

# YOGA MENTAL Y MEDITACIÓN

*La meditación y el trabajo con las emociones*

Un curso completo de meditación

(Incluye CD)

RAMIRO CALLE



***Editorial E.L.A.***

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## Índice

<i>Introducción</i>	9
<b>Capítulo I</b>	
<b>El yoga, un camino para la autorrealización</b>	10
<i>Los beneficios del yoga</i>	11
<i>La práctica del yoga</i>	14
<i>Una pincelada de yoga en la historia</i>	15
<i>El yoga en la sociedad actual</i>	16
<i>¿Sabemos estar, Sabemos ser, Sabemos realmente detenernos?</i>	17
<i>La finalidad del yoga</i>	18
<i>El yoga calma la mente</i>	19
<i>El yoga otorga un ánimo equilibrado</i>	21
<i>El yoga es fuente de vitalidad</i>	22
<b>Capítulo II</b>	
<b>El punto de quietud en la mente</b>	
<i>Estados que alteran la quietud: La ansiedad</i>	24
<i>Soluciones falsas ante la ansiedad</i>	29
<i>Soluciones reales ante la ansiedad</i>	30
<i>Requisitos para superar la ansiedad</i>	32
<i>El estrés</i>	33
<i>Los factores del estrés</i>	35
<i>Factores que previenen el estrés</i>	36
<i>Una guía para el desarrollo gradual de sí mismo</i>	37
<b>Capítulo III</b>	
<b>El Yoga mental o el dominio de la mente</b>	41
<i>Las trabas de la mente</i>	42
<i>Los factores del auto-desarrollo</i>	43
<i>Los cuatro métodos nucleares para la transformación de la mente</i>	43
<i>Los tres instrumentos para el dominio y desarrollo de la mente</i>	44
<i>El dominio de las funciones mentales</i>	45
<i>Los beneficios del dominio de la mente</i>	46
<i>Las fases de la mente</i>	46
<i>Las cuatro operaciones de la mente</i>	48
<b>Capítulo IV</b>	
<b>La lámpara de la atención y el desarrollo de la consciencia</b>	
<i>La atención</i>	50
<i>Cómo desarrollar armónica y metódicamente la atención</i>	51
<i>Los tipos de atención</i>	52
<i>El camino gradual para el establecimiento de la atención</i>	54

## **Capítulo V**

<b>La meditación o el cultivo de la mente</b>	57
<i>Clases de meditación:</i>	59
1. <i>Ejercicios de conciencia pura</i>	60
2. <i>Ejercicios de atención a la respiración</i>	62
a) <i>Ejercicios de atención a la respiración contando</i>	63
b) <i>Ejercicios de atención pura y receptividad a la respiración</i>	64
3. <i>Técnicas de observación y receptividad</i>	65
<i>Beneficios de los ejercicios</i>	65
<i>Diferentes técnicas según a donde se dirige la atención:</i>	
a) <i>La atención al cuerpo</i>	66
b) <i>La atención a las sensaciones</i>	66
c) <i>La atención a los procesos mentales</i>	68
d) <i>Contemplación de extrema receptividad</i>	68
4. <i>Técnicas de silencio interior y presencia de ser</i>	68
a) <i>La meditación del silencio</i>	69
b) <i>Observación de los intervalos o espacios en blanco en la mente</i>	70
c) <i>La mirada en el horizonte</i>	70
d) <i>Cortar los pensamientos en su raíz</i>	71
5. <i>Técnicas de visualización</i>	71
a) <i>Visualización de la infinitud</i>	72
b) <i>Visualización de la tranquilizante luz verde</i>	72
c) <i>Visualización de la energía</i>	72
d) <i>Visualización de energetización con la respiración</i>	72
e) <i>Visualización de sosiego a través de la respiración</i>	72
6. <i>La Meditación analítica</i>	72

## **Capítulo VI**

<b>La actividad yóguica</b>	76
<i>La transformación de las emociones</i>	77
<i>El trabajo con las emociones</i>	78
<i>Guía para potenciar las emociones positivas</i>	81
<i>La efectividad sana</i>	83
<i>El arte del noble vivir</i>	84
<b>Contenido del CD que complementa a este libro</b>	86

*Para mi entrañable amiga  
y formidable profesora de yoga;  
Isabel Morillo  
(Directora del Centro de Yoga Argüelles),  
con gran cariño en la senda del yoga  
hacia la paz interior;*

*Ramiro Calle*

## **Introducción**

Necesitamos un método de mejoramiento humano. No hay ninguno tan antiguo y verificado a lo largo de milenios como el Yoga y que en esta era de hipertécnica, pero también de ansiedad e insatisfacción, nos procura las actitudes, conocimientos, procedimientos solventes y métodos para un desenvolvimiento más elevado de sí mismo, un desarrollo de la comprensión clara y una manera de vida más sosegada, consciente, lúcida y cooperante.

No hay persona que no pueda beneficiarse del yoga, que nos proporciona un definido adiestramiento del cuerpo, la mente y el comportamiento para estar más armonizados y lograr pensar, hablar y actuar con mayor equilibrio y ecuanimidad. Apela a la inteligencia primordial del ser humano y está abierto a toda clase de personas, tanto creyentes como agnósticas, de una u otra raza o condición. Es, por un lado, un sistema para el encuentro con uno mismo y la actualización de recursos internos aletargados y por otro, para prevenir innumerables trastornos psicosomáticos y aprender a transformar los estados mentales nocivos e insanos en laudables y sanos.

Bastará una asidua disciplina diaria de sólo unos minutos de práctica para sentirse mucho mejor y poder estimular y equilibrar el tono vital, previniéndose así contra desórdenes emocionales y afectivos.

El yoga es básicamente práctico y experiencial. Hay un antiguo adagio que exhorta:

*«Enciende tu propia lámpara».*

En el entorno competitivo y a menudo hostil en el que vivimos, se convierte en un bálsamo para la mente y para el cuerpo y nos ayuda a mantener una actitud de mayor claridad, calma, vitalidad, contento y sosiego. Si se practica y se le dan a sus técnicas un voto de confianza, a nadie puede defraudar.

Cada día es mayor el número de personas que lo practican y encuentran en él una magnífica disciplina psico-higiénica, porque hay una polución más grave que la física y es la mental o psicológica.

En las sociedades excesivamente tensas y competitivas, la práctica de

un método para tranquilizarse es una necesidad. El yoga nos enseña a mantener el equilibrio aún en el desequilibrio, la mente serena aún en una atmósfera de agitación. Nos procura un método que es un arte del vivir en armonía con nosotros y con los demás, pero dándonos herramientas para poder confrontar las dificultades y vicisitudes propias de toda vida humana.

Hay prácticas para frenar los estados mentales desdichados y propiciar los dichosos; otras para armonizar la unidad psicosomática y hacer el cuerpo más vital y resistente; otras para evitar reaccionar tan neurótica y desmesuradamente ante las influencias deteriorantes o dolorosas del mundo exterior; muchas para ir superando frustraciones y conflictos internos e intensificar la salud mental.

Esta obra que presentamos al lector no es una obra más, ya que abundan en el mercado del libro gran número de obras de yoga. Pretende, sin presunción, ser una obra esencialmente útil, en la que se ofrezcan todos los principios teóricos y prácticos del yoga, para que la persona pueda ayudarse con los mismos, pudiendo aprender a:

*1. Procurarle al cuerpo un estado de mayor resistencia, rendimiento y acción, dotándolo de elasticidad y mejorando todas sus funciones y energías.*

*2. Respirar mejor y más conscientemente, para beneficiar tres ámbitos; el somático, el energético y el mental.*

*3. Tranquilizar el sistema nervioso y relajarse más profundamente, mejorando también la calidad del sueño.*

*4. Atender esmerada y adecuadamente las fuentes de energía, para vivir con más plenitud, intensidad, alegría y sosiego.*

*5. Disponer de técnicas para prevenir numerosos trastornos psicosomáticos y psíquicos.*

*6. Pensar más lúcidamente y dejar de pensar, para desconectarse de todo por unos minutos y hallar refugio y renovación en uno mismo.*

*7. Confrontar más sagaz y equilibradamente las circunstancias adversas de la vida, sean familiares, laborales u otras.*

*8. Activar los potenciales de la mente y poder dirigirlos más voluntariamente.*

*9. Controlar saludablemente, no de manera represiva las emociones, pudiendo superar las perniciosas o insanas.*

*10. Mejorar la afectividad, para poder tallar vínculos afectivos sanos, cooperantes y fecundos.*

*11. Suscitar y desplegar los sentimientos laudables, para beneficio propio y ajeno.*

*12. Amplificar y elevar la consciencia, aprendiendo a conocerse mejor y disipar autoengaños y condicionamientos neuróticos.*

*13. Poner los medios para lograr un tono vital estable, satisfactorio,*

*evitando que esté fluctuando constantemente entre la exaltación y la depresión.*

*14. Lograr una actitud vital o manera de vivir más ecuánime, rica y equilibrada, desde la que podamos mejor cooperar con nuestro bienestar y el de las otras criaturas.*

No hay persona que no pueda disponer de al menos diez o quince minutos para la práctica. Como en tantas otras disciplinas, la clave del éxito es la práctica asidua apoyada por una firme motivación de auto-desarrollo, bienestar y armonía.

Puede el lector de esta obra tener la seguridad absoluta de que se le están proporcionando un nutrido cuerpo de enseñanzas, actitudes, procedimientos y métodos para el mejoramiento del cuerpo, la mente, las energías, las emociones y el carácter.

Toda persona puede no sólo mejorar las condiciones de su vida exterior, sino especialmente las de su vida anímica.

Desde la auto-aceptación consciente, que no es en absoluto resignación fatalista, podemos ir poniendo los medios para mejorarnos y «humanizarnos» y así la vida adquiere un valor indiscutible, porque no solamente es un reto o desafío, no solamente es un prodigio inexplicable, no solamente es un viaje de unas decenas de años, sino que se torna un escenario para el aprendizaje, la genuina auto-valoración (no narcisista) y el despliegue de los más hermosos sentimientos del ser humano, que jamás nos restan firmeza, sino que, por el contrario, nos hacen más sólidos y nos enseñan algo tan hermoso como a poder contar con: *“una mente lucida y un corazón tierno”*

*Ramiro Calle*

*Director del Centro de Yoga Shadak*

*(Para contactar con el autor pueden hacerlo personalmente en su centro de yoga en la calle Ayala, 10, en Madrid o a través de su web: [www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com))*