

YOGA Y BUDISMO: MEDITACION Y SALUD

Lic. Aurora Aguilar Núñez

CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS Y SOCIOLOGICAS

Resumen

Las prácticas de las religiones orientales como el Budismo y el Yoga, contienen en sus preceptos la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, la tríada de una salud excelente, según sus seguidores. Nuestro objetivo es mostrar cómo a partir de las experiencias de sus practicantes y su constancia en la práctica de la meditación, se logra esta unión disfrutando de una salud equilibrada.

Introducción

La tradición milenaria de Oriente, con sus prácticas espirituales, religiones y filosofías llegadas a Occidente, desde principios del siglo pasado, han devenido en amplia variedad de guías y enseñanzas, contenidas en las ideologías de sus preceptos y han demostrado que algunas técnicas para la meditación y la meditación misma, pueden ayudar a mejorar la concentración, la memoria, equilibrar el sistema inmunológico y por ende mejorar la salud en general (1).

Estas técnicas también de alguna manera, son empleadas en otras religiones, las cuales tienen procedimientos o formas de meditación, en tal sentido, podemos hablar de tradiciones místicas en casi todas, por ejemplo: el taoísmo, el chamanismo en sus múltiples expresiones, el Zen en el Budismo, el camino sufi del Islam, la contemplación del Cristianismo, en diferentes escuelas del yoga y el Budismo, en las artes marciales, y en la práctica china del Tai Chi Chuan, por citar algunas.

Se puede hacer meditación aún y cuando no seamos creyentes, ya que ésta no solo tiene un propósito religioso sino que podría estar enfocada al mantenimiento de la salud física o mental.

Existen diversas técnicas para la práctica de la meditación y establecer su clasificación sería un poco difícil; pero en principio pudiéramos clasificarla de acuerdo a su enfoque:

1. Con un enfoque al campo de la percepción y la experiencia personal (conciencia plena)
2. Hacia un objeto determinado (concentración)
3. A una focalización de la mente en un único objeto de percepción, por ejemplo, la respiración

Ésta última será la que tomaremos como referente para describir nuestro propósito y mostrar la relación entre la práctica de la meditación yoga y la práctica de la meditación budista, para el mejoramiento de la salud humana, ya que muchas escuelas de ambas religiones utilizan la respiración como base para sus meditaciones, pues consideran que "...es el puente entre el cuerpo físico, los estados emocionales y la mente" ... (2). Se dice también que la meditación es la práctica de un estado de atención concentrada, sobre un objeto externo, la propia conciencia o el propio estado de concentración (3).

Las técnicas de meditación más populares y practicadas provienen de las dos religiones más conocidas de Oriente: El Budismo y el Hinduismo.

Breve reseña sobre el Yoga

El yoga es uno de los seis darshanas o sistemas filosóficos tradicionales de la India. Existe evidencia de que sus prácticas eran conocidas desde el año 3000 antes de la era común. Es una disciplina que se subdivide en varias escuelas, se dice que el gran sabio Patanjali viajó por toda India y compiló la esencia del Yoga en un tratado de 196 aforismos conocido como Yogasutra.

En esta obra él reconoce 8 miembros fundamentales del Yoga:

1. *Yama y Niyama (que son los preceptos éticos).*
2. *Asana (que es la postura correcta).*
3. *Pranayamas (que es el control de la energía vital mediante la respiración).*
4. *Pratyahara (la interiorización de la conciencia).*
5. *Dharana (que es la concentración).*
6. *Dhyana (que es la meditación).*
7. *Samadhi (técnica superior del yoga).*

Como el objetivo de nuestro trabajo no puede perderse de vista el interés estará centrado en los Pranayamas y Dhyana, que son las técnicas respiratorias y la meditación. Estas técnicas que aportan al practicante calma mental y quietud interior los prepara a su vez para pasos superiores como interiorización de la conciencia y la concentración para alcanzar la meta final.

Aunque algunos alegan que desde finales del siglo XIX es conocida en Occidente la práctica de yoga, otros autores afirman que no es hasta principios del siglo XX que yoguis iniciados en India vienen al Nuevo Mundo para revelar sus enseñanzas a una cultura tan diferente pero necesitada de estas nuevas técnicas, y de un sentido de la espiritualidad oriental que proporcionan paz interior y equilibrio para la salud (4).

Así nacen en Occidente escuelas como Hatha Yoga, Raja Yoga, Kriya Yoga, Tantra Yoga, seguidores de maestros iniciados y otras escuelas derivadas de las originales.

En Cuba existen varias escuelas para la práctica de esta disciplina, la Asociación de Autorrealización que practica el Kriya Yoga y la Asociación Achary que practica el Hatha y Raja Yoga, además de los Hare Krishnas, seguidores de Sai Baba, etc.

En una investigación realizada por el Dpto. de Estudios Sociorreligiosos en el año 2006 (5) se hicieron entrevistas a practicantes de diferentes disciplinas y se valoró la significación de estas prácticas para ellos.

Algunos de los resultados de este estudio sobre la significación eran justamente el mejoramiento de síntomas de enfermedades, después de la práctica sistemática de la meditación a través de la observación de la respiración, además de una mayor disposición a las relaciones interpersonales, familiares, y laborales. Los preceptos de estas espiritualidades orientales variaban el paradigma de sus practicantes, aún cuando los contextos y culturas son bien diferentes, las enseñanzas, además del apoyo espiritual que brindan a sus miembros, hace que el número de practicantes se incremente aún con las más diversas creencias religiosas y opciones vinculadas a una nueva espiritualidad.

Breve esbozo sobre el Budismo

El Budismo es una religión milenaria nacida en La India en el siglo VI antes de la era común, su fundador fue el príncipe Siddhartha Gautama, quien después de renunciar a todas sus riquezas, y de varios años de vida ascética, alcanzó la iluminación, conociéndose desde entonces como Buddha que significa el despierto, el Iluminado.

La esencia de la predicación de Buda era la doctrina del sufrimiento universal, expresada por las así llamadas "cuatro nobles verdades". Por medio de ellas Buda explica cómo todo es dolor y que la existencia individual es su culmen. Este dolor, dukkha, posee su origen en el deseo, en el afán de querer siempre más, de apetecer lo mejor, codiciar vivir eternamente y ser felices sin cesar; "he ahí -explica Buda- el origen de nuestra desgracia". Tan fuerte es la potencia del deseo en el hombre, que sobrevive a la muerte y provoca una recaída en la existencia, la terrible realidad del renacimiento.

Según el Budismo el camino de liberación de estos dolores consiste en el desprendimiento universal. Es necesario acabar con el deseo en los individuos, con este deseo que está en el origen de la existencia. En otras palabras, aniquilar la misma sed de vivir y así entrar en el estado beatificante del nirvana: la aniquilación total. Existe el nirvana, pero no existe el "yo" que entra en él. Esta –según sus estudiosos- es la esencia del budismo.

Las 4 Nobles Verdades de Buddha consisten en:

1. *La noble verdad del sufrimiento*
2. *La noble verdad del origen del sufrimiento*
3. *La noble verdad de la extinción del sufrimiento*
4. *La noble verdad que conduce hacia el sendero de la extinción del sufrimiento.*

Para lograr estas 4 nobles verdades Buddha propuso a sus discípulos el Noble Óctuple Sendero que son los preceptos que se deben cumplir para alcanzar la meta final.

1. *Comprensión recta*
2. *Pensamiento recto*
3. *Palabra recta*
4. *Acción recta*
5. *Medio de existencia recto*
6. *Esfuerzo recto*
7. *Atención recta*
8. *Concentración recta*

La atención y la concentración recta en el Budismo son las bases de la meditación. Esta meditación es la práctica budista por excelencia, es por tanto una actividad que supone determinada predisposición para que el practicante se sitúe en la realidad y así aumentar su comprensión y sabiduría, que son esenciales para la erradicación de dukka o sufrimiento.

Algunos estudiosos del Budismo plantean que la práctica en Occidente data de principios del siglo XX, con la llegada al continente de monjes budistas, sobre todo de Japón para expandir las enseñanzas de Buddha. La expansión de estas enseñanzas fue rápida y muchas personas se sumaron a sus prácticas. Así llegó a nuestros días el Budismo Zen, el Budismo Tibetano, Budismo de la Tierra Pura, Budismo Theravada, etc.

Es interesante que a diferencia del Yoga, hay muchas y variadas técnicas de meditación budista dependiendo de cada tradición y escuela, en cualquier caso todas las formas de meditación sirven para desarrollar la concentración, el amor la alegría, la ecuanimidad, la paz interior, la libertad, la naturaleza del ser, la sabiduría y la compasión.

En nuestro país las prácticas del Budismo se encuentran representadas por los siguientes grupos: Budismo Tibetano, Budismo Zen, Budismo del Diamante, y Budismo de Nichiren Daishonin o Soka Gakkai.

En el estudio mencionado anteriormente, también fueron entrevistados practicantes budistas, sobre todo del budismo de Nichiren, que aunque sus prácticas están basadas en la recitación de un mantra, los efectos en las significaciones de sus seguidores no variaba con respecto a los practicantes de meditaciones yoga en cuanto al mejoramiento de la salud en general y a los cambios en las relaciones interpersonales y con el entorno en general, las motivaciones más mencionadas de los sujetos para asumir esta práctica eran: la necesidad de paz, de lograr la armonía, de bienestar personal, superar los problemas de salud, y la búsqueda de la verdad (6).

Esta forma de espiritualidad, que puede ser considerada o no por las personas como una expresión religiosa, deviene en una especie de práctica utilitaria. El practicante está más interesado en resolver los problemas espirituales de su vida cotidiana y mejorar la salud física y mental.

Actualmente en nuestro país muchos son los principios de estas espiritualidades orientales que se ponen en práctica como alternativas de terapias curativas, ya sea en técnicas adoptadas por la Psicología de meditaciones en la observación de la respiración en Clínicas Antistress, como meditaciones trascendentales en la Energía Universal, ejercicios de la filosofía china como el Tai Chi Chuan, para las personas de la tercera edad, la cura de imposición de manos con la energía, etc.

Muchas son las formas empleadas, pero el resultado de estas prácticas en cambiar el día a día, y mejorar estilos de enfrentamiento a la cotidianidad, mejorar la salud física y mental, sean creyentes o no, es un resultado que si bien es a largo plazo, ayuda y mejora con creces la vida de los seres humanos, y esta es la única realidad que debemos perseguir. De tal modo, la práctica de estas espiritualidades se presenta como una propuesta gratificante, que proporciona cierta seguridad interior y ayuda a enfrentar los cambios.

Referencias

1. "El Yoga en la cultura Occidental". De Wikipedia. La enciclopedia libre Mayo 2008.
2. "El movimiento de la Nueva Era en Ciudad de La Habana: algunas tendencias y manifestaciones" Jiménez, S.; Aguilar, A.; Perera, M.; Perera, A. Celia; Falcón, R. 2005. Informe de Investigación. DESR. Fondos del CIPS.
3. "Significación de la filosofía budista de Nichiren Daichonin para sus practicantes en Cuba". Lic. Aurora Aguilar. Julio 2007.

Bibliografía consultada

1. Smeddt, Marc de. "50 técnicas de Meditación".
2. Watts, Alan, "Meditación Budista en general": *Serenar la mente*. Editorial RBA, 2001.
3. Rondón, Vivian "Vitalidad a través de la respiración y el movimiento". Artículo de Internet. 2007.
4. Jung, Carl Acerca de la Psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XVI. Acerca de la Psicología de la meditación oriental (1943-1948) Obras Completas. Volumen II.
5. Chin Hai, la Maestra Suprema. La llave para la iluminación inmediata.