cambios de personalidad indicados por los yoguis.

## CONCLUSIONES

En este trabajo nos hemos acercado sucintamente a la sofisticada cosmovisión yóguica, los estados de conciencia, modos de ser y energías sutiles que explican el universo físico, mental y espiritual del ser humano. A través de la escuela de Sahaja yoga y el seguimiento de varios grupos de meditación hemos podido ofrecer una descripción de la práctica de meditación y sus resultados, comprobando que al incorporar sus técnicas a la vida diaria se produce una notable mejora en el plano físico, mental y emocional de los practicantes, pero sobre todo, se produce un desarrollo extraordinario de la conciencia. En este punto, destacamos el desarrollo de la conciencia testigo, la conciencia vibratoria y la experiencia meditativa, como puerta a la conciencia sin pensamientos y de aquí a la conciencia pura.

Aunque nada podemos decir del estado de conciencia pura, sí podemos describir los efectos de la meditación. A falta de más amplios trabajos de campo, los datos sugieren que la práctica meditativa cambia el cerebro para acoger nuevas cualidades mentales, o si se prefiere una nueva conciencia, donde aparece fortalecida la atención, el control de las emociones, percepción interoceptiva y el sentimiento de compasión, entre otras.

## BIBLIOGRAFÍA

- Chung, S.C., Brooks, M. M., Rai, M., Balk, J. L., & Rai, S. (2012). Effect of sahaja yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(6), 589–596.
- Harrison L, Manosh R, Rubia K. (2004) Sahaja Yoga Meditation as a family treatment program for attention deficit hyperactivity disorder children. *Journal of Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 9(4):479–497. DOI: 10.1177/1359104504046155
- Hernández SE., Suero J., Barros A., González-Mora JL., Rubia K. (2016) Increased Grey Matter Associated with Long-Term Sahaja Yoga Meditation: A Voxel-Based Morphometry Study. *PLoS ONE* 11(3): e0150757.doi:10.1371/journal.pone.0150757
- Manocha R, Marks GB, Kenchington P, Peters D, Salome CM., (2002). Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial. *Thorax*, 57(2):110–5. doi: 10.1136/thorax.57.2.110 WOS:000173769800005. PMID: 11828038
- Manocha R, Black D, Sarris J, Stough C. A (2011) Randomized, Controlled Trial of

- Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine:1–8. doi: 10.1155/2011/960583 WOS:000293644300001.
- Morgan A. (2001) Sahaja Yoga: an ancient path to modern mental health? *Transpersonal Psychology Review* ed: *Transpersonal Psychology*.
- Nirmala Devi, M. (2012) *La Era Metamoderna*. Colección Cultura Sahaja.
- Panjwani U, Gupta HL, Singh SH, Selvamurthy W, Rai UC., (1995) Effect of Sahaja yoga practice on stress management in patients of epilepsy. *Indian journal of physiology and pharmacology*. 39(2):111–6. MEDLINE:7649596. PMID: 7649596
- Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Thakur L, Rai UC.(1996) Effect of Sahaja yoga practice on seizure control and EEG changes in patients of epilepsy. *Indian Journal of Medical Research*. 103:165–72. WOS:A1996UG10500009. PMID: 9062044
- Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Mukhopadhyay S, Thakur L.(2000) Effect of Sahaja yoga meditation on Auditory Evoked Potentials (AEP) and Visual Contrast Sensitivity (VCS) in epileptics. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 25(1):1–12. doi: 10.1023/a:1009523904786 WOS:000087119500001. PMID: 10832506
- Román López, M. (1998). Yoga en la India antigua. *Espacio Tiempo Y Forma. Serie II, Historia Antigua*, 0(11). doi:<http://dx.doi.org/10.5944/etfii.11.1998.4327>
- Salgado, JA (1994). *Sahaja Yoga de Shri Mataji Nirmala Devi. Un enfoque junguiano*. Neo Person. Madrid.
- Toboso Martín, M. (2005). Tiempo y sujeto IX: Estudio de la conciencia en el marco de una nueva teoría del tiempo. *A Parte Rei: revista de filosofía* número 39.