

Medita en la Respiración: *Dhárana*s del *Vijñanabháirava*

Introducción de Swami Shantananda

El *Vijñanabháirava*, una de las escrituras sánscritas veneradas por los sabios del shivaísmo de Cachemira, consiste en 112 *dhárana*s, o técnicas de concentración. Las siguientes *dhárana*s describen maneras de enfocar la propia atención en la respiración para meditar.

El principal acercamiento que se da es prestar atención a los movimientos de la respiración hacia dentro y hacia fuera y, finalmente, a la pausa que ocurre naturalmente entre éstos. La exhalación (*prana*) se origina desde el “corazón”, *hṛdaya*, un espacio sutil de Conciencia en el centro del pecho. La exhalación se mueve en un arco, primero hacia arriba dentro del cuerpo y, una vez que deja el cuerpo, hacia abajo hasta hacer una breve pausa en un espacio paralelo al corazón, un espacio de Conciencia conocido como el corazón externo. La inhalación (*apana*) se origina desde este mismo espacio fuera del cuerpo y se mueve hacia arriba y luego, una vez que entra en el cuerpo, hacia abajo para regresar hacia el corazón interno, donde hace una pausa.

A medida que la respiración entra y sale del cuerpo, hace sonidos: *ham* en la inhalación y *sa* en la exhalación. Estos dos sonidos forman las sílabas de lo que se llama el mantra natural, identificado como *Hamsa* (Yo soy Eso) o *So'ham* (Eso soy yo). Así, al entrar y salir del cuerpo, la respiración repite espontáneamente este mantra natural.

El Ser Supremo —indicado como “Eso” — revela su presencia en los espacios donde la respiración hace una pausa dentro y fuera del cuerpo, siendo los dos espacios esencialmente una sola Conciencia. Al experimentar esta pausa,

donde *prana* y *apana* se han fundido en el corazón, el meditador llega a un estado de perfecta quietud.

Pulsa en *dhárana* abajo para practicar la meditación en la respiración.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.

Para una mayor explicación sobre este tema, lee el libro de Baba Muktananda *YO SOY ESO*, disponible en la librería de Siddha Yoga.