

A woman with long blonde hair, wearing a white sleeveless top and olive green cargo pants, is sitting in a meditative pose on the edge of a large, dark rock. She is looking out over a vast, hazy landscape of rolling hills and mountains under a blue sky with scattered white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Los
de la
SECRETOS
MEDITACIÓN

Una guía práctica
para la paz
interior y
transformación
personal.

∞ davidji

“Las historias inspiradoras de davidji para despertar suavemente guían al lector a través del mundo místico de la meditación, haciéndolo práctico y accesible para todos aquellos que desean una mayor consciencia del momento presente en sus vidas.”

DEEPAK CHOPRA

OTROS PRODUCTOS POR DAVIDJI

Descargas Digitales y de Audio

*Davidji guided meditations: Fill What Is Empty; Empty What Is Full,
(Llene lo vacío; vacíe lo lleno)
featuring Snatam Kaur and Damien Rose*

*Davidji guided meditations: Opening to Love; Healing Your Heart
(Abrirse al amor; sanar su corazón)*

*Davidji: Come Fly with Me: The Passenger's Guide to Stress-Free Flying
(Ven a volar conmigo: la guía del pasajero para volar libre de estrés)*

*Davidji guided meditations: Journey to Infinity: A Vibrational Myth,
(Viaje al infinito - una opera espiritual)
written by Davidji & SacredFire Music*

*Winter Feast for the Soul: 40 Days of Meditation & Metta
(Festival de invierno para el alma: 40 días de meditación & Metta)*

*The Five Secrets of the Sweetspot: Rituals for Daily Meditation
(Los cinco secretos del punto ideal: rituales para la meditación diaria)*

*Classroom Meditations: Student Tools for Attention, Concentration, Test-Taking, and Confidence.
(Herramientas para la Atención, Concentración, Prueba de Exámenes y confianza)*

*Davidji guided affirmations: Fill What Is Empty; Empty What Is Full
(Llene lo vacío; vacíe lo lleno)*

*The Chopra Center's 21-Days Meditation Challenge™
(El desafío de la meditación de 21 días del Center Chopra)*

*Davidji guided affirmations: Fill Your Chakras, inspired by the Tulku Jewels Chakra Amulet
Collection
(Llene sus chakras, inspirado en la colección de joyas Tulku de amuletos de chakras)*

*Davidji guided affirmations: Conscious Choices in Life and Love
(Elecciones conscientes en la vida y el amor)*

*The Goddess Meditations - Awakening Your Divine Feminine
(Las Meditaciones de la Diosa - Despertando tu Feminidad Divina)*

Shavasana - Meditations for Yoga
(Shavasana - Meditaciones para Yoga)

Derechos de autor © 2012 por davidji sweetspot productions

Publicado y distribuido en Los Estados Unidos por: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com® • **Publicado y distribuido en Ecuador para Latinoamérica por:** Espacio Cósmico S.A. • **Publicado y distribuido en Australia por:** Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • **Publicado y distribuido en el Reino Unido por:** Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • **Publicado y distribuido en la República de Sudáfrica por:** Hay House SA (Pty), Ltd.: www.hayhouse.co.za • **Distribuido en Canadá por:** Raincoast: www.raincoast.com • **Publicado en India por:** Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

• Diseño de portada: Shelley Noble • Diseño de interiores: Nick C. Welch • Ilustraciones internas: Cortesía del autor • Adaptación de Diseño de portada al español: César Riccardi Hunter • Adaptación de Diseño de interiores al español: Claudia Aguirre Northía • **Traducción:** Lorena Sion y Sonnia Valverde Drouet • Edición (version al español): Espacio Cósmico S.A. • **Colaboraciones especiales:** Claudia Aguirre Northía, César Riccardi Hunter, César Puente Amador y Mishelle Cabrera Rivera.

El autor reconoce con gratitud y da crédito a las siguientes personas por el derecho de reimprimir el material en este libro:

“Sandayu the Separate,” por Patti Smith, de Babel; usado con gratitud con el permiso de Patti Smith. “There Is a Wonderful Game,” de I Heard God Laughing: Renderings of Hafi usado con el dulce permiso de Daniel Ladinsky. Gracias por ser tan amables con mi interpretación de su interpretación de la interpretación de Hafi sobre Dios.

Bhagwan Shree Rajneesh on the Fool, escrito por Osho Dang Dang Doko Dang; usado en gratitud con el permiso de la Fundación Internacional de Osho.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro puede ser reproducida mediante ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, o en forma de grabación fonográfica ni puede ser almacenado en un sistema de recuperación, transmitido, o por el contrario ser copiado para su uso público o privado — a más de su “uso justo” como citas breves incluidas en los artículos y resúmenes — sin el consentimiento previo y por escrito de la editorial.

El autor de este libro no brinda consejos médicos o prescribe el uso de ninguna técnica como una forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención del autor es sólo ofrecer información de carácter general que lo ayudará en su búsqueda de bienestar emocional y espiritual. En caso de que utilice cualquier información en este libro para sí mismo, que es su derecho constitucional, el autor y el editor no asumen responsabilidad alguna por sus acciones.

**Los Secretos de la Meditación (Spanish Version) 1era Edición al Español,
Febrero 2014**

ISBN : 078-9942-8508-0-5

Reg. Propiedad Intelectual: GYE-004505 Hecho en Ecuador

Biblioteca del Congreso Datos de catalogación de publicación
(Datos de la publicación original versión inglés)

Davidji.

Secrets of meditation: a practical guide to inner peace and personal transformation / Davidji. -- 1st ed. p. cm.

ISBN 978-1-4019-4030-0 (tradepaper: alk. paper) 1. Meditation. I. Title.

BL627.D3852012

158.1'2--dc23

2012011857

“Supongo que todo tiene que venir desde adentro.”
— Jimi Hendrix

Dedicación

Este libro está dedicado a mi querido amigo, amado hermano y maestro incesante, David Simon, un ser increíble que ha tocado mi vida y mi corazón en más formas de lo que uno puede imaginar. Él fluye a través de mí en cada aliento que tomo. Está en mi corazón con la meditación de cada día, cada atardecer en el que me sumerjo, cada hierba que recojo y cada momento que presencio. Entre la incontable cantidad de lecciones de vida que ha compartido conmigo, está aquella en la que me enseñó que en cada momento y en cada interacción que sostenemos con las personas, animales y nuestra amada Madre Tierra, tenemos la opción de dejar atrás los residuos tóxicos (conocido en sánscrito como ama) y nutrir el néctar vital (conocido como ojas). Esta es una lección que aún sigo aprendiendo a diario, y me ha ayudado a evolucionar mi inteligencia emocional y despertar mi fuego digestivo emocional para que yo pueda ir más allá de mis condiciones limitantes, escoja opciones más revitalizadoras y comparta más desinteresadamente con el mundo.

Siempre he confiado en su corazón, y eso me ha enseñado a confiar en el mío.

Cuando el cielo está oscuro y salen las estrellas, me remonto a la inocencia y dulce vibración atmosférica de nuestras caminatas matutinas y largos paseos nocturnos. Pienso cuán profundamente compartimos en los cientos de conversaciones silenciosas mientras recorríamos el mundo desde Dublín a Vancouver, Miami a Alaska, Londres a Whistler, Oxford a Los Ángeles, y los sitios intermedios – con el universo como nuestro testigo, compartimos nuestros corazones, sueños y verdaderas esencias. Las estrellas cuentan la historia cada noche. . . y lo harán para siempre.

David me introdujo a las interpretaciones de Daniel Ladinsky del gran poeta sufi Hafiz. El poema “Existe un juego maravilloso” habla tan dulcemente de nuestra conexión eterna. Por favor, recíbanlo con la más profunda reverencia.

Existe un juego que deberíamos jugar
Y el juego es así:

Sostenemos nuestras manos y nos miramos a los ojos
Y observamos el rostro del otro.

Luego yo digo,
“Ahora dime las diferencias que ves entre nosotros.”

Y tú podrías responder,
“¡Hafiz, tu nariz es diez veces más grande que la mía!”

Entonces yo diría,
“¡Si, mi estimado, casi diez veces más!”

Pero sigamos jugando.
Vayamos más a lo profundo,
Más profundo.

Porque si lo hacemos,
Nuestros espíritus se abrazarán
E intercalarán.

Nuestra unión será tan gloriosa
Que ni siquiera Dios
Será capaz de distinguirnos.

Existe un juego maravilloso
Que debemos jugar con todo el mundo
Y se juega así . . .

A ti, mi eterno maestro Sufi, que rías y ames con Hafiz cada día.

Tabla De Contenido

[Dedicación](#)

[Tabla De Contenido](#)

[Prólogo](#)

[Prefacio](#)

[PARTE I](#)

[EL DESPERTAR HACIA NUEVAS POSIBILIDADES](#)

[Cómo usar este libro](#)

[Un comentario sobre el idioma](#)

[En Busca Del Gurú](#)

[El viaje desde la biorretroalimentación a la atención consciente](#)

[El sonambulismo en la vida](#)

[El despertar a la quietud](#)

[Una luz al final del túnel](#)

[Nosotros somos aquel que buscamos](#)

[Cómo acceder a lo divino dentro de tí](#)

[Aprovechamiento del silencio](#)

[Compartiendo los regalos de la meditación](#)

[¿Qué Es La Meditación Y Por Qué Debe Importarme?](#)

[Tu historia](#)

[Explora tus expectativas](#)

[Cómo empezar](#)

[Los Beneficios De La Meditación](#)

[La evolución de nuestros cerebros](#)

[Cómo la meditación cambia nuestra fisiología](#)

[La reacción de Lucha-o-Huida](#)

[El estrés: Cómo respondemos a las necesidades no cubiertas](#)

[La carga emocional y la respuesta del Ego](#)
[La respuesta sosegada y consciente](#)
[La liberación del dolor emocional guardado](#)
[Los beneficios espirituales de la meditación](#)
[El descubrimiento de nuestro verdadero Ser](#)

PARTE II

[Los Múltiples Caminos Hacia La Unicidad](#)

Los Secretos De La Meditación Cuerpo-Mente

[El cuerpo nunca miente](#)
[La exploración de la técnica de Heartmath](#)
[La evolución continua de la biorretroalimentación](#)

Los Secretos De La Meditación Visual

[La meditación Drishti](#)
[La meditación de Sri Yantra.](#)

Los Secretos De La Meditación Con Sonido

[La meditación guiada](#)
[Cuando usar las meditaciones Guiadas](#)
[El sonido de los tazones](#)
[El poder sanador del sonido](#)
[La ciencia de las ondas sonoras](#)
[Las ondas cerebrales y su conexión con los estados de consciencia](#)
[La adaptabilidad del cerebro](#)
[La tecnología de las ondas-sonoras](#)

Los Secretos De La Meditación Energética

[¿Qué son los chakras?](#)
[Los colores y vibraciones de los chakras](#)
[La meditación Sutra](#)

Los Secretos De La Meditación Sensorial

[Los secretos de la meditación aromática](#)
[Los secretos de las meditaciones gustativas](#)
[Las meditaciones corporales](#)

[El yoga del sexo](#)

[La meditación tántrica](#)

[¿Cómo se relaciona el yoga con la meditación?](#)

Los Secretos De La Meditación Budista

[¿De qué se trata?](#)

[Los Bhavanas](#)

Los Secretos De La Meditación Mántrica

[¿Qué es un mantra?](#)

[El himno del universo](#)

[Meditar en el Om](#)

[Los mantras con significado](#)

[El uso de los mantras según su cualidad vibratoria](#)

[El poder del mantra](#)

[La meditación del sonido primordial](#)

[Cómo meditar con tu sonido primordial](#)

[¿Por qué la meditación del sonido primordial es única?](#)

[Los mantras en la religión](#)

[El mantra universal](#)

[Los mitos de los mantras](#)

Los Secretos De La Meditación Cantada

[Japa](#)

[El Bhajan, Kirtan y Namavali](#)

PARTE III

Cómo Seguir Avanzando Por El Camino

Las Experiencias En La Meditación

[Los pensamientos durante la meditación](#)

[Los sonidos durante la meditación](#)

[Las sensaciones durante la meditación](#)

[¿Cómo sé si la meditación está funcionando?](#)

[Las experiencias comunes de los principiantes](#)

Los Cinco Mitos De La Meditación

Cómo Cultivar Una Práctica De Meditación Diaria

Excusa #1: No tengo suficiente tiempo

Excusa #2: No siento los resultados

La excepción que confirma la regla

Preguntas para el alma

¿Cuándo debo meditar?

El poder del ritual

El ritual espontáneo: LPM

¿Dónde debo meditar?

Preguntas Frecuentes

¿Cuál es la diferencia entre la oración y la meditación?

¿Cómo puedo saber si estoy listo para embarcarme en un viaje espiritual o asistir a un taller de meditación?

¿Cuál debería ser mi objetivo durante la meditación?

¿En dónde encuentro un maestro?

¿Qué mantra debo usar para empezar?

¿Debo tratar de sincronizar el mantra con mi respiración?

¿Puedo escuchar música relajante o de yoga durante la meditación?

¡Me salí del camino y dejé de meditar! ¡Socorro!

Epílogo

Mis Intenciones

Mis experiencias dentro y fuera de la meditación

Lecturas Recomendadas

Agradecimiento

Prólogo

Sin duda alguna habrás escuchado la expresión “El silencio vale oro”. Sin embargo en esta Era Moderna, atesorar la experiencia de una mente aquietada no ha resonado tanto en la conciencia de nuestro mundo. Como practicante de meditación de muchas décadas y médico dedicado a la sanación y transformación, he aprendido que el valor de la meditación como herramienta para aquietar la mente es inestimable.

El mensaje que la mayoría de nosotros ha recibido desde muy temprana edad es que una mente activa es una mente valiosa. Claramente necesitamos las destrezas de una mente despierta y creativa para funcionar, crear, lograr, realizar y disfrutar de la vida. Al mismo tiempo, el valor de una mente tranquila es enorme, aunque menos reconocido o apreciado en general. Cuando los pensamientos y ruidoso parloteo de la mente se aquietan, tenemos acceso a niveles más profundos de conciencia. Y cuando podemos combinar estas dos destrezas — la mente activa que nos permite explorar el mundo de la forma y los fenómenos, más la mente tranquila que trae claridad y equilibrio a nuestra conciencia — estamos en mejor posición para determinar cómo dirigir nuestras energías y tomar las decisiones más evolutivas que nos servirán a nosotros mismos, la humanidad y el planeta.

En este hermoso libro, Davidji — un dulce yogui y maestro dedicado — explora varias técnicas para ayudarnos a llevar nuestra mente del caos a la quietud. A lo largo de la práctica, despertarás a niveles más profundos de quietud en tu cuerpo- mente y desarrollarás sin esfuerzo una práctica regular. Tomarse el tiempo a diario para adentrarse en uno mismo y tener acceso al campo de la conciencia pura, nos lleva de la actividad al silencio, de la individualidad a la universalidad, y de lo personal a lo universal. La meditación es como un baño para la mente; permite que nuestra mente esté clara y se refresque, y que veamos una misma experiencia desde un punto de vista ligeramente diferente. Este cambio extiende nuestra capacidad de ser felices, alcanzar el bienestar, amor y creatividad.

La información amorosamente contenida en estos capítulos te ayudará a encontrar su camino hacia la expansión. Te animo a explorar y probar las prácticas que más resuenen contigo. Entonces, se cumplirá con el propósito de la meditación, que es transformar el sentido de ti mismo de restringido a expandido. Conforme se despierten tu cuerpo, corazón, mente y alma, te beneficiarás tú y todos los que están en tu vida.

— David Simon, M.D.
Co-fundador del Centro Chopra para el Bienestar
(Chopra Center for Wellbeing)

NOTA ESPECIAL PARA MIS AMIGOS LATINOAMERICANOS:

Queridos lectores,

Me siento honrado y al mismo tiempo humilde de que hayas escogido leer Los Secretos de la Meditación. Siento una profunda conexión con los latinos. Mi manuscrito original en inglés fue escrito desde mi corazón de una manera conversacional. He escogido traducir este libro al español utilizando el mismo tono conversacional - usando TÚ en lugar de USTED, para dirigirme a ustedes. Esto no es señal de irrespeto - en cambio es para remover cualquier tipo de formalidad o barrera entre tu corazón y el mío. Refiriéndome a tí como TÚ - es una señal de respeto porque al tutearte es como le hablo a un buen amigo. Disfruta de las enseñanzas de este libro y ten la seguridad de que estamos conectados para siempre.

Con gratitud.-

Prefacio

Mi esperanza es que mediten. Mi creencia es que cambiaremos el mundo a través de la meditación. Mi entendimiento es que conectarse a la quietud y silencio dentro de nosotros, nos permitirá vivir la vida con una conciencia expandida, mayor plenitud y compasión más profunda cada día. Mi experiencia es que el tiempo que pasas en quietud y silencio puede abrir tu corazón a la verdadera profundidad de su esencia universal. Acceder de manera regular a esta profundidad de conciencia pura e ilimitada, me ha ayudado a ver y sentir el mundo con una apertura cada vez más expansiva, profunda empatía, mayor claridad y una conexión elevada a la fuente. En estos momentos de mi vida, pienso que es algo positivo. Aham brahmasmi es una expresión en sánscrito que signifi “Yo soy el universo.” Cuando podamos sentir auténticamente que no estamos en el mundo o somos parte de él, sino que el mundo entero está dentro de nosotros, lentamente empezaremos a integrar esta forma de pensar a nuestras palabras, pensamientos y acciones. Una vez que se sientan verdaderamente así (y la meditación diaria despertará esta comprensión), aprovecharán el suministro ilimitado de lo que el universo tiene que ofrecerles – una fuente de abundancia natural, un despliegue de plenitud profunda, y un mundo dulce, más amoroso que transitarán con mayor gracia y facilidad.

No hay diferencia de cuando estás en un estado de sueño, cada experiencia que tienes cuando estás en vigilia es derivada, creada, influenciada y motivada por ti mismo. Esto no quiere decir que lo que ocurre afuera de ti no sucede; más bien, la forma en que respondes a lo inesperado o incierto, aquello que haces con la información nueva y viejos rituales, es lo que se convierte en la estructura de tu vida. Y todos respondemos a todo: un beso en nuestros labios, el viento sobre nuestras mejillas, un diagnóstico, un texto, una tos, un comentario, un suspiro, un deseo, un recuerdo, una caricia, el timbre de un teléfono, la bocina de un auto, un guiño de ojo, un pensamiento fugaz, unos pasos a la distancia, el sol sobre nuestro cuello, el tono de un correo electrónico, el color de cabello de alguien, e incluso la lectura de esta frase. Sin embargo, no existe tal cosa como una fuerza externa que nos pueda hacer sentir cierta emoción o nos haga responder de cierta forma.

Nuestros estados de ánimo, sentimientos y emociones son interpretaciones multidimensionales basadas en nuestro condicionamiento. Probablemente, la mayoría ya está impresa en nuestro subconsciente antes de llegar a nuestra adolescencia. El resto se implantó a lo largo de las últimas décadas conforme asimilábamos la vida y reforzábamos esas primeras interpretaciones, tejiéndolas en el lienzo de nuestro ser. Nuestra respuesta a cada momento es una mezcla de ese condicionamiento, nuestro ADN, las circunstancias actuales y el estado mental en ese instante.

Meditar a diario me ha enseñado que todos somos los maestros de cada momento. E incorporar fácilmente esta práctica en cada fi de mi ser, me ha dado herramientas y técnicas para vivir la vida con menos estrés y ansiedad, mayor claridad y enfoque, amplia compasión y empatía, amor más profundo y alegría más frecuente, y un punto de vista que es más receptivo a otras perspectivas, que me ofrece mayores posibilidades. Creo que cualquiera que esté dispuesto a acoger la meditación puede acceder a estas herramientas por igual. Siéntete libre de considerar este libro como tu equipo de herramientas de meditación.

Gracias por tomarte el tiempo de leer este libro que provino de mi corazón. Te animo a tratar de meditar y empezar tu práctica de meditación usando la guía contenida en estas páginas. Espero que me permitas ayudarte a encontrar lo que buscas. Lo consideraría un privilegio.

PARTE I



EL DESPERTAR HACIA NUEVAS POSIBILIDADES

Aunque practico un tipo de meditación particular, honro todas las escuelas de meditación. El suave vaivén desde fuera de nosotros hacia dentro y nuevamente hacia fuera es uno de los procesos más magníficos que puede experimentar un ser humano. Tu consciencia se ampliará, conforme tus pensamientos, respiración y fisiología disminuyan y progresivamente se aquieten convirtiéndose en expresiones más sutiles — al inicio durante la meditación y luego en tu vida fuera de la meditación — lo cual despertará un mundo de infinitas posibilidades a cada momento.

No soy monje ni evangelista de ninguna religión en particular. Vivo en el mundo real, y mi entrenamiento de meditación se dio en circunstancias reales del mundo. Escribí este libro para compartir mi viaje a la totalidad (wholeness), que he hallado a través de la meditación. La totalidad está disponible para cualquiera que desee aprovechar la quietud y el silencio que yace dentro de nosotros. Me pongo a su disposición y ofrezco estas enseñanzas a principiantes y maestros por igual. Me siento honrado al pensar que más de 1 millón de buscadores en el mundo se me han unido en este viaje de profunda reconexión. Te invito a unirte y celebrar con quienes han encontrado un propósito superior, claridad, compasión, plenitud, sanación, flexibilidad, amor, dharma, creatividad, paz, abundancia, unicidad, transformación y alegría a través de la práctica diaria de sentarse en quietud y silencio... y con aquellos que están dando su primer paso ahora.

Cómo usar este libro

Este libro está diseñado como un manual de meditación. Sugiero leerlo una vez de corrido, participando en todos los ejercicios y meditaciones guiadas. Cuando hayas terminado, tendrás una comprensión más profunda de la meditación, habrás experimentado muchos tipos diferentes de meditaciones, ido más allá de cualquier descripción que uno pueda compartir, y sentido los benefi enriquecedores de una práctica diaria, conforme tu vida se desarrolla con alegría y una facilidad calmante que quizás te haya eludido. Si te encuentras atraído por una forma particular de meditación, te animo a explorarla más; investigar en la red, tomar una clase, leer más y ver hacia dónde te conduce. Si estás interesado en tener un guía personal de la Meditación de Sonido Primordial (Primordial Sound Meditation), ponte en contacto conmigo o cualquiera de los 1.500 instructores certificados por el Centro Chopra que hay alrededor del mundo y encuentra uno con quien resuenes. Se puede encontrar mayor información de cómo hallar un maestro en la sección de recursos de meditación en mi sitio en la red, davidji.com. Desafía aquello que has oído sobre las experiencias y explóralas tú mismo. Continúa confiando en tu corazón.

Al toparte con información que tenga sentido para ti, no dudes en tomar notas, resaltarla y señalar las páginas que te brindan la orientación o información con la que te conectas. Y, por supuesto, no dudes en compartir el amor con cualquiera que esté listo para comenzar una práctica.

Un comentario sobre el idioma

Muchas de estas enseñanzas fueron articuladas primero en sánscrito, la lengua antigua de la India, y en Pali, el idioma antiguo del budismo. He incluido los idiomas originales, así como las traducciones y transcripciones al inglés. Te invito a no torturarte con su pronunciación o gramática. Existe todo un vocabulario pertinente a la meditación, y el objetivo para ti es meditar y no ser una enciclopedia de meditación ambulante. Con el tiempo, estas palabras se convertirán en parte de tu lenguaje cotidiano, y entretanto, estas páginas pueden ser un recurso útil para aprender a hablar en conciencia como un segundo idioma.



En Busca Del Gurú

**“Lo que hace a la vida fascinante es
la constante creatividad del alma.”**

— D e e p a k C h o p r a

¿Cómo se deletrea gurú?

JEEE . . . You . . . Are . . . You . . . (¡El gurú eres tú!)

Empecé a meditar hace 31 años, mientras asistía a la universidad al norte de Nueva York. Yo era joven, influenciable y un lector curioso, que se había tropezado con cinco libros que cambiaron su vida: (1) Bardo Thodol (conocido en inglés como *The Tibetan Book of the Dead* o *El libro tibetano de los muertos* y también como *El libro tibetano de la vida y la muerte* en español); (2) el antiguo texto védico llamado el Bhagavad Gita; (3) Las enseñanzas de Don Juan (*The Teachings of Don Juan*), por el narrador místico Carlos Castaneda; (4) el clásico sobre la consciencia *Aquí todavía* (*Be Here Now*), por Ram Dass; y (5) *El camino del Zen* (*The Way of Zen*), por el brillante filósofo británico Alan Watts. Este grupo de libros, con conocimientos que datan más de 3.500 años atrás, y otros tan actuales como este siglo, abrió mis ojos a nuevas respuestas a algunas de mis preguntas básicas en la vida: ¿Quién soy yo?, ¿por qué estoy aquí?, ¿es esto real?, ¿qué es la realidad?, ¿por qué estamos aquí?, ¿qué significa todo eso?, ¿hay algo más?

Leer estos libros también me llevó a mi primera experiencia de meditación, una sesión de meditación Zen semanal ofrecida como crédito adicional a los estudiantes matriculados en un curso experimental de filosofía oriental que estaba tomando. Nosotros 12 nos sentábamos en círculo, y nuestro maestro Zen caminaba alrededor nuestro en sentido horario. Nos había instruido que cuando nos diéramos cuenta de que un pensamiento entraba a nuestra mente, debíamos alzar la mano. En su mano, el maestro Zen llevaba un palo de bambú de 18 pulgadas de largo conocido como *keisaku*. Al ver una de nuestras manos alzarse, nuestro maestro asentía suavemente, silenciosamente se acercaba a quién había levantado la mano y golpeaba su espalda con su *keisaku*. No sé si eso detenía el pensamiento, pero ciertamente creaba uno nuevo.

Hallé varios momentos cósmicos y una profunda quietud en esas sesiones, pero también tuve un montón de pensamientos.

¡Ay! Sólo duré en esa escuela de meditación dos semanas. Me hallé no levantando la mano para evitar el golpe del *keisaku* . . . y cuando uno se halla mintiéndole a su maestro Zen, es el momento de salirse y seguir adelante. Como dijo Alan Watts en una ocasión, “Cuando recibas el mensaje, cuelga el teléfono.” Yo había recibido el mensaje. Pero no estaba muy seguro de qué hacer con él. ¿Y ahora qué? Me pregunté.

A lo largo de los siguientes 30 años, exploré muchas otras formas de meditación, resonando ocasionalmente con una modalidad en particular lo suficiente como para practicarla cómodamente durante largos períodos. Pero con la misma facilidad que entraba a practicar la meditación, me alejaba de ella, porque el trabajo, hogar, relaciones, y las vueltas de la vida me llevaban en diferente dirección, poniéndome de rodillas en última instancia.

El viaje desde la biorretroalimentación a la atención consciente

Después del Zen, acogí a la biorretroalimentación un par de años. La biorretroalimentación es una práctica en la que uno se enfoca en desacelerar la respiración y controlar el ritmo cardíaco. Me volví tan bueno en eso, que por primera vez en mi vida, experimenté una profunda sensación de relajación en la vida. Pero mi pulso llegó a ser tan bajo que continuamente me desmayaba en los ascensores cada vez que subía más allá de los 10 pisos.

Luego me cambié a una serie de técnicas que me llevaron desde escuchar ondas de sonido, a la danza del kundalini, contemplar velas, sanación energética, oración contemplativa, seguimiento de mi respiración, tantra exótico y finalmente a meditar con un mantra. La palabra mantra proviene de dos palabras sánscritas: man, que significa “mente,” y tra, que quiere decir “vehículo o instrumento.” Por eso, un mantra es nuestro vehículo de la mente. . . nuestro instrumento de la mente. Es una herramienta para transportar la mente desde un estado de actividad a uno de calma, hasta llegar a la quietud y silencio.

Entonces vino el periodo donde acogí a la meditación del momento presente, más conocida como mindfulness – la meditación del Buda. ¡Supuse que si era lo suficientemente buena para el Buda, sería lo suficientemente buena para mí! En la meditación mindfulness, dirigimos continuamente nuestra atención a todas las experiencias del momento presente — pensamientos, sonidos, sensaciones físicas, nuestra respiración . . . lo que se presente .

. . donde quiera que vaya nuestra atención en ese momento. Continuamos regresando al momento presente — no el pasado, no el futuro, sino al presente — donde en definitiva nos convertimos en un testigo silencioso, dándonos cuenta de nosotros mismos a cada momento. Es similar a la práctica de la meditación para tomar conciencia de la respiración y es uno de los tipos de meditación más practicados debido a que millones de budistas la practican a diario. Incluso, la palabra mindful se ha puesto algo de moda en el occidente en la última década, porque sirve como un eufemismo para que el bienestar eluda los conceptos errados de culto y los estigmas que tiene la meditación tradicional.

Prácticamente cada clase de yoga termina con alguna forma de meditación mindfulness, recostados sobre nuestras espaldas en savasana (o postura del muerto), para cerrar la clase, rindiéndose totalmente al momento, relajando nuestro cuerpo y dejando ir nuestra mente en gratitud, conforme todos los beneficios de la práctica quedan integrados en cada fibra de nuestro ser.

Durante muchos años, la práctica mindfulness fue mi forma principal de meditación. Pero justo cuando se estaba convirtiendo en moda, dejé de meditar.

El sonambulismo en la vida

Trabajé durante muchos años en el mundo de las finanzas y negocios, en medio de la vorágine corporativa de la ciudad de Nueva York. Incluso, trabajé en uno de los pisos superiores de la Torre 2, en lo que hoy en día se conoce como la Zona Cero. Pero un día me di cuenta – conforme mi vida se salía de balance físico y emocional – que había dejado de meditar. Había sustituido mi ritual de meditación de las 5 a.m. con un viaje temprano en tren a las entrañas del World Trade Center, y había reemplazado mi meditación nocturna con un whisky doble. Y así . . . ¡puf! . . . mi práctica había desaparecido.

También se había marchado el equilibrio y profunda plenitud que había sentido durante mis días de meditación. Vivía para trabajar, para llenar esa parte vacía en mí que había olvidado. Había transcurrido una década desde que había podido dormir toda la noche de corrido. En su lugar, me despertaba a menudo a las 2 a.m. con un doloroso nudo en el estómago, que estaba presente todo el día. Me acostaba con él cada noche. Almorzaba en mi escritorio mientras enviaba un mensaje de texto en mi “crackberry”, chateaba en mi celular, escribía correos electrónicos y devoraba un sándwich . . . todo en cinco minutos. Y me di cuenta que había estado haciendo esto durante 15 años.

Me llegaban pensamientos abrumadores incesantemente a la cabeza conforme trataba de hacer malabares con tantos pedazos de mi vida y sólo hallaba insatisfacción por doquier. Ansiaba tener paz mental. Ansiaba tener un trabajo con un propósito. Ansiaba la profundidad de los sentimientos que había conocido tan bien cuando era joven. Estaba a años luz de aquel momento. Mis relaciones personales y laborales eran tensas y tirantes. Me despertaba, me agotaba durante el día, hacía mi “trabajo”, llegaba a casa, cenaba, leía un libro o veía la televisión, y me desplomaba en la cama. Mi vida personal y profesional había sido tomada por mi carrera. Y mi carrera había sido tomada por una existencia autómatas a manera de zombi. Me sentía vacío, alejado de cualquier principio orientador, en profundo dolor, sin propósito, y sin luces sobre lo que la vida se me había convertido y hacia dónde se dirigía. Empecé a cuestionar mis logros y si estos agregaban valor a mi vida o no.

Y así, un día en SoHo, mientras transitaba por donde vivían indigentes en cartones, uno de ellos extendió su mano canosa y velluda, agarró la pierna de mi pantalón y me preguntó: “¿Qué va a decir tu epitafio?”. Me detuve en seco (mientras mi mirada se enfocaba en los ojos azules y cristalinos del indigente), reflexioné sobre mi vida a la vez que su tierna mano se deslizaba por mi tobillo hasta caer en mi zapato. Cara a cara, alma a alma, conectados en un momento cósmico y trascendente, me quedé sin aliento. Estaba frente al rostro de Dios. ¡Santo Dios! Mis ojos se llenaron de lágrimas. Nos quedamos mirando un momento que pareció una eternidad y balbuceé “No lo sé.” Mi mente era un estallido de pensamientos, recuerdos y deseos. Mi mirada atravesó al hombre y todo a su alrededor hasta perderse en la nada . . . Después de eso, caminé sin rumbo por horas, sus palabras mordaces reverberaban en cada célula de mi cuerpo. ¿Qué iba a decir mi epitafio?, ¿cuál era mi propósito en la vida? Me sentía como un prisionero condenado eternamente a la muerte, atrapado en un doloroso purgatorio, con una existencia sin razón de ser.

Mi mente se desbordaba con imágenes llenas de humo por el colapso de la Torre Dos, pocas cuadras al sur del edificio céntrico de oficinas, donde mi personal y yo estábamos parados en el techo observando con horror ese fatídico día. Tantos que conocimos y amamos, y tantos más que nunca conoceremos. Para mí, las consecuencias psicológicas del 9/11 estaban entre el vacío, un profundo sentido de luto emocional y un llamado de alerta primordial – la necesidad profunda de vivir una vida guiada por un propósito. Pero estaba a leguas de distancia de saber cuál era ese propósito o de hacerlo realidad en mi trayectoria actual.

Esa noche, mientras compartía cómo había sido mi día con mi esposa durante la cena, ella me dio un trozo de papel. Se había dado cuenta de mi dolor diario y había buscado unas cuantas opciones para ponerlas a mi consideración. Una de ellas era Seducción del Espíritu, un retiro de meditación en Inglaterra con Deepak Chopra. Me alentó a seguir mi corazón. Un colega del trabajo me recomendó “salta y aparecerá la red”. Uno de mis maestros me sugirió, “Abandona tu trabajo hoy mismo. El universo proveerá.” Seguí mi corazón y salté. Una semana más tarde, aprendí mi mantra de meditación; un mes después, mi trabajo se evaporó en el éter; y dos meses más tarde, me dirigía a Oxford a conocer a Deepak Chopra y aprender más sobre el concepto del dharma

– mi propósito en la vida. Fue allí donde aprendí que la palabra gurú es un término sánscrito para “aquel que remueve la oscuridad,” esencialmente alguien que enseña la iluminación. Pero en realidad, nadie

puede hacerlo “ver” a uno. Ellos pueden ayudarte a abrirse y despertar aquello que ya descansa dentro de tí, dándote esencialmente permiso para acceder a esos aspectos que anteriormente no te habías permitido despertar. Tal vez, desconocías que estaban ahí. Tal vez sí lo sabías pero no te sentías seguro de cómo tener acceso a estos. Pero una vez que se despierta a la quietud y silencio que descansa debajo de las capas de actividad de la vida cotidiana, sabrás que está ahí, disponibles para siempre. Tal como un mar picado, turbulento y tormentoso se rinde a la tranquilidad de un estanque quieto y sereno, la mente activa se desacelera progresivamente a niveles más sutiles de quietud durante la meditación. Cada día, al terminar tu meditación tú podrás “escuchar” a la vida con mayor apreciación y comprensión, y vivirla con mayor gracia y facilidad.

El despertar a la quietud

Al inicio del 2002, salí de la ciudad de Nueva York – a la que a menudo me refiero como “el centro del universo” – para pasar una semana con el consejero espiritual Deepak Chopra meditando en la tierra de Harry Potter. El mes anterior, un maestro de meditación hindú que vivía en Londres había atravesado el Atlántico durante el fin de semana para enseñarnos a mí y a otros seis estudiantes más una traducción moderna de una antigua práctica conocida como Meditación del Sonido Primordial (Primordial Sound Meditation). Durante tres días intensivos, me enseñaron las bases de esta herramienta atemporal y me guiaron para entender mi cuerpo físico, mi cuerpo sutil (psicológico), y mi cuerpo causal (o espiritual). Luego recibí el mantra del sonido primordial basado en el momento de mi nacimiento y me enseñaron cómo aplicar de manera práctica una experiencia de meditación a mi vida diaria que me prepararía para el retiro venidero.

Cuando llegué a Oxford para el retiro de la meditación Seducción del Espíritu, me sumergí profundamente en la quietud y silencio junto a otros 75 buscadores de todo el mundo, en busca de claridad, verdad, conciencia y amor. La mayoría de los asistentes eran de Inglaterra, Irlanda, Escocia y Gales, pero unos 30 de ellos provenían de otras ciudades europeas como: Ginebra, Rotterdam, Copenhague, Múnich, Barcelona, Estambul, París, Milán, Helsinki, Praga, Bruselas y Estocolmo . . . ¡todos hablaban el lenguaje universal de la conciencia!

Pasábamos en profunda, profunda meditación desde el amanecer hasta el ocaso, y luego después de la cena. En tan sólo unos pocos días, mi corazón se abrió más que nunca, dejé ir cada preconcepción que hubiera tenido antes de la meditación. Me rendí ante el proceso que Deepak Chopra había establecido para mí. Sentí todo su poder. Era como si mi corazón estuviese hecho de un suave lino blanco y hubiese sido sumergido en tinta negra de la India . . . tan espesa y pesada . . . tan negra . . . tan oscura y tan dolorosa. Y cada día del retiro, era como si drapeara ese corazón de lino blanco bajo un arroyo, lavando, limpiando y depurando esa oscuridad . . . aligerando la carga . . . con un poco menos de dolor y un poco más de claridad. Conforme desprendía las capas de condicionamientos de mi vida, surgían nuevos pensamientos, amplios aspectos de mi auto-despertar, y por primera vez me conecté con mi alma. Lloré. Reí. Entendí lo colectivo. Me puse en contacto, cara a cara, con mi ser incondicional y experimenté la unicidad infinita del universo. Volví a enamorarme – de mí mismo, de todos, de la vida.

Al llegar al cuarto día, la oscuridad había desaparecido. Meditábamos más de cinco horas al día, y cada momento se sentía surrealista. Me sentí renacer. Volví a conectarme con mi corazón, el cual se había cerrado durante tantos años. Desperté al perdón que había estado por mucho tiempo oculto y enmendé algunas de las heridas más profundas de mi pasado que hace tiempo debía haber reparado – cosas que lamentaba y no lamentaba, relaciones que no habían sido atendidas o eran dolorosas, maneras

de pensar y vivir que no habían servido a otros, caminos recorridos que se habían convertido en madrigueras, y relaciones con personas de buen corazón a quienes había hecho daño en el camino. Comencé a explorar mi relación más importante – la que tengo con mi verdadero ser – la quietud y silencio que descansa dentro de mi alma . . . el núcleo de mi ser . . . mi esencia . . . mi pura conciencia ilimitada. Encontré la entrega. Acogí el desapego. Toqué una parte de mi ser que había estado por mucho tiempo adormecida y me di cuenta cuán fácil era tener acceso al poder de mi fuente a través de la meditación.

Pero aún tenía tantas preguntas y continuaba creyendo que las respuestas estaban afuera, así que en el último día del retiro me dirigí a India en busca del gurú. Las primeras impresiones vívidas de mi aterrizaje de medianoche en Delhi resuenan todavía conmigo. Las puertas de la cabina se abrieron, revelando un cielo sin luna y nublado. Mientras descendía por las escaleras hacia la pista, tomé mi primera respiración profunda de la India. Se sentía dulce... rancio... húmedo... fragante... nuevo... fresco... antiguo... familiar... y estimulante.

En el taxi rumbo al hotel, fueron apareciendo las afueras de la India conforme nos acercábamos a la ciudad. Rápidamente, me compenetré con el país, absorbo en la magia de los mil millones de lienzos de la India. Continuaba con la rutina diaria que había aprendido en el retiro de Oxford. Meditaba y oraba todos los días. Practicaba yoga cada mañana. Hacía rituales de gratitud y caridad. Me bañaba en el río Ganges en Varanasi, mientras los cuerpos cremados ardientes pasaban delante de mí. Viajé al este a Bhodgaya y me senté debajo del árbol Bodhi, donde Buda obtuvo la iluminación por primera vez. Conocí a un lector de hojas naadi en Swamimalai, que me leyó los detalles de mis vidas pasadas, presente y futuras, garabateados en el lenguaje perdurable del Antiguo Tamil en una hoja de palma preservada, e incluso me reveló el momento exacto de mi muerte en esta vida.

En la ciudad de Jaipur, experimenté el shaktiput, una forma de despertar energético que me dejó maravillado, atónito durante semanas y continúa intercalándose en mí con regularidad después de tantos años. Visité al gurú espiritual Sathya Sai Baba en su morada de la paz suprema – el Ashram Pransanthi Nilayam – donde me salpicó cenizas sagradas llamadas vibuthi, que se manifestaron de la nada.

Luego me dirigí al ashram del Parque Koregaon en Pune, fundado por el magníficamente irreverente y provocador swami Osho, entonces conocido como Bhagwan Shree Rajeneesh. Osho había partido de este plano terrenal varios años antes, pero fue en Pune donde me topé con su frase, “La verdad está dentro de ti, no la busques en ninguna otra parte.” Pero eso realmente no tenía sentido para mí en aquel momento, y continué buscando en otras partes.

Viajé al norte de Dharamsala en el Himalaya para escuchar al Dalai Lama hablar sobre la benevolencia, pero estaba en profunda meditación. (Pasarían siete años más hasta que pudiera tener el privilegio de conocer a Su Santidad y ser capaz de apreciar verdaderamente su elocuencia divina, compasión profunda, y energía llena de amor.)

Una luz al final del túnel

Continuando con la búsqueda de un gurú, recorrí miles de millas hacia al sur, hasta llegar al ombligo de la India al templo Meenakshi Sundareswarar, en la ciudad de Madurai de 2.500 años de antigüedad. Dentro de los vastos muros de esa antigua estructura hexagonal del tamaño de un pequeño pueblo y permeado de estatuas, altares, salas de oración, miles de deidades pintadas en multicolores, un salón con mil pilares, estanque sagrado, estaba apretujado por una multitud ferviente y descalza de más de 20.000

devotos del dios hindú Señor Shiva y su esposa, la diosa de la compasión, Parvati. Conforme las olas de devoción bañaban a la multitud, súbitamente me quedé solo frente al estanque sagrado. Era como si el enjambre de peregrinos hubiera abandonado la ciudad durante ese momento. Poco a poco, salió una figura de las sombras y caminó hacia un rayo de luz del sol. Su silueta tenía una corona brillante a su alrededor, irradiaba tan brillantemente que tuve que proteger mis ojos. Se presentó como el Sr. Jinghan, un sacerdote brahmán que había viajado 1.500 kilómetros hacia el sur de su aldea en Punjab al norte, en una peregrinación para conocerme. Es correcto.... ¿conocerme a mí! ”Don David, hemos estado esperándolo por mucho tiempo. ¿Nos sentamos?”

Miré detrás de mí para ver cuántos más de los 20.000 peregrinos habían hallado su camino hacia el altar sagrado. Milagrosamente, estábamos solos. En ese vasto pasillo revestido de piedra que miles de millones de personas habían visitado, y en el que habían orado y meditado en los últimos mil años, sólo nos encontrábamos los dos---. y el sonido de nuestros corazones palpitantes. Y sin habernos conocido antes, ¡él afirmó que había viajado hasta ahí para verme! Nos sentamos un par de minutos mientras él le cantaba una oración a la Madre Divina para despertar el poder femenino creativo en nuestros corazones. En poco tiempo, sus balbuceos habían desaparecido en el éter, y volví a caer en la brecha. Lo último que recuerdo fue la sensación de que mi corazón se abría e iba más profundo de lo que nunca antes había estado, a la vez que todo se fusionaba. Cuando abrí los ojos, estaba solo. Mis ojos estaban llenos de lágrimas que rodaban por mis mejillas, tenía un sentimiento profundo de bienestar que cundía a través de mí, y Jinghan había desaparecido.

Miré mi reloj. Habían transcurrido horas, y el sol había descendido casi al horizonte conforme el final de la tarde se derretía en la noche. Miles de velas y lámparas a base de mantequilla de yak que habían sido invisibles en la luz del día, pronto bañaron el salón, cosquilleando las paredes en un espectáculo de luces y sombras danzantes e imágenes titilantes. Miré en el vasto estanque quieto ante mí, reflejaba los miles de millones de estrellas en el cielo de la noche que se fundían perfectamente con las decenas de miles de diminutas llamas de luz encendidas manualmente y que rodeaban sus tranquilos bordes. Me di cuenta de mi propio reflejo parpadeando en el ombligo de la estatua de plata de Shiva que estaba delante de mí, a unos dos pies de distancia. Mi imagen ondulante y amorfa se reflejaba en mí – encogiéndose, estirándose, distorsionándose y desapareciendo en la oscuridad como si no tuviese cuerpo; era una masa vibrante de luz. Mi mirada traspasaba mi imagen y después ya no la tenía.

Los minutos se hicieron horas; miles de peregrinos caminantes pasaron delante de mí en la oscuridad, y poco a poco las sensaciones volvieron a mi cuerpo. Algo me llamó la atención sobre el piso debajo de mi rodilla al descruzar las piernas. Al mirar hacia abajo, vi un medallón de oro magnífico en forma de cabeza de elefante del dios Ganesh. El rostro de oro, del tal llamado removedor de obstáculos, estaba colgado de un cordón de algodón negro. Jinghan debió de haberlo colocado cerca de mi rodilla mientras deambulaba por el cosmos. Lo levanté a nivel de mis ojos e incliné la cabeza a manera de reverencia. Luego bajé mi cabeza como si me estuvieran ungiendo y deslicé el collar. Me rodeaba como un halo, y luego cayó suavemente alrededor de mi cuello, anunciando este momento de profunda conexión con la fuente.

Conforme mi consciencia regresaba al momento presente y las sensaciones físicas retornaban a mi cuerpo, me di cuenta que todo en el pasillo estaba enmarcado por un halo radiante. Entonces, me percaté de todas las personas que estaban en el salón. Cientos de peregrinos habían entrado al salón, y cada uno tenía un aura radiante conforme pasaban delante de mí, apretujándome camino al estanque sagrado. Apreté el medallón en mi mano, lo presioné fuertemente contra mi corazón y con risitas empecé a recordar las palabras de Jinghan: “Don David, hemos estado esperándolo.” Lentamente me puse de pie, y en segundos, quedé inmerso en una masa de devotos, física y espiritualmente, conforme los veía como un reflejo de mi propia alma . . . todo lo divino . . . todo Dios. Fue en ese momento que

por primera vez sentí la energía tangible y el poder infinito de lo colectivo, que ha transformado la manera en que veo el mundo ahora.

Vibrando por la intensa ondulación de las intenciones devocionales emanadas en todo el templo, me uní a la ola de miles de peregrinos que viajaban aún más al sur a las playas sagradas de Kanyakumari, en el extremo sur de la India. Ahí oramos a la diosa madre, bajo un cielo lleno de constelaciones y la luna nueva; me cubría la oscuridad, mientras yacía en una piscina de mareas poco profunda, ondulando con los movimientos sutiles del mar, más cálido e iluminado por las estrellas.

Continué con mi viaje, pasé días buscando un gurú que validara mi transformación, conversé con rishis en el camino, viajé de templo en templo, oré en los sanctasanctórum, me bañé en lagunas sagradas, practiqué yoga en playas a la luz de la luna, recibí bendiciones de iluminación diksha, y medité en cada amanecer y ocaso. Aunque no hallé otra verdad que no fueran las eternas olas ante mí, viajé al este a lo largo de la costa hasta llegar a la isla costera de Rameshwaram, donde traté de avistar al dios mitológico con forma de mono Hánuman, recrear una historia antigua del Ramayana, y dar un salto a la isla de Sri Lanka por un puente de monos. Pero nunca lo vi.

Nosotros somos aquel que buscamos

Durante seis meses, busqué de arriba a abajo a mi gurú. Y una mañana, mientras estaba recostado en una hamaca en el bosque tropical de castañas en Kerala, rodeado por la sinfonía más intensa de cantos de pájaros silvestres y leyendo una copia desgastada del Bhagavad Gita, leí el capítulo 2, versículo 48, lo que pareció ser la primera vez y la millonésima vez de golpe. Me hallé pronunciando las palabras que el Señor Krishna comparte con el poderoso guerrero Arjuna: “yogastha kuru karmani . . . Establecido en unicidad, ejecute la acción.” Mientras leía, un mensaje profundo y poderoso fue arrastrado hacia mí, bajo mis pensamientos y hacia todas mis células a la vez, traspasando la cortina energética de la vida en el bosque. Todo el sonido se detuvo; los árboles de castañas se congelaron; los loros se transformaron en quietud; mi cuerpo no tenía límites, no había piel para encapsular lo que sentía; una sensación acelerada de bienestar surgió en mi cuerpo físico y se extendió a mi mente. Luego vino algo más hondo, más profundo que cualquier otro pensamiento o experiencia. En un santiamén, todo se convirtió en una sola cosa, e instantáneamente comprendí.

¿Cómo puedo decirlo en pocas palabras? **El gurú está dentro de tí.**

Así es, el gurú está dentro de uno. Profunda . . . profunda... profundamente adentro, alojado dentro de esta envoltura de carne que llamamos cuerpo y atrapado de por vida dentro de las limitaciones de nuestro cinco sentidos y de nuestra mente que interpreta todo a cada momento. Retira esas capas, anda más adentro, profundamente adentro . . . y en nuestro propio núcleo, nuestra esencia es pura, vasta, de consciencia ilimitada e infinita. Había sido una larga acumulación a lo largo de muchos años y múltiples vidas de experiencias lo que me trajo a ese momento especial, el momento ¡Ajá! Pero yo había tocado algo, me había conectado a algo, realmente había algo más allá de mí – más allá de nosotros – algo tan extenso que no podía comprender sus límites.

Sin embargo, yo era eso a la vez, y no tenía límites. Era como si hubiese tenido amnesia y de pronto hubiera recordado todo de golpe. Yo lo describo como hallar otra forma de percepción; una que siempre se tuvo pero de la que nunca se estuvo consciente. Este cambio me llegó de golpe y aún resuena en este mismo momento.

Cómo acceder a lo divino dentro de tí

Lo que me di cuenta es que verdaderamente somos expresiones humanas del universo divino. Absorbemos la existencia a través de nuestros sentidos, la destilamos con nuestro intelecto, y lo que fluye hacia afuera es un personaje – un ego – un sentido del ser que nos individualiza uno del otro. Cuando examinamos nuestro ser más genuino, bajo las capas de ego, del intelecto, del mundo de nuestras emociones, y nuestro cuerpo físico, podemos tener acceso al flujo divino. De hecho, la respuesta a cada pregunta que pudiéramos hacernos descansa dentro de nosotros mismos. Simplemente necesitamos darnos permiso para escuchar la respuesta. ¿Y cómo accedemos a lo ilimitado, lo vasto del universo más allá de nuestra existencia condicionada?, ¿cómo nos entregamos para convertirnos en quietud en medio del caos?,

¿cómo llegamos más allá de esta vida de condicionamiento para experimentar la dulce y silenciosa quietud que descansa dentro de nosotros? La herramienta más poderosa y efectiva para la expansión y transformación que he hallado es la práctica eterna de la meditación diaria.

Cada uno de nosotros tiene la habilidad innata de desacelerar nuestras mentes y cuerpos, desconectarse de la actividad y visitar las profundidades de nuestro ser incondicionado. Estamos dotados con la aptitud para experimentar nuestra alma e ir más allá del tiempo y espacio – para trascender este plano terrenal de existencia y luego llevar un pedacito de la unicidad tranquila de regreso a este mundo, permitiéndonos ser más felices, más compasivos, más indulgentes, más creativos, más intuitivos, y más conectados con quiénes somos y la divinidad que descansa dentro de cada uno de nosotros.

Casi me caigo de mi hamaca al saltar de pie en respuesta a mi momento ¡ajá! Empaqué mi maleta, registré mi salida de la habitación, caminé a la estación de autobuses, viajé 1.400 millas a Mumbai, y 25 horas más tarde estaba abordando un avión de regreso a la ciudad de Nueva York. Intermitentemente durante las 22 horas de vuelo, entraba y salía de la meditación. Una cosa estaba clara: mi vida nunca sería la misma. No había vuelta atrás. Había experimentado realmente la universalidad y no podía cerrar mis ojos a la unicidad infinita del universo. Y la lección práctica fue todavía más profunda. Al pasar de un estado de actividad a un estado de quietud y silencio, tenía fácil acceso y sin esfuerzo al mundo de la unicidad. Y finalmente había aprendido que sin hacer nada –nada- la consciencia del momento presente fluiría suavemente a mi vida diaria . . . a mi estado de vigilia . . . incluso a mi estado de sueño.

Finalmente lo “tenía”. En la mitad de mi vida, había descubierto una parte de mí mismo que estaba adormecida desde temprana edad. Profunda, profundamente dentro de mí, fui reintroducido a mi punto de quietud – mi Ser incondicionado. Experimenté que lo universal estaba dentro de mí. ¡Finalmente, había encontrado al gurú!

Aprovechamiento del silencio

Desde ese momento, no ha pasado un día sin que haya probado el océano de quietud que hay dentro de mí. Desde que aprendí la Meditación del Sonido Primordial (Primordial Sound Meditation), he meditado cada mañana y casi todas las noches, y mi vida se ha desarrollado con un propósito, claridad, profunda plenitud, liviandad y un sentido general de bienestar que fluye a través de mí en todo momento. Esta reconexión diaria me ha brindado una expansión emocional profunda que me ha llevado a escoger opciones más conscientes en mis interacciones con el mundo, con mis amigos, seres queridos y conmigo mismo.

La meditación me ha infundido con gracia el conocimiento inherente que en cada momento, tengo la

habilidad de escoger el poder ser reflectante en vez de reflexivo. No estoy obligado por mi vida de condicionamientos. Tengo infinitas posibilidades en cada pensamiento, palabra y acción. Y siempre tengo una opción. De hecho, en cada decisión puedo elegir entre la queja o un milagro. Este punto de referencia interna y expansivo ha creado en mí una orientación más abierta y tolerante a todo lo que me rodea. Mi transformación espiritual fluye sin parar. Desconozco a dónde va de aquí o dónde terminará cuando salga de este mundo terrenal, pero por ahora, escojo la meditación y sus profundos regalos diarios.

Compartiendo los regalos de la meditación

Después de regresar de la India, me sumergí aún más profundamente en las enseñanzas atemporales de la meditación – tanto que la mayoría de las personas que me conocían me sugirieron que me convierta en un maestro de meditación. Dando paso a las recomendaciones de mis amigos – específicamente a las de Rookie Komitor, que también había estado en el retiro de meditación en Oxford – me inscribí en la capacitación para maestros de Meditación del Sonido Primordial del Centro Chopra y en el taller requerido sobre la mente y cuerpo, donde me sumergí en el Ayurveda (la antigua ciencia de la vida de 5000 años) bajo la guía de Deepak Chopra y su socio de 20 años, el neurólogo David Simon. Durante el taller cuerpo-mente, David Simon y yo tuvimos una conexión instantánea de amistad profunda, y fue el 14 de Julio, el último día de Viaje a la Sanación, que juré dedicar mi vida y corazón a propagar el trabajo realizado por David y Deepak, y elevar la vibración de sus traducciones y enseñanzas. Al día siguiente, me desconecté de mi vida en la costa este y me mudé a Carlsbad – un balneario soleado en el sur de California, a 30 millas de la frontera norte de México – y me ofrecí como voluntario durante seis meses para servir los deseos y necesidades de la diosa conocida como el Centro Chopra para el Bienestar (Chopra Center for Well-being).

En la década después que ese momento explotara en cada célula de mi cuerpo, me dediqué a las enseñanzas eternas de la meditación, Ayurveda, yoga, Vedanta, sanación emocional y la sabiduría ancestral de la consciencia. En todos esos diez años, me dediqué a cualquier función que Deepak y David sintieran que era de mayor ayuda. Con el apoyo amoroso y gracia de los fundadores del Centro Chopra, fui nombrado jefe de operaciones, después director de mercadeo y ventas, y luego educador principal en todos los eventos. Finalmente después de años de estudio y práctica, fui nombrado el primer decano de la Universidad del Chopra Center. En esas funciones, me dieron la oportunidad de fusionar las traducciones modernas de los cofundadores con mis interpretaciones, rituales y técnicas del mundo real, y se me permitió ayudar a los estudiantes que también viven en el mundo real a aprender, compartir, enseñar y dominar este conjunto eterno de conocimientos. Además de los cientos de miles de personas a quienes he enseñado personalmente en talleres y retiros, he ayudado a facultar a más de 1.000 maestros en más de 50 países para que compartan esta sabiduría ancestral con sus familias, colaboradores, estudiantes y comunidades en todo el mundo, mediante mis CDs, descargas, y a través de mis meditaciones y programas en línea. Eso por sí sólo puede ser la experiencia más satisfactoria de mi vida adulta.

Aquellos que han adoptado estas sabias enseñanzas y prácticas atemporales conforman la estructura mundial de meditadores — no sólo swamis, yoguis, rinpoches, lamas, saddhus, monjas y monjes pero también médicos, abogados, soldados, empresarios y empresarias, corredores de bolsa, bailarines, enfermeras, bomberos, administradores, profesores, gerentes generales, artistas, madres, padres, cantantes, conductores, escritores, proveedores de cuidados, niños, ciclistas, agentes de policía, directores, vendedores, científicos, músicos, niñeras, constructores, taxistas, banqueros de inversión, personas sin hogar, prisioneros, contratistas, familias de veteranos, secretarias, entrenadores, pilotos,

camareros, jubilados, guionistas, bajistas, directores, tecnólogos, psiquiatras, asistentes, amas de casa, contadores, cocineros, sanadores, vicepresidentes, actores, entrenadores de vida, oficinistas, políticos, atletas, camioneros, estilistas, terapeutas, maestros y aquellos en hospicios. Todos han aprendido cómo integrar estas enseñanzas atemporales a sus vidas diarias. Ellos han transformado al mundo, transformándose a sí mismos.

Personalmente he presenciado la transformación de miles de mis estudiantes conforme han pasado del pánico y ansiedad a la confianza y calma, del temor y enojo a valorarse y quererse a sí mismos, de la confusión a la claridad, y de sentir un vacío a una mayor plenitud. Me he sentado a los pies de maestros de meditación y sabiduría védica, y recibido algunas de las traducciones más poderosas de estas enseñanzas eternas. He hecho de mi meditación diaria la piedra angular de mi día. Y he visto un cambio estimulante dentro de mi propio ser y un hilo de transformación en cada día. Mis estudiantes me dicen que sienten un desarrollo natural de una compasión más profunda por aquellos presentes en sus vidas, mayor claridad en sus vidas en general, una perspectiva más universal que se intercala en cada pensamiento, y un cambio continuo en las perspectivas de sus vidas y existir. Mi esperanza e intención son compartir la misma transformación contigo a través de las páginas de este libro. Y todo empieza con una práctica de meditación.

¿Qué Es La Meditación Y Por Qué Debe Importarme?

“No preguntes qué necesita el mundo. Pregunta qué te hace cobrar vida y ve a hacerlo. Porque lo que el mundo necesita son personas que hayan cobrado vida.”

— H o w a r d T H u r m a n

Durante miles de años, las personas han usado varias técnicas para llevar sus mentes a un estado de existencia más calmado. Dependiendo de dónde han vivido y qué cultura o sociedad experimentaron, los seres humanos desarrollan un conjunto extraordinario y rico en prácticas que van más allá del estado normal de vigilia a estados expandidos de consciencia. Dependiendo de la cultura y orientación religiosa, este ritual de prácticas incluye el canto, respiración, danza extática, toque de sanación, escuchar música, hacer el amor, estimulación visual, aromaterapia e incluso rumar y saborear chocolate. Cada técnica está diseñada específicamente para llevar a la mente de su estado actual de actividad a un estado de conciencia del momento presente.

Tú ya has experimentado el fenómeno del estado de consciencia en el momento presente durante varias instancias en la vida, pero tal vez no te diste cuenta. Esos son los momentos cuando estás en la “zona de quietud.” Es el momento que gritas con toda tu fuerza mientras tu cuerpo desciende por una montaña rusa hacia una especie de muerte – o cuando estás practicando un deporte y cada tiro o movimiento que haces, es perfecto. Es cuando estás dando una gran presentación y en lugar de leer un texto memorizado, espontáneamente parece canalizar las palabras precisas y fluyen sin esfuerzo alguno. Es cuando dices o haces algo perfecto en el preciso momento, cocinas el plato más brillante como si fuese un genio culinario, haces el amor más apasionado . . . fundiéndote con tu pareja y entregándote al éxtasis de un orgasmo. Es lo que experimentas cuando haces la jardinería en tu patio trasero y te sientes tan inmerso en el aroma de la tierra, los colores vívidos de cada pétalo; lo hermoso del momento; y las texturas de la tierra, plantas y flores, que parece que el tiempo se ha detenido. Y es la pura alegría de reír tan histéricamente que dan espasmos en el vientre. Estos son todos momentos donde presenciamos el estado de conciencia en el momento presente, cuando no pensamos ni por un instante en el pasado o un segundo en el futuro.

Cuando experimentamos un estado de conciencia en el momento presente estamos en un estado de alerta tranquilo, experimentamos la misma zona de quietud que se siente durante la meditación . . . una conciencia pura ilimitada . . . el mundo del no pensamiento, sin sonido y sin sensaciones. Cuando estás en ese espacio, esencialmente estás desconectado de todas las cosas en tu mundo que están en el ámbito

de la actividad. En el lenguaje de muchos meditadores, es acceder al espacio entre tus pensamientos – la brecha – un espacio cargado de puro potencial y posibilidades infinitas.

Cuando tienes una práctica diaria de meditación consistente, en lugar de probar esporádicamente el gozo de la conciencia del momento presente, empiezas a experimentar la dicha en tu vida diaria cada vez más. Conforme meditas regularmente, ocurre un cambio fisiológico que crece más profunda y fuertemente, y se vuelve insondable con la repetición. Es como desarrollar cualquier músculo del cuerpo, la meditación transforma tus procesos fisiológicos con el tiempo. Este cambio es sutil al inicio, y conforme el proceso suavizante emocional y físico se da, empiezas a ver la vida de manera nueva y expansiva. La vida toma un matiz diferente . . . un significado más profundo . . . una comprensión más universal que penetra cada célula de tu ser. La conciencia del momento presente que experimentas en la meditación empieza a fluir en cada pensamiento, conversación, acción y en cada aliento. Tanto en las escrituras antiguas como modernas sobre la experiencia de la meditación, este cambio, giro o transformación de conciencia – este espacio ser – ha sido llamado con muchos nombres, incluyendo: iluminación, transcendencia, despertar, satori, el momento ¡ajá!, Brahman, éxtasis, dicha, estar en la brecha, proyección astral, conectarse a la fuente, turiya, visualización remota, presenciar la conciencia, bhagavan o brahmi chetana, conciencia cósmica, conciencia del Cristo o Dios, estar en el momento, atma darshan (vislumbrando el alma), unicidad, unidad, ananda, y samadhi.

Y cuando experimentas el estado de no actividad dentro o fuera de ti, te abres verdaderamente a mundos de conciencia expandida y a una mayor profundidad de sentimiento que incluye niveles altos de creatividad, intuición, crecimiento personal, compasión, estímulos sutiles, perdón y paz mental. Si esta quietud dura una décima de segundo, diez segundos o diez minutos, no tiene importancia. Alcanzar la quietud – aún en la más pequeña de las dosis – te permite conectarte con tu Ser incondicional . . . a tu fuente.

¿QUIÉN MÁS MEDITA?

Sólo toma una meditación y ya estás dentro del rango de los millones de personas alrededor del mundo que consideran a la meditación como una práctica para centrarse en la vida y como algo que los conecta más profundamente a su luz interna. Además de Deepak Chopra, David Simon, y una numerosa cantidad de líderes de empoderamiento humano, tales como: Jean Houston, Oprah Winfrey, Wayne Dyer, Louise Hay, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Marianne Williamson, y Anthony Robbins — las siguientes personas han reconocido la importancia de la meditación en sus vidas. Algunos han sido mis maestros, otros mis estudiantes y otros son sencillamente meditadores famosos. Todos somos parte del mismo flujo, la misma estructura de la conciencia colectiva.

Jennifer Aniston, Sean Astin, Aung San Suu Kyi, Orlando Bloom, Kate Bosworth, Russell Brand, el Buda, Gerard Butler, Jack Canfield, Kyle Cease, Beth Nielson Chapman, Pema Chödrön, Leonard Cohen, Confucio, Sheryl Crow, Su Santidad el Dalai Lama, Al Gore, Tipper Gore, Ram Dass, Laura Dern, Donovan, Ralph Waldo Emerson, Mia Farrow, Patrick Flanagan, Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi, Richard Gere, Billy Gibbons, Sri Yukteswar Giri, Heather Graham, Ariana Grande, Tara Guber, Herbie Hancock, Thich Nhat Hanh, George Harrison, Goldie Hawn, Phil Jackson, Kathy Jarvis, Andy Kaufman, Anthony Kiedis, Jack

Kornfield, J. Krishnamurti, Lao-Tzu, John Lennon, Annie Lennox, David Lynch, Madonna, Ricky Martin, Miten, Alanis Morissette, Caroline Myss, Joel Osteen, Dr. Mehmet Oz, Gwyneth Paltrow, Patanjali, Ezra Pound, Deva Premal, Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, David Lynch, Moby, Rick Rubin, Meg Ryan, Susan Sarandon, Steven Seagal, Jerry Seinfeld, Swami Sivananda, Howard Stern, Dave Stewart, Sting, Santa Teresa de Ávila, Henry David Thoreau, el Buda de Boston, Tina Turner, Shania Twain, Alan Watts, Ken Wilber, Tal Wilkenfeld, Tiger Woods, Stevie Wonder, y Paramahansa Yogananda.

Por supuesto que no es necesario ser una celebridad o tener un gurú (además de uno mismo) con el fin de tener una práctica de meditación sólida y satisfactoria. Es seguro suponer que si todas estas personas destacadas meditan, es probable que compartan las características comunes de aquellos que buscan el equilibrio, integridad, sanación, bienestar y los mejores aspectos de quienes son . . . su ser divino más consciente.

Tu historia

Retrocede al momento de tu nacimiento. Muy probablemente no lo recuerdes, aunque seguramente fue así: Surgiste de un vientre puro entero incondicional y perfecto – sin ningún condicionamiento terrenal. Tal vez el doctor golpeó gentilmente tus asentaderas y a partir de ese momento, cada experiencia y ser que tocó tu mundo - médicos, enfermeras, padres, hermanos, mejores amigos, novios, novias, los(las) ex, profesores, compañeros, estudiantes, líderes religiosos, cónyuges, amantes, ex cónyuges, amigos, seres queridos, jefes, compañeros de trabajo, personas que conociste sólo una vez, incluso el empleado que te vende tu café de la mañana — dejaron capas y capas de capas con mensajes e impresiones. Al igual que las crecientes capas de una cebolla, has respondido con condicionamientos, refuerzos, y un nuevo crecimiento . . . que cubren ese diamante puro, íntegro y brillante diamante en el centro e influenciando, moldeando, y cubriéndote con carillas de acondicionamiento físico y emocional. Y hoy te encuentras aquí, un par de años más tarde y a unos cuantos millones de años luz de ese momento de inocencia, pureza, entereza y perfección, cuando la luz de este mundo brilló por primera vez en tus ojos. Sin embargo, mediante tu práctica de meditación, cada vez que te conectas a tu estado natural de quietud y silencio, estás removiendo esas capas de condicionamiento y reconectándote a esa fuente brillante, tocando ligeramente y palpando ese aspecto puro, ilimitado, iluminado de ti mismo. La magnificencia de la meditación no radica tanto en la experiencia durante la práctica en sí, como en que, con cada meditación remueves capas de condicionamiento y te acercas a la brillantez del diamante interno, volviendo a traer a tu vida una mínima cantidad . . . una cucharadita . . . un gotero lleno de lo que descansa en el centro de tu esencia – una consciencia pura, entera, quieta, silenciosa, incondicionada, llena de luz, ilimitada, universal, colectiva, donde tú no eres simplemente tú; eres todo y todos a la vez. Tú eres la unicidad.

Ahora esto puede sonarte un poco desalentador. Tal vez, sólo querías aprender a dormir bien, tener menos estrés, encontrar equilibrio, respirar mejor, bajar tu presión arterial y vivir una vida más pacífica. Obtendrás eso . . . y mucho más, abriéndote a la práctica de la meditación diaria. Una práctica de

meditación regular te brindará rápidamente beneficios físicos y emocionales visibles. Pero la meditación no es como tomarse una Valium; meditas para no sentir la necesidad de tomar un ansiolítico. Tu quietud empieza antes de la tormenta y te mantiene centrado incluso cuando los vientos del caos giran como remolinos alrededor tuyo. Y esa sensación de paz permanente puede desarrollarse muy rápidamente. La meditación puede empezar a mejorar tu salud física, tu bienestar emocional, y tu conexión espiritual desde tu primera experiencia. Pero también abrirá un mundo de auto-consciencia y consciencia superior que te conectará a aspectos más universales y divinos de ti mismo.

Explora tus expectativas

Antes de cada clase que dicto, pido a cada estudiante de meditación que comparta porqué desea aprender a meditar . . . qué espera experimentar. ¿Por qué han decidido emprender este camino? Esta es una lista de las 20 mayores expectativas y deseos que mis estudiantes han compartido durante todos estos años:

1. Paz mental
2. Menos estrés
3. Ralentizar el mundo y detener los pensamientos
4. Mayor claridad o intuición
5. Menos ansiedad
6. Bajar la presión arterial
7. Respirar más fácilmente
8. Iluminación
9. Una conexión más profunda con la Fuente/Ser/Espíritu/ Lo Divino
10. Sanación emocional y libertad
11. Despertar la creatividad
12. Calmar la tormenta
13. Detener la sensación de estar abrumado
14. Un sueño más profundo
15. Felicidad
16. Relaciones más profundas, más amorosas
17. Mejorar el sistema inmunológico
18. Aliviar mi dolor
19. Desarrollar mi habilidad para relajarme
20. Mejorarme a mí mismo

¿Hay algún deseo en esta lista que resuene contigo?, ¿hay algo que te gustaría alcanzar más que nada en la vida?, ¿o menos? Tú puedes llegar a crearlo. La meditación te puede ayudar a experimentar todo lo que está en esta lista, además de tus deseos más profundos. Sencillamente, requiere de una práctica diaria. Y puedo con soltura asegurarte que dentro de un par de días, tu vida y las personas que están en ella se beneficiarán en todo momento a partir de que acojas esta práctica gentil.

¿Cuál es la razón por la que deseas establecer una práctica diaria de meditación?, ¿cuál es tu expectativa? Anótala en la página de Mis intenciones al fi de este libro y ponle fecha. ¡Cuando las revises después de uno o dos meses, verás cómo has manifestado ese deseo en tu vida! También te

recomiendo que lleves un diario o empieces a tomar notas conforme lees este libro, así podrás refl durante tu práctica sobre estos puntos sin leerlos. Inténtalo por 30 días y verás cómo se desenvuelve tu vida.

Cómo empezar

En este momento tienes todo lo que necesitas para meditar, entonces, intentémoslo. Primero, busca un lugar cómodo donde sentarte – una silla o un sofá, en el piso, un banco en el parque – en cualquier parte que no te veas relativamente perturbado por actividades externas.

Una vez hallado el sitio, ponte cómodo, relájate y simplemente toma conciencia de tu respiración. No respires de manera distinta . . . sólo permite que tu conciencia se dirija a tu respiración.

Conforme leas estas líneas, siente el aire fluir hacia dentro y fuera de ti. Siente tus pulmones expandirse y relajarse. Siente tu pecho elevarse y descender. Ahora, cierra la boca, y gentilmente inhala y exhala, a través de la nariz solamente. Siente que tu vientre se llena conforme inhalas. Siéntelo relajarse cuando exhala. Nuevamente, no hagas nada a propósito para alterar tu respiración, a no ser, cerrar la boca e inhalar y exhalar por la nariz. Sólo observa tu respiración por un minuto... sencillamente estate consciente de tu inhalación, contén la respiración durante un momento o dos, exhala por un momento o dos, contén la respiración un momento o dos, antes de inhalar nuevamente. Mientras respiras, en silencio di: Estoy inhalando, Estoy conteniendo mi respiración, Estoy exhalando, Estoy conteniendo mi respiración. Mantén así tu atención durante un par de minutos.

Ahora toma conciencia de tu cuerpo físico . . . ¿Cómo te sientes?, ¿tienes calor o frío?, ¿estás relajado o tenso?, ¿hay partes del cuerpo que te duelan, y hay otras partes que ni siquiera sientas en este momento? Nota que conforme diriges tu atención a diferentes partes de tu cuerpo, te vuelves más consciente de tus procesos fisiológicos. Haz hormiguitar las pantorrillas. Siente las fosas nasales sin tocarlas. Toma conciencia de tus labios. ¿No te parece curioso cómo nuestra conciencia verdaderamente dicta nuestras experiencias?

Mira tus manos en este momento. Mira las palmas de la mano. Descánalas sobre los muslos, y siéntelas cobrar vida. Quítales la mirada, ojos que no ven, corazón que no siente... pero vuelve a mirarlos y volverás a sentirlos. Ahora dirige tu atención a la sangre que fluye por las manos. Mantén tu enfoque en las palmas. Siente la sangre fluir a las palmas. Siente cómo comienzan a calentarse en el centro.

La energía fluye hacia donde diriges la atención. ¿Ves cómo tan pronto diriges la atención a algo, tu mente empieza a interpretar tu experiencia?, ¿nota cómo tu mente quiere instantáneamente definirla, etiquetarla, clasificarla o asignarle un significado?, ¿ves cómo tu consciencia está conectada a tu cuerpo?

Ahora lleva tu atención más allá de tus manos, y dirígela a los pies. Empieza con el lado derecho y flexiona tu pie derecho. Muévelo un poquito. Rota el tobillo un poco. Ahora relaja tu pie. Siente cada dedo del pie conforme diriges tu atención de un dedo al siguiente y luego de un lado del pie al otro. Siente ese flujo de atención moverse por los dedos del pie hacia la planta y luego al talón. Luego cambia tu atención lentamente a la parte posterior de tu pantorrilla hasta que llegues a la rodilla en tu mente. Luego, respira suavemente inhalando y exhalando, y sólo en tu mente, masajea la rótula con un movimiento circular y luego desplázate a la parte posterior de la rodilla. Ahora, muévete hacia arriba por el tendón derecho y energéticamente siente la parte frontal del muslo sin tocarlo. Permite que irradie una sensación de relajación desde arriba del muslo. Lentamente inhala conforme mantienes tu atención en el muslo. Siéntelo. Cierra los ojos por un momento y respira suavemente. Siéntelo. Siente todas las sensaciones e interpretaciones que estás experimentando en la pierna derecha.

Ahora lleva tu atención al pie izquierdo. Flexiónalo. Muévelo un poquito. Rota el tobillo un poco. Relaja tu pie y luego siente cada dedo del pie conforme diriges tu atención de un dedo al siguiente y luego de un lado del pie al otro. Siente ese flujo de atención moverse por los dedos del pie hacia la planta del pie izquierdo y luego a tu talón. Luego, cambia tu atención lentamente a la parte posterior de la pantorrilla hasta que llegues a la rodilla en tu mente. Luego, respira suavemente inhalando y exhalando, usando sólo tu mente, masajea la rótula con un movimiento circular y luego regresa a la parte posterior de la rodilla. Ahora, dirige tu atención hacia arriba por el tendón izquierdo y energéticamente siente la parte frontal del muslo sin tocarlo. Permite que irradie una sensación de relajación desde arriba del muslo. Lentamente inhala conforme mantienes tu atención en el muslo izquierdo. Siéntelo. Cierra los ojos por un momento y respira suavemente. Siéntelo. Siente todas las sensaciones e interpretaciones que estás experimentando en la pierna izquierda.

Ahora, dirige tu atención a ambos pies. Muévelos. Rota ambos tobillos un poquito. Ahora relaja tus pies y déjalos descansar en el piso. Ahora, siente cada dedo de ambos pies mientras diriges tu atención de cada dedo al siguiente y luego de un lado del pie al otro. Siente que diriges tu atención hacia abajo, a las plantas de los pies y de allí hacia los talones. Recuerda continuar respirando conforme cambias a cada parte de tu cuerpo. Entonces siente que tu atención se mueve lentamente por la parte posterior de las pantorrillas hasta llegar a las rodillas en tu mente. Ahora, inhala y exhala

suavemente usando solamente tu mente, masajea las rótulas con un movimiento circular y luego alrededor de la parte posterior de las rodillas. Ahora, dirige lentamente tu atención por los tendones y siente energéticamente la parte frontal de los muslos sin tocarlos. Deja que irradie una sensación de relajación de la parte superior de los muslos. Inhala lentamente conforme mantienes tu atención en los muslos. Siente la energía en tus muslos. Permanece ahí unos momentos más y respira suavemente. Siéntelo.

Ahora dirige tu atención a la pelvis. Quédate con ese sentimiento por un momento o dos; simplemente obsérvalo a la vez que diriges toda tu atención a la pelvis. Siente la sangre fluyendo hacia y desde tu región pélvica. Siente que cualquier incomodidad que tengas se hace más ligera conforme te fijas en el área desde la parte superior de los muslos hasta el ombligo, esta se hace más vital y caliente por la atención que colocas en la pelvis. Permanece con esta sensación por unos momentos con los ojos cerrados.

Ahora deja que tu atención se dirija al vientre. Siente la sangre fluir dentro del vientre. ¿Ves cómo al cambiar la atención sutilmente se trae flujo sanguíneo y otros cambios fisiológicos reales a estas áreas? Siente la sangre fluir en contra de la gravedad desde la pelvis hacia arriba al vientre.

Al despertar la mitad inferior del cuerpo con tu mente, sencillamente has traído todas estas partes del cuerpo a tu consciencia. Hace un momento tu atención estaba en la lectura. Donde se dirige la atención, va la energía. Muy interesante, ¿cierto?

Ahora con tu respiración, mira si puedes respirar suavemente y dirigir tu atención del vientre, hacia arriba del torso, hacia el corazón. Siente el centro de poder de tu cuerpo físico — tu corazón — abrirse y llenarse más. Nota cómo en este momento puedes tomar una inhalación más profunda que antes. La caja torácica se puede expandir más con cada inhalación. Una vez que te sientas realmente lleno en esta región del cuerpo, vuelve a inhalar y conforme exhalas, dirige tu atención aún más arriba en el pecho. Inhala y lleva tu energía desde debajo del corazón al área alrededor de este; siente esa sensación en tu pecho. Quédate así por unos instantes. Siente tu corazón llenarse de amor. Con gratitud. Con compasión. Con perdón. Con alegría. Observa que al hacer esto . . . se dibuja una sonrisa en tu rostro.

Ahora dirige tu atención más arriba al inhalar. En este momento, estás experimentando la conciencia del momento presente. A donde va tu atención, estarás en ese momento presente. Sin pensar en el pasado . . . sin pensar en el futuro. Totalmente presente. Totalmente aquí. Ahora. Ahora alza tu mirada de la página después de haber leído estas instrucciones. Mira a tu alrededor, y absorbe todo lo que tus ojos observan. No juzgues; sólo se un espectador... como si fueras una cámara de video que simplemente absorbe lo que ve y está en un modo presencial total. Absorbe los colores; ve la profundidad y sombras de todo alrededor tuyo. Las formas . . . la distancia entre objetos, sus sombras, cómo cae la luz, su densidad. Sólo quédate ahí

durante un minuto o dos, conforme recibes todas estas ondas y partículas de luz a las cuales les estás dando un significado.

¿Qué escuchas en este momento?, ¿hay ruido alrededor tuyo?, ¿música?, ¿sonidos de la naturaleza?, ¿sonidos de un mundo ocupado?, ¿algún sonido interno, como cuando retumba el estómago? o ¿el sonido de tu respiración?

Recuerda seguir respirando por la nariz conforme tu consciencia se eleva. ¿Estás consciente de algún aroma?,

¿cómo huelen tus alrededores? Continúa respirando y dirige tu atención a alguna parte del cuerpo que sientas tensa, pesada u oprimida. Puede tratarse de tu corazón, vientre, sienes, espalda, piernas, garganta o cualquier otra área. No hagas nada más que dirigir tu atención a ese lugar y pregúntate cómo te sientes. Ahora con tu consciencia en ese lugar, inhala profundamente al conteo de tres. Y exhala lentamente, prestando más atención a esta área. Hagámoslo nuevamente.

Ahora inhala y exhala tres veces con los ojos cerrados.

Esperaré.

¿Cómo cambió la experiencia con los ojos cerrados?,

¿sentiste alguna diferencia?, ¿tomaste consciencia de tus pensamientos?, ¿pensaste más o menos?, ¿visualizaste tu entorno detrás de tus párpados?, ¿se volvieron más alertas tus otros sentidos?, ¿escuchaste mejor?, ¿te relajaste más?,

¿te pareció cómodo o desconocido en cierta forma?

¿Y cómo se siente ahora el área de tu cuerpo en la que te enfocaste?, ¿se siente un poco más ligera, suelta, más abierta? Tu mente se traslada al pasado conforme empiezas a responder estas preguntas. Sin embargo, la consciencia en el momento presente que acabaste de experimentar hace unos momentos, ahora forma parte de ti aquí . . . ahora . . . en este momento presente. Todo este ejercicio tomó menos de cinco minutos. Una práctica de meditación consistente puede brindarte esto en dosis mayores. Imagina cuán benéfico puede ser esto.

MEDITACIÓN PARTE 2: OJOS CERRADOS

La mayoría de las escuelas de meditación instruyen a los practicantes que cierren sus ojos para que puedan absorber menos cantidad de actividad del mundo visible. Hablaremos sobre las meditaciones visuales posteriormente; por ahora, prepárate para cerrar los ojos nuevamente. Aquí, seguiremos nuestra respiración unos instantes más, así que ponte cómodo, respira suavemente, y en silencio di: Estoy inhalando, Estoy conteniendo la

respiración, Estoy exhalando, Estoy conteniendo la respiración, Estoy inhalando

Conforme se da cada aspecto de tu respiración, nóvalo . .

. preséncialo . . . obsérvalo. Siente la subida, caída, entrada, salida, las pausas entre cada inhalación y exhalación . .

. y continúa haciendo esto un par de minutos más. Si diriges tu atención a cualquier otra experiencia – tales como pensamientos, sonidos o sensaciones físicas (y así lo harás) — recuerda retornar tu atención suavemente a la respiración y observar Estoy inhalando, Estoy conteniendo la respiración, Estoy exhalando, Estoy conteniendo la respiración. Si deseas, puedes acortarlo y decir Adentro. Contener. Afuera. Contener. Pero no lo digas mecánicamente; en realidad debes observar cada parte de tu respiración, y narrar la experiencia conforme la vives.

Ahora deja tu libro y cierra los ojos. Meditemos juntos usando esta práctica durante tres minutos en total. No te preocupes de tomar el tiempo ni mirar el reloj, pero siéntete libre de colocar un reloj en frente tuyo o mirar tu reloj de muñequera. Y siéntete libre de continuar más tiempo, si así lo prefieres.

Bien, adivino que ya estás de regreso. ¿Cómo se sintió eso?, ¿cómo te sentiste ahora?, ¿hubo cambios? Responde cuidadosamente las preguntas a continuación:

- ¿Te pareció el tiempo más largo o corto de lo que era en realidad?, ¿sentiste como si fueran 20 años? o, ¿20 segundos?
- ¿Te aburraste?, ¿te sentiste inquieto?
- ¿Te relajaste en algún momento?
- ¿Sentiste que entraste en materia?
- ¿Te quedaste dormido?
- ¿Tomaste consciencia de tus pensamientos? ¿de tus emociones? ¿de tu cuerpo?
- ¿Te encontraste a ti mismo juzgando la experiencia?
- ¿Sentiste que te cubrió una ola de alguna sensación emocional o física en particular?
- ¿Experimentaste una separación o desconexión entre tu respiración y la repetición de “Adentro. Contener. Afuera. Contener.”?
- ¿Dejaste de poner atención a tu respiración en algún momento?, ¿recordaste regresar suavemente tu atención a la respiración y seguirla nuevamente?
- ¿Te sentiste frustrado?, ¿te sentiste perdido?, ¿se hizo algo más claro?
- ¿Viste algo con el ojo de la mente?
- ¿Notaste algún pensamiento, sonido o sensación física en particular que se convirtiera en parte de tu consciencia?
- ¿Abriste los ojos para ver la hora o revisar tu entorno?
- ¿Viste o sentiste algo que fuera distinto a lo que esperabas?, ¿notaste alguna diferencia en

tu consciencia cuando repetías en silencio, Estoy inhalando, Estoy conteniendo mi respiración, Estoy exhalando, Estoy conteniendo mi respiración?

Todas estas sensaciones, emociones, pensamientos, sonidos y experiencias son parte de la meditación – la consciencia presencial.

¡Estabas meditando realmente! Este tipo de meditación se conoce como la meditación consciente de la respiración, y acabas de hacerla. Lo que experimentaste es exactamente lo que se supone debías experimentar: ir y venir entre tu respiración, pensamientos, sonidos y sensaciones físicas. Y cuando esto se convierte en una práctica diaria, tu mente se calma y te resulta menos necesario vincularte a los pensamientos.

Imagínate que recibes un mensaje de texto o llamada cada cinco minutos, y que el timbre está verdaderamente alto. Sólo con bajar el volumen del timbre notarías un efecto calmante, aunque continuaran las llamadas. Y si pusieras el timbre en silencio, aunque las llamadas continuarán cada cinco minutos, no te darías cuenta, no te distraerías ni perturbarías. En última instancia, te calmarías y tendrías menos ansiedad o estrés por los mensajes entrantes, porque no te estarían alertando persistentemente. La meditación te ayuda a poner tu timbre personal en silencio para poderte separar a ti de tus pensamientos y torbellino externo de la vida. No te extrae de esta vida; te conecta más profundamente a esta.

La meditación en realidad permite experimentarse a uno mismo más profundamente, sin el ataque frenético de la mente ni la perturbación incesante del mundo externo sobre uno. Todo lo que pensabas que era un torbellino aún está ahí. Pero ahora lo ves diferente – más universalmente; respondes distinto – más conscientemente. Es en estos momentos que la transformación ocurre. Y cuando puedes ir más profundamente . . . y aún más profundo . . . muy profundo, el mundo deja de existir, el cuerpo, todo. Por un momento . . . un segundo . . . un minuto . . . trasciendes las limitaciones de este cuerpo . . . te vas más allá de esta mente basada en el ego. Tú experimentas la unicidad pura . . . la pura consciencia ilimitada . . . la unidad infinita. La experiencia es indescriptible. Es inexplicable. Va más allá de la comprensión humana y la capacidad del lenguaje para expresarla. Usamos palabras como quietud, paz, o Totalidad, para describir lo que experimentamos en la meditación, aunque sea por un momento. Las palabras fallan en esta esfera invisible de la consciencia pura e ilimitada. Solamente la experiencia directa de la no dualidad . . . la existencia . . . y de experimentar la unicidad puede genuinamente expresar su verdadera definición.

Tomar un par de descansos diarios del mundo de la actividad persistente e imparable es todo lo que se necesita para crear cambios importantes en tu vida. Yo lo llamo tomarse el “tiempo para estar adentro” (“time in”), un término empleado por primera vez por Andy Kelley, “El Buda de Boston” (“The Boston Buddha”), un maestro de meditación que enseña a niños en las escuelas a conectarse con su propia quietud y silencio. El cambio empieza con esta práctica relativamente espontánea, en la cual introducimos sutilmente la quietud que luego interrumpe el patrón condicionado de actividad ininterrumpida. El resultado es que súbitamente, en medio de este aumento de actividad, hay un espasmo . . . un milisegundo virtual de no actividad. Y tiene una consecuencia profunda.

Te conectas a ese milisegundo de existencia y silencio, y lo traes de regreso a este mundo . . . a esta vida . . . a cada pensamiento

. . . a cada momento. Esa es la magnificencia de la meditación — no lo que ocurre durante la meditación, sino lo que ocurre en los otros momentos de tu día. Se convierte en parte de lo que eres, y es acumulativo; se desarrolla y continúa desarrollándose con cada amanecer, con cada atardecer, con cada meditación, con cada nuevo día, con cada conversación, con cada persona en su vida, con cada

Los Beneficios De La Meditación

“Tu vida está determinada no tanto por lo que la vida te brinda como por la actitud que traes a la vida; no tanto por lo que le sucede como por la forma en que tu mente ve lo que pasa.”

— Kahlil Gibran

El valor físico, emocional y espiritual de la meditación ha sido bien documentado por miles de años. Los científicos, filósofos, líderes espirituales y religiosos han proclamado el poder de la consciencia presencial. Ellos se pueden referir a la meditación como una reflexión profunda, estar en el presente, contemplación, rezar, meditación o sencillamente, relajamiento, pero todo es lo mismo —desconectarse de la actividad en nuestras vidas compuestas de momento a momento, y cambiarse al espacio entre nuestros pensamientos. En los Sutras del Yoga, escritos entre el año 200 A.C. Y 200 D.C., el sabio Patanjali (quien creó el denominador común a seguir en todos los yogas) define a la meditación con cuatro palabras en sánscrito: yoga chitta vritti narodha, que significa “unicidad es el aquietamiento progresivo de las fluctuaciones de la mente.”

Durante los primeros días, semanas y meses de meditación diaria, el impacto aquietante que esta sencilla práctica tiene sobre nuestra mente-cuerpo empieza a ser expresado en cada selección que realizamos (su cambio puede ser tan sutil que ni siquiera tú lo notarás al principio). Tus pensamientos, elecciones, decisiones y acciones diarias se vuelven más conscientes, llevándote a comportamientos conscientes más intuitivos. De pronto un día, te das cuenta que tienes una perspectiva más amplia, un mayor sentido de calma y claridad elevada . . . sí, mayor creatividad, gracia expandida, mayor facilidad. Te percatas que estás tomando decisiones correctas más espontáneamente. Te das cuenta que eres más auténtico; que hay mayor alineación entre lo que piensas, dices y haces. El mundo sigue girando – y a veces más rápido que nunca – pero para ti, el torbellino es en cámara lenta, como si fueran mensajes que llegan a tu teléfono celular con un zumbido leve en lugar de un timbre explosivo.

Con el tiempo, pasar de la actividad a la quietud durante la meditación se traducirá en comportamientos más conscientes durante los períodos de no meditación (las otras 23 horas o más de tu día). Sin mayor esfuerzo sus interacciones con el mundo cambiarán de la reactividad a la respuesta, del reflejo a la reflexión, de estar a la defensiva a estar abierto, del drama a la calma.

Y hay una gran ventaja sumada a todos los otros aspectos enriquecedores de tener una práctica. Con el

tiempo, la meditación te aquietará hasta llegar a un estado donde experimentas la vida con una comprensión más profunda de tu verdadero Ser, lo que puede abrir la puerta a la exploración, conexión, descubrimiento y plenitud espiritual. Es a lo largo del tal llamado camino espiritual que puedes verdaderamente experimentar tu Ser ilimitado . . . tu Ser incondicional . . . el ser infinito que descansa en el núcleo de quién eres bajo tu cuerpo y debajo de esa vestimenta mundana de títulos, roles, máscaras, ego y complejidades de la vida.

En la segunda parte de este libro, exploraremos muchos tipos de meditaciones. Pero si únicamente te limitas a la meditación de la respiración que exploramos en el capítulo previo, por tan sólo 30 minutos al día, empezarás a observar rápidamente cambios magníficos y tangibles en tus procesos fisiológicos, estado emocional, sentido del Ser y de la vida. Tu cuerpo terrenal estará más alineado con tu cuerpo cósmico. Tal vez lo sientas ahora por la meditación breve que acabamos de practicar . . . y continuará así. Tal vez, nunca lo hayas sentido. Independientemente de la profundidad de tu naturaleza espiritual, te imbuirás más en la habilidad de abrirte a mayores posibilidades en todo momento, en lugar de la o las posibilidades en la(s) que te habías fijado. Esto crea una trayectoria más universal en tu vida con un punto de vista más extenso. Al verte a ti mismo más universal y menos personal, te percatarás de que existen más opciones en todo momento, en lugar del número limitado que creías tener. Todo en tu vida se vuelve más rico cuando observas que hay muchas maneras en que las cosas pueden llevarse a cabo, y que tus puntos de vista previamente restringidos sólo te hacían sentir impotente conforme la vida transcurría. Pero esta herramienta llamada meditación puede darte la ventaja que necesitas para sentirte fuerte cada día, obtener claridad y finalmente volver a tener paz mental.

El propósito de un viaje espiritual no es cambiar tu mente; es expandir tu mente para comprender el verdadero potencial en cada momento de tu vida . . . para descubrir el Ser que tiene la habilidad de ver más posibilidades y puntos de vista expandidos

— incluso aquellos opuestos a los tuyos — y luego escoger creativamente... intuitivamente... sagradamente.

La evolución de nuestros cerebros

Los diferentes estilos de meditación te llevan a situaciones distintas. Algunos te colman en el momento, otros te calman después del momento, otros te abren, otros te inspiran, otros te relajan, otros te expanden, otros te transportan y algunos te llevan a una vida de unicidad y plenitud profunda. Esto puede sonarte como un gran avance a tan sólo pocos minutos de la meditación que experimentaste en el último capítulo, pero las pruebas científicas y clínicas sobre el poder de la meditación, sumadas a los 5.000 años de testimoniales, deberían brindarte el apoyo que necesitas en estos momentos para continuar explorando.

En los últimos años, miles de estudios convincentes han encontrado evidencia de que una práctica de meditación consistente puede brindarte una amplia gama de beneficios sanadores. Una sencilla búsqueda en el internet con las palabras estudios de meditación muestra más de 7.000.000 resultados y más de 2.000 artículos que proveen evidencia de que la meditación es una herramienta poderosa para mejorar el manejo del estrés, alivio de dolor, sueño reparador, función cognitiva, y bienestar físico y emocional. Los datos incluyen cientos de estudios clínicos llevados a cabo por los departamentos de ciencia y medicina en las principales universidades, informes de investigación de fuentes respetables como Journal of American Medical Association (JAMA) y The New England Journal of Medicine, y publicaciones especiales en los medios más populares que van desde The Wall Street Journal, pasando por la revista Time hasta The New York Times.

En la revista *Psychiatry Research: Neuroimaging* (Investigación Siquiátrica: Neuroimágenes) de enero 30 de 2011, La Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts y el Hospital General de Massachusetts informaron los resultados de un estudio clínico que demostró que la meditación puede transformar nuestro cerebro. Mediante escaneos del cerebro con resonancia magnética (MRI) para explorar el cerebro al inicio y fi de un ensayo de ocho semanas, los científicos descubrieron que cada una de las 16 personas que meditaron diariamente durante 30 minutos experimentó cambios reales en la estructura de su cerebro. A los 56 días, las imágenes de resonancia magnética (MRI) de cada individuo mostraron un aumento en la materia gris del hipocampo (la parte de nuestro cerebro responsable del aprendizaje, orientación espacial y memoria), y una reducción de la materia gris en su amígdala (el centro del temor, estrés y ansiedad del cerebro). En menos de dos meses, el cerebro había cambiado su estructura física y la manera en que responde a los estímulos – todo con una práctica diaria de 30 minutos.

Un estudio reciente sobre ondas cerebrales realizado por el Dr. Richard J. Davidson en la Universidad de Wisconsin hizo pruebas con monjes meditadores y voluntarios no meditadores para ver sus respuestas al dolor y amenaza del dolor. El Dr. Davidson habló ampliamente sobre este estudio en la Conferencia de Sabios y Científicos en febrero de 2012. Resumo lo que él compartió: Él hizo seguimiento a los centros de dolor del cerebro al colocar un aplicador de calor en los brazos de los sujetos de prueba. Como el calor fue aplicado directamente a la piel, todos los sujetos de prueba respondieron similarmente. Cuando por el contrario, se les dijo a los sujetos de prueba que el dolor sería aplicado dentro de 10 segundos, los centros de dolor de los no meditadores reaccionaron al instante, mientras que los centros de dolor de los meditadores no respondieron hasta que el calor fue aplicado realmente diez segundos más tarde.

¿Cuál fue la conclusión? El mundo no meditador reacciona primero a una insinuación o proyección de dolor a futuro, y reacciona como si estuviese sintiendo el dolor. Los meditadores permanecieron en el momento presente más tiempo y no sintieron dolor real al anunciarles la amenaza de dolor.

Este estudio me parece la prueba más contundente para demostrarnos que podemos quitar y disminuir el sufrimiento en nuestras vidas si no nos proyectamos al futuro y creamos sufrimiento potencial. Sin embargo, la mayoría de nuestras vidas se desarrolla en el futuro conforme nuestras esperanzas, sueños, deseos y necesidades se intercalan con nuestras expectativas y empezamos a reaccionar a escenarios no surgidos aún, como si fuéramos clarividentes.

Finalmente, después de miles de años de miradas alzadas al cielo de parte de los detractores, el valor de la meditación ha sido validado científicamente en un laboratorio con la tecnología más avanzada para explorar el cerebro. Los resultados de los estudios como los llevados a cabo en centros médicos e instituciones de educación superior continúan siendo publicados en documentos y el internet para que el mundo tenga acceso a ellos.

Sin embargo, los resultados más transformadores de la meditación sólo pueden ser sentidos por aquel que los experimenta. Y eso puede ocurrir desde tu primera meditación. Ya estás ahí.

Cómo la meditación cambia nuestra fisiología

Durante la meditación ocurren cambios fisiológicos específicos. Estos cambios son acumulativos, y con el tiempo, pueden transformar la manera en que se equilibran nuestros cuerpos y mentes, e integrarse entre sí. La prueba más potente de que la meditación cambia el cuerpo-mente yace en el núcleo de nuestro ADN, en una respuesta primitiva de supervivencia que todos hemos compartido durante milenios: la respuesta de lucha o huida (flight-or-fight response).

La reacción de Lucha-o-Huida

Como seres humanos evolucionados hace más de 20.000 años, estamos programados con un reflejo de supervivencia conocido como la reacción de lucha o huida. Fue descrito por primera ocasión en 1929 por el fisiólogo estadounidense Walter Cannon y explica lo que sucede en nuestras funciones cerebrales más primitivas del cuerpo cuando percibimos una amenaza a nuestro cuerpo físico – esencialmente, cómo reaccionamos cuando algo traspasa nuestro límite de seguridad. Cuando percibimos una situación amenazante, reaccionamos al instante y escogemos uno de los dos patrones básicos de supervivencia: luchar o huir.

Básicamente, funciona así: Imagínate que estás de cacería, buscando alimentos en una jungla de la prehistoria, cuando oyes un fuerte siseo de un tigre diente de sable. Al percibir esta amenaza, el sistema límbico del cuerpo (que controla las emociones, comportamiento, memoria y sentido del olfato) inmediatamente responde mediante el sistema nervioso autónomo, una red compleja de glándulas endocrinas que automáticamente regulan la química hormonal y el metabolismo. El sistema nervioso autónomo también hace funciones como lamerse inconscientemente los labios, parpadear consistente los ojos, estornudar, y otras funciones que usualmente realizas automáticamente sin ponerles atención.

EL CUERPO REACCIONA A LA AMENAZA

Al escuchar al tigre diente de sable, el sistema nervioso simpático (que forma parte del sistema nervioso autónomo y mantiene el equilibrio y homeostasis) responde rápidamente y te prepara para lo que percibe como amenaza a tu seguridad. Esencialmente dice, “Hay una buena probabilidad de que seas parte de la cena de este depredador, pero si luchas o huyes, podrías vivir.” Después entra en una misión relámpago para alcanzar esa meta. Primero, empiezas a transpirar. Tu cerebro límbico sabe que si terminas luchando o huyendo, probablemente entrarás en calor, y la forma más rápida para bajar la temperatura es la sudoración automática. Después tus hormonas inician varios procesos metabólicos que te ayudarán a enfrentar el peligro repentino. Las glándulas suprarrenales segregan adrenalina (también conocida como epinefrina) y otras hormonas que aceleran tu respiración, crean un pico en tu ritmo cardíaco, y elevan la presión arterial, transportando rápidamente sangre más oxigenada a tu cerebro y músculos, necesaria para luchar contra el tigre diente de sable o para huir.

Todo esto sucede antes de que siquiera puedas pensar sobre el peligro inminente. De hecho, la amenaza podría ser real o imaginaria, pero si el cerebro límbico lo percibe, automáticamente responderás en segundos como si la amenaza fuese real.

Todos estos procesos de supervivencia son activados por la misma parte del cerebro que regula su hambre, sed, excitación sexual, temor y sueño. Tu energía se eleva por lo alto conforme las hormonas adrenalina y cortisol

entran al torrente sanguíneo. A la vez, el páncreas secreta una hormona llamada glucagón que inmediatamente eleva el nivel de azúcar en la sangre equivalente a comerse varias barras de chocolate Snickers de golpe.

Conforme ocurren estos cambios fisiológicos, los sentidos se intensifican, el corazón empieza a acelerarse, y toda distracción, dolor, pensamiento y diálogo interno salen de tu consciencia para concentrarse en un simple objetivo: la supervivencia.

Tu cuerpo-mente empieza a enviar mensajes muy claros a los diferentes grupos de células y órganos en todo el cuerpo: No necesitamos ponernos a pensar en crecimiento, entonces la secreción de la hormona de crecimiento se detiene; no necesitamos pensar en sexo, y los niveles de la hormona del sexo disminuyen; definitivamente no necesitamos ponernos a pensar cómo combatir gérmenes en este momento, y el sistema inmunológico se suprime. El flujo sanguíneo hacia el mayor órgano del cuerpo (la piel) también se reduce al igual que la sangre en el sistema digestivo que se direcciona hacia los brazos y piernas para poder luchar o huir mejor. Con tu mente y cuerpo en un estado temporal de metabolismo exacerbado, quedas listo para responder a la situación que pone en riesgo tu vida. Y este probablemente será el combate más intenso y estresante de tu vida. Tu cuerpo- mente sabe esto y te prepara en milisegundos.

Lo que sucede a continuación es verdaderamente sorprendente. Las partes sólidas de la sangre – las plaquetas – empiezan a infl y se vuelven pegajosas. ¡Tu cuerpo-mente sabe que se está preparando para combatir cualquier ente externo que amenace tu vida, por eso la sangre se empieza a preparar anticipadamente para coagularse en caso de que te cortes!

Tal como mencioné previamente, el área principal del cerebro que se ocupa del estrés está en el sistema límbico. Este sistema es a menudo llamado el “cerebro emocional” por su enorme influencia en las emociones y memoria. También es llamado el cerebro mamífero “antiguo” o “temprano”, o cerebro paleo- mamífero porque surgió con la evolución de los animales de sangre caliente emparentados con nosotros y marcó el inicio de la cooperación social entre animales. Pero adelantándonos 20.000 años hasta llegar al presente, no hay muchos tigres diente de sable deambulando por ahí; de hecho, a menos que estés defendiendo a tu país en una zona de guerra o tengas una línea de trabajo que ponga tu vida en riesgo como ser bombero o miembro de la fuerza policial, la necesidad diaria de activar el sistema de reacción de lucha o huida, es una rareza.

Esto es lo que ocurre con nuestro cuerpo durante la respuesta lucha-huida:

- Aumento de la presión arterial y esto añade carga al corazón
- Aumento en las hormonas de estrés (adrenalina, cortisol)
- Aumento del azúcar en la sangre (el glucagón le indica al páncreas que disminuya la producción de insulina)

- Disminución de la circulación de la sangre especialmente en el tracto digestivo
- Disminución en las hormonas de crecimiento y sexual
- Supresión del sistema inmunológico
- Aumento del tamaño y viscosidad de las plaquetas

David Simon se refiere a todo esto como las semillas de las enfermedades porque llevan directamente al siguiente diagnóstico: enfermedades coronarias, ansiedad, adicciones, diabetes, trastornos gastrointestinales, infecciones, cáncer, derrames y ataques al corazón. La ciencia moderna está descubriendo lentamente que el estrés crónico impacta el cerebro también. Los ensayos clínicos realizados en ratones han mostrado que las hormonas del estrés afectan nuestras dendritas – los receptores y transmisores de señales en nuestras células nerviosas — encogiéndolas, lo que dificulta el flujo de información que transmiten. Cuando esto ocurre en nuestro hipocampo, nuestra memoria y destrezas de aprendizaje se ven comprometidas.

El estrés: Cómo respondemos a las necesidades no cubiertas

La respuesta de lucha o huida se conoce como respuesta al estrés. En inglés, el término estrés (stress en inglés) es una abreviatura para la palabra aflicción (distress en inglés), una palabra que proviene del latín stringere, que significa “tensar para apretar o separar.” En inglés, se usó por primera vez siglos atrás para describir la adversidad y aflicción. En los años 30, el endocrinólogo húngaro Han Selye popularizó la teoría de que el estrés llevaba a las enfermedades y 45 años más tarde escribió el clásico *Estrés sin aflicción* (Stress Without Distress) en el que por primera vez introdujo el concepto de eustrés o estrés bueno. El eustrés es cuando respondes positivamente a un factor desencadenante del estrés, tal como el desafío que te traen los sentimientos positivos, porque sientes que obtendrás mayor plenitud o satisfacción personal. Cuando compites en los deportes, te ejercitas, andas en la montaña rusa, ves una película de terror, o trabajas en un proyecto que significa mucho para ti . . . el estrés resultante es el eustrés. Según la investigación de Selye, aun cuando se está bajo eustrés, las hormonas de estrés pueden tener un impacto degradante en el cuerpo.

En los momentos de mayor estrés, puedes sentirte como si te halaran en un millón de direcciones a nivel emocional, físico, espiritual y en todos los demás aspectos de tu vida. El Dr. David Simon me enseñó una definición concisa de estrés: la forma como respondemos cuando nuestras necesidades no son cubiertas. Y para la mayoría de las personas, esto ocurre entre ocho y quince veces al día. Estos son unos cuantos ejemplos. Ordenas algo que crees es el plato más sencillo del menú, y es el que más se tarda en llegar. . . y cuando te lo sirven, está frío o no es lo que esperabas. Una conversación no sale de la manera en que la habías planeado. El teléfono suena y es él; el teléfono suena y no es él. Alguien se te cruza en la carretera. Tienes un almuerzo a la una de la tarde y te apuras para llegar a tiempo sólo para tener que esperar 30 minutos a que llegue tu amigo. Te doblas el dedo del pie. La computadora se bloquea. Tu televisor no graba. Esperas ciertas noticias que nunca llegan. Oyes algo que te hace cambiar sus planes. Te expresas mal o haces algo que no se siente “bien.”

Cada día experimentamos pequeñas decepciones y grandes expectativas que no se cumplen. Esperas que algo ocurra, y no sucede; o sucede pero no resulta exactamente como lo habías planeado. Piensa cuántas veces en el día tus necesidades no son satisfechas.

Cada vez que tus necesidades no son cubiertas, tienes el potencial de responder de muchas maneras. Cuando respondes de forma reflexiva en vez de reactiva — comportándote según un patrón preestablecido o peleando automáticamente, o huyendo en lugar de escoger una respuesta más intuitiva o iluminada — te rebajas a tu estado más primitivo tal como en la reacción lucha o huida, programada en tu ADN.

No es lo que te sucede sino la forma de responder en la vida lo que determina tu salud emocional y física. Tú puedes expresar tu decepción de muchas maneras — desde hablarle mal a alguien o salirte hecho una furia de una discusión, hasta alzar la mirada al cielo y respirar. ¿Pero qué sucede con todas estas necesidades insatisfechas . . . grandes y pequeñas? Cada vez que tus necesidades no son cubiertas y reaccionas al estrés con decepción, tu corazón late más rápido, la respiración se acelera, el sistema inmunológico se deprime, y las plaquetas se vuelven más viscosas. ¿Cuánto tiempo crees que puede pasar antes de que estas interpretaciones y reacciones primitivas te lleven a experimentar una enfermedad en tu cuerpo-mente?

Con el tiempo, el estrés crónico te puede conducir a disfunciones emocionales, físicas o sexuales, aumentar tus posibilidades de enfermarte y manifestar enfermedades crónicas como el síndrome de

colon irritable, fibromialgia, lupus, enfermedad de Crohn, migrañas, y hasta trastornos de la piel como la psoriasis, además de ataques de pánico y taquicardia.

Piensa en una situación en la que tus necesidades no sean cubiertas. Muy probablemente, esto involucre a otra persona (o incluso a ti) que te decepciona con cierto comportamiento o falta de comportamiento, según lo que esperas.

Cierra los ojos, y ve a esa persona en tu mente. ¿Qué sientes por esa persona?, ¿por qué estás enojado o decepcionado?, ¿qué hizo o qué no hizo? Tal vez esa persona seas tú mismo.

¿Guardas algún resentimiento contra ti mismo o alguien más? Siente todas las ondas emocionales y físicas que fluyen a través tuyo cuando diriges tu atención a esa persona y problema.

Como espero que no estés enfrentando una amenaza física en este momento, sería imposible que tu cuerpo-mente invoque la reacción lucha o huida en sentido físico. Sin embargo, eres capaz de desplegar una respuesta emocional de lucha o huida llamada respuesta reactiva o del ego.

Cómo respondemos – es decir, lo que hacemos – con nuestros sentimientos determinamos esencialmente nuestra salud emocional. ¿Qué haces con los sentimientos que tienes hacia la persona en la que pensaste?, ¿los reprimes y retraes?, ¿los guardas y estratégicamente arremetes con resentimiento?, ¿permities que controle tus pensamientos . . . montando un drama? Toma en consideración las consecuencias a largo plazo de no tener cubierta tus necesidades y lo que puede costarte emocional, psicológica y físicamente.

La carga emocional y la respuesta del Ego

Debido a que esta forma no física de reacción lucha o huida se basa más en las emociones, nosotros respondemos más con una carga emocional en lugar de golpear a alguien o salir corriendo; o le respondemos mal, o nos callamos. Sigue siendo una respuesta muy primitiva, y la empleamos cuando nuestros egos se ven amenazados en lugar de nuestras vidas. Cuando nuestra propia carne se expone al peligro, entonces entra la reacción lucha o huida; cuando nuestro sentido de ser (nuestro ego) es desafiado, la respuesta del ego más común es la respuesta biológica. David Simon se refiere a la respuesta del ego como “cruzar el campo minado.” Este es el mundo del Yo, mí y mío – nuestro magnífico ego, nuestro sentido del Ser . . . nuestro sentido de ser propietarios de las personas, cosas y experiencias. Cuando ese título de propiedad se ve cuestionado o uno de los límites es traspasado o atacado, nos apuramos a defenderlo, o nos retraemos en resignación.

La respuesta del ego tiene todo el espectro de la reacción lucha o huida entrelazado con sus expresiones emocionales. La versión de lucha del ego puede manifestarse como un comportamiento reactivo, enojadizo y argumentativo. La versión de huida de la respuesta del ego puede manifestarse como retracción o encierro emocional, tal como rehusar conversar con otra persona o darle respuestas

lacónicas. Otras formas de huida más extremistas pueden tomar la forma de comportamientos escapistas y nada sustentables como el abuso de sustancias, ver televisión excesivamente, apostar o la adicción al internet.

Piensa en una ocasión cuando sostuviste una discusión acalorada y te encontraste a ti mismo reaccionando con enojo, alzando la voz o incluso respondiéndole mal a la otra persona. En cierto momento, la mayoría de nosotros ha reaccionado con la versión emocional de la reacción huida al alejarnos, quitarle la palabra o colgarle el teléfono a alguien. Es la clásica reacción de “oídos sordos” para alejarse de una conversación. Los hombres y mujeres tienden a manejar las situaciones estresantes de diferente forma. Aunque esto es una generalización extensa y obviamente existen excepciones, los hombres son más propensos a responder a una emergencia o percepción de peligro con una respuesta más masculina tal como la agresión (lucha), mientras que las mujeres son más propensas a reaccionar con una respuesta más femenina de huir (huida). Pero, debido a que cada persona tiene ambos aspectos, el masculino y femenino, en cualquier momento, un hombre puede huir de una situación, mientras que una mujer puede reaccionar agresivamente. Estudios recientes han hallado que además de la reacción lucha o huida, en una situación amenazante, las mujeres tienden a usar una tercera estrategia conocida como la respuesta amigable, ellas tratan de encontrar la manera de aplacar la crisis y conseguir la cooperación. En los programas de Doce Pasos y círculos de recuperación, la respuesta de congelación (una forma de lucha) ha surgido como alternativa común de retirada a la lucha y huida.

Las respuestas fisiológicas y emocionales al estrés están bien documentadas, y si respondemos con una reacción del ego a cada necesidad insatisfecha, ciertamente moriremos más pronto o llevaremos una vida más dolorosa. Afortunadamente, la meditación nos ofrece una herramienta que ayuda a invertir el impacto que tienen las reacciones de lucha o huida y del ego en nuestras mentes y cuerpos. La meditación es una herramienta que puede deshacer el daño celular que el estrés ha causado, y alterar nuestra programación de la respuesta lucha o huida en nuestro ADN. La investigación realizada por los ganadores del Premio Nobel en Medicina del 2009, Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, y Jack W. Szostak, descubrió que nuestros cromosomas están protegidos por telómeros y la enzima telomerasa. Estas cubiertas protectoras de los extremos filiformes y alargados de las moléculas del ADN que contienen nuestros genes, determinan la salud de cada célula conforme está siendo creada. Con la práctica diaria de la meditación los niveles de las hormonas de estrés introducidas en nuestro sistema disminuyen, los telómeros se unen y nuestra función inmunológica aumenta. Emocionalmente, empezamos a responder más intuitiva que reactivamente, liberándonos de la prisión de las respuestas del ego. Con el tiempo, pasamos de una existencia de creencias condicionadas y limitantes a una vida más incondicionada, plena de infinitas posibilidades y mejor salud.

La respuesta sosegada y consciente

La química de nuestros cuerpos cambia cuando meditamos. De hecho, experimentamos lo opuesto a los efectos fisiológicos producidos por la reacción de lucha o huida y las respuestas del ego. Tenemos menos inclinación a transpirar, nuestra frecuencia cardíaca baja, la producción de nuestras hormonas de estrés disminuye, aumenta nuestra producción de la hormona del sexo, se elevan los niveles de la hormona de crecimiento y nuestras plaquetas se vuelven menos viscosas por lo que la sangre fluye más fácilmente por todo nuestro cuerpo. Conforme ocurren estos cambios fisiológicos en nuestro cuerpo físico, nuestra mente se calma, disminuye la ansiedad, el estrés parece desmoronarse, y hay un cambio emocional en la forma en que respondemos a nuestras necesidades insatisfechas. Este estado de consciencia calmada puede durar un momento o durante toda la meditación. Mas lo hermoso de este proceso es que el estado de consciencia sosegada continua beneficiando a nuestros cuerpos incluso después de la sesión de meditación. Conforme meditemos regularmente, lenta y suavemente iremos cambiando nuestro mecanismo de respuesta automatizada a uno más incondicional.

En el estado de consciencia calmada, enfrentamos las situaciones con mayor gracia y facilidad. Reflejamos más y absorbemos menos. Somos menos propensos a agredir verbalmente o reaccionar sin pensar, porque no partimos de un espacio condicionado. Somos menos impulsivos y más intuitivos. Escogemos más conscientemente porque intuitivamente sabemos cuál es la mejor opción en ese momento — aquella que honra nuestro Ser y a la persona con la que estamos interactuando; aquella que nos enaltece al plano superior de la existencia; aquella que proviene de un corazón lleno de compasión, perdón y deseo de paz.

En el estado de consciencia calmada, estamos más abiertos a múltiples interpretaciones de una situación o escenario. Somos menos apegados a nuestras interpretaciones anteriores, y la necesidad de defenderlas se siente menos apremiante. Se ve la imagen más completa . . . un panorama más amplio . . . en lugar de la visión corta que antes teníamos. Durante las primeras semanas de meditación diaria, esta gracia, facilidad o consciencia expandida se intercalan intermitentemente con nuestras acciones. Mientras seguimos meditando y pasando tiempo en quietud y silencio, los días se vuelven más cómodos, la consciencia sosegada se convierte en nuestro estado natural cada vez más, y se empieza a desarrollar una mayor claridad. Se vuelve menos importante defender nuestro punto de vista porque vemos mayor posibilidades y surgen soluciones creativas a los que fueron enormes desafíos. Las restricciones mágicamente se disipan.

Nos volvemos más alertas, más creativos, más intuitivos y estamos más relajados. Empezamos a tener días libres de ansiedad y el estrés se vuelve manejable. Y nuestra primera respuesta a nuestras necesidades no cubiertas ya no es la respuesta del ego . . . ¡eso es tan del pasado!

Nuestra respuesta más común empieza a ser la de la consciencia sosegada – presenciar en silencio antes de actuar movidos una vez más por viejos patrones condicionados. Este “nuevo” estado también podría llamarse estado de alerta calmado, porque nuestros sentidos se agudizan, y comenzamos a experimentar una liviandad en nuestra existencia. Las cosas pequeñas ya no nos irritan o nos sacan de curso tan fácilmente. Nuestros pensamientos y acciones fluyen más – se hacen más intuitivos . . . luego más creativos . . . luego más visionarios . . . y entonces comenzamos a ver milagros cada día.

También es muy común experimentar mayor paz mental a lo largo del día, así mismo, un sueño más profundo, mejor digestión y todo un nuevo nivel de vitalidad. ¡Lentamente regresamos al equilibrio – regresamos a la totalidad!

Muchos de mis estudiantes me dicen que 30 minutos de meditación les resulta más reparador que 30 minutos de sueño. Si tienes un patrón de sueño irregular o anormal, este se puede normalizar en un par de días después de familiarizarte con tu nueva rutina de meditación. Por supuesto que la meditación ayudará a aliviar la gravedad del dolor, si lo que te mantiene despierto es una opresión o dolor emocional. Sin embargo, sólo el compromiso con el autodescubrimiento, liberación emocional y trabajo de sanación emocional aliviará el dolor emocional que causa tu insomnio.

La liberación del dolor emocional guardado

Para descubrir, mover y liberar esta capa latente, emocionalmente tóxica, recomiendo procesos de sanación emocional diseñados por médicos. Dos de los programas con los cuales estoy íntimamente familiarizado son el Proceso de la Tetranidad del Instituto Hoffman (Hoffman Institute's Quadrinity Process), al que asistí en 2006, desarrollado por el Dr. Robert Hoffman, y el proceso del Centro Chopra llamado Libre para amar / Libre para sanar, creado por el Dr. David Simon. Fui lo suficientemente afortunado de poder trabajar con David en los últimos talleres de Libre para amar junto a mi colega, la profesora Trista Thorp, y durante un tiempo facilité su proceso donde ayudábamos a las personas a identificar sus dolores emocionales, moverlos, liberarlos, y luego sanábamos sus heridas. Esencialmente se trata de desbaratar tu ser emocional y luego reconstruirlo con menos bagaje, menos condicionamiento y menos enojo. David fue particularmente brillante en ayudar a las personas a ver su historia como una excusa para no hacer elecciones conscientes en el presente. Una vez que te salgas del papel de víctima y te vuelvas dueño de tu vida, podrás escribir el siguiente capítulo en el que escogerás la liviandad por encima del bagaje, el perdón sobre el resentimiento, la compasión sobre la culpa, y tomarás opciones conscientes sobre las condicionadas. Es imposible hacer este trabajo y no sentirse aunque sea un poco más liviano, y esa liviandad sólo aumentará con la práctica diaria de la meditación.

He hallado que estos procesos de sanación emocional son caminos poderosos que llevan al perdón, compasión, crecimiento real y amor propio. Te permiten experimentar una mejor versión de ti mismo. Este proceso constante de apertura a mis limitaciones y su liberación, han llevado mi práctica de meditación a un nivel aún mayor porque continúo haciéndome más liviano, trayendo menos turbulencia mental a mis sesiones de meditación diaria. En el fondo, al aligerar mi carga se me ha abierto una puerta espiritual que ha ampliado mi comprensión de la meditación como un proceso de rendición, y esa poderosa energía de quietud después se manifiesta en mi vida diaria. Ya no me parece tan necesario tratar de tener el control de cada momento. A veces está bien seguir el rumbo, ligarlo a tu intención, inclinarte en la dirección de tus deseos, y dejar que el universo conduzca.

Los beneficios espirituales de la meditación

Durante mucho tiempo, el aspecto espiritual de la meditación ha sido malinterpretado. Cada uno de nosotros busca conectarse al todo, a la fuente y la unicidad. Cada uno de nosotros elige el camino más resonante para comprender y expresar los conceptos más grandes, más profundos y universales de la vida, muerte, dolor, amor, verdad, dicha y propósito. A algunas personas no les importa estas cosas porque su consciencia aún no ha derivado a estos conceptos en este momento de sus vidas. Al final, cada uno de nosotros pasará por estas experiencias y posteriormente enfrentará estas preguntas. Así que aunque alguien no esté vinculado a esta conversación, sólo con tener consciencia de estos principios naturales de la vida, invocará un entendimiento de que hay algo más grande, más expansivo, más conecedor, y más inteligente que nosotros. Podríamos llamar a esa entidad un ser universal que nunca nació, y nunca murió; que existe en cada momento y está conectado con todas las cosas simultáneamente. Algunos de nosotros lo llamamos Dios.

En el Vedanta, la antigua filosofía de la India para la autorrealización (self-realization), hay una escuela del pensamiento conocida como Advaita (se pronuncia “ad-vai-ta”), un término sánscrito para “no dualidad.” Según el Advaita, la unicidad es la única realidad. Todo lo demás es una ilusión, conocido en sánscrito como maya. La filosofía afirma que nuestra ignorancia sobre nuestra unicidad – que también es una ilusión - es la causa de todo sufrimiento en el mundo. Sólo a través del conocimiento directo de esta unicidad (experimentándola en realidad) puede ocurrir la verdadera liberación. En sánscrito, esta liberación se llama moksha (moc-sha). El camino al moksha es comprender que toda la existencia es no dual – no dos cosas sino una pura totalidad.

La mayoría de nosotros creció en hogares donde fuimos introducidos a un ser infinito, omnisapiente y que todo lo ve, conocido como Dios. ¿De qué otra manera podrían seres finitos de carne y hueso como nosotros, con conocimiento y comprensión limitados, incorporar un concepto fuera de este mundo como el de la unicidad? Se necesita que haya un ser todopoderoso que encarne todas las características de la unicidad para que podamos entenderlas mejor — una especie de intermediario entre nosotros y la unicidad. La mayoría de nosotros tiene una comprensión similar de la naturaleza de nuestro Dios. En esencia, este ser creó todo; controla o influye en todo; está en todas partes a la vez o tiene semidioses o avatares que pueden estar en cualquier lugar; es infinito, inmortal, omnipresente, abarca la existencia del tiempo, por lo tanto, es eterno; es capaz de la resurrección y el renacimiento; puede ser adorado e invocado; y tiene la habilidad de hacer lo que consideraríamos milagros.

Aunque tú no hayas crecido dentro de una tradición formal, religiosa o espiritual (aún si eres ateo puedes meditar y recibir los beneficios que buscas), sigue siendo probable que creas que hay alguna forma de inteligencia más allá de la nuestra. Por eso, aunque tu orientación sea hacia lo divino, un dios, múltiples dioses, o un poder superior, personalmente definimos nuestro entendimiento de esta naturaleza universal como espiritualidad. Esencialmente, la espiritualidad es el viaje que hacemos a cada momento desde nuestro Ser más individual a nuestro Ser más universal y viceversa. ¡De la constricción a la expansión!

Cuando nuestra mente analiza a este ser o poder, vemos a este Dios o espíritu omnisapiente, omnipotente e infinito de inmediato en todo, y sin embargo, lo vemos separado de nosotros y de este mundo. El Advaita diría que esta separación sólo existe superficialmente, está solamente en nuestras mentes. Muy por debajo de la superficie, nuestra mente, cuerpo y espíritu son lo mismo – consciencia pura e ilimitada – la unicidad vistiendo diferente disfraces. Según el Vedanta, la liberación yace en

conocer la realidad de esta unicidad y en experimentar el espíritu a través de aspectos variados del estudio (gyan), devoción (bhakti), acción (karma), y práctica (raja o el camino real). Dos de las prácticas del camino real que nos conectan más directamente con el espíritu son la meditación (consciencia calmada) y el yoga (consciencia calmada centrada en el cuerpo). El camino a esta comprensión del espíritu es un entendimiento más profundo de quiénes somos, qué queremos realmente en la vida y por qué estamos aquí. A esto se lo ha llamado la expansión de la consciencia – moverse de un espacio restringido y condicionado donde nos identificamos a nosotros mismos cómo los roles que desempeñamos en la vida y las cosas que poseemos (básicamente, nuestros cargos y posesiones), y pasar a una perspectiva más expandida de quiénes somos, cómo estamos conectados con todo, y qué vinimos a hacer aquí.

El descubrimiento de nuestro verdadero Ser

La mayoría de las personas que empiezan una nueva práctica de meditación lo hacen porque buscan algo más de la vida o de sí mismos. Al empezar a explorar sus pensamientos, sueños y opciones diarias, una consciencia se establece en ellos, que son más que sus pensamientos o sus cuerpos – ellos son una consciencia pura e ilimitada encapsulada en un estuche de carne y hueso durante el tiempo que dure su vida. Esa perspectiva lo cambia todo porque significa que en cualquier momento todo es posible. Nuestros patrones, costumbres, barreras, respuestas condicionadas, pensamientos y comportamientos previos empiezan a ser menos condicionados, conforme son bañados por pequeñas gotas de nuestro Ser incondicionado.

Los aspectos más puros, más indefensos e incondicionados de nosotros mismos empiezan a afianzarse en nuestras rutinas diarias y luego se intercalan en nuestra fisiología. Con cada meditación, te desplazas en lo más profundo de las facetas más universales e infinitas de tu ser . . . aquellas que yacen en tu núcleo más interno: Tu Ser ilimitado e incondicionado.

Al continuar meditando, tus propios cimientos se expandirán. Y si tu punto de partida para todas las cosas está en un nivel superior, todo lo que fluye desde ese punto vibrará a una frecuencia más alta. Verás al mundo de manera diferente; experimentarás tu vida con una gracia más plena y mayor facilidad. Reconocerás que todo es Espíritu – y que todos estamos conectados. Cada uno de nosotros es una ola en un vasto océano que contiene miles de millones de olas, esa vasta unicidad de la cual ocasionalmente surgimos para individualizarnos, para después de unos momentos volver a colapsar en la unicidad del oleaje unificado.

Creo que una de las mayores razones por la que la meditación no prevalece más, es por la imposibilidad de poder transmitir la naturaleza transformadora de la práctica. Las personas intentan meditar y si no tienen el momento excepcional, ese momento ¡aja!, o no alcanzan la iluminación en una semana, abandonan la práctica. Osho, el gran filósofo y gurú, es conocido por haber dicho, “la iluminación es descubrir que no hay nada que hallar. La iluminación es llegar a darse cuenta que no hay dónde ir.”

No se necesita ser un gurú, yogui o creyente de ninguna filosofía o religión para incorporar esta actividad en su vida. Sólo se necesita tener la voluntad de intentarlo. Entonces, ¿cuál es el mejor camino? En los próximos capítulos, exploraremos una variedad de prácticas de meditación provenientes de las tradiciones a lo largo del tiempo y de las culturas en el mundo. ¡Conforme practiques cada una, mira cuál es la más afín para ti, practícala y vive sus beneficios!

PARTE II



Los Múltiples Caminos Hacia La Unicidad

Literalmente existen miles de escuelas y filosofías de meditación. Cada escuela de meditación tiene su técnica única o forma de ayudarlo a experimentar la consciencia del momento presente. Las elogio a todas, y este libro honra cada herramienta, técnica y conjunto de conocimientos que puedan ayudarte a aquietar las fluctuaciones de la mente y alcanzar un significado, propósito, paz y plenitud más profundos en tu vida. He explorado personalmente diferentes escuelas de meditación y practicado varias de estas, desde un mínimo de dos meses hasta un máximo de 15 años. Desde 2002, practico la Meditación del Sonido Primordial, usualmente dos veces al día, durante treinta minutos y a veces más, si estoy dictando una clase o liderando un retiro ese día.

En el apogeo de su popularidad, el retiro de una semana de duración llamado Seducción del Espíritu del Centro Chopra tenía cuatro meditaciones diarias, empezando con una meditación al amanecer para los madrugadores (algunas de estas ocurrieron en las playas blancas de La Florida, en medio de las rocas rojas de Sedona, en los campos brumosos de La Costa y en las alturas de la majestuosa cumbre de la montaña Whistler y están grabadas en mi alma para siempre). En la década pasada, Deepak y David enseñaban en estos talleres, mientras que yo tenía el privilegio de guiar las meditaciones. Hay algo muy poderoso en meditar con 450 de nuestros amigos meditadores más cercanos en una serie de sesiones de meditación de 30 minutos conocidas como “rondas.” El concepto de las rondas se practica en muchos retiros de meditación. Se medita en rondas de 30 minutos y luego se para, y se dirige la atención de nuevo al cuerpo mediante yoga, trabajo de respiración o danza. Luego, en la cima de la actividad, te detienes, te sientas y vuelves a meditar otros 30 minutos. En mi primer retiro, las rondas continuaban por horas, día tras día, durante los siete días de la semana, intercalados con técnicas avanzadas de meditación conocidas como sutras y trabajo energético. Durante días, este mundo de quietud y silencio penetraba todo lo que se hacía - desde lavarse el rostro, practicar yoga, masticar los alimentos, hasta interactuar con otras personas.

Sólo imagina cómo se siente cuando toda la actividad que pensabas que era tan indispensable en tu vida se ve remplazada por la tranquilidad y

quietud.

Después de varios días de este nivel de práctica, sientes que las capas de tu Ser condicionado empiezan a deshacerse. Al pasar horas en la quietud y silencio de tu esencia más pura, te acercas más que nunca a experimentar tu propia alma. Entonces, te percatas que todos alrededor tuyo están pasando por lo mismo, deshaciéndose de las capas en sus vidas condicionadas para revelar su verdad, su esencia incondicionada. Esta experiencia es descrita en los círculos espirituales como quedar al “desnudo” – cuando todas las capas de tu ser condicionado han sido levantadas y no queda nada más que tu alma.

La combinación diaria de yoga, meditación, comidas en grupo, trabajo energético, danza, charlas sobre el alma, enseñanzas de los Vedas, e interacción grupal, se intercala en los componentes físico, emocional y espiritual de la meditación en un viaje muy personal, yendo del ser individual más egocentrista a los aspectos más divinos y cósmicos del Ser universal. Te animo a que cuando sea el momento correcto (y sabrás cuando llegue), te deleites con un retiro de meditación. Sea que asistas al retiro Seducción del Espíritu o a otro de una semana de duración, poder pasar todo ese tiempo en quietud transformará cada célula de tu cuerpo.

Puede ser que nunca asistas a un retiro de meditación, pero tienes la posibilidad de recibir los mismos beneficios viviendo cada día esta experiencia con una sencilla práctica de meditación. La clave es hacerlo en lugar de tratar de descifrarlo intelectualmente. El tercer patriarca Zen, Jianzhi Sengcan, también conocido como Seng-t’san, confirmó esto en su poema Zen Xinxin Ming (Hsin Hsin Ming), “Mientras más hables y pienses en aquello, más alejado estarás de la verdad. Deja de hablar y pensar, y no habrá nada que no puedas saber. Retornar a la raíz es encontrar el significado, mientras que seguir las apariencias es alejarse de tu fuente. En el momento de la iluminación interior, se va más allá de la apariencia y el vacío.”

Estas palabras pueden sonarle muy de la Nueva Era, pero él las escribió hace 1.500 años. Si se detiene a pensar en ellas, hay muy pocos momentos en nuestras vidas que transcurren en quietud y silencio total. Prácticamente en cada momento de tu vida, sea que estés durmiendo, soñando o despierto, estás en actividad. Incluso cuando tienes la oportunidad de estar en quietud y silencio, tal como cuando atraviesas la puerta principal de tu hogar o te sientas en tu auto, muy probablemente eliges la actividad.

¿Cuánto tiempo te tardas antes de tomar tu iPod, encender la televisión, escuchar la radio, hablar, tararear, cantar, comer, leer, mover tu pierna, usar tu dedo, lamer tus labios, hacer una llamada, enviar un mensaje de texto a alguien, contactarse con otro ser humano o estirar tu cuerpo? Todas estas son expresiones de actividad, y tú permaneces en actividad hasta que tu cuerpo- mente colapsa en la noche y te acuestas a dormir con el propósito de renovarte.

Cuando estás en un profundo estado de descanso, durmiendo o soñando, estás en un estado conocido como estado inactivo – un estado de reposo inactivo. Hay actividad en cada momento del sueño: Movimiento rápido de los ojos y experiencias físicas que emanan de las profundidades de tus sueños. Y durante el sueño profundo, cuando estás en quietud, no es la quietud consciente que se experimenta cuando se está meditando, es un estado de quietud inactiva.

De todas las prácticas y comportamientos que he explorado, la meditación es la más fácil y efectiva con la que te puedes conectar y experimentar la consciencia del momento presente en un estado de quietud y silencio – una consciencia pura y calmada en un estado de alerta – y finalmente, la unicidad de tu ser físico, tu ser emocional y egoísta, y tu Ser espiritual.

Existe solamente una quietud y silencio que yace dentro de ti, sólo hay una fuerza universal que fluye a través de todo, y solamente hay un momento presente. Sin embargo, hay tantas maneras de tener acceso a este y tomar consciencia del mismo

– los rezos contemplativos, formas muy físicas de meditación que emplean los sentidos, y comunión con la naturaleza. Incluso hay meditaciones que fueron popularizadas por Osho donde se camina, baila, se hace el amor . . . y hasta se fuma.

Los capítulos en la **Parte II: Los múltiples caminos a la unicidad** te guiarán por las técnicas más comunes y prácticas más accesibles para que puedas tener una idea de cómo se siente cada una de estas, y atraerte hacia la que resuene más contigo. He explorado todas las meditaciones a continuación, hasta finalmente encontrar a la Meditación del Sonido Primordial que es la más fácil de practicar ritualmente a diario y por tanto es la práctica más poderosa para mí. Sin embargo, me tomó muchos años de una serie de meditaciones . . . de incursionar, sumergirme, usar la meditación para apalear la crisis, reiniciar, dejar, volver a empezar, detenerme por tercera ocasión hasta finalmente hacer a la Meditación del Sonido Primordial parte de mi rutina diaria. Espero poder ayudarte a llegar a tu propia práctica sin dar tantas vueltas.

Cuando la mayoría de las personas piensan en la meditación, piensan en alguien cantando el “Om” sea en voz alta o en silencio. Esta práctica es conocida como la meditación mántrica, y trataré el tema profundamente más adelante en el camino. Pero primero, únete mientras comparto mi viaje de meditación contigo y las formas variadas que he tenido la fortuna de experimentar a lo largo de mi vida de meditador. Algunas pueden resonar contigo más que otras, otras pueden resultar más prácticas para ti. Sin embargo, reconocer las distintas maneras de aquietar las fluctuaciones de la mente para alcanzar la quietud y silencio en tu vida puede ser un asombroso regalo que te conectará más profundamente a tu preciosa existencia en el planeta Tierra.

Los Secretos De La Meditación Cuerpo-Mente

“Un momento. El momento del orgasmo. El momento al pie del océano justo cuando llega la ola. El momento de estar enamorado. El momento de crisis cuando nos olvidamos de nosotros mismos y hacemos sólo lo necesario”

— R a m D a s s

Empecemos con una de las técnicas de meditación más sencilla y de mayor solidez científica, y la que primero me cautivó como herramienta valiosa en la vida: la biorretroalimentación. La biorretroalimentación es el proceso de tomar consciencia de las distintas funciones fisiológicas, dándoles seguimiento para que las puedas influenciar, alterar y, o controlar. Con el tiempo, podrás entrenar tu sistema nervioso simpático para ser menos reactivo a los factores del estrés y recuperarte más rápidamente de ellos. Mediante la práctica de la biorretroalimentación, puedes influir la frecuencia de tu pulso, respiración, músculos, ondas cerebrales, percepción del dolor y demás funciones corporales.

Tú observas tu progreso en un monitor de ordenador, y conforme te acercas al objetivo de variación de pulso, flujo de respiración y frecuencia de onda cerebral, ves los cambios en la pantalla – por eso, se usa la palabra retroalimentación. La biorretroalimentación se usa para manejar el estrés, disminuir la ansiedad, regular la presión arterial, mejorar el rendimiento físico, aliviar dolores de cabeza e incrementar la agudeza mental.

Al inicio de mi viaje de meditación, me inscribí en un estudio de investigación para explorar la conexión mente-cuerpo. Este se centraba en medir y dar seguimiento a mis bioseñales conforme yo realizaba diferentes acciones para bajarlas. Las bioseñales son corrientes eléctricas producidas por un conjunto de células, tejido específico u órganos como el cerebro, corazón o piel. Nosotros conducimos energía, así como, cantidades medibles de electricidad y atracción magnética. La ciencia moderna incluso ha observado y medido las corrientes eléctricas y bioseñales que generan las plantas. El objetivo de la biorretroalimentación es monitorizar tus bioseñales tan de cerca que las puedes ajustar y alterar a la vez que se producen.

Puedes hacerlo en este momento. En lugar de respirar regularmente, puedes inhalar muy lentamente a

través de la nariz en cuatro tiempos.

Uno. Dos. Tres. Cuatro.

Contén el aliento durante cuatro tiempos.

Y luego exhala a través de las fosas nasales en cuatro tiempos.

Continúa haciendo este proceso ocho veces más. Esto debería tomarte un minuto y medio. Te esperaré.

Muy probablemente tu respiración habrá disminuido a diez respiraciones por minuto, tu pulso habrá bajado un 20 por ciento, la ansiedad habrá decaído y la humedad que la piel emana cuando estás sobresaltado o estresado, se habrá reducido. Estarás más tranquilo en este momento que hace dos minutos atrás. Cualquiera de nosotros podría monitorizar formalmente estas bioseñales para dar seguimiento a nuestro progreso, si así lo elegimos. Tradicionalmente, las bioseñales monitoreadas en la biorretroalimentación son el ECG (electrocardiograma); EEG (electroencefalograma); VRC (variabilidad del ritmo cardíaco), y RGP (respuesta galvánica de la piel). La VRC mide el tiempo o intervalo entre cada latido del corazón. Curiosamente, la variación del intervalo entre latidos es señal de un corazón sano. ¡Hay posibilidades infinitas incluso en los latidos del corazón! La RGP detecta el aumento en los niveles de transpiración generados por el sistema nervioso autónomo y se usa tradicionalmente en los procesos de detección de mentiras cuando uno está conectado al polígrafo. Además de volverse más conductora la piel mientras se dice una mentira, también transpira cuando experimentamos enojo, miedo, dolor, sorpresa, sentimientos sexuales y excitación emocional. El uso de pruebas del detector de mentiras en los tribunales sigue siendo cuestionable, pero lo cierto es que los detectores de mentira sí revelan ciertas respuestas involuntarias a situaciones estresantes, tales como aumento de la conductividad de la piel y del ritmo respiratorio. Pero eso no significa que la persona está mintiendo . . . sólo que está mostrando estrés.

El cuerpo nunca miente

Nuestras bioseñales revelan nuestro verdadero estado emocional en todo momento, sin embargo, muy pocas personas alrededor nuestro pueden verlas. Nuestra mente envía señales al cuerpo que luego reaccionan espontáneamente, creando un lazo de retroalimentación perfecto. Llevamos puestas nuestras emociones sobre nuestros cuerpos y finalmente dentro de nuestros cuerpos. David Simon dijo que el 90 por ciento de nuestra toxicidad física se deriva de las emociones. Incluso hay quienes se especializan en el estudio de las emociones humanas a través de la interpretación de las expresiones faciales. Uno de ellos es el Dr. Paul Ekman, un psicólogo que puede determinar con certeza casi absoluta si una persona está mintiendo basándose en pequeñas pistas visuales conocidas como micro-expresiones. Ekman estableció que el rostro tiene cuarenta y tres movimientos musculares involuntarios distintos que crean miles de expresiones, incluyendo las de las siete emociones humanas básicas: El enojo, desprecio, desagrado, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa. La serie de televisión llamada Miénteme (Lie to me) se inspira en el trabajo de Ekman y es protagonizada por Tim Roth como el Dr. Carl Lightman, experto en micro-expresiones. Este nivel de investigación y conocimiento estaba en sus inicios cuando entré a participar en el estudio de la biorretroalimentación muchos años atrás. ¡Fue un estudio de seis meses que tenía controles bastante rigurosos, especialmente para un estudiante universitario de segundo año – nada de alcohol, ningún tipo de drogas ni sustancias psicoactivas durante medio año! Las pruebas semanales de sangre y orina mantenían a los participantes fieles al proceso. Y durante seis meses, pasando un día, iba 90 minutos a la clínica, me relajaba primero durante media hora para establecer la línea de base, y luego me realizaban un ECG conectándome un brazalete conductor con 10 dedales de caucho que enlazaba mi circuito eléctrico interno a la placa base de la computadora durante una hora

más.

Realizaba ejercicio tras ejercicio, utilizando mi mente, mi aliento y mi corazón frente a tres laboratoristas en mandiles blancos con tableros portapapeles. Miraba fijamente un panel que estaba integrado por varios monitores y diales, incluyendo uno que me mostraba mi presión arterial. Aprendí a bajar las cifras a mi antojo, empezando con una lectura básica de presión arterial de 160/120. Dentro de un par de meses, cayó a 100/60, que es donde se ha mantenido mi presión en los últimos 20 años.

Con el pasar de los meses y conforme nos acercábamos al final del estudio, tuve que aumentar proactivamente mi pulso en reposo después de que se desplomara por debajo de las 50 pulsaciones por minuto durante un par de semanas. Me empecé a sentir mareado en los elevadores y aviones. Para recuperar mi equilibrio, empecé a invertir en secreto mis intenciones durante los días de prueba y todas mis lecturas empezaron a aumentar, haciéndome ver como un sujeto de prueba sin éxito. Finalmente, revelé a los clínicos que la biorretroalimentación funcionaba tan efectivamente que tuve que subir mi presión arterial para evitar desmayarme.

¡Ellos me expulsaron del estudio!

La exploración de la técnica de Heartmath

En los últimos años, he practicado la biorretroalimentación utilizando un programa desarrollado por el Instituto HeartMath (Institute of HeartMath), en el cual se colocan sensores en los dedos y se respira en varias frecuencias y profundidades para crear lo que se conoce como coherencia – un estado fisiológico altamente eficiente en el que se entrena a los sistemas nervioso, cardiovascular, hormonal e inmunológico para funcionar en un estado equilibrado y armonioso. El estado de coherencia es algo similar a lo que los atletas llaman estar en “la zona.” Todo está totalmente alineado, pero lo más llamativo, es que sucede con facilidad y sin esfuerzo.

En el programa HeartMath que utilicé, el proceso empezaba con una fotografía en blanco y negro en una pantalla que lentamente se transformaba a colores, a la vez que alcanzaba estados de relajación más y más profundos. Mientras más entraba en un estado de coherencia, del fondo surgían más imágenes vívidas y coloridas de la naturaleza – una cascada, arcoíris, conejos y un venado saltando en un bosque verde exuberante que se transformaban de unicolor a tunicolor. Cuanto más estaba en la zona, más fluían los colores. Este refuerzo positivo ayuda subliminalmente a disminuir todos los niveles de actividad mientras uno está en un estado de reposo.

La evolución continua de la biorretroalimentación

En los últimos años, conforme ha avanzado la tecnología, los mecanismos de monitoreo y retroalimentación se han vuelto asequibles, y casi parecen y se sienten como juegos. Han entrado al mundo de la meditación principalmente como herramientas para el manejo del estrés. La biorretroalimentación ha evolucionado hasta incluir más monitorización de ondas cerebrales usando sensores adheridos al cuero cabelludo. Los programas informáticos avanzados permiten ahora que las personas vean sus ondas cerebrales, y que con entrenamiento y práctica, puedan cambiar sus patrones de ondas cerebrales para mejorar su salud física, cognitiva y emocional mediante un proceso conocido como neuroretroalimentación.

Deepak Chopra ha estado consistentemente a la vanguardia de la fusión de nuevas tecnologías con las enseñanzas ancestrales. En su búsqueda para llevar este conjunto de conocimientos ancestrales a la nueva generación, creó el juego interactivo Leela para Xbox360, que utiliza el movimiento y respiración para ayudarle a conectarse a sus centros energéticos. Y años atrás, cuando los videojugadores empezaban a penas a conectarse a sus primeras experiencias de videojuegos, Deepak ya ofrecía una alternativa al uso de la palanca de juego como arma, con su innovador Viaje a la delirante divinidad (Journey to the Wild Divine), en el que se conectaban los dedos a mangas, y se usaba el pulso y la respiración para maniobrar a través de situaciones reales de la vida en un mundo de fantasía.

Aunque disfruté de practicar la biorretroalimentación y me trajo resultados fi poderosos, me pareció que era una forma de meditación altamente física que mantenía mi cuerpo y mente muy ocupados. Usted presta atención a los resultados de su respiración y medita mientras está sucediendo; y yo siempre me enfocaba en ver cuánto variaban los marcadores. Aunque la biorretroalimentación desaceleró mi frecuencia de respiración y ritmo cardíaco, hasta finalmente llegar a bajar mi pulso en reposo a 45 latidos por minuto, nunca llegué a estar en una verdadera quietud. Silencio, tal vez, pero no quietud. Logré altos estados de relajación durante mis sesiones, pero estas no me condujeron a ese lugar de quietud y silencio que visito tan fácilmente usando otras formas más sutiles y menos físicas de meditación. Nunca me llevó a conectarme a la experiencia de la unicidad. Estaba más relajado, más lúcido y tenía menos estrés en mi vida, sin embargo, continuaba desmayándome en los elevadores. Por eso busqué otra técnica de meditación que no fuese tan física ni activa.

**Las meditaciones de cuerpo-mente
pueden ayudarte a relajarte y disminuir
la presión arterial.**



Los Secretos De La Meditación Visual

“A veces pienso que todas mis fotografías son imágenes de mí mismo. Mi preocupación es . . . la condición humana; aquello que considero condición humana puede ser simplemente la mía.”

— r i c H a r d a v e d o n

Cuando tenía unos veinte años, conocí a una mujer a quien realmente le gustaban las velas – una inocente pionera en el ámbito de la fabricación de velas naturales que hoy en día es un negocio multimillonario. Ella había desarrollado una receta a base de soya que contenía aceites esenciales aromáticos, y conforme se quemaba la mecha, liberaba un magnífico aroma primal que despertaba y sanaba. A veces, ella formaba un anillo en toda su casa con hilera tras hilera de estas velas embriagantes, y nos sentábamos en la oscuridad mirando a los cientos de danzantes destellantes rodearnos. Hacíamos esto hasta que las velas se consumían – a veces con música de fondo y a veces sentados sin movernos . . . en silencio. La atracción hipnótica de las llamas terminaba por subyugarme y sentía una especie de elevación, como si flotara hacia la luz para finalmente fundirme con esta. Sentía que mi cuerpo se hacía poroso y mi ser individual se desdoblaba en algo más grande que yo . . . más allá de mí . . . en todo y nada a la vez, estaba (BEing) en el momento presente.

Fue años más tarde, en una clase de yoga de Ashtanga Vinyasa, que me enseñaron por primera vez la técnica del enfoque como parte de un asana o postura de yoga. La técnica se llamaba drishti (también escrito dristi), y en sánscrito significa “entendimiento, sabiduría, inteligencia o punto de vista.” Durante la práctica de yoga, el drishti sirve tanto como forma de transportarse más allá del ámbito local de espacio y tiempo – más allá de nuestra visión normal, más allá del equilibrio físico y balance – como una metáfora para enfocar la consciencia hacia una visión de unicidad. Es una forma de meditación en sí misma.

La meditación Drishti

Cuando se utiliza un drishti durante una práctica de yoga o meditación con ojos abiertos, enfocas y concentras tu atención en un punto, a la vez que mantienes tu atención dirigida hacia dentro. El punto drishti puede ser la llama de una vela o el borde de las fosas nasales, tu tercer ojo (el punto en medio del entrecejo), el ombligo o algún punto a la distancia. El drishti no trata de enfocarse en un objeto externo; su propósito es abstraer la consciencia de las distracciones alrededor tuyo y dirigirla hacia un sólo punto focal – un punto donde tu concentración se lleva hacia dentro finalmente. En la práctica del yoga, el drishti es un punto de enfoque donde la mirada descansa durante las posturas de flexibilidad, equilibrio o fuerza. Enfocarse en un drishti ayuda a la concentración debido a que es más fácil distraerse cuando la mirada divaga por la habitación. En ciertos estilos de yoga, cada asana tiene un drishti específico, que a su vez ayuda a la alineación. Por ejemplo, en una asana de yoga llamada parvatasana, conocida también como la postura de la montaña o del perro mirando hacia abajo, tus piernas y brazos recrean la letra A, donde los glúteos apuntan hacia arriba tan alto como puedas, empujándolos hacia el cielo, y el drishti está el ombligo. En la asana de yoga llamada utthita parsvakonasana, postura del medio triángulo o triángulo lateral extendido, te inclinas lateralmente colocando una mano en el piso para apoyarte, y tu drishti es hacia arriba, hacia la otra mano que está alzada y extendida, guiando la cabeza hacia el cielo. Te miras los dedos de la mano levantada que finalmente se convierte en el cielo y este se convierte en unicidad en última instancia.

Fue el legendario maestro y yogui Sri. K. Pattabhi Jois quien primero introdujo la práctica drishti de mirada suave al mundo occidental hace 70 años, y enseñó a sus estudiantes a dirigir su atención a uno de los nueve puntos de enfoque en el cuerpo físico, conforme pasaban por las 28 asanas o posturas de la práctica. La tradición del yoga ashtanga, popularizada en los Estados Unidos por el gurú Jois, describe los nueve drishtis clásicos y enfatiza una mirada fija pero suave. Estos son los drishtis:

1. Punta de la nariz
2. Tercer ojo
3. Ombligo
4. Dedos pulgares
5. Manos
6. Dedos gordos del pie
7. Lejos hacia la derecha
8. Lejos hacia la izquierda
9. Hacia arriba al cielo Experimentemos estos drishtis ahora.

Inhala profundamente, contén la respiración por unos instantes, y luego exhala lentamente por la nariz. Continúa respirando a este ritmo. Inhalaciones largas, lentas y profundas.

Después de haber hecho unas cuantas repeticiones, cambia tu mirada y fíjala en la punta de la nariz. Sentirás que los ojos tienden a cruzarse pero relájate. Haz esto durante un minuto más o menos. Ahora dirige tu atención hacia tu tercer ojo, situado en la mitad de la frente, ligeramente por encima de las cejas. Siente los ojos abrirse y cerrarse. Permanece en este espacio durante un par de minutos.

Ahora dirige tu atención al ombligo. Mira hacia dentro. Mantén una mirada suave. Quédate allí durante unos instantes.

Y ahora dirige suavemente tu atención a los pulgares – sin pensamientos, pero fija tu mirada unos instantes.

Ahora expande tu atención e incluye toda la mano . . . recuerda continuar respirando... larga . . . lenta . . . y profundamente.

Luego dirige tu atención a los dedos gordos de los pies y fija tu mirada en ellos. Muévelos para tener idea de la distancia energética entre los dedos de los pies físicos y astrales.

Ahora sin mover la cabeza, dirige tu atención totalmente hacia la derecha, como si trataras de ver tu oreja derecha. Mantén una mirada suave y continúa respirando.

Ahora dirige los ojos lo más lejos posible, como si trataras de contemplar hacia la izquierda.

Después de haber mirado hacia la izquierda durante un minuto o más, trae la mirada al centro y elévala hacia el cielo. Cuando hayas hecho esto por un minuto o más, cierra los ojos y sólo permanece quieto dejando que se asiente el proceso. ¿Cómo te sientes?, ¿diferente?

Al igual que muchas otras formas de meditación, la meditación drishti involucra un enfoque y concentración profunda. Por el contrario, en la práctica de la Meditación del Sonido Primordial, uno no se enfoca ni concentra, lo que personalmente encuentro liberador. Sin embargo, el enfoque y concentración pueden ser herramientas poderosas en la práctica del yoga porque te permiten ir más allá de tu cuerpo físico y pasar al drishti. Y cuando estás en un estado de consciencia relajada centrada en el cuerpo, el drishti finalmente se convierte en ti . . . más allá del espacio y tiempo. Es una experiencia hermosa, profundamente centralizadora y unificadora.

La meditación de Sri Yantra.

Similar a la acción del drishti, el sri yantra es otra forma popular de meditación visual. Tiene su origen en las tradiciones védicas y yóguicas de la India.

Durante miles de años, las personas han meditado contemplando los laberintos devocionales de los mandalas budistas y yantras hindúes con la finalidad de alcanzar estados superiores de consciencia. Estas son representaciones visuales del viaje de la evolución, y generalmente representan una deidad en su centro que actúa como una fuente de unicidad. Alrededor de la deidad hay círculos concéntricos continuos (mandala es un término sánscrito que significa “círculo”), otras formas geométricas y representaciones de la naturaleza o escenas sagradas.

En el siglo VIII, el sri yantra llevó este arte devocional a un nuevo nivel y lo convirtió en una de las primeras representaciones geométricas no religiosas del viaje sagrado. Sri (también escrito shri y pronunciado “shrii”) significa en sánscrito “riqueza” o “abundancia”; en este caso significa “el más venerado.” Yantra es una palabra sánscrita que significa “vehículo” o “instrumento.” Entonces, sri yantra es un instrumento visual venerado que emplea la proporción matemática conocida como proporción áurea. Las proporciones científicas utilizadas para crear estructuras tales como el Partenón y la gran Pirámide de Guiza son las mismas proporciones sagradas que encontramos naturalmente en el desarrollo de las piñas de los pinos, helechos, cactus y concha de nautilo. La geometría sagrada del sri yantra representa una expresión visual pura del viaje de la existencia, que se extiende desde la unicidad cósmica (la fuente) a la multiplicidad (nuestra expresión personal del universo) y luego de regreso a la unicidad – todo esto mientras proporciona la experiencia misma de la unicidad. Es una meditación por sí sola.

Utilizando lo que hoy en día se conoce como la psicología matemática, los antiguos artesanos del sri yantra aplicaron técnicas científicas tales como la sucesión de Fibonacci, que es la representación matemática de la proporción sagrada. La interacción estática y dinámica que se da simultáneamente entre todos los elementos del sri yantra — cuadrados, círculos, triángulos “perfectos”, líneas, y un punto — representan el proceso de evolución (crecimiento hacia fuera de la fuente) y de la involución (el regreso desde los múltiples niveles a una única fuente) en forma de una meditación visual. Este ha sido referido como la representación visual de la vibración Om (que se dice incluye todos los tonos vibratorios del planeta) y honra el poder de las energías masculina y femenina en lugar de la figura de un dios o diosa.

Debido a que es una representación visual de la vibración Om, el sri yantra está considerado como el yantra más poderoso para la meditación por el hecho de que, ante todo, es una vibración silenciosa – ¡algo que no se puede ignorar una vez conocido! Y ese enfoque silencioso en el objeto de tu atención te desconecta del resto de la actividad y lleva en un viaje hacia la unicidad, en donde se cumplirán todos tus deseos. Meditar en el sri yantra es esencialmente una interacción visual y fusión de la dualidad – el mundo manifiesto de la forma y fenómenos, con la no dualidad – el amorfo infinito del mundo no manifiesto.

El sri yantra está formado por nueve triángulos yuxtapuestos que rodean e irradian hacia fuera desde un punto central, creando posteriormente 43 triángulos individuales. Este punto de centrado o punto, conocido como bindu, es un punto de unión entre el mundo físico y su fuente no manifiesta y representa el universo en toda su abundancia. Cuatro de los triángulos grandes tienen su vértice hacia arriba y representan a Shiva o la fuerza masculina. Los otros cinco triángulos tienen su vértice hacia abajo, y representan a Shakti o la energía femenina. Por esto, el sri yantra también representa la unión de la energía divina masculina y femenina.

Debido a que el sri yantra está compuesto de nueve triángulos, se lo conoce a menudo como chakra navayoni (nava signifi “nueve,” mientras yoni se refi al vientre femenino como la fuente de toda la vida, y chakra signifi “centro de energía”). Los nueve triángulos son yuxtapuestos de tal manera que forman 43 triángulos más pequeños en una red representativa de todo el cosmos o un vientre simbólico de la creación. Estos están rodeados por una fl de loto de 8 pétalos, otro loto de 16 pétalos, y un cuadrado de la tierra que semeja un templo con cuatro puertas que representan el Norte, Sur, Este y Oeste.

El sri yantra también es conocido como el chakra nava porque puede ser visto como si tuviera nueve

niveles. Estos niveles, mostrados en todos los sri yantras tradicionales, empiezan desde el centro y se irradian hacia el exterior desde:

1. Sarva Anandamaya, compuesto por un punto o bindu
2. Sarva Siddhi prada, compuesto por 1 triángulo pequeño
3. Sarva Rogahara, compuesto por 8 triángulos pequeños
4. Sarva Rakshakara, compuesto por 10 triángulos pequeños
5. Sarva Arthasadhaka, compuesto por 10 triángulos pequeños
6. Sarva Saubhagyadayaka, compuesto por 14 triángulos pequeños
7. Sarva Sankshobahana, un círculo que comprende una flor de loto de 8 pétalos
8. Sarva Aasa Paripuraka, un círculo que comprende una flor de loto de 16 pétalos
9. Trilokya Mohana o Bhupara, que comprende un rectángulo de 3 líneas con 4 portales

Para realizar una meditación sri yantra, siéntate cómodamente en una mesa o escritorio. Coloca el yantra de uno a dos pies de distancia, directamente en frente de tu mirada, u obsérvalo en un monitor. (Visita la sección de recursos de meditación en davidji.com para un sri yantra a todo color y en página completa.)

Una vez que estés cómodamente establecido en frente de tu sri yantra, lee las instrucciones a continuación y siéntete libre de contemplar la imagen en la página.

Al mirar el yantra, permite que los ojos se enfoquen en el centro (bindu), que representa la unidad que subyace bajo la diversidad del mundo físico. Ahora, deja que tus ojos vean el triángulo que encierra el bindu. El triángulo con el vértice hacia abajo representa el poder femenino de la creación, el vientre de toda la creación, mientras que el triángulo dirigido hacia arriba representa la energía masculina, el movimiento y la transformación. Permite que tu campo visual se amplíe e incluya los círculos fuera de los triángulos. Estos representan los ciclos de los ritmos cósmicos. La imagen del círculo encarna la noción del tiempo que no tiene ni principio ni fin. La región más alejada en el espacio y el núcleo interno de un átomo vibran con la misma energía rítmica de la creación. Ese ritmo está en ti y fuera de ti.

Dirige tu atención a los pétalos de loto fuera del círculo. Nota que están apuntando hacia afuera, como si se abrieran. Ilustran el despliegue de nuestra comprensión. El loto también representa el corazón, el asiento del Ser. Cuando el loto se abre, viene el entendimiento.

El cuadrado en el exterior del yantra representa el mundo de la forma, el mundo material que nuestros sentidos nos muestran, la ilusión de la separación, bordes bien definidos y límites. En la periferia de la figura están cuatro portales en forma de T, o entradas. Nota que apuntan hacia el interior del yantra, los espacios interiores de la vida. Estos representan nuestro paso por la Tierra desde lo externo y material a lo interno y sagrado.

Ahora, tómate un momento para contemplar el yantra, como si estuvieras en cámara lenta, permite que las diferentes formas y patrones surjan naturalmente, dejando que los ojos permanezcan enfocados pero suavemente. Mira hacia el centro del yantra. Estás contemplando la perfección: la proporción áurea. El balance y equilibrio perfecto. Ahora cautívate con esto. Sin mover los ojos, empieza a expandir tu campo de visión muy gradual y lentamente, demorándote en cada nivel mientras lo haces. Continúa abriendo suavemente tu campo visual hasta que registres la información más allá de los 180 grados.

Nota que toda esta información siempre estuvo ahí, pero porque estuviste completamente presente, recién te volviste consciente de ella al desplegarse. Esto es parecido a la forma en que se desarrolla el viaje de tu vida . . . de una fuente a la individualización, siempre evolucionando, moviéndose, cambiando, transformándose y desplazándose hacia fuera en tantas direcciones diferentes.

Ahora, invierte el proceso, retirando suavemente la atención de afuera hacia dentro. Lentamente deja de percibir todo alrededor tuyo y empieza a reducir tu campo visual. Dirige tu atención lentamente hacia las cuatro entradas del yantra, y quédate allí por unos instantes. Luego, de manera muy suave, ve más profundamente hacia el yantra. Vuelve a cambiar tu mirada lentamente a cada canal circular de los pétalos de loto y triángulos hasta llegar finalmente al bindu – de regreso a la fuente. Tómate un par de minutos para hacer esto.

Este proceso de volver al bindu se llama “involución” – pasar de la multiplicidad, nuestra multidimensionalidad a la unicidad, dirigiendo tu atención nuevamente en el centro del yantra, capa por capa.

No te sientas tentado a quedarte contemplando el yantra más de lo que sientas cómodo; de 5 a 15 minutos es perfectamente aceptable; no es necesario exagerar. Debería funcionar con cualquier cantidad de tiempo. Ahora pasa por el proceso de evolución e involución.

Después de haber contemplado el yantra durante unos minutos, cierra los ojos gentilmente entre 5 y 25 minutos, y permite que el yantra se despliegue en tu mente. La práctica de permitir que el yantra se despliegue dentro de ti es una parte poderosa de la meditación, al dejar que las imágenes geométricas almacenadas te lleven de ida y vuelta entre el HACER y SER. Los patrones de creatividad representados por estas formas primordiales expresan las fuerzas fundamentales de la naturaleza que fluyen a través de la existencia y de ti. Cuando hayas terminado ambas partes de la meditación, siéntete libre de permanecer sentado y lentamente deja que la naturaleza sutil de lo que acabas de experimentar se propague en tus pensamientos, tu ser y tu respiración. Nota cómo te sientes. Observa el volumen y nivel de actividad

en el mundo que te rodea y toma consciencia del mundo dentro de ti.
Presencia lo que te ocurre durante todo el proceso. Respira.

Siempre recuerda ser gentil contigo mismo, y tómate unos minutos (o más si es posible) para quedarte en silencio antes de retomar tu actividad física. El efecto de trance de la meditación sri yantra puede durar incluso un par de horas durante el día, por lo que debes asegurarte de no manejar ni operar equipo pesado inmediatamente después de esta u otra forma de meditación.

Después de practicar las meditaciones yantra, perderás la sensación de separación entre tu Ser y el yantra, que esencialmente te desconectará del concepto de separación en ti mismo. Experimentarás la unicidad cuando no puedas diferenciar si tú estás en el yantra o el yantra está dentro de ti. Nota: Practicar esta meditación no te dejará en estado permanente de psicosis, ni te impedirá distinguir límites, ni te incapacitará para vivir tu vida diaria.

La meditación yantra no está destinada a remplazar tu práctica diaria sino que puede ser insertada en cualquier momento del día. Servirá como práctica complementaria de cualquier otra forma de meditación en la que estés involucrado. Las meditaciones drishti son experiencias poderosas y pueden ayudar progresivamente a desacelerar las fluctuaciones de la mente, mientras te permiten vislumbrar el despertar espiritual. Sin embargo, recibir imágenes visuales y activar sus poderes de enfoque, ¡siguen siendo actividades que te mantienen arraigado al mundo físico de la actividad y sus ámbitos sutiles! Por tanto, continuemos explorando otras formas de meditación para que puedas tener una idea de otras experiencias más sutiles.

**Las meditaciones visuales te pueden
ayudar a concentrarte y enfocarte**

CAPÍTULO SEIS

Los Secretos De La Meditación Con Sonido

**“¿Por qué hay árboles bajo los cuáles nunca camino,
pero hay grandes pensamientos melodiosos**

Cada forma de vida en este planeta se expresa mediante el sonido. Cada animal tiene una voz distinta - desde los bramidos bajos y profundos de los elefantes y los rugidos estridentes de los grandes felinos, a los chillidos y graznidos de pinzones y loros exóticos. Las gigantescas ballenas y sus pequeños primos, los delfines, cantan magníficas canciones en las profundidades del océano, mientras que los ratones chillan, las lagartijas sisean, las comadreas maúllan, los búhos ululan, y los lobos se aúllan unos a otros a millas de distancia.

El sonido nos puede traer al momento presente. También nos puede transportar al pasado y a veces al futuro por instantes. El mundo que nos rodea clama en un sinnúmero de voces: El mar se agita y brama aun cuando revienta acariciando la orilla; los árboles crujen y gimen al doblarse y mecerse en las ráfagas de viento, sus ramas sacuden sus hojas como maracas; los campos de flores cantan al unísono; incluso los miles de hojas de hierba de cada patio trasero y delantero se inclinan y llegan hasta el cielo al sutil canto de su coro susurrante.

Cada planta y animal en la Tierra utiliza el sonido para conectarse. El planeta entero es un canto, y oírlo es simplemente cuestión de que herramienta usamos para escucharlo — nuestros oídos, nuestros ojos, nuestros corazones, nuestras pieles, nuestros huesos, nuestras mentes, nuestras almas. Cuando podamos elevar un sonido en particular hasta su vibración más alta en nuestra consciencia, se puede convertir en una meditación. Puede ser el sonido de una voz humana cantando, coreando o hablando; las emanaciones de los tazones de metal o cristal; el repique de los címbalos y los gongs; o los ecos imperceptibles de las ondas sonoras. Todos estos sonidos pueden ser formas de meditación. Así como la meditación del sri yantra no se hizo para reemplazar tu práctica diaria de meditación, las meditaciones guiadas y con sonido se hicieron para complementar tu práctica diaria.

La meditación guiada

Me encantan las meditaciones guiadas. He experimentado momentos ¡ajá! y de sanación profunda escuchando meditaciones guiadas. Algunas pueden ser eficaces para ayudar a entrenar la mente y cuerpo. Muchos atletas usan las visualizaciones guiadas para reforzar y perfeccionar una experiencia que les gustaría repetir, tales como dar un golpe perfecto de golf, encestar una pelota de baloncesto, patear un gol, o mover un palo de hockey justo antes de que llegue el disco. Al imaginar el proceso y resultados deseados una y otra vez en su mente, te preparas para cuando el evento se de en realidad, tal como la sincronización en el balanceo de un bate cuando la bola se acerca a 100 millas por hora.

Algunas formas de meditación y visualización para actividades no atléticas son menos populares, tales como: Relajación del cuerpo antes de una resonancia magnética, liberación de estrés antes y después de un vuelo aéreo o procedimiento médico, preparación para una conversación difícil, disminución y liberación del dolor físico almacenado en el cuerpo, practicar una presentación, y hacer un trabajo emocional para liberar aquellas experiencias que ya no te resultan útil.

He desarrollado varias meditaciones guiadas que te traen al momento presente, dejando fuera tu pasado, tu futuro y abstrayéndote de tu mente, empleando palabras, sonidos y música que te transportan al viaje del ‘empoderamiento’, aceptación, sanación emocional, o paz. Mi disco compacto para volar

libre de estrés, Ven a volar conmigo (CD -Come Fly With Me), nació después de que varios de mis estudiantes me revelaron que les daba pavor volar en aviones y se quebrantaban emocionalmente días y semanas antes del viaje – desde que empacaban, hasta registrarse en el vuelo, y especialmente durante el despegue y aterrizaje.

Ahora, ellos junto a decenas de miles de pasajeros aéreos tienen una herramienta que los ayuda a pasar por estas limitaciones sin turbulencia emocional.

A lo largo de estos años - a partir de que recibiera una copia de audio pirata de Ram Dass con lecturas de pasajes de hasta mi incursión de novato en la filosofía Zen, cuando Alan Watts me condujo a lo largo de un viaje de mi cabeza a mi alma – he experimentado descubrimientos poderosos y expansiones de consciencia a través de las meditaciones guiadas.

Mi regresión más profunda a las vidas pasadas fue una meditación guiada en la que Deepak me dirigió durante un retiro de meditación. Sólo duró una hora, pero sentí que los siglos se intercambiaban conforme él me regresaba al ayer, la semana anterior, mes anterior, último año, 10 años atrás, 20 años atrás, al vientre materno, y ¡luego a mis vidas pasadas!

Fue increíblemente transformador. Y sí, me había transportado a algún lugar en el éter. Pero esta no era una meditación de quietud y silencio. Mi audición estaba activada; muy sutilmente prestaba atención al significado de sus palabras. Mi intelecto procesaba lo que él decía. Mi mente estaba conectada con sus palabras. Creaba mis pensamientos conforme él hablaba. Estaba totalmente presente, sin embargo, estaba inmerso en la actividad. Se sentía un poco como el sonambulismo. Mientras sigamos escuchando, estamos activando la atención e intención conscientemente, y mantenemos un pie en el mundo de la actividad – el ámbito del mundo condicionado.

Dependiendo de lo que necesites en un momento determinado, la meditación guiada puede moverte, abrirte, prepararte, calmarte o sanarte. Pero no puede reemplazar los largos períodos que pasas en la meditación no guiada, donde entras al ámbito de no pensamientos y a la quietud y silencio que yacen dentro.

Es un poderoso punto de partida para quienes quieren más paz y relajación, o menos ansiedad y estrés. Y muchos de nosotros llegamos a la meditación primero a través de una meditación guiada, porque es una forma más gentil para que los principiantes prueben las aguas y experimenten los muchos beneficios de la meditación sin ser espantados por los conceptos de espiritualidad, mantra o estar sentados por largo tiempo “haciendo nada.”

¡Muchos de mis estudiantes con prácticas mántricas consistentes empezaron su viaje escuchando una meditación guiada en una clase de yoga, CD, descarga o en su iPhone!

He escrito y grabado cientos de meditaciones guiadas, y muchas se pueden encontrar en línea en davidji.com, cdbaby.com, iTunes, amazon.com, mi canal en YouTube, y otros sitios en la red. Busca en internet las meditaciones guiadas por Davidji (“davidji Guided Meditations”) y encuentra la que más resuene contigo en el momento. También he desarrollado un centro gratuito de recursos de meditación en línea para los lectores de este libro, que incluye videos, descargas, consejos y herramientas adicionales de meditación. Para acceder a estos recursos, incluyendo las meditaciones guiadas especiales, visita davidji.com y entra la clave de acceso SECRETS.

Cuando usar las meditaciones Guiadas

Si tienes una práctica de meditación dedicada, cualquier otra práctica espiritual meditativa, incluyendo las meditaciones guiadas, será acentuada por el poder de que pases tiempo en quietud y silencio a diario; por eso, usa tu práctica diaria para complementar cualquier otra meditación guiada, energética o silenciosa que desees agregar a tu día. Yo les recomiendo a mis estudiantes que mediten dos veces al

día, siguiendo sus respiraciones o usando un mantra como su Sonido Primordial (ver Capítulo 10), una vez en la mañana al despertarse y otra vez en la tarde o al anochecer. Entre estas sesiones pueden utilizar otras formas de meditación que deseen, como una sesión diaria de meditación guiada, Pranayama o sesión de respiración al medio día, o una para sintonizar los chakras en la noche antes de dormir.

En el capítulo 14, profundizaremos más en cómo fundamentar tu práctica diaria y crear un ritual de meditación sin esfuerzo.

Recuerda, el poder de cualquier otra meditación que hagas se basa en la consistencia y frecuencia de tu práctica diaria de meditación — el soporte de tu día.

El sonido de los tazones

Más allá del sonido de la voz humana pronunciando palabras con todo su significado y nuestras asociaciones condicionadas, las vibraciones no vocales pueden ser objetos de atención aún más poderosos en la meditación. También poseen un poder de alineación energética cuando fluyen por cada célula de tu cuerpo. Desde los tiempos de Buda, los practicantes han usado gongs, campanas chinas, cuencos de cristal, tazones de metal, tambores y otras vibraciones naturales para inducir estados de transformación y meditación, es decir, utilizan el sonido esencialmente para llevarte a la quietud.

Los generadores de vibraciones más duraderos son los tazones de Tibet y Nepal, que tradicionalmente están hechos de una aleación conocida como pancha dhatu (que signifi “cinco tejidos o capas”) o panchaloha (que signifi “cinco metales”), una combinación de cobre, estaño, zinc, hierro y un metal precioso (generalmente oro o plata). Los artesanos que fabrican los tazones de cinco metales atesoran especialmente el hierro de los meteoritos.

Para “tocar” un tazón se usa un mazo acolchado sobre el labio, fi o costado del tazón, y luego se lo frota suavemente y con mucho cuidado en sentido de las manecillas del reloj, a manera de una varita por fuera del tazón – como si se revolviere una olla de sopa (excepto que por fuera) – para sacar la vibración única y formar un coro de armonías. Los maestros del tazón tibetano de metal colocan una “orquesta” de tazones en frente de ellos y se mueven por el piso golpeando, agitando, soplando en los tazones, tocándolos como gongs y extrayendo de ellos ondas de vibraciones insinuantes para crear una poderosa sinfonía de sanación.

El poder de estas mezclas de múltiples metales descansa en el hecho de que cada compuesto metálico vibra a una velocidad diferente, creando múltiples armonías y ondas de sonido polifónicas que ondulan a través de tu cuerpo. Otros instrumentos de percusión metálicos — tales como: Los címbalos, campanas tibetanas (tingshas), gongs y campanas chinas — también pueden crear esta experiencia vibratoria.

Frotar un mazo sobre un cuenco cantor de cristal es similar a frotar el dedo sobre el borde de una copa para crear un sonido resonante. Imagina un cuenco diez veces más grueso que el de una copa de vino, hecho de cuarzo molido en lugar de cristal o vidrio. La forma y consistencia del cuenco permiten que la vibración produzca un eco interminable, creando el sonido de un coro, por eso se le dice el cuenco “cantor”.

La mayoría de los cuencos cantores de cristal están hechos de cristales de cuarzo y tienen propiedades físicas que permiten amplifi , conducir y transformar energía. Por eso hasta el día de hoy, se usa el cuarzo en los chips de ordenadores, televisores, micrófonos y relojes de pulsera. Para crear un cuenco cantor, el maestro vidriero amolda los pedazos de cuarzos en un cuenco cuyo tamaño y diseño crean la vibración deseada – una nota o notas musicales, o un sonido en particular - que se alinea con un centro energético específi del cuerpo.

El poder sanador del sonido

Sean cuencos de metal o cristal, sus vibraciones resuenan más allá de la capacidad del oído para percibir el sonido. Todo el cuerpo resuena, no solo el tímpano. Por eso, cuando una vibración pura ondula a través de cada célula en tu cuerpo durante unos segundos, minutos o más, ocurre un estado natural de alineación celular.

Esta experiencia sonora es más un masaje sanador del aura que una forma de meditación, y crea un estado similar al trance que temporalmente te desconecta de tus pensamientos, otros sonidos y - hasta cierto grado - de tu cuerpo. Las vibraciones pueden continuar ondulando a través de tu cuerpo durante días y el poder curador de esta sanación es profundo en lo físico y emocional.

Me he dado cuenta que escuchar los tazones es más potente para mí después de haber hecho alguna clase de trabajo de liberación o despeje emocional que me deje en un estado sensible y vulnerable. Y luego tener esas suaves ondas sonoras circulando a través de mí, acariciando gentilmente mis heridas, es una de las experiencias más sanadoras en la vida. El maestro Damien Rose que toca el tazón tibetano es un querido amigo mío. Su CD Liquid Bells Singing Bowls es un viaje poderoso al silencio a través del poder transformador del sonido. Damien también tocó en vivo para mi primer CD de meditación guiada Llene lo vacío; vacíe lo lleno (Fill What Is Empty; Empty What Is Full), y me arrancó lágrimas con su devoción hacia este arte sagrado. Puede sentirse su corazón en cada vibración de las pistas que aparecen en los sonidos acústicos del tazón sanador. Los fundadores del Centro Chopra, Deepak Chopra y David Simon, desarrollaron una serie de 12 tratamientos con masajes Ayurvédicos de marca, uno de ellos es el masaje con el cuenco cantor de cristal conocido como Gandharva. En la mitología hindú, los gandharvas eran músicos celestiales que tocaban música exquisitamente placentera para los dioses durante los banquetes de los palacios. También actuaban como intermediarios que volaban por el cielo llevando mensajes entre los humanos y dioses.

Cuando llegué por primera ocasión al Centro Chopra para el taller Viaje a la Sanación, programé un masaje diario durante la hora del almuerzo. El primer día escogí el Gandharva. ¡Ay, Dios mío! Primero, mi maestra en las artes de sanación me cubrió con un aceite esencial cálido de hierbas para equilibrarme. Luego de haberme derretido en la mesa de masajes, ella abrió mis campos energéticos usando varias técnicas tradicionales de masajes ayurvédicos, tales como: Abhyanga, vishesh, srota, y la terapia marma. A la vez, ella tocaba intermitentemente un cuenco cantor de cristal cuyas vibraciones permeaban cada célula de mi ser. No se parecía a ningún otro masaje que haya experimentado y desde entonces me apasiona. Cuando uno está abierto completamente y tocan el cuenco, se experimenta una sensación de sanación como ninguna.

El gandharva es una experiencia profundamente meditativa y horas después del tratamiento las vibraciones continuamente te regresan al momento presente. Incluso días después, uno continúa sintiendo las ondas de vibraciones como si fueran olas reventando en las orillas del cuerpo-mente. El impacto de las vibraciones en tu cuerpo-mente es muy real, y el efecto que tiene en el cerebro simplemente por el poder de sanación del sonido, es irrefutable. Siendo realistas, a menos que vivas con un maestro en las artes de sanación, este tipo de terapia de masaje de meditación desafortunadamente no puede formar parte de tu rutina diaria.

Sin embargo, el sonido es reconocido como una poderosa herramienta que paradójicamente puede llevarnos más profundamente a la quietud y el silencio. Para tener acceso inmediato al poder del sonido, grabé una serie de Oms y cuencos que toco si tengo un día turbulento en particular. Cerrar los ojos y escuchar esta ola de vibraciones absorbentes, siempre trae quietud a mi ser y una sonrisa a mi rostro. Científicamente, el sonido vibra en cada aspecto de tu ser, creando una especie de coherencia al vibrar

el equilibrio a cada célula. En cierto punto, el mundo externo está diciendo “Om,” y tu mundo interno también. Puede descargarlo gratuitamente en davidji.com.

La ciencia de las ondas sonoras

Miles de personas usan grabaciones de ondas sonoras para meditar, y muchos han hallado que es una práctica muy positiva en sus vidas. En los últimos veinte años, he tenido muchas meditaciones con ondas sonoras que me han creado estados profundos de relajación y llevado a una inmensa quietud. He sido parte de varios estudios en los que me conectaban a monitores de biorretroalimentación, los cuales mostraban cómo las ondas cerebrales disminuían al oír ondas sonoras con audífonos y me creaban un estado de relajación más profundo. De hecho, la ciencia moderna ha confirmado que las ondas sonoras específicas crean patrones de ondas cerebrales específicas. Sin embargo, dadas las limitaciones actuales del conocimiento científico, existe una suposición obvia mas no evidencia concluyente de que los patrones de ondas cerebrales indican un estado específico de consciencia.

Los defensores de la meditación con ondas sonoras señalan que hay evidencia de que tocar una vibración puede crear cierto patrón de ondas cerebrales en la cabeza, lo que refleja a su vez un cierto estado de consciencia. Esencialmente, se toca una vibración y el cerebro responderá consiguientemente y en sintonía. Entonces, lo que se deduce lógicamente es que una vez que tú estás en sintonía, experimentarás las ondas cerebrales de ese estado de consciencia pertinentes a la onda que acaba de escuchar. Por ejemplo, las ondas gamma han estado asociadas durante mucho tiempo a estados en los que uno toma las cosas menos personalmente, siente la disolución del ego o tiene una sensación abrumadora de universalidad o unicidad. Por lógica se puede concluir que si jugáramos con las ondas gamma, uno podría experimentar las características de esos estados universales. Existen varios estudios que señalan esta correlación o la implican. Puesto que la ciencia aún no ha descubierto cómo determinar el estado de consciencia en la mente o cerebro de una persona, sólo existen pruebas empíricas de que esta técnica tiene validez científica. Sin embargo, miles de personas usan las ondas sonoras para meditar y muchos han encontrado que es una práctica muy positiva en sus vidas.

Tal como mencioné, he estado conectado a monitores de biorretroalimentación para determinar si mi cerebro pasaba a un estado más profundo reflejando ondas teta, pero recalco que poder determinar si alcancé un estado específico de consciencia es difícil. Básicamente, funciona así.

ONDAS BETA

En estado de vigilia normal, nuestro cerebro produce ondas beta. De hecho, prácticamente pasamos gran parte de nuestras vidas de vigilia en estado beta - un estado de vigilia alerta caracterizado por un pensamiento agitado o ansioso y concentración activa. Cuando el cerebro está en estado beta, también conocido como Ritmo Beta, su frecuencia puede ser grabada en un monitor de ondas cerebrales conocido como electroencefalograma (EEG). El rango de frecuencia de las ondas beta es de 13 a 30 ciclos por segundo. No se tienen que memorizar esto, sólo lo menciono con fi comparativos mientras exploramos otros ritmos de ondas cerebrales que pueden verse en una tabla posteriormente, donde se muestran todas las ondas y sus frecuencias.

ONDAS ALFA

Cuando estamos relajados, el ritmo de nuestras ondas cerebrales se ralentiza. Conforme la actividad baja hasta llegar a una frecuencia bajo los 13 ciclos por segundo, entramos en un estado conocido como alfa. Este se define como un estado de consciencia intensamente placentero y relajado, asociado con una relajación física y mental profunda. En un EEG, el estado alfa está definido por un suave patrón regular de oscilaciones eléctricas en el cerebro que se presentan cuando una persona está despierta y relajada. A diferencia de las ondas beta que tienen una frecuencia más activa en un EEG, las ondas alfa, también conocidas como Ritmo Alfa, están en un rango de frecuencia de 8 a 13 ciclos por segundo.

Durante una meditación de ondas sonoras, cuando pasamos de un estado de ondas cerebrales beta - correspondiente a una consciencia de vigilia normal- al patrón más lento de ondas cerebrales asociado con el estado alfa, uno puede sentir un giro potente hacia un estado de consciencia de rendición expresado mediante la relajación física y apertura emocional.

ONDAS THETA

Una vez que se alcanza el estado alfa, algunas personas escogen permanecer allí como un antídoto al estrés o método para calmarse cuando experimentan un estado de agitación. Otros escogen pasar a un estado más quieto después de haber experimentado la relajación del estado alfa. En algunas de las técnicas de meditación de ondas sonoras más populares, la premisa es que podemos ir más allá hacia la quietud retardando las ondas sonoras aún más, induciendo de este modo al cerebro a que frene más su actividad y cree ondas teta. Las ondas tetas, que se cree que se desplazan aún más despacio que las ondas alfa, son producidas en el rango de frecuencia de 4 a 8 ciclos por segundo.

Cuando el cerebro se encuentra en el ritmo theta, la sensación de apertura que experimentamos en el estado alfa se expande aún más a un estado más holístico o de consciencia universal. En el estado teta, experimentamos un estado de suspensión. Similar a las suaves olas del mar – estamos a la deriva de su ir y venir, entramos en la ola, nos detenemos un momento y luego salimos de esta – de igual forma, vamos y venimos de la actividad, pasando por encima de esta línea a la quietud. Por supuesto que nunca podemos estar conscientes de esa quietud profunda hasta que regresamos al estado alfa y establecemos un punto de comparación. Todos hemos experimentado esos momentos surrealistas justo antes de quedarnos dormidos que parecen sueños aunque no estamos durmiendo realmente. Este estado es conocido como el Ritmo Teta, y la capacidad de flotar allí durante unos instantes es similar a surfear la consciencia . . . montarse en la cresta de la ola, quedarse colgado de un precipicio entre la subida y bajada de la ola antes de toda la agitación del surfear un par de pulgadas abajo . . . es estar en plena quietud en medio de la actividad y presenciarlo.

ONDAS DELTA

En el extremo más lento del espectro de ondas cerebrales están las ondas delta (de 0 a 4 ciclos por segundo) que experimentamos durante un sueño profundo, conocido como sueño de ondas lentas. A esta baja frecuencia, podemos experimentar lo que se conoce como sueños lúcidos, donde presenciamos nuestros sueños, somos el sujeto y el objeto del sueño simultáneamente. De hecho, conforme nuestra comprensión de las ondas cerebrales de baja frecuencia ha ido evolucionando, se ha llegado a varias teorías sobre la meditación y el consumo energético del cerebro.

ONDAS GAMMA

Las ondas gamma son un patrón de ondas cerebrales con un rango de frecuencia de 80 a 100 ciclos por segundo. Es correcto; mucho más alto que las ondas beta del estado de vigilia que apenas son de 13 a 30 ciclos por segundo. Según investigaciones recientes, las ondas gamma parecen reflejar la armonía o sincronización de varias redes neuronales interconectadas dentro de ti: esencialmente hablamos de tu cerebro al máximo rendimiento. Y aunque este rango de frecuencia está en el extremo alto del espectro de las ondas sonoras (de cinco a siete veces más rápido que las ondas beta), el cerebro está en un estado receptivo óptimo para elevar los límites de la consciencia puesto que accede a la información en formas nuevas y diferentes.

Aunque se encuentran en los extremos opuestos del espectro de actividad de las ondas sonoras, se cree que tanto las longitudes de onda delta (en el extremo bajo) y las gamma (en el extremo alto) armonizan los estados de euforia y de unicidad más profunda, poniendo brevemente al cerebro en un estado en el que es altamente receptivo y está totalmente alerta, mientras consume potencia a una tasa incalculablemente baja. Esto es a lo que la comunidad científica se refiere como la “hipótesis de energía cero,” y es lo que ocurre cuando pasas suavemente al vacío durante la meditación. En pocas palabras, a un estado en donde te desconectas de la actividad cerebral. En esencia, haces uso de casi nada de energía cerebral. Algunos investigadores creen que en este estado, uno se convierte en menos de sí mismo y más en el Ser, conforme se aleja más de la actividad cerebral personal, de los conceptos y perspectivas de un individuo, y se acerca más a una perspectiva más universal y expandida.

Las ondas cerebrales y su conexión con los estados de consciencia

Aunque no podamos determinar el estado de consciencia de una persona con sólo observarla, las herramientas de análisis tales como los electroencefalogramas nos pueden ayudar a entender los estados de consciencia supuestos. La siguiente tabla muestra las correlaciones.

Ondas	Frecuencia de la onda, ciclos por segundo	Estado de consciencia supuesto
Delta	0 – 4	Sueño profundo / se presencia los sueños sutilmente
Theta	4 – 8	Consciencia universal o se presencia el estado de alerta
Alfa	8 – 13	Despierto y relajado
Beta	13 – 30	Estado de vigilia activo
Gamma	80 – 100	Expandido / consciencia de unidad / cognición universal

Un estudio concluyente sobre los efectos de la meditación en el cerebro a largo plazo fue realizado en la Universidad de Wisconsin por el neurocientífico Richard Davidson. El estudio publicado en el 2004 en las Actas de la Academia Nacional de Ciencias (Proceedings of the National Academy of Sciences),

investigó los patrones de ondas cerebrales en ocho monjes tibetanos. Los monjes fueron conectados a un registrador de electroencefalograma con más de 250 sensores, meditaron sobre la “compasión incondicional” como objeto de atención y luego se les hacía una resonancia magnética a sus cerebros. Los monjes, que fueron escogidos por su santidad el Dalai Lama, habían sido sometidos al entrenamiento de las tradiciones tibetanas Nyingmapa y Kagyup, y habían meditado estimativamente entre 10.000 a 50.000 horas a lo largo de periodos que iban de 15 a 40 años. Un grupo de control de 10 estudiantes voluntarios sin experiencia previa en meditación también fue puesto a prueba después de una semana de entrenamiento. Davidson y sus investigadores hallaron que la meditación activaba las ondas cerebrales de los monjes de manera significativamente diferente a las de los estudiantes voluntarios. Durante la meditación, los monjes produjeron mayores ondas gamma y más poderosas que las de los estudiantes, quienes sólo mostraron un ligero aumento en la actividad de ondas gamma. Incluso el comportamiento de las ondas fue diferente, el desplazamiento en los cerebros de los monjes era más coordinado y organizado que en los cerebros de los estudiantes. Así mismo, es importante tener en cuenta que los monjes que habían pasado más años meditando exhibían niveles más altos de ondas gamma. De igual importancia es el hecho que incluso cuando los monjes no meditaban, las señales gamma en sus cerebros permanecían activas. Sus cerebros eran diferentes a los de los estudiantes, tenían ondas más fuertes asociadas con la resolución de problemas, consciencia y percepción.

La adaptabilidad del cerebro

El estudio Davidson también demostró que el entrenamiento mental y la coordinación neuronal que una práctica de meditación (y presumiblemente otras disciplinas) brinda, puede por sí misma cambiar el funcionamiento interno y sinapsis del cerebro en el área que se cree que controla nuestro enfoque, memoria, patrones de aprendizaje y percepción de consciencia. El estudio de Davidson claramente demostró una fuerte correlación entre la actividad mental superior, sentido de consciencia elevada y las ondas gamma. Aunque los científicos solían creer que el cerebro era programado a edad temprana y no podía crear nuevas neuronas o redes neurales, la abundante investigación que incluye estudios sobre la meditación, ha demostrado ahora que el cerebro es increíblemente adaptable y dinámico, y que puede cambiar a lo largo de la vida, una cualidad que se conoce como neuroplasticidad.

Los investigadores de Harvard y Princeton han empezado a hacer pruebas a algunos de los monjes que participaron en el estudio Davidson, examinando los diferentes aspectos de sus prácticas de meditación, incluyendo su capacidad de visualizar imágenes y controlar su pensamiento. La vasta investigación de Davidson (que trato en el capítulo 3) ha provocado que otros exploren estos conceptos, y en los próximos años, espero que cientos de estudios más proporcionen evidencia adicional sobre la neuroplasticidad.

Mientras que muchos defensores de la meditación con ondas sonoras afirman que al escuchar una vibración específica se crean ciertos patrones de ondas cerebrales que reflejan un estado de consciencia determinado, el hecho es que hoy en día es imposible determinar el estado de consciencia en la mente o cerebro de alguien. Eso podría cambiar la próxima semana; por ahora, todo queda a la interpretación.

La tecnología de las ondas-sonoras

Hay muchas empresas pioneras en tecnología de ondas sonoras que han introducido portadoras de frecuencia más bajas o profundas tales como las ondas delta y grabaciones de audio de alta calidad de las ondas gamma para inducir la meditación. Una de las compañías más conocidas en el ámbito de la

meditación con ondas sonoras es el Instituto de Investigación Counterpointe (Counterpointe Research Institute), que produce el conocido programa de meditación en audio llamado Holosync Solution™. Muchos de mis estudiantes empezaron con Holosync u otra tecnología de meditación con ondas sonoras, y luego se cambiaron a una práctica mántrica al sentir que estaban listos para un método más personal que no requiera equipos para poder ir dentro de sí mismos. Pero tomaron su primer paso a la meditación escuchando ondas sonoras porque les parecía un método fácil.

He experimentado extensamente con muchas frecuencias de ondas para pasar de un estado de onda cerebral a otro. He experimentado muchas sesiones profundas donde las ondas theta y delta se escuchaban a través de auriculares o altoparlantes durante horas sin cesar. En el 2005, David Simon y yo experimentamos extensamente con grabaciones de ondas theta, delta y gama alcanzando relajaciones muy profundas, meditaciones intensas y algunas liberaciones poderosas. Sin embargo, nunca experimenté las profundidades de quietud y silencio que ahora experimento en mi práctica de meditación “sin necesidad de equipo”, donde verdaderamente me rindo ante mi propia quietud y silencio.

Muchos de mis estudiantes que empezaron usando el sonido, ahora prefieren una práctica diaria que puedan realizar sin equipo adicional, y una que les proporcione oportunidades de llegar a la consciencia de la unidad por sí mismos, sea que se encuentren en la cima de una montaña, al pie del mar o en la casa de un amigo. Pero para aquellos que quieren que algo haga las meditaciones “por” ellos, o que están buscando dar un primer paso, las prácticas con ondas sonoras pueden abrirles los ojos hacia las posibilidades, y en el transcurso, brindarles experiencias muy agradables.

Las meditaciones con sonido te pueden ayudar a entregarte

Los Secretos De La Meditación Energética

“Desbordas tanto amor y compasión que deseas compartirlos. Esto sucede en el cuarto centro energético, el corazón. Por eso, hasta las personas comunes piensan que el amor proviene del corazón. Para ellos son sólo rumores, algo que han escuchado; no lo saben porque nunca han llegado a su corazón. Sin embargo, el meditador alcanza el corazón finalmente.”

— O S H O

A lo largo del tiempo, muchos han meditado utilizando su conexión a los centros energéticos dentro y fuera del cuerpo. Hay cientos, sino miles, de formas de despertar, emplear, liberar y conectarse a la energía propia mediante la meditación. La forma más popular y duradera es la meditación de chakras conocida como sintonización o entonación de chakras. Di mi primer paso en este ámbito hace más de una década atrás, cuando me topé con lo que yo pensaba era una simple clase de hatha yoga, que resultó ser una sesión de dos horas de duración para despertar los chakras. En esa clase aprendí que de acuerdo a la sabiduría ancestral védica, existen siete centros de energía principales en el cuerpo. Estos son conocidos como chakras, un término que proviene de la palabra sánscrita cakram, que significa “giratorio” o “rueda.”

¿Qué son los chakras?

El sistema de sanación tradicional indio conocido como Ayurveda enseña que los chakras son puntos de unión energética que conectan el dominio de este mundo local de la forma y el fenómeno con el mundo no local de lo no manifestado. Los antiguos textos védicos de los últimos Upanishads, las escrituras filosóficas básicas en el hinduismo, afirman que existen 108 chakras dentro y fuera del cuerpo. Hay siete chakras principales dentro del cuerpo que se dice son centros energéticos. Irradian hacia fuera, a manera de ruedas de luz, desde un punto en el cuerpo físico y a través de las capas del cuerpo sutil (mente) y cuerpo causal (espíritu) en una formación que siempre va en aumento, a manera de abanico o

forma de corazón. Se piensa que estos puntos son puntos focales para la recepción y transmisión de nuestra energía vital, la fuerza de la vida, conocida como prana en sánscrito. Los siete chakras principales están alineados en una columna que empieza en la base de la espina dorsal y se extiende hasta la parte superior de la cabeza. Están ubicados simétricamente en el cuerpo, y cada uno está espaciado aproximadamente siete dedos del otro, lo que equivale a una mano de ancho más dos dedos, van desde el cóccix a un nivel ligeramente por debajo del ombligo, luego al centro del torso (llamado plexo solar), al corazón, a la garganta, al tercer ojo (este queda a una pulgada más o menos arriba de las cejas), y luego a la corona de la cabeza.

Además de los Vedas, otras tradiciones de la sabiduría proveniente del Asia, Medio Oriente e incluso Norte América han integrado los chakras en sus culturas. Por ejemplo, la filosofía del sufismo para la expansión del corazón, arraigada en las antiguas Turquía y Persia, menciona que cuatro de estos chakras tienen personalidades poderosas. Según estas tradiciones, el chakra del ombligo se llama “Ser”; el chakra del corazón “secreto”; el chakra de la garganta, “misterioso”; y el de la corona es “el Maestro.” Los indígenas Hopi de Norte América también hablan de los mismos cuatro chakras y describen su ubicación en la corona de la cabeza y en las regiones de la garganta, corazón y ombligo.

Los colores y vibraciones de los chakras

Cada chakra tiene asociado un color específico así como, un mantra vibratorio que lo abre o sintoniza el fl de energía en cada uno de nuestros centros energéticos. Esta sintonización es similar a abrir carriles adicionales en una carretera; cuanto más ancha, más rápido y fácil es el fl del tráfi Maestras eruditas en chakras como Anodea Judith y Karla Refoxo, han explorado los orígenes de la antigua práctica de chakras y explicado elocuentemente sus profundos significados, características y afirmaciones personales para cada uno. Anodea ha creado DVDs, libros y hasta talleres sobre este tema. Karla ha vivido en el enclave sagrado de Nepal, elaborando amuletos de chakras cargados espiritualmente para conectar a las personas más profundamente con su ser divino.

La meditación de chakras es extremadamente poderosa porque nos abre hacia un flujo más universal a nivel de nuestra fisiología personal, estado emocional y conciencia espiritual. Exploremos cada uno de los siete chakras principales con mayor detalle para establecer los fundamentos para la meditación. En la tradición védica, se empieza con el chakra más conectado a la tierra y denso, y se va ascendiendo hacia los más sutiles que se vuelven cada vez más ligeros hasta alcanzar el estado de éter puro.

PRIMER CHAKRA

El primer chakra, también llamado chakra raíz o chakra base, es conocido en sánscrito como el muladhara (se pronuncia muladara). Este es tu conexión personal que te da raíces, estabilidad y conexión, además es el chakra con la energía más densa. Está situado en la base del cóccix y esencialmente es tu punto de contacto con la tierra cuando te sientas en el piso o suelo. Corresponde a tu conexión física con el mundo. Tradicionalmente, el muladhara se asocia con el color rojo. Durante la sintonización del chakra, esta raíz es por donde el fl fundamental de toda la energía del universo entra hacia ti. Por eso, el flujo de cualquier cosa proveniente de lo no manifestado, desconocido, no nacido o infinito entra por aquí. La vibración o mantra para el primer chakra es Laam.

SEGUNDO CHAKRA

El segundo chakra, también llamado chakra sacro o sexual, es conocido en sánscrito como el chakra svadhisthana (se pronuncia “esva-dish-tana”). Este es tu conexión personal con la creatividad – la tuya y la del universo. Está situado a tres dedos por debajo de tu ombligo. Tradicionalmente, se lo asocia con el color naranja. La energía más poderosa del planeta es la energía creativa. La energía de un nacimiento es lo que transforma lo no manifestado en manifiesto, el pensamiento en acción, concepto en producto,

idea en elocución, y deseo en realización.

Cuando el segundo chakra está equilibrado, te sientes pleno, abundante y lleno de posibilidades. Te mueves en dirección de tus sueños, y sabes que eres digno de ellos. La vibración o mantra para el segundo chakra es Vaam.

TERCER CHAKRA

El tercer chakra, también llamado el chakra del plexo solar, es conocido en sánscrito como el manipura (se pronuncia “moni- pura”). Este chakra es el que “te hace avanzar y continuar”, y el que te lleva en la dirección de las semillas que sembraste en la tierra fértil de tu segundo chakra. El manipura está ubicado en el centro del torso, en el plexo solar, unas cuantas pulgadas por debajo de la unión de la caja torácica. Este es esencialmente el centro de tu cuerpo, donde se consumen mejor tus fuegos: emocional y digestivo físico. Este generador de energía irradiante te lleva hacia tus objetivos y despierta tus fortalezas internas y personales para alcanzar tus deseos e intenciones. Tradicionalmente, se asocia con el color amarillo. Este chakra también es referido como el sol o chakra surya (surya significa “sol” en sánscrito), porque el sol dorado amarillo que se irradia desde el plexo solar siempre está evolucionando, metabolizando y transformándonos a cada momento.

Cuando empleamos la energía del chakra del plexo solar, hallamos potenciación y transformación. La vibración o mantra para el tercer chakra es Raam.

CUARTO CHAKRA

El cuarto chakra, también llamado chakra del corazón, es conocido en sánscrito como el chakra anahata (se pronuncia “anna-jata”). Este es tu conexión personal con el amor (amor propio y amor por otros), compasión, empatía, perdón, y paz. Está situado en el área de tu corazón físico, un poco a la derecha del pecho izquierdo. Puedes colocar las manos sobre el corazón en este momento, inhalar y sentir el amor que puedes irradiar al mundo. Ese es tu anahata — tu verdadera naturaleza búdica. Tradicionalmente, se asocia con el color verde.

Al mundo le vendría bien un poco más de amor; así como a nosotros nos vendría bien también. Nunca se tiene lo suficiente.

Si nos sentimos sofocados por alguien, muy probablemente sea nuestra resistencia al amor de esa persona lo que nos restringe y no el amor de esa persona en sí. Si pudiéramos abrir nuestros corazones un poquito más cada día, seríamos más felices, y aquellos que nos rodean se cambiarían a esa energía y la compartirían. Puedes realmente marcar la diferencia en el mundo día a día, tan sólo amando un poquito más de lo que amas ahora. Cuando accedemos a nuestro chakra del corazón, se irradia amor alrededor de nosotros y al mundo.

Por supuesto que para echar a andar el amor, necesitas amarte primero, lo que suele ser un desafío para muchos. ¿Cuál es el reto? Hemos puesto muchas barreras para recibir amor. Nos decimos, “No soy digno de ser amado”, “no lo merezco” u, “otros lo merecen más que yo.” O sencillamente, a veces nos “sentimos menos que” otros. Si vamos a seguir compartiendo nuestros dones con el mundo, primero tenemos que llenarnos nosotros mismos para que haya mucho amor para todo. Es similar a lo que ocurre cuando abordamos un avión y la azafata dice algo así: “Si la cabina se descomprime, caerán máscaras de oxígeno. Si viaja con un niño, por favor asegúrese de ponerse la máscara primero y luego colóquesela a él.” Este es el principio básico del budismo y al parecer de la mayoría de las líneas aéreas que esencialmente dicen: “Llénese primero usted, para que así pueda servir al mundo. Sea como el río;

esté lleno; sea abundante; llénese usted mismo de amor para que este se desborde hacia otros.” Tómate unos cuantos minutos ahora y practica la meditación del sutra del corazón en la página 97. Sentirás un cambio absoluto.

La vibración o mantra para el cuarto chakra es Yaam. David Simon y otros eruditos sánscritos dijeron que esta vibración también puede pronunciarse Yum.

QUINTO CHAKRA

El quinto chakra, también llamado chakra de la garganta, es conocido en sánscrito como el chakra vishuddha (se pronuncia “vi-shu-da”). Este es tu conexión personal con la expresión, donde se expresa tanto tu Ser personal como tu Ser más universal. Está situado en el centro de tu cuello en medio de la garganta. Tradicionalmente, se lo asocia con el color azul.

El chakra de la garganta es donde nos comunicamos, exteriorizamos los sentimientos y nos permitimos expresarnos. La congestión en el chakra de la garganta a menudo es señal de que estás reprimiendo algún aspecto de ti mismo que no estás dispuesto a admitir, o que no te estás dando permiso para hacer algo. Este chakra es la última entrada a los chakras superiores más livianos y a tu ser de naturaleza más etérea. Antes de que haya un gran crecimiento o se dé paso al siguiente capítulo de tu vida, debes darte permiso para avanzar de alguna forma – algo que te has negado o reprimido durante mucho tiempo.

Cuando este chakra se abre, verdaderamente te has dado permiso para dejar que el universo trabaje a través de ti. La vibración o mantra para el quinto chakra es Haam. David Simon y la profesora de estudios asiáticos y maestra yogui védica Claire Diab, también pronuncian este mantra como Hum. Cualquiera de las dos pronunciaciones se considera correcta.

SEXTO CHAKRA

El sexto chakra, también llamado tercer ojo, es conocido en sánscrito como el chakra ajna (se pronuncia “asch-na”). Este es tu conexión personal a la fuente, introspección, intuición, y esencialmente es la puerta de entrada a lo que el sabio del siglo diecinueve Adi Shankara denominó el “mundo causal.” Está situado en la mitad de la parte inferior de la frente, entre los ojos y ligeramente hacia arriba.

Tradicionalmente, el sexto chakra se asocia con el color púrpura. A lo largo del tiempo, en las distintas culturas ha existido una relación clara entre el tercer ojo y las propiedades místicas o espirituales. Se considera tu punto de conexión entre tu alma personal y el espíritu universal – esencialmente donde yace todo tu discernimiento e intuición. La vibración o mantra para el sexto chakra es Shaam.

En su libro clásico Babel, Patti Smith, cantautora laureada, guerrera espiritual y diosa del rock and roll, describió tan elocuentemente la magia del tercer ojo en este extracto de su poema sobre el ninja más famoso que haya jamás existido — Sandayu el Separado:

Sandayu entra. Se inclina y esculpe un ojo en la frente lisa de su esposa sonriente. Caminan de la mano por el jardín. Ella le guiña los ojos, y luego se enfoca en el rostro de su esposo, dulce luz de su aliento, y ¡por fin lo ve! Descubierta, él se ríe y mueve el firmamento. Ya no es Sandayu el Separado sino Momochi, escultor de un nuevo tercer ojo.

SÉPTIMO CHAKRA

El séptimo chakra o chakra de la corona, es conocido en sánscrito como el chakra sahaswara (se pronuncia “sa-ja-sgua-ra”) o chakra del loto de mil pétalos. Este es tu conexión con el flujo ilimitado, infinito y expansivo del universo. Está situado en la corona de la cabeza y a menudo es retratado en el arte como la deidad hindú Shiva, con el río Ganges saliendo a chorros desde la parte superior de su cabeza. Tradicionalmente, se lo asocia con el color blanco o ultravioleta.

Este es el chakra por el que todo lo que ha fluido por ti regresa al universo. Si tienes creencias limitantes y se abre la corona, puedes acceder a un mundo entero de posibilidades. Este eres tú en tu estado más universal, con tu individualidad y ego rendidos ante una consciencia cósmica y que te mueve de la multiplicidad a la unicidad. La vibración o mantra para el séptimo chakra es Om.

Hay escuelas con prácticas de chakras que utilizan la vibración Om para el sexto chakra y enseñan que esa vibración del séptimo chakra va más allá del sonido. Por favor, siéntete libre de seguir la práctica que te resulte más cómoda.

LA SINTONIZACIÓN DE LOS CHAKRAS

Para activar, abrir, liberar o expandir los chakras, te “sintonizas” con ellos tomando consciencia de los mismos, visualizas el color del chakra, te conectas a la intención en particular de este, y luego repites la vibración o mantra asociado con el chakra. Estoy más familiarizado con la práctica en la que se empieza desde la raíz y se trabaja hacia arriba cada chakra. En otras tradiciones, tales como la sanación energética del Reiki, se sabe que sus practicantes sintonizan los chakras de arriba hacia abajo.

LA LIGEREZA Y POSTERIORMENTE LA INTEGRACIÓN

El proceso de la práctica de chakras es pasar de la raíz a la corona – de las manifestaciones más densas de tu ser a las más sutiles – primero abriendo los canales de energía en los aspectos más gruesos, más físicos y más profundamente arraigados de tu existencia para luego desplazarse hacia arriba a las expresiones más ligeras de tu ser. En muchas prácticas, se sigue el mismo proceso hacia abajo, desde la corona a la raíz, para integrar tus partes más ligeras a los chakras más densos. *Yogastha kuru karmani*. Establecido en la unicidad ejecuto la acción. Esta sintonización abrirá todos tus centros de energía tan ampliamente como sea posible, y luego fluirá esta energía de regreso a cada nivel mediante su esencia energética. ¿Cuál es el resultado? Una apertura, coherencia y liviandad del ser que flota a través de los seres de tu cuerpo físico, emocional, psicológico, intelectual y de tu alma.

A lo largo de los años, he grabado varias meditaciones de chakras, algunas de las cuales pueden hallarse en línea. En mi primer CD de meditaciones guiadas, creé una meditación de sanación de chakras llamada “Sane su Cuerpo” (Heal Your Body) que usa los mantras de chakras y otras vibraciones que lo llevan a espacios profundos de sanación física y emocional. En mi CD Afirmaciones Guiadas: La canalización del universo a través de los chakras (Channeling the Universe through the Chakras), me inspiré en la artesanía de la colección de amuletos Tulku Chakra de Karla Refoxo, y en las afirmaciones que ella carga en los amuletos de chakras que crea en Nepal.

En esos 70 minutos de “meditación,” abres cada chakra conforme te sintonizas en cada uno mediante el poder de las afirmaciones, así, tienes acceso a las características universales de los centros energéticos para empoderarte. Esa meditación de chakras la puedes descargar exclusivamente en davidji.com y tulkujewels.com.

Existen muchos CDs y DVDs que pueden brindarte una meditación de chakra de cinco minutos a una hora. Deepak Chopra creó un juego de CDs hermoso llamado Equilibrio de chakras: Cuerpo, mente y alma (Chakra Balancing: Body, Mind, and Soul), producido por el músico brillante y maestro de diyiridú Adam Plack. Las pistas están disponibles a través de la compañía de producción musical de Donna D’Cruz, raSa music, conocida por su diseño hermoso, auténtico, de calidad mundial, e ingeniería elegante. Sin importar el CD o descarga que escojas, te animo a explorar algún tipo de práctica de chakra para experimentar una apertura única y sanadora.

La meditación Sutra

Los sutras son mantras con significado y a menudo se componen de varias palabras. Sutra es una palabra sánscrita que significa “puntada” o “sutura”, y es similar a unir con una puntada de costura dos pedazos de piel o tela. En el mundo de la meditación, los sutras conectan el mundo del tiempo y el espacio al mundo más allá de estos . . . del mundo físico al mundo etéreo y astral . . . del dominio local al dominio no local . . . de mundo manifestado al no manifestado. Ida y vuelta, una y otra vez.

La práctica del sutra más efectiva es aquella que se realiza después de la meditación, cuando aún se está lo más quieto y en silencio posible. Después se repite el sutra en silencio, dirigiendo la consciencia de chakra en chakra. Deepak Chopra me enseñó, y él ha instruido a miles de meditadores alrededor del mundo, a “dejar caer los sutras” como cuando se deja caer una piedrita en un manso estanque permitiendo que sus ondas se propaguen hacia fuera.

Dejar caer los sutras es similar a fluir en una carretera de energía, donde los chakras son las barreras de peaje que abres gentilmente con tu consciencia del momento presente. En cada unión, se repite los sutras mientras estos se intercalan entre los mundos locales y no locales. Luego, diriges tu atención al siguiente chakra y dejas caer otro conjunto de sutras; permíteles resonar por un par de minutos y cámbiate al siguiente chakra. Suelta otro conjunto de sutras ahí. Continúa hasta haber hecho esto en todos los siete chakras. Este poderoso ritual de pasar primero al silencio durante 30 minutos, crea el camino perfecto para que tu energía fl sin esfuerzo hacia dentro y fuera tuyo, mientras que permaneces en la quietud.

LA MEDITACIÓN DEL SUTRA DEL CORAZÓN

Los sutras de Seducción del Espíritu (Seminario de Chopra Center) se mantienen reservados y de acuerdo a la tradición sólo se comparten en persona, de maestro a alumno y verbalmente, por lo que no los compartiré aquí. Sin embargo, puedo revelar los cuatro sutras para el chakra del corazón, debido a que durante décadas, Deepak me alentó a compartirlos con el mundo. Estos son paz, armonía, risas y amor. Durante la meditación sutra correspondiente al chakra del corazón, suavemente dirigimos nuestra atención al corazón y visualizamos el color verde, y en silencio repetimos - o “dejamos caer” – cada conjunto de sutras cuatro veces.

Hay cuatro sutras para cada chakra, y cada propagación toma alrededor de 15 segundos. Por ejemplo: Paz (15 segundos), armonía (15 segundos), risas (15 segundos), amor (15 segundos). En lugar de contar entre sutras, visualiza que dejas caer el sutra en tu corazón como si fuera un estanque manso. Luego permite que el sutra ondule lentamente hasta detenerse (cerca de 15 segundos). Luego suelta el siguiente sutra y déjalo que se propague, y así sucesivamente hasta haber soltado paz, armonía, risas y amor cuatro veces. La lenta ondulación actúa como un temporizador, preparándolo para soltar el siguiente sutra. Toma cerca de cuatro minutos hacer cuatro veces el conjunto de cuatro sutras.

Practicemos ahora. Dirige tu atención hacia el chakra del corazón. Visualiza el color verde en esa área. Ahora, muy lentamente, repite en silencio y con los ojos cerrados: paz, armonía, risas, amor; paz, armonía, risas, amor; paz, armonía, risas, amor. Quédate quieto por unos instantes y permite que se asienten. Si notas que te has desviado hacia los pensamientos, sonidos o sensaciones físicas, regresa muy suavemente a la paz, armonía, risas y amor. Meditemos.

¿Cómo te sentiste?, ¿sentiste alguna diferencia? Si puedes añade este ritual al final de tu meditación diaria, dentro de un par de días tu corazón se abrirá un poquito más. Sentirás una mayor sensación de compasión, perdonarás más y fluirás con una sensación de ligereza. Y experimentarás verdaderamente mayor paz, armonía, risas y amor.

Hay siete chakras y siete conjuntos de sutras correspondientes. Puedes realizar los sutras del corazón (mira el recuadro anterior) como parte de tu práctica diaria, incluso si no has asistido al retiro de meditación Seducción del Espíritu, y tu vida comenzará a ser más feliz y amorosa. Nos convertimos en lo que pensamos. Los sutras del corazón son afirmaciones poderosas que te hacen evolucionar hacia una vida de mayor amor y compasión. Simplemente medita y después de haber permanecido en quietud y silencio durante 30 minutos, deja de repetir el mantra o seguir tu respiración. Sólo flota un poquito. Y cuando tu corazón y alma estén tan indefensos como puedan, entrégate a repetir silenciosamente paz, armonía, risas y amor. Suavemente suelta cada sutra como si dejaras caer un guijarro en un estanque manso. Paz . . . armonía . . . risas . . . amor. Repítelo cuatro veces.

Deepak me enseñó a hacer esto con un conjunto diferente de sutras para cada chakra, meditando un total de 58 minutos (30 minutos de meditación mantra; 28 minutos de sutras) cada mañana y tarde, durante una semana. Después de siete días de sumergirte en esta meditación, ¡serás capaz de meditar con calma en la mitad de Times Square de la ciudad de Nueva York! Diez años después, los sigo practicando y ciertamente todo lo que deseo se desarrolla espontáneamente en mi vida.

La eficacia de los sutras se activa más potentemente cuando estos se sueltan en la quietud y el silencio. Este es el terreno más fértil para que las intenciones puedan germinar. Para obtener un mayor impacto de los sutras, recomiendo que adjuntes esta práctica del sutra del corazón al final de tu práctica diaria. Hazlo durante una semana y tu vida cambiará. Nunca querrás dejar de hacerlo.

Hagamos una prueba de cómo hacer la sintonización de chakras en este momento. Para esta meditación, siéntete libre de sentarte cómodamente en una silla y leerla, o recuéstate y recíbela directamente de davidji.com en la sección exclusiva para lectores de Los Secretos de la Meditación.

Empieza inhalando y exhalando larga, lenta y profundamente. Una vez que sientas que te has asentado un poquito, cierra los ojos por un momento y visualiza los chakras en sus lugares especiales dentro del cuerpo, brillando con el color asociado a cada centro de energía. Vea a los siete chakras irradiar: la raíz . . . rojo; el chakra sacro . . . naranja; el plexo solar . . . amarillo; el chakra del corazón . . . verde; el chakra de la garganta . . . azul; su tercer ojo . . . púrpura; el chakra de la corona . . . ultravioleta .

..una luz blanca opalescente. Ahora dirige suavemente tu atención hacia la base o chakra raíz – conocido en sanscrito como el chakra mulhadara. Es de color rojo y la vibración es LAAM. Conforme visualices el flujo energético y de color, di despacio la vibración conmigo y deja que dure como

si cantaras Om.

Laam. Laam. Laam. Asentémonos por un momento y sólo respiremos.

Acabamos de despertar nuestra energía de conexión, arraigamiento y estabilidad. Esta energía fundamental debe ser fuerte para actuar como plataforma para todo el flujo energético a través del cuerpo. Siente el pulso rojo fuerte del muladhara con cada latido del corazón, y canaliza la energía de la totalidad, estabilidad y equilibrio. Vete a ti mismo como un canal de la fuerza vital. Eres un recipiente para este flujo de chi, qi o prana que viaja por todos tus centros energéticos, fortaleciéndose con cada latido mientras se mueve en tí, fuera de tí y a través tuyo.

A continuación, dirige tu atención desde el cóccix a un sitio ubicado unas pulgadas por debajo del ombligo. Este es el segundo chakra o chakra sacro; en sánscrito es conocido como el chakra svadhisthana. Este es tu centro de la creatividad que alumbró los nuevos aspectos sanadores de tu ser. De aquí provienen tus decisiones revitalizantes. Esta es la fuente de toda tu energía creativa.

Su color es anaranjado y con cada respiración se puede sentir la expansión naranja de tu chakra svadhisthana. La vibración es Vaam. Al visualizar el flujo energético y color, di conmigo lentamente. Vaam. Vaam. Vaam. Asentémonos un momento y sólo respiremos. Irradia hacia fuera a través de cada célula, esta es la energía del despertar, nacimiento, crecimiento, expansión y estimulación. Este centro energético actúa como tierra fértil para el nacimiento de posibilidades infinitas y potencialidad de creación pura desde la nada.

Ahora dirige tu atención al chakra del plexo solar

– el centro de tu torso. En sánscrito, se conoce como el chakra manipura. Su color es amarillo como el sol, y la vibración es Raam. Al visualizar el flujo energético y color, di conmigo lentamente. Raam. Raam. Raam. Asentémonos por un momento y sólo respiremos. Acabamos de despertar nuestra energía de avance, de ver y traspasar las cosas, y de hacerlas cumplir. Este es el chakra Pitta — el chakra de nuestro fuego interno, conocido en sánscrito como agni. Esta energía metabólica debe ser fuerte para consumir toda la ingesta emocional y física, prepararlas, transformarlas, tomar lo que nos nutre y dejar ir aquello que no nos sirve más. Con cada latido de tu corazón, siente el fuego fuerte y amarillo del manipura.

Cuando el fuego interno del chakra manipura está débil o bloqueado, nos podemos sentir débiles, bloqueados, cansados, frustrados y retraídos. Nos atemoriza asumir riesgos y enfrentar a las personas o problemas. No tenemos suficiente energía para sembrar y nutrir las semillas de nuestras intenciones y deseos, por lo que es difícil que germinen y florezcan.

Al fortalecer el poder del chakra manipura, estimulamos el fuego interno que consume aquello que no nos sirve, incluyendo las creencias, ideas y recuerdos limitantes. Esto permitirá que la energía de vida fluya libremente para que puedas experimentar la energía alegre que enciende todas tus intenciones, ayudándote a realizar tus sueños y deseos más profundos.

Ahora dirige tu atención desde el plexo solar al chakra del corazón. Para encontrarlo, simplemente coloca la mano en el corazón. Desde este lugar se

irradia tu energía amorosa. En sánscrito, es conocido como el chakra anahata. Este es tu centro de compasión – tu verdadera naturaleza de Buda. Aquí reside tu habilidad de ser la paz, amar incondicionalmente, confiar en lo divino, y sobretodo, lo más importante, perdonar. Esto incluye no sólo perdonar a otros sino perdonarte a ti mismo por igual.

Su color es verde – y con cada respiración – siente cómo el pulso verde del amor puro inunda tu cuerpo. La vibración es Yaam. Al visualizar el flujo energético y color, di conmigo lentamente. Yaam. Yaam. Yaam. Asentémonos un momento y sólo respiremos.

A continuación, dirige tu atención al chakra de la garganta, situado en frente del cuello. En sánscrito, se conoce como chakra vishuddha, y gobierna tu expresión y habilidad de darte permiso en todas las áreas de tu vida. Este chakra se asocia con el estado de sueño de la consciencia. Su color es azul profundo y la vibración es Haam. Al visualizar el flujo energético y color, di despacio conmigo. Haam. Haam. Haam. Asentémonos un momento y sólo respiremos. Acabamos de despertar nuestra energía de comunicación y expresión. Las limitaciones en esta área a menudo nos impiden expresarnos claramente con los demás, y una constricción total indica que no te has dado permiso para hablar. El vishuddha debe ser fuerte para que toda la energía creada en el cuerpo tenga un lugar para expresarse.

A continuación, dirige tu atención desde la garganta al sitio ubicado una pulgada arriba del entrecejo. Este es tu chakra del tercer ojo o ajna. Está situado en medio de la frente y se conecta a tu energía espiritual.

Su color es púrpura y la vibración es Shaam. Al visualizar el flujo energético y color, di lentamente conmigo. Shaam. Shaam. Shaam. Ahora asentémonos por un momento y sólo respiremos. Acabamos de despertar nuestra energía que nos conecta al espíritu. El ajna debe abrirse y estar claro para ver hacia el futuro y permitirnos confiar en el universo.

Ahora dirige tu atención desde el tercer ojo a la corona de la cabeza. Se conoce como el chakra de la corona o sahaswara — el loto de los mil pétalos. En este estado, no hay actividad de la mente – ningún conocedor, ni conocimiento, ni nada por conocerse. Todo el conocimiento, conocedor y lo conocido se unifican y liberan.

Su color es la luz ultravioleta pura y su vibración es Om. Al visualizar el flujo energético y color, di lentamente conmigo. Om. Om. Om. Asentémonos por un momento y sólo respiremos. Acabamos de despertar la energía que nos conecta a la consciencia pura, ilimitada, omnisapiente que todo lo ve. El chakra sahaswara debe estar totalmente abierto para permitir que la energía fluya desde el cóccix a la cabeza libremente hacia dentro, fuera y a través de todo el cuerpo.

Después de haber cantado todas estas vibraciones, habrás abierto y alineado tus centros de energía. Pueden existir ciertas limitaciones y congestiones, por lo que deberás realizar la sintonización de este chakra regularmente y tu sanación se acelerará. Ahora, activemos las propiedades sanadoras de nuestro propio cuerpo sintiendo fluir la energía sagrada desde la raíz al segundo chakra, al plexo solar, al corazón, a la garganta, al tercer ojo, a la corona. Cuando las constricciones se han abierto,

la energía fl sin esfuerzo a través tuyo en un viaje que vuelve a despertar tu totalidad.

Sólo siéntate y tómate unos instantes para presenciar tu cuerpo-mente. Observa lo que sientes y cómo lo interpretas. Puede ser que quieras tomar notas o simplemente dejar que el fl de energía despertado continúe reverberando. Cualquier cosa que decidas hacer, siempre se gentil contigo mismo después de haber meditado o realizado la sintonización de chakras. Con los ojos abiertos o cerrados, quédate quieto por un momento y deja que la quietud y silencio se asienten en ti. No salgas corriendo a contestar el teléfono y no sientas la necesidad de terminar la meditación hasta estar listo. Y para las meditaciones energéticas o sintonización de chakras, escucha a tu cuerpo-mente, y no manejes ni operes maquinaria pesada inmediatamente después de la práctica.

Puedes realizar la sintonización de chakras en cualquier momento cerrando tus ojos, poniendo atención en cada chakra y dándole una intención. Se puede hacer en forma cantada, hablada, susurrada o repitiendo silenciosamente la afi (yo soy creativo, yo soy digno de amor, yo soy integro, y así sucesivamente), con un mantra (om mani padme om, aham brahmasmi, so hum, y así sucesivamente), sutras (paz, armonía, risas, amor), o con los sonidos de cada chakra (Laam, Vaam, Raam, y así sucesivamente). El simple acto de combinar (1) la atención en un solo punto, en este caso, en tus chakras, y (2) la suave intención de abrirse y recibir, traerá un crecimiento a tu relación energética con el mundo.

Las meditaciones energéticas te pueden ayudar a despertar y abrirte

CAPÍTULO OCHO

Los Secretos De La Meditación Sensorial

“Estaremos bendecidos si vivimos siempre en el presente, y sacamos ventaja de cada accidente que nos acontece, al igual que la hierba cuando confiesa la influencia del mínimo rocío que cae sobre ella; y no nos hace pasar tiempo disculpándose por dejar pasar oportunidades, que llamamos cumplir nuestro deber. Merodeamos en el invierno cuando ya es primavera.”

— HenRy DAVID THOReAU

La meditación sensorial se enfoca en internalizar el mundo que nos rodea mediante el cuerpo y celebra estar presente en una experiencia sensorial en particular. La meditación sensorial usa uno o más de los cinco sentidos – escuchar los sonidos, mirar suavemente, inhalar aromas, saborear, y sentir con las manos u otras partes del cuerpo – para experimentar plenamente el momento presente. Al permitir

que las sensaciones de un órgano sensorial particular se conviertan en el objeto de su atención, los mensajes transmitidos por los otros órganos sensoriales sólo se alejan. El sentido se convierte en un canal abierto para toda la información que le llega a tu cuerpo, y todos tus pensamientos se funden en un momento presente precioso conforme este se desarrolla.

Mediante esta práctica, puedes aprender cómo desarrollar una consciencia profunda usando tus sentidos. Con el tiempo, esta consciencia te brindará puntos de introspección a aspectos de ti mismo que yacen debajo de tus sentidos – tu ser energético – conocido en sánscrito como el pranamaya kosha. Literalmente, prana significa energía vital; maya significa ilusión; y kosha significa capas. ¡Por tanto, este aspecto de ti mismo es la capa ilusoria de energía vital!

Ya exploramos los secretos de las meditaciones acústicas y visuales en la práctica específica, sin embargo, en cada momento somos capaces de presenciar simplemente mediante nuestros oídos y ojos, y experimentar un mismo objeto desde una perspectiva diferente . . . para ver nuestro mundo con nuevos paisajes . . . ¡con ojos y oídos nuevos! En los próximos días, tómate unos instantes y detente . . . mira a tu alrededor . . . fija tu mirada en algo que te sea muy familiar o totalmente desconocido . . . y permanece allí varios minutos. Continúa usándolo como un drishti, sumérgete en ese ser con una mirada suave, y luego fúndate con la forma, textura, patrón, estructura, color, grosor, densidad, relación con los objetos cercanos a estos y su esencia. Adicionalmente, en los días siguientes, haz lo mismo con los sonidos que escuches. Puedes usar solamente los sonidos de la naturaleza – el canto de los pájaros, las botas sobre la nieve, el suave crujido de las hojas en el viento, la lluvia, el ladrido de los perros y el chapoteo en las olas del mar. O permite que cualquier sonido se convierta en objeto de tu atención, incluyendo el silbato de un tren, las bocinas de los autos, los sopladores de hojas, motores de avión y el tráfico en la carretera. Todas son simplemente vibraciones.

“Claridad. Claridad en la visión. Aquello que has estado mirando desde el ángulo equivocado y no lo estás viendo para nada.”

— The edge, U2

Las meditaciones aromáticas y de degustación se asemejan más a inmersiones experimentales en vez de meditaciones, pero pueden ser un buen inicio a la consciencia del momento presente. En las meditaciones aromáticas, el objeto de tu atención es la nariz y el suave aroma que te llega por el viento. El olor inhalado puede ser cualquier cosa: los aromas terrosos de un bosque lleno de pinos o cedros; el olor intenso del humo serpenteante de un incienso; la fragancia sutil y embriagante de los aceites esenciales; la espuma salada del mar en la orilla; el buqué aromático de un curry chisporroteante que sale de un karahi de cobre; incluso los primeros olores reconfortantes del café de la mañana.

Los secretos de la meditación aromática

Nuestra conexión a los olores y el significado que han calado en nuestro sistema nervioso son profundos. El olfato es nuestro sentido más primitivo y en nanosegundos puede desencadenar recuerdos de las galletas recién horneadas de la abuela, el perfume de nuestra profesora de primaria o el olor a humedad de la cabaña del campamento de verano de nuestra infancia. Cuando el aroma correcto llega a nuestra nariz, los sucesos de décadas atrás resucitan en nuestra mente. También podemos usar diferentes aromas para entrar plenamente al momento presente durante cortos períodos. En una meditación aromática, uno puede escoger sumergirse en un aroma o en una serie de diferentes aromas para poder

experimentar mejor la profundidad de un olor determinado comparado con otro. Este proceso despierta aspectos en los receptores nasales que no habías sentido anteriormente. Y te brindará consistentemente pequeños estallidos de consciencia del momento presente, aunque rara vez de unicidad.

La nariz es tan delicada que después de periodos prolongados de inmersión en un aroma, nuestros sensores se saturan y empezamos a bordear un umbral sensorial. La complejidad de esa primera inhalación se hace más sutil, y la intensidad sólo puede recapturarse después de alejarse del aroma por un momento para dejar que nuestra capacidad de olfacción se vuelva a “recargar.” Esto también ocurre al experimentar el flujo de múltiples olores, tales como diversas especies aromáticas, hierbas o aceites. Incluso con aromas cambiantes llegamos rápidamente a un punto de saturación, y un olor se mezcla con otro.

En mi primera clase de cocina ayurvédica, el chef nos cocinaba con una meditación guiada sobre todas las especies usadas en el masala, una palabra que significa “mezcla” en hindi, urdú y bengalí. Nosotros seis nos sentábamos en frente de su isla de cocción, mientras él vertía los ingredientes crudos uno a uno en nuestras palmas de la mano y los olíamos con los ojos cerrados. Luego, él colocaba ese mismo ingrediente en una sartén a fuego alto y lo tostaba para que la cualidad más aguda de la especie tostada llenara el ambiente alrededor nuestro. A continuación, agregaba un chorrito de aceite a la sartén y el aroma cambiaba una vez más, haciéndose más dulce, rico y en algunos casos, empalagoso. Él procedía a guiarnos en esta meditación para despertar los sentidos con un desfile magnífico de granos de pimienta blanca, clavos de olor, hojas de malabar, pippali (pimienta negra larga), comino negro (conocido como shahi jeera), semillas de comino, canela, cardamomo verde, nuez moscada, anís estrellado y semillas de cilantro. Con los ojos cerrados, primero olfateábamos la especie cruda, luego tostada y finalmente salteada. Nos sentábamos y respirábamos con grandes sonrisas en nuestros rostros conforme la cualidad ambiental de la habitación y nuestra consciencia se transformaban con cada especie, generando una nueva ola de consciencia aromática.

Los secretos de las meditaciones gustativas

Después de haber sido completamente atraídos por los aromas de las especies cenábamos una de las comidas más deliciosas que haya probado jamás. La profundidad del sabor en cada bocado portaba la sutileza de cada fase en la evolución de la especie durante el proceso de cocción. En su presentación final como masala, cada especie tenía su propio sabor, así como, su interacción con cada una de las otras especies – y ¡sabor combinado! Estaba tan absorto en el momento, con cada bocado . . . cada inhalación . . . que el tiempo se detuvo. Cada vez que ceno comida india (a veces semanalmente), vuelvo a experimentar una preciosa bocanada de consciencia del momento presente impregnada con un aroma que lleva consigo la risa y gozo de la meditación. Nuestros sentidos de gusto y olfato son tan primitivos que pueden transportarnos instantáneamente a un momento del pasado, donde volvemos a experimentar las mismas sensaciones fisiológicas y emociones que tuvimos la primera vez. Cada vez que percibo cualquiera de esas especies crudas, sonrío y me siento confortado.

Fácilmente, puedes comer de forma consciente sin importar qué comes o dónde estás. Pruébalo en tu próxima comida – saborea verdaderamente cada bocado, cada masticada y cada deglutida. Te invito a comer una comida a la semana en silencio, sin televisión, sin hablar, sin música, sin material de lectura . . . sólo tú y la comida ante ti.

El desafío de sobrecargar rápidamente un órgano sensorial también es válido para la degustación de comida, es por eso que las meditaciones con champán y chocolate se han vuelto tan populares – paso a paso – se saborea lentamente cada inhalación, prueba, sorbo, masticada, lamida y deglutida, mientras

que permaneces totalmente consciente del momento presente durante el proceso. Vivir la cosquilla chisporroteante de una burbuja al deslizarse por la garganta, o sentir cómo una trufa de chocolate se deshace en la boca mientras el masala de sabores de los sabores terrosos se derrite en tu ser, gusto, aroma y ritual, donde todos actúan como objeto de tu atención. En una meditación para degustar chocolate, se puede saborear una trufa u otro pedazo de chocolate fino como si fuese el último trozo de chocolate en el mundo, tomándose verdaderamente el tiempo para sentir su textura, densidad, aroma, complejidad de sabores y fragancias intrínsecas hasta que seas el chocolate . . . y eres tú. Esta meditación la puedes hacer a solas o en compañía de otros. Me agrada celebrar o meditar de esta forma por lo menos con una comida a la semana.

Lo que he observado en todas las meditaciones con alimentos y aromas en las que he participado, es que nuestros sistemas olfativo y gustativo son tan primitivos que el proceso de identificación y decodificación de la sensaciones instantáneamente nos lleva a recorrer todos los sabores y olores de nuestro pasado . . . no al momento actual, sino desde este momento hacia atrás, a los recuerdos que guardamos de esa experiencia sensorial. Ahí está un momento ¡ajá! — ese primer instante cuando la suntuosidad del sabor estalla en la boca o ese primer aroma llega al fondo de tu nariz – pero rara vez, se sostiene este periodo de consciencia del momento presente.

Aunque estas inmersiones no proporcionen los beneficios duraderos de una práctica de meditación no sensorial, tienen valor: son una forma divertida de estar presente. Siempre y cuando permanezcas consciente del momento presente durante estos tipos de experiencias – comer y beber conscientemente enfocado en el presente – se enriquecerá y reforzará tu capacidad de presenciarte conscientemente a ti mismo y tu vida. Cuando podemos presenciar nuestros comportamientos más consistentemente, podemos observar aquellos menos favorables con una luz más objetiva, y en lugar de estar a la defensiva, podemos escoger cosas que afirmen la vida más conscientemente.

Las meditaciones corporales

La meditación mindful (consciente), que ya discutimos previamente, es una meditación “corporal” porque absorbes información y energía a través de todos tus sentidos — audición, vista, olfato, gusto, respiración, sintiendo todo lo que tu cuerpo puede sentir, incluyendo el órgano más grande del cuerpo: la piel. Pero también existen otras formas físicas y más íntimas de meditación que involucran la conexión entre dos personas, tales como en el yoga de parejas, masajes y la relación en la intimidad. Un terapeuta masajista verdaderamente dotado puede abrir, no interferir y canalizar el universo en un intercambio dinámico de energías entre él y su objeto de atención. Darle a alguien un masaje también puede ser una meditación por sí sola. Rendirse al toque sanador y estimulante de un tratamiento de masajes es realmente una de las cosas que más alivia el estrés porque abre tus procesos fisiológicos y corazón un poco más. Recibir un masaje es una experiencia plena de consciencia en el momento presente. Sin importar a donde divague tu mente, continuamente regresas al objeto de tu atención: donde sea que lo estén tocando en un momento dado y a cualquiera que sea la conexión energética o emocional desencadenada por la sensación del tacto.

Hay miles de libros y videos sobre masaje, por eso voy a deferir a los expertos cuál es “la mejor” modalidad de masaje o “la más eficaz”. En la última década me he familiarizado más que nada con el masaje ayurvédico tradicional que emplea aceite tibio de infusiones de hierbas diseñados para equilibrar su personalidad mente-cuerpo. Los maestros en ciencias de sanación del Centro Chopra para el Bienestar han aprendido a realizar las sagradas terapias de meditación ayurvédica y no sólo a dar masajes. Es una maravilla verlos: ellos realmente creen que están en presencia del cuerpo del espíritu divino cuando dan terapias de masaje. Estar en el lado receptor de su meditación es una meditación en sí

misma. He pasado cantidades sustanciales de tiempo viajando al Lejano Oriente para recibir muchos tipos de masajes a lo largo de las Filipinas, Tailandia, Vietnam, Camboya y la India.

Me siento honrado de haber sido el receptor de cientos de estos tratamientos de parte de estos verdaderos maestros divinos de la sanación ayurvédica: Maureen Sutton; Grace Wilson; Kelly Luvera; Angela Smith; Bess O'Conner; Bridget McKenna; April Stickelman; Misty Murray; Jillian; Nicole King, Josie, Kathryn, Nicole Gabrielle; Jenny Lisa; Merwan Ramsden; Kelie Micho; y mi querida amiga y brillante colaboradora cuerpo/mente/energía Jennifer Johnson – todos terapeutas del Centro Chopra en California; Kate y René del Centro Chopra en Nueva York; y Melissa del spa en Grove Park Inn en Asheville, Carolina del Norte. Durante años, estos terapeutas han usado su energía muy sanadora y toque estimulante para sutilmente abrir mi cuerpo físico, mente y alma, y luego guiarme brillantemente a rendirme ante la unicidad. Han hecho lo mismo con innumerables personas en el mundo. Muchos de ellos salieron de los spas donde trabajaban para compartir sus dones con nuevas comunidades. Si algún día estuvieses bajo el toque enriquecedor de cualquiera de estos sanadores, considérate bendecido y prepárate para ser transportado.

También soy un devoto del masaje tailandés que a menudo se practica vestido. Es similar a practicar el yoga con alguien. Tu terapeuta de masaje tailandés realmente te coloca en posturas similares a las asanas del yoga y luego te mantiene en esas posturas mientras respiras . . . te fundes en ellas mientras y se apropian de tu cuerpo. Lentamente y sin esfuerzo te estiras, milímetro a milímetro, más allá de lo que pensabas que podías hacerlo. Estiras tu cuerpo . . . tu mente . . . tu corazón. El proceso es extremadamente expansivo. Y es muy fácil rendirse al momento presente bajo estas circunstancias.

El yoga de parejas ha ganado popularidad con los años, dando origen a otras prácticas derivadas como el yoga de familia y yoga de contacto. El yoga de contacto, que está basado en el poder sanador del amor y la intimidad, fue fundado por la yoguini estadounidense y filántropa Tara Lynda Guber quien también creó Yoga Ed. - el programa de formación para escuelas de yoga reconocido nacionalmente, que cambió para siempre las escuelas de los guetos en templos para mindfulness, empezando por el centro-sur de Los Ángeles. (Imagínese . . . sacar los detectores de metal de las escuelas y reemplazarlos con repisas para colchonetas de yoga. ¡Eso es transformación!) El yoga de contacto actúa como una meditación corporal poderosa debido a que emplea posturas en parejas para explorar sus relaciones en la vida . . . sus patrones más profundos de conexión y distanciamiento, amor y protección, dar y recibir – patrones que usualmente permanecen inconscientes hasta que son sacados a la luz por el yoga. Tara y la coautora Anodea Judith han llevado estas enseñanzas a las masas con su libro *Contacto: El yoga de las relaciones* (Contact: The Yoga of Relationships), que explora y explica brillantemente el despertar físico, emocional y espiritual que puede ocurrir durante la práctica de los siete puntos de contacto: confianza, pasión, compromiso, amor, comunicación, visión y unión. La práctica del yoga de contacto puede ser una herramienta de desarrollo personal poderosa y una experiencia meditativa centrada en el cuerpo.

El yoga del sexo

Durante miles de años, el sexo, el acto de hacer el amor, incluso el momento del orgasmo, han sido descritos como experiencias meditativas por la ola de conciencia de momento presente que se propaga por los participantes. Las relaciones sexuales pueden ser una meditación si el enfoque compartido es el viaje y no el destino, pasando de una expectativa a lo precioso de cada momento, donde el objeto de tu atención está en cada aliento y movimiento físico que experimentas. En esa clase de ambiente, la práctica adquiere una conexión cuerpo-mente potente debido a que nuestra experiencia física desemboca en una experiencia emocional. El momento del orgasmo ha sido definido como una

consciencia del momento presente pura, donde tus pensamientos no están en el pasado ni el futuro, sino en el ¡ahora!

Desafortunadamente, el momento presente sólo dura unos instantes, pero el acto real de hacer el amor puede durar horas, manteniendo vivo el momento presente conforme cada amante pasa por ola tras ola de la fusión de dos cuerpos en uno. El antiguo tratado hindú sobre comportamientos sexuales conocido como El Kama Sutra está considerado como la guía más conocida de amor, relaciones íntimas y el acto sexual. La meditación sexual es esencialmente una forma de consciencia tranquila centrada en el cuerpo que es una fusión del prana estático y dinámico, o fuerza vital, dentro de nuestros cuerpos. Aunque se liberan químicos y hormonas estimulantes en el torrente sanguíneo durante este viaje sensorial, es una actividad más de atención plena (se presta atención a la actividad alrededor y dentro de uno) que de quietud.

La meditación tántrica

El sabio Osho dijo una vez: “El yoga es la supresión con consciencia; tantra es la indulgencia con consciencia. El Tantra es un conjunto de ritos del misticismo espiritual y estudios esotéricos que ha sobrevivido durante milenios. Históricamente, el tantra no ha sido un sistema coherente único sino más bien una escuela de pensamiento –casi primitivo en su naturaleza – tanto dentro del hinduismo como del budismo. Trata principalmente con prácticas espirituales y formas ritualistas de adoración que apuntan a la liberación de la ignorancia y samsara (el ciclo de renacimiento). Varias ramificaciones oscuras del tantra hindú han acogido la celebración sensorial y meditaciones sexuales como una forma de expandirse, crecer y alcanzar estados superiores de consciencia. De hecho, la palabra sánscrita “tantra” proviene de otras dos palabras sánscritas: tanoti — “estirar” o “expandir,” y trayati — “liberación.” La ciencia del tantra tiene dos ramas o caminos principales: vama marga (el “camino de la izquierda”) y dakshina marga (el “camino de la derecha”). Vama marga, el camino de la izquierda, combina la vida sexual con las prácticas de yoga con la finalidad de conectar la energía del universo con la energía primordial dentro de nosotros. Dakshina marga, el camino de la derecha, es el yoga sin conexión sexual. En varias de las sectas tántricas del camino izquierdo, se describe en detalle las diversas prácticas y rituales sexuales como ofrendas devocionales a la diosa Shakti. Un ritual es participar en los ritos sexuales de vama marga, una fusión de energías masculina y femenina que conduce a una experiencia espiritual extática. La fusión perfecta de energías sagradas opuestas (que crean la unicidad) está considerada como un camino a la iluminación, y el orgasmo no físico y espiritual que ocurre es un pequeño atisbo a este estado superior de consciencia . . . uno de pura dicha – más allá del éxtasis.

Las prácticas de unión sexual del primer tantra hindú conocido en sánscrito como maithuna (se pronuncia “mait-juna”) fueron hechas para que los practicantes puedan evolucionar su energía sexual a energía sagrada, para posteriormente alcanzar estados superiores de consciencia física y espiritual por el intercambio de energía sagrada que realizan. Conforme los dos practicantes pasan a un maithuna más profundo, ellos alcanzan estados sexuales extáticos y se quedan en lo que se llama un abrazo estático. El orgasmo en este ritual se lleva a cabo cuando la transferencia de energía espiritual culmina en la unión de sus cuerpos sutiles. No hay eyaculación física sino una fusión de las energías Shiva (masculina) y Shakti (femenina) de ambos en unicidad, dando como resultado un campo energético unido.

Hace tiempo que muchos de estos rituales tántricos se cambiaron de prácticas sexuales en el ámbito físico a una práctica más metafórica y metafísica sin una penetración sexual real. Debe notarse así mismo, que los ritos sexuales fueron practicados históricamente sólo por una minoría de las sectas tántricas. Sin embargo, nuestra cultura ha acogido al tantra con la idea errónea de que el tantra es todo sobre sexo. Las expresiones modernas del tantra celebran la consciencia cósmica a través del placer de

los sentidos. Algunas ramificaciones de la filosofía tántrica moderna también celebran la relación de las energías Shiva (masculina) y Shakti (femenina) entre dos personas y dentro de ellas. Una forma poderosa de meditación sexual tántrica trata de despertar el dios o diosa dentro de uno – su aspecto sensual más divino – entregándose uno al otro de manera devocional y verdaderamente tomándose el tiempo . . . hasta que el tiempo se detiene . . . para usar los sentidos e intercambiar energías uno con otro, fundiendo dos seres en uno, mientras ambos están totalmente presentes. Independientemente de lo que elija compartir, la meditación tántrica se trata de darse uno al otro y asegurarse que los cuerpos, mentes y espíritus estén en el mismo camino.

Cuando dos personas empiezan a practicar la meditación de hacer el amor, ellos mantienen la intención de que la experiencia sea un viaje sagrado en el que ambos presenciarán sus propios sentimientos y emociones, los de su pareja y la unión de ambos. Esta intención de lo sagrado y consciencia continua del aliento del otro, el subir y bajar de los vientres, la aparición de humedad en la piel, sonido y sensación de los latidos rápidos del corazón de cada uno, las palabras habladas y no habladas, los aromas más sutiles, sabores y toque revitalizador, llevarán a la pareja a un plano superior de consciencia individual, empática y colectiva. El sentido de unicidad espiritual que se experimenta cuando dos personas se funden íntimamente entre sí, es similar a cualquier momento ¡ajá! que puedas tener. Sólo con llegar a palpar ese nivel de unidad una sola vez, se ayudará a la pareja a llevar su relación a otro plano existencial. Por ello, conforme explores tus emociones, sentidos, y sensación de ser con tu pareja mediante la meditación tántrica, te entenderás mejor, y ese es el punto de partida perfecto para una relación con otro ser humano. Esta es una meditación maravillosa para fortalecer y mejorar tu relación contigo mismo, así como con tu pareja.

¿Cómo se relaciona el yoga con la meditación?

Yoga significa unión. Por tanto, el yoga es una meditación, y viceversa. Cualquier práctica que provoque un estado de consciencia del momento presente o aquiete la mente es una forma de meditación: ese momento durante una carrera, o andar en bicicleta, nadar, bailar, escribir, tener un orgasmo, hacer una gran venta, andar en la montaña rusa o practicar las ocho ramas del yoga. Es ese momento cuando estás totalmente presente . . . en el que no existe el pasado ni el futuro, en donde el tiempo no signifi nada, donde no hay pensamientos, cuando estás totalmente absorto . . .

. ese momento cuando estás en sincronismo total con tu cuerpo, mente, el momento, y el universo. Hay solamente un estado de consciencia del momento presente. Esta unicidad es la verdadera definición del yoga – el ser puro, la unidad pura.

La mayoría de las personas piensan en el yoga en términos de una práctica física que se realiza en una colchoneta sobre la cual se mueve el cuerpo a posturas o poses, conocida en sánscrito como “asanas” (se pronuncia “A-sah-nas”). Y dependiendo de la escuela y su orientación filosófica, “vives” la pose y luego pasas a la siguiente. Cada escuela de yoga varía el tiempo que dura la pose y se centra en una cantidad selecta de cientos de asanas. Dentro de este contexto, el yoga tiene la capacidad de emplear esa interacción dinámica entre la quietud y actividad. Respiras hacia la postura . . . te conviertes en la postura . . . y te permites ser. La asana es verdaderamente una expresión hermosa de la consciencia en movimiento.

Pero luego regresas al mundo físico y te cambias de pose. Y se convierte en las poses nuevamente. Con el tiempo, cada estudiante ciertamente desarrolla una homeostasis evolucionada en los ritmos internos del cuerpo que conducen a una mayor flexibilidad, enfoque y equilibrio; aumento de la confianza física y mental; a menudo mayor paciencia; aumento de la fuerza; y un alivio potente de los síntomas del síndrome premenstrual y de la menopausia en todas sus etapas, pre, peri, y

postmenopausia. Las investigaciones llevadas a cabo entre 2010 y 2012 mostraron que hay una conexión entre la práctica diaria de yoga y el alivio del dolor en pacientes cancerosos, en alusión a la validez del aumento de la función inmunológica a través de la respiración y asanas. La sección de recursos (Resources section) de davidji.com se actualiza continuamente con los estudios científicos más avanzados y ensayos clínicos sobre yoga y meditación – especialmente para el tratamiento del dolor. Te invito a visitar y revisar varios de los estudios (busca en google “yoga pain study” o “yoga cancer study” – y aparecerán miles de enlaces como resultado de la búsqueda).

Pero la quietud y el silencio durante la práctica son intermitentes.

De hecho, usualmente no es hacia donde la mayoría de los profesores llevan a sus alumnos durante una clase de yoga. Sin embargo, hay grandes profesores que te dan permiso para explorarte a ti mismo. Hay profesores talentosos e intuitivos que pueden guiarte a experiencias poderosas que te abren, centran, relajan, vigorizan, despiertan, ablandan y expanden; esta es la razón por la cual el yoga se conoce como una práctica de consciencia tranquila centrada en el cuerpo.

Vale la pena explorar cualquier práctica que te eduque, haga evolucionar y agregue valor a tu vida. He sido practicante, estudiante y profesor de una infinidad de prácticas yóguicas de los cuatro tipos de yoga: raja, bhakti, karma, y gyan (también conocido como jnan o jnana pronunciado “yi-an”). En las últimas décadas, he disfrutado las prácticas de asanas del yoga Anusara y Kundalini; el rigor e infusión de espiritualidad de Jivamukti, creado por los magníficos maestros de yoga David Life y Sharon Gannon; y recientemente, las siete leyes espirituales del yoga en las que me certifiqué junto a otros 61 yoguis dulces en el 2011. Honro a todo estudiante de cualquier edad o filosofía que se aventura a ir a un estudio de yoga, sea este de Kundalini, Anusara, Ashtanga, Bikram, Jivamuti, Iyengar, Vini-flow, Swaroop, yoga caliente, yoga de Joe, o su propia yoga de DVD practicada en su sala; la clave está en vincularse con la práctica.

Durante muchos años, uno de mis estudios favoritos fue el Kundalini East de Manhattan (en Broadway, justo en frente de ABC Carpet and Home, donde está ubicado el salón de la costa este de Deepak – la base de operaciones de Deepak). Fue durante el 2001 en Kundalini East, que por primera vez acogí la hermosa práctica del yoga kundalini y me sumergí en las hermosas traducciones del Gurú Bhajan, visionario sikh y maestro yogui. Cada clase terminaba con un sorbo de té chai dulce y mirándonos todos a los ojos con sonrisas de alegría, mientras irradiábamos las vibraciones de la última hora. Y ya sea que estuviese en Kundalini East, o Starseed Yoga en Montclair, Nueva Jersey, o en una clase de David Life en Jivamukti, o un taller de Anusara de John Friend workshop, inclusive en mi propio entrenamiento para maestros de las Siete Leyes Espirituales de la Universidad del Centro Chopra, era sólo al final de la clase durante el savasana (postura del muerto) donde era capaz de desconectarme de mi cuerpo y mente, pasar a la quietud e integrar completamente las enseñanzas conforme experimentaba la unicidad.

Muchas escuelas de yoga parecen enfatizar el ejercicio físico o alcanzar las posturas perfectas que desarrollen nuestra fortaleza, flexibilidad y equilibrio, pero nos mantienen más enfocados en el mundo físico. Las siete leyes espirituales del yoga – una práctica espiritual de hatha yoga que fue desarrollada por Deepak Chopra, David Simon, y la yoguini Claire Diab – ponen mayor énfasis en profundizar en el alma de uno mientras se está en una pose en particular, en lugar de alcanzar la perfección en la asana. A lo largo de una clase de las siete leyes espirituales del yoga, dirigimos nuestra atención una y otra vez entre estar en quietud y una actividad física dinámica.

Muchos estilos de yoga, incluyendo las siete leyes espirituales del yoga, incorporan una serie de asanas fluidas conocidas como saludos al sol o surya namaskar en sánscrito. Pero incluso durante los saludos al sol, nuestros momentos de consciencia vuelven consistentemente al mundo físico; es claramente el momento presente, pero por desgracia, estamos en el mundo de la actividad . . . en uno de agitación. Durante cualquier práctica de yoga, regresamos al ámbito físico. Y el hecho de que la práctica se centre en el cuerpo, mantiene a la práctica en el ámbito físico. Cuando pensamos en el yoga visualizamos a

alguien practicando una asana. Pero la práctica de la asana es sólo uno de los aspectos del yoga, el cual es una filosofía amplia que incluye todos los aspectos de la vida. En las tradiciones del yoga raja (yoga real desarrollado en la antigua India, el gran maestro, sabio e intérprete de la sabiduría Pantajali, definió al yoga como el cese de toda fluctuación mental; donde todos los pensamientos errantes se detienen y la mente se enfoca en un sólo pensamiento.

LAS OCHO RAMIFICACIONES DEL YOGA

Se estima que las bases de la filosofía del yoga, Los sutras del yoga, fueron escritos por Patanjali hace unos 2000 años aproximadamente – 200 años antes o después de muerte de Jesucristo. Este texto sagrado describe un sendero de ocho ramificaciones que forma el marco estructural para una vida correcta. Ninguna de las ocho ramificaciones es más importante que la otra, ya que cada una es parte de un régimen holístico que lleva a una persona a la totalidad del cuerpo, mente y alma.

Según Patanjali, las posturas o poses conocidas como asanas son sólo una de las ocho ramificaciones de la práctica del yoga, pero las otras siete tienen igual importancia. Las ocho ramificaciones (conocidas en sánscrito como ashtanga) son las siguientes:

**1. YAMA: EL COMPORTAMIENTO ILUMINADO
(COMPORTAMIENTO)**

Los yamas son un código universal de mandamiento o imposiciones morales (esencialmente abstenciones) que describen el comportamiento evolutivo o cómo los seres iluminados deben vivir sus vidas. En sánscrito yama significa muerte. Esencialmente, los yamas son la manera de ocasionar la muerte compasiva de nuestro ego. En los Upanishads, se refieren a estos como las “restricciones.” Hay cinco yamas: ahimsa: no violencia; satya: la verdad en la palabra y pensamiento; asteya: no robar; brahmacharya: selección consciente con respecto al comportamiento sexual (tradicionalmente el brahmacharya se asocia con el celibato o “no tendrás sexo”; aunque yo prefiero verlo como “pongamos atención a las relaciones que elegimos”); y aparigraha: ausencia de avaricia.

**2. NIYAMA: LA OBSERVANCIA PERSONAL
(ELECCIONES)**

Los niyamas son acciones prescritas y observancias personales que reflejan el diálogo interno de las personas conscientes. Si los yamas son las abstenciones o los NO universales, los niyamas son los SI personales. Estas observancias incluyen las prácticas y enseñanzas para hacer las selecciones personales más evolutivas en la vida. Históricamente, los Niyamas son: shaucha: limpieza del cuerpo y mente; santosha: satisfacción con lo que uno tiene; tapas: austeridad; svadhyaya: estudio de las escrituras védicas para conocer mejor al Ser; e ishvarapranidhana: entregarse a Dios. La tradición establece que deben dominarse estas observancias decorosas.

3. ASANA: LAS POSTURAS O POSES DEL CUERPO

La asana es la relación íntima entre nuestro cuerpo personal y sus extensiones.

3. PRANAYAMA: LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Y CONTROL DEL PRANA (ENERGÍA VITAL)

Pranayama representa la consciencia e integración de los ritmos, estaciones y ciclos de nuestra vida.

5. PRATYAHARA: EL CONTROL DE LOS SENTIDOS

Al desconectarnos de nuestros cinco sentidos, nos podemos sintonizar con nuestras experiencias sensoriales sutiles – ver más allá de nuestros ojos, escuchar más allá de nuestros oídos, degustar sin nuestra boca y sentir sin nuestro cuerpo.

6. DHARANA: LA CONCENTRACIÓN Y CULTIVO DE LA CONSCIENCIA PERCEPTIVA INTERNA

Este es el primer paso en el proceso de meditación: la atención. Dharana es la expresión evolutiva de la atención e intención. Esta es la práctica activa de refinar nuestra capacidad de mantener un único punto de enfoque.

7. DHYANA: LA MEDITACIÓN

El segundo paso en el proceso de meditación — una vez que hemos dominado la atención – es dhyana. Pantajali se refirió a esto como la meditación, esencialmente cuando se perfecciona el acto de concentración y deja de existir la necesidad de intentar o tratar de hacer algo, con el fin de conectarse al puro estado de consciencia del ser. Es la unión entre los aspectos personales y universales de nuestro ser – el estado no dualista de la consciencia.

8. SAMADHI: LA UNIÓN CON LO DIVINO

Es la tercera parte de la experiencia meditativa una vez que se ha dominado el dharana (atención refinada) y dhyana (meditación). Al igual que hay que dominar las metta y samatha bhavanas antes de pasar al mundo de vipassana, una vez que se ha cultivado su capacidad de atención y meditación, samadhi es la unicidad – la expansión progresiva del Ser.

El yoga es como una fibra rica, extensa y hermosa que se entreteje en cada aspecto de nuestra existencia . . . nuestros cuerpos físicos, nuestro

ambiente, nuestra mente, intelecto, ego, ser emocional, interacciones diarias, y nuestro Ser espiritual – nuestra alma. El yoga conecta todos estos aspectos a través de la práctica de las ocho ramificaciones. La próxima ocasión que llegue a su atención la palabra “yoga”, expanda su percepción más allá del concepto de asana para incluir las otras siete ramificaciones. Y así, practicará verdaderamente el yoga en la colchoneta y fuera de ella.

Aunque los beneficios físicos y emocionales de una práctica diaria de yoga están bien documentados y son una base científica magnífica para un modo de vida correcto y una práctica de meditación sólida, la práctica de asanas siempre nos mantiene en la actividad.

Aun cuando se practiquen las siete leyes espirituales del yoga, que es un tipo de yoga espiritual y meditativa, la naturaleza de la práctica está centrada en el cuerpo y nos mantiene en actividad. Es sólo en una meditación aquietada donde nos desconectamos de la actividad verdaderamente para experimentar la quietud y el silencio. La meditación crea un estado pasivo de quietud alerta – la experiencia pura en la que no estamos ni en el pasado ni en el futuro pero estamos inmersos sólidamente en el momento presente.

Las meditaciones sensoriales te pueden ayudar a sentir

Los Secretos De La Meditación Budista

“No hay necesidad de templos, ni de filosofías complicadas. Mis templos son mi cerebro y corazón; mi filosofía es la bondad.”

— SU santidad el decimocuarto DALAI lama

Se dice que el príncipe Siddhartha Gautama, comúnmente conocido como Buda o “aquel que está despierto”, vivió aproximadamente hace 2.500 años. A la edad de 29 años, el joven Siddhartha se aventuró más allá de los muros del palacio por primera vez y presencié un mundo completamente nuevo – uno de sufrimiento, envejecimiento, enfermedad, nacimiento y muerte. Esto lo condujo a escoger el camino de la pobreza, retirarse de todos los deseos mundanos, abnegar los placeres terrenales, y a la auto-inanición. Posteriormente, él se dedicó a una vida de austeridad, ascetismo y meditación. Por supuesto, esto sólo creó un meditador muy delgado y austero.

Un día, cuando estuvo cerca de morir por auto-inanición, una joven le ofreció un plato de arroz y lo aceptó. En ese momento, se percató que la austeridad rigurosa no conduce a la iluminación. De ahí en adelante, Siddhartha alentó a las personas a seguir lo que él llamó “el camino intermedio” – devoción a la moderación entre los extremos de la indulgencia y mortificación autoimpuestas. Sus seguidores se desvincularon de él creyendo que había perdido su enfoque y la cabeza, y lo abandonaron.

Esa noche se sentó bajo un higüero de agua, mientras meditaba en la ciudad de Bhodgaya al norte de la India, jurando nunca detenerse hasta que hubiera alcanzado la verdad. Practicó el anapanasati, una práctica de meditación que enfoca la consciencia en la inhalación y exhalación. Después de meditar 49 días experimentó la iluminación a la edad de 35. Desde ese día fue conocido como el Buda, lo que significa “Aquel que está despierto.” La historia cuenta que como Buda no tuvo testigos de que había alcanzado la iluminación durante esa meditación, él movió su mano derecha de su regazo y tocó el suelo debajo de su pierna doblada para que la Tierra pudiese ser su testigo. Por eso, a menudo se ven estatuas y pinturas de Buda meditando con su mano derecha debajo de su rodilla.

Después de alcanzar la iluminación, el Buda pasaba cuatro meses al año con sus monjes, discutiendo y practicando sus enseñanzas. Después de su muerte sus seguidores compartieron estas enseñanzas, al inicio en forma oral según la tradición, y después de manera escrita. El budismo ha fluido en muchos lugares del mundo, y su filosofía y prácticas se han vuelto enormemente populares en el mundo occidental debido a que las personas reconocen su valor, sabiduría y sentido práctico.

¿De qué se trata?

Mucho se ha escrito sobre Siddhartha por autores que van desde Herman Hesse hasta Deepak Chopra, y no hay que ser budista para practicar las meditaciones budistas. En ningún momento durante una meditación budista se requiere que ores a Buda o creas en sus enseñanzas. De hecho, todas las meditaciones budistas son sobre la atención y la conciencia plena en el presente, no sobre una persona o deidad. El Buda puede incluso ayudarlo a acercarse a Jesucristo.

El fundamento de las enseñanzas budistas es lo que se conoce como Las Cuatro Verdades:

1.
El sufrimiento, o dukkha, es la experiencia predominante en la vida.
2.
El origen del sufrimiento, o dukkha samudaya, es aferrarse a los deseos.
3.
El fin del sufrimiento, o dukkha nirodha, proviene de dejar de aferrarse.
4.
La libertad del sufrimiento puede alcanzarse practicando dukkha nirodha gamini patipada magga, conocido como el Noble Sendero Óctuple, que describe ocho formas para terminar con el sufrimiento, según lo detallado por Siddhartha.

El Noble Sendero Óctuple es una guía práctica para el desarrollo espiritual, moral y mental del individuo. Buda instruyó que si se vive cada día con estas ocho características como guía de principios, trascenderás los apegos condicionados, ilusiones y falsas impresiones que son las que crean el sufrimiento en tu vida. Cuando se siguen estas ocho guías se llega a una comprensión más profunda de todas las cosas que incluyen la expansión de:

- **Sabiduría** mediante 1) la visión correcta; 2) la intención correcta
- **Conducta moral** mediante 3) discurso correcto; 4) acción correcta; 5) forma de vida correcta
- **Desarrollo mental** mediante 6) el esfuerzo correcto; 7) conciencia plena correcta; y 8) concentración correcta

Según el budismo, practicar estas directrices del Sendero Óctuple en nuestra vida cotidiana mientras se

tiene una comprensión más profunda de las cuatro verdades nobles, es la forma de alcanzar un nivel superior de existencia y finalmente lograr el Nirvana, un estado de unión con todas las cosas - una versión de la unicidad del budismo.

Practicar una meditación budista es sencillamente resonar con las vibraciones del universo bajo la guía de uno de los maestros más sorprendentes que haya vivido jamás y conectarse con uno de sus tratados de coexistencia pacífica y amor incondicional, así como, expresar la compasión y amor benevolente hacia otros. Esto parecería apoyar los principios del cristianismo, islamismo, judaísmo, sijismo, taoísmo, confucionismo, sufismo, incluso el ateísmo . . . y hasta las expresiones más fundamentales o desapegadas de la devoción a un poder superior.

Los Bhavanas

El principal propósito de la meditación budista es entrenar la mente para aquietarla. El término budista para meditación es bhavana, o “cultivo mental,” y los tres Bhavanas más conocidos son: metta (amor benevolente), samatha (tranquilidad), y vipassana (introspección). exploremos cada uno de estos.

1. METTA — AMOR BENEVOLENTE

En metta bhavana, te concentras en enviar amor benevolente a todos los seres vivientes. En los ejercicios de meditación metta, me gusta empezar con dirigir pensamientos de benevolencia, amor y compasión hacia dentro. Aunque el amor benevolente dirigido a uno mismo nunca fue específicamente instruido por Buda, he comprobado que empezar la meditación de esta manera me vincula y faculta rápidamente proporcionándome un objeto de atención muy claro. Ciertos practicantes expertos en metta me han asegurado que hay otras escrituras budistas que implican que este es un inicio apropiado para la práctica. Después de haber irradiado amor benevolente hacia dentro, se pasa de lo más fácil a lo más difícil. Usas tu propio bienestar o corazón como punto de referencia para irradiar amor benevolente hacia fuera y te diriges primero a aquellos que respetas profundamente, tales como tus maestros o guías de vida más reverenciados. A continuación, irradias amor benevolente a tus seres queridos, amigos, conocidos y después a quienes ni siquiera conoces. Y mientras continúas expandiendo tu círculo de amor benevolente, diriges el amor benevolente a tus “enemigos” y finalmente hacia fuera a todos los seres en el planeta.

He descubierto que la meditación metta tiene prácticas muy enriquecedoras. Tanto los principiantes como los meditadores experimentados aprecian su simple dulzura. Recomiendo que te tomes tu tiempo; hazlo lentamente. Empieza con 15 minutos, siéntete cómodo, y luego ve si te puedes extender a 30 minutos – la cantidad perfecta de tiempo para recibir los beneficios óptimos de una práctica.

2. SAMATHA — TRANQUILIDAD

En Samatha bhavana el propósito es tener un enfoque único. El meditador se enfoca en un objeto o acción, tal como la respiración o un punto drishti. Esta meditación cultiva las destrezas de la concentración. Los practicantes de Samatha bhavana creen que al concentrarse en una sola cosa durante un tiempo, la mente se calmará . . . al punto de la quietud y tranquilidad . . . de ahí el nombre de samatha. Se cree que esta práctica prepara la mente para el tercer tipo de bhavana, vipassana, o la meditación de la introspección. Los meditadores budistas experimentados recomiendan pasar años cultivando la mente a través del samatha bhavana antes de pasar a vipassana – la bhavana más avanzada. Sin embargo, como el budismo estadounidense ha florecido en los últimos 40 años, la atención en samatha bhavana ha decaído y la de Vipassana ha prosperado.

3. VIPASSANA — INTROSPECCIÓN

Una vez que la mente se ha calmado a través de samatha bhavana, queda lista para entrenarse aún más a través de la práctica de vipassana bhavana, en donde haces una introspección de todos tus pensamientos y sentimientos, y los presencias con desapego hasta que experimentas la introspección hacia la verdad de tu vida. Cuando se experimentan pensamientos, sonidos o sensaciones físicas, no reaccionas a estos. Por el contrario, permaneces en el presente con estos conforme se producen y los presencias sin ningún juicio. Simplemente dejas que sean.

La meditación vipassana es conocida por ser la práctica que Buda realizaba. Me parece que es muy sencilla e incluyente. La practiqué durante varios años sólo por su facilidad y porque me pareció que la práctica era enriquecedora y una forma gentil de meditación. Recomiendo que experimentes vipassana en algún punto de tu vida, pero a menos que desees explorar los dos primeros bhavanas, no podrás experimentar a profundidad esta hermosa práctica. Yo me salté de metta bhavana directo a vipassana. Mi impaciencia fue inútil pues nunca llegué a experimentar a profundidad la unicidad ni tampoco la riqueza pos-meditación en mi vida, algo que la Meditación del Sonido Primordial me brinda en la actualidad. Si hubiese pasado unos años cultivando primero la práctica de samatha, probablemente hubiera llegado a tener mayor aprecio por la meditación vipassana.

Cada mes me conecto con miles de personas alrededor del mundo que exploran la meditación y siempre me conmueve la dulce energía de quienes transitan el sendero de Buda. No necesariamente el de aquellos que afirman ser budistas, sino el de quienes practican la meditación de la consciencia plena a diario, sin importar su filosofía “oficial” o religión. Ellos viven sus vidas como una expresión de un corazón abierto. Practican el amor benevolente sin ninguna expectativa de aceptación o reconocimiento; son seres gentiles y por tanto, crean la gentileza en sus mundos. Están menos inmersos en el drama porque se preocupan menos del pasado o futuro, y permanecen en el momento . . . transitan por esta Tierra con suavidad, dulzura y compasión. Es un placer estar alrededor de ellos; son verdaderamente la encarnación del amor benevolente. Por medio de ellos aprendo tanto de mí mismo y de su mundo. A menudo, estas personas me dicen que no son necesariamente budistas pero que tienen una práctica diaria para abrir su corazón o de meditación, tal como metta bhavana. Cuando uno llena su corazón de amor benevolente durante una hora todos los días, finalmente el amor empieza a fluir hacia fuera de ti, independientemente de la profundidad o vacío de tus abismos.

**Las meditaciones budistas te pueden ayudar a tener
mayor consciencia plena del presente**

Los Secretos De La Meditación Mántrica

“Un ser humano es parte de un todo que llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y espacio. Él se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto – una especie de vana ilusión óptica de su consciencia. Esta falsa impresión es una especie de prisión para nosotros, nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto de las pocas personas más cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de esta cárcel, ampliando nuestro círculo de compasión para acoger a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza en su belleza.”

— ALBERT EINSTEIN

Mi práctica actual de meditación mántrica es fruto de mi permanente viaje espiritual que empezó en el vientre materno. Mi madre creía en el concepto del ser universal ilimitado y juntos exploramos este concepto a lo largo de mi juventud antes de que su cuerpo falleciera. Aún siento una conexión espiritual muy profunda con ella aunque han pasado 30 años desde que dejara este plano terrenal. Ella siempre estuvo abierta a nuevas enseñanzas y me condujo a ampliar mis referencias más allá del tutelaje tradicional religioso, filosófico y espiritual que recibí. Eso me animó a explorar y apreciar los rituales y filosofías profundas existentes en tantas otras culturas y escuelas de devoción.

Mi comodidad con un enfoque poli-filosófico de nuestra existencia me ha permitido cobijar a la Torá así como a los Vedas, la consciencia de Cristo, el sufismo místico del islamismo, taoísmo de Osho, sijismo de Gurú Nanak, las enseñanzas compasivas del amor benevolente de Buda y la universalidad de la ciencia religiosa. Los veo a todos como caminos distintos hacia un mismo resultado, narrativas alternativas a la misma historia arquetípica, que resuenan con la misma frecuencia y tema en común: vivir una vida con propósito, paz, compasión, amor y plenitud.

Estudiar y practicar esta mezcla de enseñanzas me ha ayudado a trascender los muchos traumas, luchas y desafíos que he experimentado en la vida. Me ha ayudado a estar en paz con gran parte del dolor de mi pasado y las turbulencias potenciales en las que estoy envuelto cada día. Me ha ayudado a moverme al presente y ayudar a otros a encontrar una plenitud más profunda en sus vidas. Me ha enseñado que no puedo deshacer el pasado. . . ni ignorar lo sucedido . . . ni pretender que alguien a quien herí esté ileso – pero que sí puedo hacer diferentes elecciones en la actualidad para corregir mis equivocaciones pasadas, decir lo que no dije o no pude decir en ese entonces, enmendar mis malas acciones del pasado,

escuchar ahora lo que no escuché anteriormente, agregar dulzura a la vida de las nuevas personas en mi vida de la misma manera en que afligí las vidas de aquellos en mi pasado, cerrar el pasado en mi corazón y mente aunque no pueda hacerlo en este mundo físico, y hacerme responsable de mis sentimientos, interpretaciones y sueños.

¿Qué es un mantra?

La imagen tradicional de un meditador es alguien sentado con las piernas cruzadas, ojos cerrados y manos descansando sobre sus rodillas, con los pulgares y dedos índices tocándose para formar un círculo mientras canta el sonido Om. Ese canto del Om es lo que se llama el canto de un mantra, y si recuerdas el capítulo 1, la palabra “mantra” proviene de dos palabras sánscritas: man que significa “mente” y tra, que significa “vehículo” o “instrumento.” Por esto tu mantra es tu vehículo de la mente . . . tu instrumento de la mente. Es una herramienta para transportar la mente de un estado de actividad a uno de quietud y silencio. Hay muchas palabras derivadas de la raíz sánscrita “tra” como por ejemplo “transporte.” La mayoría de los mantras están compuestos por las 50 letras del alfabeto sánscrito. Los mantras pueden consistir de una sola letra, una sílaba o cadena de sílabas, una palabra o una frase completa. Típicamente, la mayoría de mantras son sonidos, sílabas o vibraciones que no necesariamente tienen un significado.

Su valor radica en la cualidad vibratoria y no en el significado que los seres humanos, sociedad, cultura o civilización les hayan otorgado en los últimos miles de años. Por esta razón, van más allá de la existencia humana en este planeta y te transportan más profundamente porque son vibraciones que han existido desde los albores de la creación.

El himno del universo

El Om, a menudo referido como el himno del universo, es el mantra sagrado más antiguo de los hindúes, budistas y jainistas. El Om está considerado como la vibración máxima porque contiene cada vibración que haya existido y existirá. Así como la luz blanca contiene todos los colores del espectro, el Om contiene cada sonido del espectro vibratorio – incluyendo aquellos que nuestros oídos no perciben. Una de las representaciones visuales más clara de esto se encuentra en la portada del álbum de Pink Floyd, El lado oscuro de la luna (Dark Side of the Moon). Esta portada muestra la luz blanca entrando por un lado de un prisma mientras que al otro lado salen todos los colores del espectro. Lo mismo podría decirse del Om; que es la luz blanca del sonido.

Históricamente, el Om fue mencionado por primera vez en los 12 versos del antiguo texto védico Mandukya Upanishads, que explican los tres estados básicos de la consciencia: vigilia, dormir y soñar. Su ortografía y pronunciación original, Aum (pronunciado “ahh-uhh-mmm”) es una mezcla de estos tres estados de consciencia en la unicidad de tres sílabas distintas: A, U, M. Estas tres vibraciones también representan las tres etapas conocidas de nuestra existencia: nacimiento, vida y muerte.

La vibración A (pronunciada “ahh”, como el sonido que hacemos con la boca abierta cuando estamos donde el doctor) representa el estado de vigilia y el inicio de todas las cosas. La letra A es la primera letra en la mayoría de los alfabetos – la primera letra del Rig Veda, el Corán, La Odisea de Homero, incluso la primera palabra del Nuevo Testamento – la letra A anuncia la creación . . . el principio. Los sabios védicos se refieren a esta como A-kara, y representa el mundo de la forma y fi – el mundo físico.

La vibración u (pronunciada “uhh”) es conocida como U-kara y representa el estado de soñar, el mundo que está desprovisto de la forma o fi – los mundos etéreos del aire, agua, fuego, sueños – los

aspectos siempre cambiantes del mundo sin forma que nos rodea.

La vibración m es conocida como Ma-kara, y representa el estado del reposo profundo . . . no tiene forma o es amorfo como los otros dos mundos pero va más de la figura o la forma definida . . . es el mundo de la consciencia en hibernación, esperando a desplegarse. En la gramática sánscrita, cuando las letras A y U se combinan al escribirse se traducen como la letra O. Por eso es que encontramos tan a menudo la escritura Om en lugar de Aum. Durante miles de años, la escritura de Aum ha tomado un segundo plano con respecto al Om, y esto ha llevado a que Om sea el sonido más cantado tanto por estudiantes como por maestros occidentales de yoga, meditación y Vedanta. En India, donde las personas están más familiarizadas con el sánscrito en sus oraciones diarias, el sonido sigue siendo pronunciado Aum.

Cuando se combinan las tres vibraciones individuales, se crea una cuarta vibración, similar a un acorde musical compuesto por notas individuales. Aum (pronunciado “ahhh—uhhh—mmmm”) representa el cuarto estado de consciencia — la consciencia trascendental o turiya . . . lo que llamamos iluminación o unicidad. En el hinduismo, es la unidad de lo divino constituido por sus tres componentes: Brahma — la creación, Visnú — la conservación, y Shiva — la destrucción y renacimiento. El canto del mantra Om anuncia nuestra universalidad, razón por la cual se canta generalmente el Om antes y, o, después de una meditación o práctica de yoga, o lectura de un antiguo texto sagrado.

Al repetir una vibración o sonido una y otra vez, este se convierte en parte de tus procesos fisiológicos; de tu mente; y se convertirá en ti. Perderá todo su significado, definición y relevancia. No habrá separación entre tú y la vibración que resuena ahora.

OM — EL HIMNO DEL UNIVERSO

Este es el símbolo sánscrito para la vibración Om. La gran curva en la parte inferior izquierda representa el mundo material del estado de vigilia; la curva más pequeña en la parte superior izquierda representa el estado de reposo profundo. La curva derecha que se extiende hacia la derecha desde la intersección de las dos curvas de la izquierda, representa el estado de soñar – esa fina línea entre la vigilia y estar dormido. El punto en la parte superior es similar al punto (o bindu) en el centro del sri yantra que ya discutimos extensamente en el capítulo 5, “Los secretos de la meditación visual,” y representa el universo en toda su abundancia. Este estado es a menudo conocido como turiya (se pronuncia “tur-i-yah”), una palabra sánscrita para “consciencia absoluta,” “el universo,” o la “unicidad.” Y la línea cóncava debajo del bindu representa el maya, la ilusión de la existencia que separa nuestro cuerpo-mente de la unicidad y que debe ser trascendida para que podamos retornar a la totalidad. ¡Ommmmm!

Los mantras pueden ser pronunciados en voz alta o en silencio. Cuando se canta un mantra en voz alta, se pretende concentrar, intensificar y expandir la consciencia. Los textos antiguos védicos sostienen que un mantra susurrado es mil veces más benéfico que uno hablado, y que un mantra en silencio es mil veces más poderoso que uno susurrado.

Meditar en el Om

Podemos meditar en este mismo momento usando el mantra Om. Dilo en voz alta y siente la vibración a-u-m conforme nace, se sostiene y luego se desvanece al juntar los labios. Ahora murmurémoslo. Om. Y luego empieza a repetirlo en silencio. Om, Om, Om, Om. Para practicar cualquier tipo de meditación mántrica, cierra los ojos y en silencio repite el mantra una y otra vez. Cuando sientas que te has alejado del mantra y dirigido hacia los pensamientos de tu mente, sonidos ambientales, o sensaciones en tu cuerpo físico, suavemente regresa al mantra. Se pondrá más alto y más tenue, más rápido y más lento; incluso se desbaratará, distorsionará y hará inaudible. Sin importar los cambios del mantra, continúa repitiéndolo, cuando notes que te has alejado, regresa suavemente a este. Ida y vuelta, y nuevamente de ida y de vuelta. Entrégate suavemente a ese bamboleo.

Ahora, intentémoslo por un momento. Sólo unos instantes. Pero primero inhala profundamente por la nariz y contén la respiración un momento y luego exhala lentamente. Hazlo otra vez. Luego cierra tus ojos y en silencio empieza a repetir Om.

Ahora, meditemos por un momento.

¿Cómo te sentiste?, ¿qué sentiste?

Los mantras con significado

Al inicio de la historia védica, los maestros empezaron a categorizar los mantras según si presentaban o no significado. Los mantras sin significado son simplemente sonidos usados por su cualidad vibratoria. No tienen un significado en particular o correlación. Por otro lado, los mantras con significado contienen inherentemente alguna intención o significado que está determinado por la cultura o lenguaje del que surgen, así como, por su significado personal. Estos mantras conectan a quienes los recitan con una intención en particular y sirven como vehículo de la meditación, ayudando a despertar un estado

específico de consciencia. Los ejemplos de mantras significativos incluyen tres sutras antiguos conocidos en sánscrito como los mahavakyas, o “dichos maestros.” Deepak Chopra detalló estos siete mahavakyas en su libro clásico de mayor venta El cumplimiento espontáneo del deseo (The Spontaneous Fulfillment of Desire) como:

- Aham brahmasmi — Yo soy el universo
- Tat tvam asi — Yo soy aquel
- Sat chit ananda — Verdad, conocimiento, dicha
- San kalpa — El poder de la intención sutil
- Moksha — Yo soy libre emocionalmente
- Shiva – Shakti — Despertar de su energía masculina - femenina
- Ritam — Fluir al ritmo del universo

Los mahavakyas provienen de los antiguos textos védicos conocidos como los Upanishads. Como estudiante dedicado de estas enseñanzas, algo memorable de mi cargo en el Centro Chopra fue enseñar Vedanta junto a Deepak y David en los talleres de manifestación de Sincrodestino (SynchroDestiny Manifestation Workshops). Durante una década entera, hasta que Sincrodestino fuera retirado a inicios del 2012, miles de participantes aprendieron a manifestar sus deseos más profundos en concordancia con los mahavakyas, y recibieron una orientación de vida cargada de reverencia, brillo e integridad de parte de estos dos maestros.

Pero hay muchos sutras además de los mahavakyas, te animo a encontrar uno con el que te sientas cómodo – uno que tenga un significado con el que te puedas conectar, así como, la cualidad vibratoria con la que puedas resonar. Aham brahmasmi es uno de mis favoritos. Se siente cómodo y me faculta. Es relajante a nivel vibratorio.

El uso de los mantras según su cualidad vibratoria

La mayoría de las formas de meditación mántrica emplea un mantra o instrumento de la mente para desconectarnos de la actividad que nos rodea – los pensamientos, sonidos y sensaciones físicas que son parte de cada momento en que estamos vivos. A diferencia de la meditación vipassana, donde los practicantes ponen atención en estas actividades del cuerpo-mente, la meditación mántrica utiliza la repetición de una(s) sílaba(s) sin significado o vibraciones para desconectarnos de esas mismas actividades. Nuestra consciencia del momento presente está en la vibración del mantra, más no en las otras posibles actividades del momento, y después de repetir consistentemente en silencio – se convierte en el único objeto de nuestra atención. Tenemos entre 60.000 y

pensamientos al día. Eso es más o menos un pensamiento cada segundo y una consciencia simultánea de su significado que nos lleva a la actividad. Al repetir una sílaba o sílabas sin significado, tal como el Om, el meditador puede desconectarse del significado y pasar a un espacio entre los pensamientos, donde no hay actividad. Si repites algo sin significado una y otra vez, un espacio abierto, no definido invade cada aspecto tuyo – más allá de tus catalogaciones, definiciones y comprensión –

que va hacia el espacio de la unicidad.

Tu mantra es tu hipervínculo al dominio no local.

El poder del mantra

Una vez que este espacio de quietud y silencio se convierte en ti, te desprendes verdaderamente de los pensamientos de la mente, sonidos ambientales y sensaciones físicas del cuerpo. Tu frecuencia cardíaca disminuye . . . también tu respiración . . . el pasado se diluye . . . y la especulación continúa sobre el futuro se detiene. Hay una consciencia sutil de pasar de la actividad a la quietud; los pensamientos y sonidos pasan a través tuyo en lugar de ser recibidos y procesados por ti. Una liviandad existencial fluye hacia ti. El concepto sobre ti mismo se expande de un ser humano viviente a un observador silencioso, a un ser unificado, a ver lo sagrado en cada rostro, flor y objeto que te rodea. Finalmente, te fundes con todo, sin distinción alguna.

Hay unicidad . . . unidad . . . quietud . . . silencio . . . dicha. . . no hay separación entre las cosas . . . sólo está tu ser incondicionado puro.

“Esto es” lo que habíamos estado buscando — a lo que comúnmente nos referimos como “estar en la brecha” (being in the gap). Y lo hermoso de esto es que no se sabe cuándo se está

allí; es algo fuera del espacio y tiempo. Permaneces en este estado de consciencia hasta que tu cuerpo te saca de allí y te lleva de regreso a la actividad, a la vez que tu consciencia se desplaza a un pensamiento, sonido o sensación física - y te sales de la unicidad de regreso a la dualidad.

En el momento que empiezas a salirte de la quietud y silencio, empiezas a darle signifi al momento. Es cuando te das cuenta que estuviste en “la brecha”; siempre es después de los hechos . . . nunca mientras estás allí. Es en ese momento que reconoces la diferencia . . . la separación entre eso y esto, o la dualidad de nuestra existencia individual local y una no local pero universal. El signifi regresa a tu consciencia. No puedes reconocer la brecha (gap) hasta que estás allí, porque no estás apartado de esta. Es como un pez nadando en el océano que desconoce que está en el agua, completamente inmerso e integrado al océano durante toda su vida hasta que decide saltar de su mundo líquido al aire — entonces se da cuenta verdaderamente de su separación.

Es en este momento – conforme te vuelves consciente de tus pensamientos nuevamente – es que regresas al mundo del significado y la actividad. Al salir del mundo de la quietud, tomas consciencia del mantra o tal vez de un nuevo pensamiento, sonido o sensación física. Esto es lo normal, común y lo esperado; es parte de la meditación. Pero sin importar en dónde te encuentres, suavemente regresa a repetir sin esfuerzo el mantra. Mantente yendo y viniendo, fluctuando.

Esta es una meditación simple y sencilla . . . que fluctúa tan suavemente desde el objeto de tu atención – el mantra – a la actividad (pensamientos, sonidos y sensaciones físicas) . . . y nuevamente de regreso al mantra. No te tortures; no trates de controlar las cosas. Sin embargo, tan pronto te percatas que no estás repitiendo el mantra (lo que es común), sólo regresa gentilmente a este. La repetición del mantra se hace sin esfuerzo, como la bruma que se desprende de una laguna al amanecer. Si le pones más esfuerzo estarás trabajando demasiado.

Hay millones de mantras porque son sonidos o innumerables combinaciones de sonidos. Se utilizan con

diferentes propósitos – devocional, espiritual, de sanación, místico, material – y en formas variadas – repetidos en silencio, cantados, susurrados, cantados en coro, y leídos por un líder y respondidos a él. Creo en el poder del mantra, y casi cualquier mantra que se use con la intención correcta durante una práctica diaria, te puede llevar de un estado existencial muy personal y limitado, a estados de consciencia superiores, incluyendo los estados más expandidos y universales.

CÓMO USAR UN BIJA

La palabra bija (se pronuncia “bi-yah”) significa “semilla” en sánscrito y como tal, es una metáfora de la causa u origen de algo. Miles de años atrás los rishis o videntes, en lo que es ahora el subcontinente indio, identificaron lo que ellos creían eran los sonidos originales de la naturaleza. Los llamaron sonidos bija o sílabas raíces. El sonido más antiguo de esto bijas – Om – fue mencionado por primera vez en el antiguo texto védico conocido como Upanishads. Desde entonces, estos poderosos sonidos bija han sido usados como mantras porque son vibraciones orgánicas, puras y universales.

A finales de los años 60 y 70, la meditación fue reintroducida a las masas creando uno de los cambios más poderosos en la consciencia del planeta. Con el legendario Beatle George Harrison a la cabeza, y los demás miembros de la banda Sergeant Pepper’s Lonely Hearts Club en el sendero espiritual, millones de personas alrededor del mundo, en especial en los Estados Unidos y Europa Occidental, practicaron la meditación mántrica como un modo de vida.

Muchos de mis amigos, colegas y estudiantes tuvieron el honor de aprender a meditar con un mantra personal en los años 70 bajo la tutela del Maharishi Mahesh Yogi, fundador del movimiento Meditación Trascendental (MT) y de su técnica de meditación. Se les enseñó a usar un bija para desconectarse de la actividad.

Cuando se usa un mantra en la meditación, los sonidos semillas te pueden conectar directamente a la fuente. El valor de usar un bija es que no es una palabra con significado; es sencillamente una vibración – una vibración que ha existido por siempre – un sonido primordial. Lo hermoso de un sonido primordial es que incluso si le damos un significado, ya que nunca fue la intención de que lo tenga, su cualidad vibratoria es lo que capta nuestra atención, que luego es alejada de las cosas que tienen un significado.

La meditación del sonido primordial

La técnica mántrica que me ha funcionado por muchos años y la que más he enseñado a mis estudiantes en la última década es la Meditación del Sonido Primordial. El Ravi Meher, un instructor de meditación me la enseñó por primera vez en el 2002. Él había sido certificado por la Universidad del Centro Chopra por ese entonces, y voló desde Londres a los Estados Unidos para enseñarnos a mí y otros seis estudiantes más nuestro mantra personal con todos los pormenores de la Meditación del Sonido Primordial en cuatro sesiones durante tres días. Creo que esto ha alterado mi ADN en los últimos diez años; me ha llevado más profundo que cualquier otra técnica de meditación, y me ha brindado experiencias asombrosas en el camino. Ha agudizado mi claridad, me ha brindado tranquilidad, liberado

mi estrés, fortalecido mi comprensión de la existencia, disminuido mi potencial de ansiedad, ofrecido miles de puntos de vista, destruido muchas de mis creencias limitantes, ampliado mi capacidad de compasión y perdón, conectado profundamente a la fuente, y me ha dado regalos inconmensurables que soy incapaz de describir.

He experimentado resultados asombrosamente poderosos en los últimos diez años, tan sólo practicando una sesión de 30 minutos, dos veces al día . . . típicamente, una muy temprano en la mañana y otra al final de la tarde o en la noche.

Tu sonido primordial es la vibración que el universo estaba haciendo en el momento que pasaste de lo no manifestado a lo manifiesto, y viniste al mundo de la forma y el fenómeno.

La Meditación del Sonido Primordial es una técnica de meditación basada en un mantra que data de miles de años atrás e incorpora los sonidos bija primordiales — los primeros sonidos de la naturaleza, sus sonidos originales, los primeros sonidos del planeta, los sonidos más sutiles del universo que existieran en los albores de la creación, antes de que hubiese la industria, antes de que se aprovechara la electricidad, antes del idioma, antes de que existiera un significado. Como sonido básico de la naturaleza, el sonido primordial porta la vibración energética inherente a la atmósfera de un lugar en particular, en un momento determinado en el tiempo. A finales de los años 90, Deepak Chopra y David Simon volvieron a darle vida a esta antigua práctica con la bendición del Shankaracharya, el guardián de estas antiguas enseñanzas de esta época moderna ubicado al norte de la India. Una de mis primeras funciones cuando empecé a servir en el Centro Chopra fue supervisar el desarrollo de un modelo innovador para computadoras que calculara el mantra del sonido primordial de una persona.

Cómo meditar con tu sonido primordial

Hay cientos de miles de meditadores en el mundo que practican la Meditación del Sonido Primordial. Existen 108 sonidos primordiales aproximadamente en esta escuela de meditación, y son sonidos crudos, puros, intactos y universales. Cada meditador del sonido primordial usa un sonido único, o mantra, que refleja la vibración o cualidad atmosférica del universo en el momento de su nacimiento. La vibración se calcula en base al lugar, fecha y hora de nacimiento. Después esta información se correlaciona con las vibraciones cambiantes del universo que fueron escritas en sánscrito hace miles de años. Luego, un programa matemático védico calcula la vibración dentro de las 108 posibilidades. Una vez identificada esa vibración, se fusiona con otras vibraciones, incluyendo los otros sonidos bija, para crear un mantra individual para la persona. Una vez que se te enseña tu mantra del sonido primordial, lo repites en silencio durante tu práctica de meditación para pasar más fácilmente a la quietud y silencio.

Es muy poderoso meditar usando el sonido que el universo estaba haciendo en el momento que pasaste de lo no manifestado a lo manifiesto. Es también muy poderoso conocer que la alineación exacta entre la Tierra y la Luna existente en el momento de tu nacimiento es exactamente la misma relación que hace 5.000 años, cuando esta vibración fue escuchada por primera vez y anotada. Nosotros los seres humanos vamos y venimos cada cien años, pero el Sol, la Luna, la Tierra y los planetas han sido señalizaciones de la galaxia por más de 15.000.000.000 de años; ¡quince mil millones! Puede ser que esa cantidad no

suene a mucho, tomando en cuenta que nuestro gobierno gasta mil millones de dólares cada ciertos minutos, pero los seres humanos sólo hemos estado presentes en la Tierra en los últimos 150.000 años, con las primeras civilizaciones desarrolladas hace sólo 10.000 años atrás. Es correcto. Hemos estado todos aquí en este tercer pedazo de roca desde el Sol sólo 10.000 años — meramente 100 siglos. La sabiduría del universo es vasta, eterna y va más allá de nuestra comprensión. Los sonidos que han existido desde que los primeros insectos, gusanos, peces, aves, lagartijas, ranas, dinosaurios, lobos, delfines, caballos, simios, ballenas, y humanos respiraron, son las expresiones de esa sabiduría . . . los sonidos de la existencia, una existencia que ha fluido durante miles de millones de años. Y la vibración — su vibración — la cualidad atmosférica que fue definida por las infinitas leyes de la naturaleza, ha estado resonando durante miles de millones de años . . . desde siempre. El sonido bija que se te enseña como parte de tu mantra es la primera vibración que oíste al nacer. Esta vibración anunció tu entrada a este mundo. Fue la semilla vibratoria de la trayectoria de tu vida.

Esto no es un comentario cuando empieza una vida. Más bien, estas enseñanzas celebran el momento en que verdaderamente nos individualizamos. El momento en que por primera vez escuchamos el sonido a través del aire en lugar del líquido amniótico . . . y el primer momento en que realmente nos separamos físicamente de alguien más cuando cortaron nuestro cordón umbilical. Por eso, el hecho de que mi sonido — mi mantra — sea individual, me hace sentir muy especial a nivel del ego. Saber que mi mantra es diferente del que la mayoría de personas usan signifi que estamos particularizando en cierta forma la energía personal para aprovechar la energía eterna de la consciencia colectiva. Es la existencia de lo individual y universal a la vez — la brecha, la unicidad. ¡Usamos nuestro propio vehículo individual para transportarnos al sitio donde todos somos uno! Tu instructor de Meditación del Sonido Primordial puede enseñarte esta práctica antigua, compartir la rica historia, tu sonido primordial, cómo aplicar la meditación de manera práctica a tu vida diaria, y luego explorar estados superiores de consciencia contigo. Encuentra un maestro en davidji.com.

¿Por qué la meditación del sonido primordial es única?

Un día una de mis estudiantes durante cinco años me visitó para discutir conmigo su práctica de meditación. Ella había dejado su práctica mántrica al regresar de un retiro de meditación budista, donde había incursionado en la práctica diaria de vipassana bhavana. Habían pasado semanas y aunque tenía un gran sentido de paz en su vida, ella sentía que algo había cambiado . . . sí, algo había cambiado. Ella había practicado la Meditación del Sonido Primordial casi cinco años y experimentado estados superiores de consciencia – consciencia cósmica, consciencia divina . . . y en una ocasión, hasta la consciencia de la unidad durante un retiro — pero durante el último mes, al practicar la meditación mindfulness, se había alejado de esos estados superiores de consciencia en su vida y deseaba reconectarse con ellos. Festejo la meditación en todas sus formas, por eso no tenía importancia el tipo de meditación que ella había estado practicando, siempre y cuando sintiese que agregaba valor a su vida.

Ella insistió que este cuestionamiento no se trataba de qué tipo de técnica era más efectiva, sino por el contrario, quería entender lo que estaba ocurriendo dentro de ella al haberse pasado de una práctica mántrica a una de mindfulness. Yo había hecho lo contrario – había pasado de una práctica vipassana a una mántrica

– y mis experiencias se habían profundizado más y vuelto más poderosas con el tiempo.

No hay técnica de meditación correcta o errada; ninguna es mejor que la otra. Todo depende de lo que se necesita o busca en un momento determinado. En la última década, he hallado que la meditación mántrica es una herramienta poderosa para mí basándome en lo que busco en mi vida. Mis experiencias de unidad de consciencia que destellan en mí durante el día me han transformado en muchos sentidos. Mi conexión con la fuente se siente más profunda ahora que cuando practicaba meditación de la consciencia plena (mindfulness). Sin embargo, de vez en cuando se siente bien entregarse a la meditación mindfulness o cualquier otra práctica meditativa.

En el 2012, fui invitado a grabar 40 días de meditaciones para un programa en línea conocido como El Festival de Invierno para el Alma (Winter Feast for the Soul). El “festival” se basa en la frase del poeta sufí Jelaluddin Rumi, “Lo que nueve meses hacen por un embrión, cuarenta mañanas lo harán por tu consciencia creciente.” La mayoría de las religiones se refieren a una experiencia transformadora de 40 días por igual. Hay muchas referencias bíblicas e históricas sobre los 40 días: Moisés oró durante 40 días en el Monte Sinaí; David y Goliat lucharon dos veces al día durante 40 días; los antiguos egipcios envolvían los cuerpos de los muertos durante 40 días antes de momificarlos; el profeta Mahoma ayunó y practicó la abstinencia durante 40 días; Buda meditó de 40 a 49 días bajo el árbol Bodi antes de experimentar la iluminación; Jesús ayunó en el desierto durante 40 días, razón por la que la Cuaresma dura 40 días. Si entra a Google y busca “40 días” aparecerán cientos de referencias relacionadas a ese lapso.

El Festival de Invierno para el Alma anunciaba esta conexión de 40 días. Cada día, los meditadores de todas partes del mundo – en cada nivel de experiencia y práctica – se conectaban, encendían sus altavoces y se transportaban con una de las diferentes clases de meditaciones ofrecidas ese día, durante 40 días seguidos. Cada día, se tenían siete opciones incluyendo una meditación sufí, una meditación cabalística guiada por un rabino, la oración contemplativa cristiana, una meditación sij, vipassana bhavana,

hasta meditaciones para niños guiadas por Jodi Komitor, la reconocida maestra de yoga para niños. Mientras yo guiaba las 40 meditaciones en la categoría de Vedanta / no denominativa, cada meditación era seguida de un momento metta — un acto de amor benevolente que cada uno podía llevar al mundo ese día. Lo hermoso del festival para mí era que podía fusionar la meditación Vedanta y metta bhavana en una experiencia ininterrumpida, permitiendo que el meditador en línea sintiera la unión de igual forma. Tengo la intención de continuar participando en el Festival de Invierno para el Alma. Más de 10.000 meditadores se unieron a diario durante 10 minutos de lección y 30 minutos de quietud y silencio, seguidos por nuestro momento metta donde todos compartimos el acto de amor benevolente. ¿Se imaginan el efecto multiplicador de este dulce silencio extendiéndose por el mundo conforme los meditadores en cada huso horario se conectaban durante cuarenta días? El poder del grupo es profundo y durante cuarenta días miles de nosotros lo compartimos en un viaje universal a la unicidad. Cultivar la meditación de la consciencia plena (mindfulness) y compartir los actos metta es una práctica diaria hermosa, se la recomiendo a todos – sin importar el estilo de meditación que tenga. Y aunque la práctica diaria de Vipassana bhavana me ofreció la experiencia de mindfulness y la consciencia del momento presente durante el tiempo que la practiqué, la Meditación del Sonido Primordial me ofrece un verdadero sentido de unicidad, o no dualidad, entre el dominio local del aquí y ahora, y el mundo no local del universo.

La filosofía que explica el concepto de unicidad de manera más articulada es conocida en sánscrito como Advaita (se pronuncia “ad-vai-ta”) o no dualidad. Fue popularizada primero por Adi Shankara, un sabio del siglo IX que a la edad de los 12 años fue uno de los traductores más brillantes de Vedanta que dejó todo sentado en su eterno clásico La joya suprema de la discriminación. Casi 1.400 años más tarde, millones de personas aún encuentran valor en sus enseñanzas y traducciones. En nuestro siglo, la esencia de Advaita fue retomada y popularizada a inicios de los años 70 por el Maharishi Mahesh Yogi. Y en los últimos 35 años, esta escuela del pensamiento no dualista ha sido poética y prácticamente articulada por Deepak Chopra y David Simon en libros, charlas, satsangs, y talleres. Durante la última década, estos dos maestros han compartido generosamente estas filosofías y metodologías de sanación complementaria con el mundo, y he tenido la buena fortuna de estar ahí a sus lados para presenciar,

descargar, sumergirme e integrar esta sabiduría eterna en mi ser.

Pero regresando donde me quedé. Mi estudiante estaba en una encrucijada de meditación y mi preocupación era que ella dejara de meditar del todo porque había entrado en conflicto con los estilos. Necesitaba una manera de articular la diferencia entre los dos estilos a la vez de brindarle la posibilidad de elegir cualquiera de los dos, aunque uno no fuese mi estilo. Vi en esto una oportunidad para conectarme con uno de mis maestros en busca de su guía.

Uno de los mayores regalos que he podido recibir en años, ha sido estar a no más de 6 metros de David Simon durante gran parte de su mandato de 13 años como director médico del Centro Chopra. Además de ser confidentes en nuestras vidas privadas, nos deteníamos varias veces al día por la oficina del otro para pasar tiempo de calidad explorando y contemplando la vida, muerte, amor, los Vedas, las tareas diarias del Centro Chopra, la familia, iluminación, un programa de televisión, la reencarnación, consciencia cósmica o una historia cómica. A veces eran instantes, a veces era más tiempo. Cuando toqué su puerta, David estaba escribiendo su libro sobre sanación emocional que después sería de alta venta – Libre para amar, libre para sanar. Me paré a la entrada y le expliqué el dilema. Lo que supuse que sería una conversación de dos minutos sobre Vipassana se convirtió en un mini retiro de meditación de dos horas de duración. Él dejó de escribir y se desconectó por completo de lo que estaba haciendo, y estuvo totalmente presente en mi problema.

Me miró a los ojos y me hizo un par de preguntas sobre mi día. Me contó la historia de su papá y luego

rio a carcajada mientras recordaba una conversación que había sostenido con una de sus hijas. Sacó libros de la repisa y me leyó pasajes de un libro de Osho acerca del sufismo, varios versos del Bhagavad Gita, y extractos de un estudio de meditación en una revista médica que estaba leyendo. Me contó un par de chistes y recordó que tenía dos pedazos de chocolate negro orgánico al 85%, los que pusimos en nuestras bocas para luego sentarnos con los ojos cerrados y dejar que el néctar derretido nos cosquillease las gargantas.

Luego meditamos usando nuestros mantras de sonidos primordiales y después de 20 minutos de práctica él susurró, “Aham brahmasmi — Yo soy el universo.” Entonces, cantamos el Om juntos. Conforme dejábamos que la vibración se asentase en el silencio, él abrió un libro y leyó unos cuantos poemas del gran poeta sufí Hafiz. Luego, leímos alternadamente los sutras sobre la unicidad del Yoga Vasistha. Él me leía un sutra en voz alta, lo escuchaba con los ojos cerrados, y después se lo repetía. Este ritual verbal entre dos partes se conoce como lectura alternada, y mientras nos enviábamos varias versiones de unicidad a cada uno, los sutras se derretían en palabras, las palabras en sílabas, las sílabas en sonidos, los sonidos en vibraciones y las vibraciones en una sola vibración que luego se fundió en nuestra esencia. La unidad de ese momento parecía eterna, como si todas nuestras palabras se fusionaran en una mezcla embriagante de vibraciones universales y después en el silencio.

Cuando concluimos nuestra experiencia del momento presente habían pasado horas y yo estaba en un estado de profunda claridad. Me quedé parado, lo abracé y salí de su oficina con lágrimas de alegría deslizándose por mis mejillas. Miré hacia atrás por encima de mi hombro mientras él giraba su silla nuevamente hacia su computadora y colocaba sus manos sobre el teclado. Preguntó retóricamente en un susurro suave, ¿contesta eso tu pregunta?, mientras mostraba una dulce sonrisa cómplice.

Casi que sonámbulo, regresé a mi oficina y me senté en silencio con mi asistente Tiffany. Ella intuitivamente cerró la puerta detrás de nosotros y se sentó en igual silencio como arrastrada por la vibración que traía de la oficina de David a la nuestra. Nos miramos fijamente unos momentos y luego experimenté una prisa mutua de consciencia de unidad. No sé cuánto tiempo más pasó mientras la quietud y silencio embargaron la oficina. Cerré mis ojos y los abrí después de unos minutos. Descansé mis manos en el teclado como si estuviera en trance y fuera a subir al ordenador lo que acaba de experimentar e integraba en mí.

Luego escribí, “El valor de la meditación mántrica radica en aquietar la mente y despertar al testigo silencioso. Esto no sólo despierta nuestro conocimiento de la consciencia presencial (como lo hace vipassana), sino que también despierta un cierto entendimiento de que incluso el testigo a solas está incompleto. El objetivo de la meditación mántrica es el proceso en el que se unifican el testigo, proceso de presenciar y lo presenciado, lo que nos lleva a la brecha de la quietud y el silencio. Tal como David Simon me enseñó tan elocuentemente con nuestro silencio, es la fusión de este testigo (conocido como rishi), el proceso de presenciar (conocido como devata), y aquello que es presenciado (conocido como chandas) — esencialmente la fusión del observador, el acto de observar y el objeto de observación en unión . . . lo que es el yoga de la vida. Vipassana es útil en la primera etapa de volverse más presente pero no puede llevarlo hacia la unidad. Advaita satisface la intención de vipassana, pero vipassana no puede satisfacer la intención de la no dualidad.”

Más tarde, habiendo despertado a una claridad cristalina, me reuní con mi estudiante y la animé a que practicara el nuevo método hallado al menos 40 días. Le recordé que la unicidad siempre estaría ahí para ella, siempre y cuando ella deseara regresar a la práctica mántrica. Ella sonrió y suspiró aliviada porque todas las opciones estaban abiertas para ella. Todas las opciones están siempre disponibles para nosotros, aunque nuestra visión del mundo limitada y basada en el ego a veces no permite revelarlas ante nosotros. Una vez liberado el temor y animándola un poco a que ella amplíe su zona de confort, mi estudiante se sumergió más profundamente en su práctica de meditación, se hizo maestra de ambas prácticas y hoy en día comparte con el mundo la meditación Vipassana y la Meditación del Sonido

Primordial. Hasta el día de hoy festejo la asombrosa sabiduría de David Simon y su poderosa enseñanza de la Meditación del Sonido Primordial, por ayudarme a unificar el testigo presencial dentro de mí (el observador), presenciar (el proceso de observación), y aquello que he presenciado (lo observado). Cuando esa unicidad ocurre, todo en la vida se funde en una alineación total y mi práctica espiritual se eleva por lo alto. Rishi devata chandas, todos son uno. Consciencia ilimitada pura. Hay más de 1.500 instructores certificados del Centro Chopra en los seis continentes, en más de 500 ciudades alrededor del mundo. Si está interesado en aprender la Meditación del Sonido Primordial, visite davidji.com, donde puede ubicar un maestro de meditación en su área, o se puede unir a mí mediante una sesión de Skype o a uno de mis siguientes talleres de meditación.

Los mantras en la religión

Todas las religiones principales del mundo incluyen alguna forma de meditación mántrica en sus prácticas. Rezar el rosario católico, practicar la meditación cabalística de hitbodedut, rezar uno de los Lam Rims budistas, repetir el nombre de Alá en el dhikr islámico, o la lectura receptiva del Yoga Vasistha: Todas son prácticas devocionales repetitivas que glorifican lo divino.

Aunque la meditación por sí sola no es una práctica religiosa, he descubierto que la práctica diaria de fluir a la quietud usando un mantra me acerca más a mi Ser universal. Miles de mis estudiantes religiosos – algunos de ellos judíos ortodoxos, cristianos fundamentalistas y musulmanes devotos — han descubierto que meditar con un mantra los ha ayudado a aquietar sus mentes y sentirse más cercanos a su Dios.

Independientemente de tu orientación religiosa, cuando se trata de vivir una práctica de meditación tienes que escoger la que resuene contigo, con la que te sientas cómodo, que esté alineada a tus sistemas de creencias arraigadas, te sirva en casa y se sienta bien practicar a diario. Por eso, no dudes elegir un mantra con el que te sientas cómodo y uno que apoye las filosofías espirituales o religiosas que tengas por igual. La meditación mántrica es una práctica hermosa que complementa cualquier ritual religioso o práctica espiritual que emplees.

Sin importar si eres religioso o no, sabes que hay algo superior – algo mayor, superior a ti – aunque se trate sólo de una creencia en una inteligencia divina o energía creativa universal. Si creciste practicando una religión, probablemente aún guardas un aspecto devocional en tu vida. A dondequiera que tu creencia esté dirigida, creo que un práctica de meditación puede mejorar y realzar tu devoción personal al dios de tu elección, potenciar tus oraciones y reafirmar tu creencia en los aspectos divinos de la vida, fuera y dentro de ti.

La meditación es sencillamente una herramienta para ayudarte a conectar más con tu ser más expansivo – la mejor para sentir a Dios o el amor del universo, abrirte a él, y luego verterlo de nuevo al mundo. La vida es una circulación. Cuando la circulación cesa, se termina la vida. Cuando la circulación es absoluta y expansiva, puedes experimentar una existencia dichosa . . . en cualquier área de tu vida que esté abierta a esa expansión.

¿Cuál es la diferencia entre orar y meditar? Orar es hablar con Dios; meditar es escucharlo. La meditación no suplanta a la oración en tu vida. Si tienes una práctica de oración o devoción, la meditación la ampliará y hará más potente. La meditación disminuye la turbulencia alrededor tuyo para que puedas escuchar los susurros más sutiles de Dios. La meditación enaltece tu conexión espiritual al poder superior, tu dios, el universo y a tu Ser más universal.

El mantra universal

Cuando David Simon fue diagnosticado por primera vez con un tumor cerebral maligno en Junio del 2010, él empezó a incorporar la repetición conocida como “el mantra universal” a su práctica diaria. En el judaísmo no se considera apropiado decir el nombre del Señor en voz alta, por eso se lo sustituye con otras palabras para hacer referencia al Todopoderoso. El “no nombre” más común se escribe usando cuatro letras hebreas:

י Yud ה Hey ו Yov ה Hey

Léase de izquierda a derecha, estas cuatro consonantes YHVH parecerían deletrear Yahveh (Yahvé), o Yeovah (Jehová). El hebreo original no usa vocales y se lee de derecha a izquierda por eso sería escrito de derecha a izquierda así:

ה ו ה י

La traducción de Yahveh y Yeovah — esta forma personal de no nombrar al ser supremo – es “Yo soy,” o “Yo soy el que Yo soy.” Cuando se escribe de arriba hacia abajo se ve así:

יהוה

Como puedes ver, parece una persona con cabeza, hombros, brazos, torso, caderas y piernas que se extienden hasta la tierra.

Cuando se repite una palabra o frase una y otra vez, se vuelve parte de tus procesos fisiológicos – un todo con tu esencia – un aspecto integrado de quién eres.

Para practicar lo que ahora llamo la meditación mántrica universal de David Simon, cierra los ojos y en silencio repite Yud, Hey, Vov, Hey una y otra vez. Cuando notes que te has alejado del mantra hacia los pensamientos de tu mente, sonidos ambientales o sensaciones de tu cuerpo físico, suavemente regrese a Yud, Hey, Vov, Hey. El mantra se pondrá más fuerte y más débil, más rápido y lento; incluso se

desbaratará, distorsionará y se volverá inaudible. Sin importar los cambios del mantra, simplemente continúe repitiéndolo y cuando note que se ha alejado sólo regrese suavemente. Ida y vuelta. Probémoslo por un momento. Sólo unos momentos, ahora. Primero inhala profundamente por la nariz y contén la respiración un instante, luego exhala lentamente. Repítelo. Luego, cierra los ojos, y empieza a repetir en silencio el mantra. Meditemos. ¿Cómo lo sentiste?, ¿qué sentiste?

La práctica del mantra universal de David Simon llevó la unicidad de Dios a la unicidad de él hasta que no hubo diferencia entre las dos unicidades. Pura fusión. Pura unión. Pura unicidad universal. Él compartió esta hermosa práctica con el mundo en el verano del 2010. Pura consciencia del momento presente – habiéndola reflejado por completo durante toda su vida, habiéndola absorbido y transmutado en una meditación. Estuvo muy cerca de Dios, más de lo que haya visto. Se había asentado completamente en el SER. Esto me inspiró a escribir el siguiente sutra sánscrito:

Yogastha kareem karuna.

Yogastha kuru karmani.

Yogastha karuna brahma.

Instaurado en SER, es una bendición realizar una acción compasiva. Instaurado en SER, ejecutar la acción. Instaurado en SER, realizar la acción compasiva es la verdad Máxima.

La frase “yogastha kuru karmani” está en el Capítulo 2, Versículo 48 del Bhagavad Gita, cuando Lord Krishna aconseja al gran guerrero Arjuna sobre el propósito de la vida. Arjuna está en medio de un profundo dilema espiritual porque conoce que su propósito en la vida es ser un guerrero feroz, pero agoniza de miedo, pena, incertidumbre, tristeza y lamento mientras prepara a sus tropas para una batalla calamitosa por una gran disputa familiar, enfrentando amigo contra amigo, primo contra primo, maestro contra alumno, y al patriarca contra su hijo. Mientras funge de carroceros de Krishna en medio de las vastas llanuras de Kurukshetra al norte de la India, Arjuna mira con atención a los dos ejércitos contrincantes de familiares que están frente a frente, listos para la batalla. Se paraliza por la gravedad de la tarea ante él - va a liderar la carga de un ejército contra el otro y en el proceso causará la muerte de cientos de sus amigos, maestros estimados y familiares. Le pregunta a su guía divino cómo puede vivir con su decisión y Krishna le responde con un diálogo espiritual que abarca 18 capítulos sobre el yoga, autorrealización, dharma (o propósito), devoción a Dios, significado de la vida y finalmente, la naturaleza de la realidad.

Los 700 versos del Bhagavad Gita fluyen como un libro de poesías de mantras eternos. Para meditar sobre estas enseñanzas, selecciona una frase, como la del capítulo 2, versículo 48 — “yogastha kuru karmani” (se pronuncia “yogas-tah-kuu-ruu-karmani”; rima con Armani), luego cierre los ojos y en silencio repite la frase una y otra vez como objeto de atención. Cuando notes que te has alejado hacia los pensamientos, sonidos, sensaciones físicas, regresa suavemente al “yogastha kuru karmani.”

Probemos ahora durante unos minutos. Empieza diciendo en voz alta tres veces: yogastha kuru karmani, yogastha kuru karmani, yogastha kuru karmani. Luego, susúrralo tres veces: yogastha kuru karmani, yogastha kuru karmani, yogastha kuru karmani. Ahora repítelo en silencio tres veces más: yogastha kuru karmani, yogastha kuru karmani yogastha kuru karmani. Sigue repitiéndolo en silencio una y otra vez. Inhala profundamente y exhala lentamente. Ahora, cierra los ojos y di el mantra. Te esperaré.

¿Notaste que tu atención iba y venía del mantra, desconectándote momentáneamente de la consciencia de pensamientos, sonidos y sensaciones físicas?, ¿te diste cuenta que tu atención fluctuaba?, ¿qué sentiste?, ¿cómo te sentiste?

Los mitos de los mantras

Muchos maestros espirituales afirman que existe un protocolo específico que hay que observar rígidamente con respecto a los mantras - que deben ser enseñados de cierta manera, usados de otra y sólo en ciertos momentos. Esto tiene sentido hasta cierto punto, de esta forma puedes comprender la estructura básica de la meditación mántrica, su proceso y arraigarte en la práctica. Pero he observado que cuando una práctica se empieza a tornar rígida con “reglas” y “obligaciones,” el compromiso personal y pasión parecen disminuir. La meditación y el deseo de practicarla deben nacer naturalmente de quiénes somos, y sentirse como algo que queremos hacer, no como algo que debemos hacer. La flexibilidad infinita es la clave de la felicidad y plenitud; y esto se aplica al mantra por igual. Hay tanto que se dice acerca de los mantras en la comunidad meditativa que deseo compartir mis ideas sobre las suposiciones y conceptos errados más populares de la práctica mántrica y desmitificar algunos de estos.

1. EL MANTRA DEBE SER PRONUNCIADO PERFECTAMENTE.

Todo en nuestro mundo tiene que ver con la atención e intención. Si tu intención es conectarte a la esencia sutil de la vibración, no critiques su pronunciación o el significado esotérico del mantra que estás usando. Algunos afirman que un mantra mal pronunciado será inefectivo, pero si tu intención es pura, el mantra resonará y tendrá su propósito, aunque lo pronuncies diferente de cómo fue pronunciado originalmente. Hay tantos diccionarios en sánscrito y sitios en línea para la pronunciación, por eso, siéntete libre de explorar las múltiples expresiones del sánscrito.

2. LOS MANTRAS DEBEN SER TOMADOS MUY EN SERIO.

Muchos de los mantras que utilizamos casualmente hoy en día tuvieron sus comienzos en contextos religiosos o devocionales. Aunque podemos usar el nombre de varios dioses metafóricamente — tal como: despertar la consciencia de Cristo, abrir su corazón a la verdadera naturaleza de Buda, o invocar a Ganesh para que le ayude a resolver problemas – cuando se usan mantras para invocar a las deidades, uno debe guardar una sensibilidad hacia la devoción y los miles de años que preceden a este momento, y el grado de santidad que debe reconocerse y respetarse. Todos los mantras (con o sin significado) deben ser tratados con reverencia, manejados esencialmente con cuidado, de manera alegre, inocente y gentil. No deben ser tratados con la seriedad de alguien que está a punto de realizar un experimento o una cirugía, sino de alguien que aprecia la efectividad de la herramienta.

Una vez dicho esto, darle demasiada seriedad o importancia al mantra te transportará al mundo del significado, pensamiento, y actividad. Por eso, la repetición silenciosa del mantra siempre te llevará más profundo que la repetición en voz alta: una es pasiva... la otra tiene muchos componentes en movimiento, tales como tu respiración, voz, tono, timbre, volumen y el sonido propiamente dicho conforme sale de tus labios, viaja por el aire a tus oídos y por tu pecho, creando todo un lazo de actividad. Mientras más ligera sea la práctica, más probable es que la continúes. Mientras más consistente seas con la práctica, más rápidamente verás y sentirás los cambios dentro y fuera de ti. ¡Así

que desprecúpate!

3. UN MANTRA DEBE RECIBIRSE DE UN MAESTRO AUTO- REALIZADO PARA QUE ESTÉ IMPREGNADO CON LA ENERGÍA ESPIRITUAL DEL MAESTRO Y SEA MÁS EFICAZ.

Toda forma de interacción conlleva un intercambio energético – sonreírle a alguien, sostener una conversación, darse las manos, hacer una transacción, tocar la bocina de tu auto, hacer el amor, incluso leer este libro, y por supuesto, recibir tu mantra de un maestro. Pero debes mantener la perspectiva; un mantra es sólo una herramienta. Un gran maestro puede ayudarte a usar esa herramienta, canalizando sin egoísmos el conocimiento universal y abrirte a la sabiduría que ya existe dentro de ti. Es importante recordar que una vez que la información te ha sido transmitida, el verdadero maestro ya no es responsable de la información ni de lo que hagas con esta.

Es ideal recibir tu mantra directamente de un maestro porque puedes continuar practicando con él conforme evoluciona tu práctica. Pero el maestro es simplemente un canal para que te abras a la práctica, perfeccionas tu técnica y evoluciones con su uso continuo. Algunos maestros tienen una vibración más alta, otros son más profundos. Algunos maestros son mejores facilitadores del proceso de aprendizaje. Algunos son más afables. Algunos son mejores comunicadores. Otros tienen un estilo de enseñanza que resuena más contigo. Algunos tienen sus propias prácticas más consistentes. Es importante tomar en consideración todos estos factores cuando escojas un maestro, pero sin importar la energía o estado de consciencia, tú eres el único que puede darle valor al mantra en tu vida. Eso sólo pasa con la práctica diaria. Ahora con el apoyo de este libro, serás capaz de meditar cómodamente. Por eso, no te preocupes del poder del maestro; cree en el poder de tu práctica . . . tu poder. Usa tus herramientas y observa dónde te conduce la vida.

4. PARA MANTENER EL PODER DEL MANTRA EN UN NIVEL ALTO, SE LO DEBE GUARDAR EN ESTRICTO SECRETO Y NO REVELARLO A NADIE MÁS.

El mantra es tu vehículo mental que te lleva de la actividad a la quietud y el silencio. Se supone que no usarías el sonido para transportarte al silencio, entonces lo que mantiene a un mantra poderoso es mantenerlo en un lugar sagrado y no usarlo de forma casual o en voz alta, incluso si estás a solas. Si yo te diera una semilla de una flor magnífica y la sembraras, y meses después nos topáramos y yo te preguntara que tal está creciendo la semilla que te regalé, tú no la cavarías para mostrármela. Me dirías, “la sembré y está floreciendo . . . floreciente.” Hacemos lo mismo con nuestros mantras. Los mantenemos sembrados en la quietud y silencio para ser usados como vehículo de nuestras mentes en el suelo sagrado y fértil de nuestra práctica.

Al traer tu mantra desde éter al mundo físico y compartirlo con otros le darás alguna clase de significado, lo que hará fracasar el propósito de la vibración sin significado.

Por supuesto que compartir tu mantra con alguien no desencadenará algún tipo de retribución cósmica kármica. Sin embargo, no puedes ignorar lo acontecido. No te puedes retractar. Por tanto, si deseas que tu mantra tenga su eficacia óptima, empieza por no compartirlo y mantenlo sin significado. Si alguien te pregunta, pregúntate: ¿Realmente le importa?, o, ¿sólo está siendo amable? Yo te recomiendo que lo mantengas en privado hasta que te sientas cómodo de haberlo sembrado firmemente dentro de ti. Yo

prefiero mantener el mío en privado y sin significado para que me desconecte eficazmente del significado y la actividad.

Para mantener sagrado tu mantra, cuando te descubras repitiéndolo o usándolo mientras haces otra actividad que no sea la de meditar, sólo deja que la consciencia regrese a tus pensamientos de la misma manera en la que te alejas de ellos y regresas al mantra durante la meditación. El apego profundo hacia un mantra como palabra o encantamiento te llevará más hacia el significado y la actividad. Recuerda que usamos el mantra para desconectarnos de la actividad, por tanto, no pases tiempo en su significado o definición. Úsalo por su poder eterno, sin significado ni esfuerzo, y por su poder vibratorio.

5. TU MANTRA PUEDE AYUDARTE A CONCILIAR EL SUEÑO DE NUEVO.

Si tienes problemas de sueño, no uses el mantra que utilizas en la meditación para ayudarte a conciliar el sueño de nuevo. No se desea reforzar el condicionamiento Pavloviano entre pronunciar tu mantra y quedarte dormido. Deepak me enseñó un mantra que induce el sueño llamado mantra del sueño. El mantra es Om Agasthi Shaheena (se pronuncia “om a-gahs-tii sha-jii-na”). Aunque funciona mejor cuando lo repites en silencio o en voz alta, mi recomendación es que empieces diciéndolo en voz alta tres veces, lo suavices a un susurro y de ahí pases a decirlo en silencio. Establecido en SER, realizo la acción.

Las meditaciones mántricas te pueden ayudar a trascender

Los Secretos De La Meditación Cantada

“En algunas escenas se hacen malabares con dos esferas, en otras escenas se hacen malabares con tres esferas, en otras escenas se pueden hacer malabares con cinco esferas. La clave es siempre hablar con tu propia voz. Decir la verdad.”

— VINCENT D’ONOFRIO

El sol empezaba a asomarse mientras navegábamos aguas abajo del río Mekong en el norte de Camboya. El aire templado y denso era penetrado ocasionalmente por voces de monjes que realizaban sus primeras oraciones del día. Conforme se hacía de día y surcábamos silenciosamente el río, el canto se hacía más frecuente. Mientras nos abríamos paso por el río, una voz a la distancia nos instaba a avanzar, llenando el aire conforme nos aproximábamos, colmando nuestros oídos mientras la pasábamos, y dejándola atrás conforme avanzábamos hacia la siguiente voz que nos señalaba el camino por delante. La nueva voz nos volvía a llamar, llenaba el aire para luego desaparecer a la distancia conforme continuábamos deslizándonos río abajo esa mañana.

Este abanico de rezos Theravada budistas creaba un continuo manto vibratorio sobre mis sentidos, mientras la voz de un monje se desvanecía y se acercaba otra. Así, continuaba el canto durante millas y millas, mientras navegábamos silenciosamente corrientes abajo. Me senté en la proa del barco con los ojos cerrados, inmerso en el concierto de rezos hasta que se convirtieron en mí. La repetición de las enseñanzas de Buda en el antiguo idioma pali me rodeaba y se propagó dentro de mí por más de una hora. Al dejar atrás el último templo y desvanecerse los rezos en la bruma, cual suaves vibraciones menguantes de un gong acallándose en la quietud, brotaron lágrimas de mis ojos ante la presencia de la belleza sencilla de la unicidad. Rendido ante el sube y baja de las olas de devoción, en un lenguaje que ni siquiera entendía, me conecté profundamente a alguna parte dulce de mi ser y me desconecté durante esas horas de toda actividad mental del pasado o del futuro. Rendido ante el canto, me había convertido en la vibración finalmente y había absorbido sus intenciones devocionales aunque no pudiese descifrar las palabras. Era una meditación profunda.

Hasta el día de hoy, además de mi práctica de Meditación del Sonido Primordial, disfruto de cantar mantras en voz alta para transportarme a un estado de consciencia superior. Mis cinco mantras favoritos que te animo a buscar en Google o YouTube, son los de Gayatri Mantra, cantados con tanta devoción por Deva Premal: El mantra shanti, una parte de mi ritual diario desde 2003, cantado por todos los

instructores de la Meditación del Sonido Primordial alrededor del mundo cuando le enseñan a un estudiante su mantra de sonido primordial; el hanuman chalisa, que me fue cantado por primera vez por el sabio Bhagavan Das, dando ánimos en su verso final: Pavantnai sankat haran, Mangal murti roop, que traducido significa, “Oh! Conquistador del viento, Destructor de todas las miserias, Usted es un símbolo de lo afortunado”; el sri durga aarti, que celebra la fusión divina de la compasión y poder en el guerrero espiritual, y el despertar de nuestra energía femenina Shakti; y el Mantra Mahamrityunjaya también llamado Mantra Tryambakam, conocido como el mantra desafiante de la muerte. Se canta para restaurar la salud y vitalidad de aquellos que están en estados debilitados y dice así:

**Aum tryambakam yajamahe
Sugandhim pusti-varadhanam
Urvarukam iva bandhanan
Mrtyor muksiya mamrtat**

La práctica de cantar hace muchas de las funciones de una meditación silenciosa y posee sus beneficios, pero en lugar de estar en quietud, el practicante alcanza un estado de trance físico / emocional a través del proceso de repetición continua de un sonido, palabra, mantra o el nombre de Dios, como en el ejemplo del mantra universal de David Simon.

El canto devocional se remonta miles de años atrás y ha sido celebrado en rituales y religiones como una forma de alcanzar un contacto más profundo con lo divino, al dirigir la atención del pasado o futuro al momento presente. La premisa es que durante este proceso, tu atención sólo puede colocarse en el sonido que pronuncias o escuchas – no en ningún otro pensamiento, sonido o sensación. Esto era exactamente lo que experimenté aquella mañana mientras viajaba por el río Mekong en Camboya. La repetición continua de palabras, mantras, vibraciones o sutras – sea en forma de oración, canción o lectura receptiva – crea un estado de consciencia superior, aunque la forma para alcanzarlo provenga de los ámbitos físico y mental.

Cuando pronuncias un sonido, usas los elementos componentes de tu voz (la boca, lengua, cuerdas vocales, úvula, garganta y tu respiración), y el efecto es para la oreja conocido como pabellón auricular (la parte que captura las ondas sonoras y las dirige hacia el canal auditivo). Estas ondas sonoras mecánicas chocan contra la membrana timpánica (tu tímpano), y la hacen vibrar. Cuando el tímpano vibra, estimula los tres osículos del oído (¡los tres huesos más pequeños del cuerpo!) y envía la vibración en una secuencia muy específica.

El primer huesecillo llamado maleo o martillo (por su forma) vibra contra el segundo osículo denominado yunque (por su forma similar a un yunque de herrero), que a su vez vibra contra el tercer huesecillo conocido como estribo (por que tiene forma de un estribo de jinete). El estribo luego vibra contra la ventana coclear (cóclea significa estructura en forma de caracol), que está llena de fluido. La vibración crea una onda de presión en el fluido coclear que viaja internamente por la cóclea hacia el Órgano de Corti, el cual posee vellosidades minúsculas o cilios que están en contacto con el fluido, y envían señales hacia el cerebro. En este punto, la energía mecánica se convierte en una señal neural que nosotros entendemos como sonido. Es entonces que el intelecto, y luego el alma, resuenan con los sonidos.

La razón por la que fue tan poderoso navegar por el río esa mañana, fue porque estuve en un estado pasivo, uno de inocencia y receptividad. No estaba cantando ni moviendo mis labios, ni siquiera abriendo o cerrando mi boca o soplando aire con fuerza. Simplemente estaba absorbiendo y vibrando. Era como experimentar un glorioso tratamiento de masajes Gandharva. En la tradición budista, cantar el Buddhavacana (considerado como la guía directa del Buda) es una forma poderosa de grabar espontáneamente las enseñanzas del budismo en el propio ser.

Esa mañana en el río se grabaron en mi existencia conforme cada onda tras onda de Buddhavacana se propagaba en mi cuerpo.

El canto budista no se practica tanto como un ritual si no como una forma de desarrollar la meditación de la consciencia plena (mindfulness) — que mantiene la mente en el presente. El practicante de la meditación budista no adora a Buda ni pide perdón o bendiciones. En su lugar, el practicante honra las enseñanzas divinas y respeta a Buda por sus logros supremos.

Debido a que la mayoría de los primeros textos budistas fueron escritos en el idioma Pali muchos de los cantos budistas permanecen fieles a ese linaje, mientras que los cantos hindúes son en sánscrito. Las enseñanzas de estos dos sistemas de creencias se han entrelazado durante miles de años, y la transmisión oral ha sido el método más natural de mantener vivas las enseñanzas y de pasarlas de generación en generación.

Sin importar si se habla en pali o en sánscrito, la oración o canto medido y monótono se repite una y otra vez creando un estado vibratorio similar al trance que mueven al cantor y oyente del significado al no significado, y de un estado de individualidad egoísta a uno de consciencia expandida o universalidad. A la vez, mediante la repetición ritual, las enseñanzas se intercalan en cada fibra de los seres del cantor y oyente.

Japa

Cuando el cantor baja su canto a nivel de un susurro y repite la misma oración o frase una y otra vez, esta repetición susurrada se conoce como japa, que en sánscrito significa “murmullo,” o “susurro.” La mayoría de los japa está acompañada por un rito en donde el cantor cuenta el número de repeticiones del mantra con un mala, un collar o brazaletes para orar que está hecho de 108 cuentas. Usualmente se sostiene en la mano derecha durante la práctica de japa, y suele envolverse alrededor del dedo medio para ir pasando las cuentas con el pulgar conforme se repite una y otra vez el mantra. En las tradiciones orientales se dice que el dedo índice representa el ego, el cual se considera como el mayor obstáculo para experimentar la autorrealización.

Por tanto, en una práctica japa no se toca el mala con el dedo índice. Después de haber pasado las 108 cuentas se llega a una cuenta más grande conocida como el meru o “cuenta del gurú” o “cabeza de Shiva,” que te indica que debes detenerte y cambiar de dirección. De esta forma, puedes hacer seguimiento de cuántas repeticiones llevas, sin abrir los ojos o contar en tu mente. La práctica de japa tiene miles de años de edad, empezó como la expresión personal de miles de versos en el sagrado Rig Veda, la escritura más sagrada y antigua del hinduismo, y durante 2.000 años fue compartida únicamente de manera verbal antes de ponerse por escrito hace unos 1.500 años. Con el tiempo, los mantras usados en japa evolucionaron también de fuentes no védicas, tales como los textos tántricos hindúes o los conocidos por rishis meditadores.

El Bhajan, Kirtan y Namavali

Cualquier canto devocional indio se denomina bhajan (bhajan proviene del término sánscrito bhakti, que significa “devoción”). Debido a que el japa está hecho para ser susurrado o cantado a uno mismo, si la letra o mantras se cantan en lugar de susurrarse, entonces se considera un bhajan.

Cuando el grupo se hace más grande y hay un líder, este canto grupal se denomina kirtan que significa “repetir” en sánscrito. La persona que dirige el kirtan — el maestro de kirtan — guía al grupo durante un canto sánscrito de llamadas y respuestas. La práctica del kirtan incluye el canto de himnos o mantras

acompañados de instrumentos tales como el armonio (un instrumento híbrido, mezcla de un pequeño teclado de piano y acordeón), el mridanga que es un tambor de dos cabezales conocido también como tambor pakawaj, y el karatal o címbalos de mano. El kirtan se popularizó primero como parte de la adoración a Vaishnava (una forma de adoración al dios hindú Lord Visnú, el conservador del Universo), el sijismo y tradiciones budistas específicas. Sin embargo, en años recientes, el kirtan se ha convertido en una característica frecuente del yoga y comunidades de meditación, figurando en el mercado masivo. Paramahansa Yogananda (filósofo, gurú, autor de la Autobiografía de un yogui, y creador de Self-Realization Fellowship) fue uno de los primeros maestros espirituales del oriente en traer el kirtan al occidente. En 1923, él lideró un kirtan con 3.000 personas en el Carnegie Hall de la ciudad de Nueva York, en donde cantó “Hey Hari Sundara” (“Oh Dios hermoso”) del Gurú Nanak. ¡Así es, Carnegie Hall!

En la actualidad, el kirtan se está haciendo más conocido en el occidente con el aumento de popularidad y fama de kirtanqueros calificados y practicantes del namavali - canciones que adoran a deidades hindúes tales como Lord Rama o Lord Krishna con anécdotas devocionales, relatos de episodios de las escrituras o versos que registran los múltiples nombres de Dios. Los maestros modernos de estas prácticas meditativas, tales como: Snatam Kaur, Gurú Ganesha, Deva Premal, Jai Utal, y Miten, han ampliado las carreras innovadoras y de décadas de los maestros kirtanqueros Krishna Das y Bhagavan Das. Los nuevos kirtanqueros emergentes y vanguardistas son MC Yogi, quien mezcla el kirtan con ‘rap’; Larisa Stow, quien mezcla música devocional con interludios motivacionales; y la cantante y compositora nominada a los Premios Grammy, Beth Neilson Chapman, quien amplió su éxito creativo en los mercados de la música pop y country, y quedó cautivada por completo por el canto sánscrito en 2011 al grabar cantos clásicos seleccionados por David Simon. Todos estos músicos talentosos están atrayendo audiencias de estilos mixtos musicales con sus propios estilos diversos y eclécticos.

Una manera fácil de aprender acerca del canto es escucharlo en línea o descargándolo a tu iPod, Tablet, o teléfono, y tocarlo como música de fondo durante el día. Las grabaciones de las personas que acabo de mencionar son formas asombrosas de experimentar el canto eterno de los mantras en estilos muy diferentes, y forman una gran base para explorar el mundo del kirtan y namavali. Todos tienen CDs, videos en YouTube y descargas disponibles en línea.

La meditación cantada te puede ayudar a expresarte.

PARTE III

Cómo Seguir Avanzando

Por El Camino

A esta altura, usted ya comprende la historia, arte y ciencia de la meditación; es poderosa, tiene beneficios clínicamente comprobados y posee las técnicas antiguas y modernas, más populares. Hemos meditado juntos y tal vez hemos pasado algo de tiempo en la brecha. He diseñado esta sección como una guía práctica de recursos diaria para ayudarte a empezar, compartir ciertos matices poderosos y contestar algunas de las preguntas que te harás conforme tu práctica evolucione. Empecemos discutiendo lo que se supone debe pasar cuando meditas para desmitificar los estigmas reservados que rodean a esta experiencia.

Las Experiencias En La Meditación

“¿Tienes paciencia para esperar que el barro se asiente y el agua quede clara? ¿Puedes permanecer quieto hasta que la acción correcta surja por sí sola?”

— L A O - T Z U

Sólo pueden ocurrir un par de cosas cuando meditas, y todas son experiencias válidas. Sin importar qué método uses como objeto de tu atención (mantra, visual, respiración, canto, chakra...), sólo existen tres cosas que pueden realmente suceder cuando meditas además del objeto de tu atención:

Puedes tener pensamientos.
Puedes quedarte dormido. Puedes experimentar la quietud.

Esta quietud conocida como “la brecha,” es una expresión a menudo atribuida al Maharishi Mahesh Yogi, el gran sabio y fundador del movimiento de la Meditación Trascendental, que sin embargo es utilizada por millones de personas en el mundo para describir la experiencia de la consciencia pura durante la meditación. El autor de libros de autodesarrollo y orador motivacional Dr. Wayne Dyer se ha referido a la brecha como el lugar donde “unimos fuerzas con nuestra energía sagrada y recuperamos el poder de nuestra Fuente (Dios).”

Yo defino a la brecha (gap) como un lugar sin espacio ni tiempo. Sin espacio significa que uno no puede saber que se encuentra ahí; sin tiempo significa que uno no puede saber durante cuánto tiempo. ¡Sin embargo, todo el mundo trata de llegar ahí!

Nueve meses después del ataque del 9/11 a las Torres Gemelas del World Trade Center estaba meditando con Deepak en la ciudad histórica de Oxford, Inglaterra. Era el día de la semana en que cortan todo el césped en los predios de la Universidad que se extiende millas a lo largo de la histórica ciudad. Esas máquinas podadoras gigantes de 25 pies de ancho que se veían como depredadores mecánicos alados de gran tamaño, salidos de una película de ciencia ficción, zumbaban a lo largo de los miles de acres de césped que rodeaban las gruesas paredes de piedra de nuestro salón de época medieval. El sonido era ensordecedor. Aunque la temperatura era sofocante, 90 grados, me acerqué a unos ventanales tipo Harry Potter para bloquear el sonido del enjambre de podadoras. Al ponerme de pie, Deepak me preguntó a dónde iba.

Cuando le respondí que trataba de bloquear el ruido para que no me distrajera durante la meditación, él

sonrió y me dijo “No hay diferencia entre el sonido de esas podadoras, una hermosa canción de amor o que yo susurre a tu oído. Todos son simplemente pensamientos y cuando notes que has dejado el mantra y dirigido tu atención hacia cualquier pensamiento, sonido o sensación, suavemente regresa al mantra.” Y, volví a tomar asiento.

Desde ese instante, sus palabras quedaron grabadas en mí y a menudo cuando me doy cuenta que en mis meditaciones estoy haciendo listas mentalmente, recordando una conversación que sostuve, o pensando en un desafío que estoy enfrentando – al percatarme que me he alejado del mantra e ido hacia los pensamientos, sonidos o sensaciones físicas – simplemente vuelvo a dirigir mi atención hacia el mantra. Es importante enfatizar que estas tres actividades de la mente y el mundo físico – pensamientos, sonidos y sensaciones físicas – son todas en realidad versiones de tener pensamientos. Para entender el proceso de ir más allá de estos, hay que explorarlos en primer lugar.

Los pensamientos durante la meditación

Como mencioné anteriormente, tenemos entre 60.000 a 80.000 pensamientos al día; es decir, un pensamiento cada segundo, o segundo y medio. Pero tú no eres tus pensamientos. Tú eres el espacio entre cada pensamiento. Y en este espacio de infinita posibilidades yace el potencial puro del siguiente pensamiento. La mayoría de las personas piensa que son sus pensamientos, pero nosotros simplemente recibimos nuestros pensamientos. Al igual que en un teléfono celular, recibes las transmisiones destinadas a ti; tú no recibes las llamadas, textos o correos electrónicos de otras personas. Literalmente, hay miles de textos, correos y llamadas telefónicas volando alrededor de nosotros a cada momento, pero sólo aquellos destinados a nuestro número telefónico o correo electrónico nos llegan. Al igual que tú no dirías que tus textos, correos electrónicos o llamadas telefónicas son tu teléfono celular, quien descansa debajo de todas estas capas no es tus pensamientos. Tú tienes pensamientos, pero tú no eres tus pensamientos.

Tu teléfono celular no son tus textos. Tu teléfono celular recibe los textos y luego los guarda en la memoria del teléfono. Pero el teléfono no se convierte en textos sólo porque los recibió. Lo mismo ocurre entre tú y tus pensamientos. Tú los tienes, te llegan; algunos se almacenan, otros se borran. Algunos sólo pasan. Pero tú no eres tus pensamientos. Tú eres la quietud y el silencio – el potencial puro que yace debajo de todas esas capas de pensamientos.

Los pensamientos tienen dos características: son silenciosos y tienen significado. Por eso, a lo largo de nuestras vidas conforme nos llegan los pensamientos, construimos una base de significados alrededor de un pensamiento, y después continuamos agregándole más y más significado, desarrollándolo aún más, o nos cambiamos a otro pensamiento. Ese pensamiento siguiente nace de todas tus experiencias, acoplado con posibilidades infinitas de potencialidad pura. Por eso, el siguiente pensamiento puede ser cualquier cosa. Y sin importar cuál sea el siguiente pensamiento, siguen sin ser tú. Es sencillamente otro pensamiento – sin importar que tan profundo pueda parecer.

Es normal tener pensamientos . . . pensamientos de aburrimiento... pensamientos de inquietud . . . pensamientos donde te dices, “esto no está funcionando,” o, “¿cómo podría funcionar?”, “no lo estoy haciendo bien,” o, “pienso en mi vida amorosa,” “mi trabajo,” o “una conversación,” o “cuánto tiempo ha pasado?” Esto es normal y cuando tomas consciencia por primera vez durante la meditación, es porque tu cuerpo-mente condicionado simplemente te está dejando saber que no estás acostumbrado a la quietud. Te envía mensajes de resistencia a la quietud. Sé gentil contigo mismo y mantente en curso. Con cada meditación que pase, te sentirás más cómodo con la suave fluctuación entre la actividad y quietud.

Nuestros pensamientos son construcciones y constricciones que nos mantienen en la actividad y tratan de darle sentido a cada momento de cierta forma. Pero nosotros no somos nuestros pensamientos, lo que significa que en cualquier momento, podemos alejarnos de ellos y regresar al presente . . . en donde no hay pensamientos . . . no existe el sonido . . . no hay temor . . . no hay ninguna limitación o pérdida, pena o tristeza . . . sólo luz . . . consciencia pura ilimitada . . . perfección pura. Sólo existe ese momento precioso.

Nos podemos desconectar del pensamiento muy fácilmente durante la meditación regresando suavemente al objeto de nuestra atención, tal como la respiración o el mantra.

Los sonidos durante la meditación

El sonido es un creador poderoso de pensamientos y una subcategoría del pensamiento. Podremos oír el sonido siempre y cuando estemos dotados de tímpanos funcionales. Podemos cerrar nuestros ojos para dejar de ver, pero no contamos con el mecanismo biológico para detener el sonido; y como no vivimos en una cabina insonora o en un estudio de grabación, oímos los sonidos en nuestra vida diaria y como parte de nuestra meditación diaria.

Los perros ladran, los aviones sobrevuelan, las alarmas de los automóviles se encienden y los teléfonos suenan. ¡Bienvenido al planeta Tierra! La meditación nos lleva más allá del sonido, por eso, no sientas que tienes que hacer algo al respecto. Deja que penetre y preséncialo. Observa el flujo hacia tu consciencia . . . acompáñalo un poquito si así lo deseas . . . y luego observa cómo se distancia conforme tu atención se vuelve a dirigir hacia el mantra, a tu respiración u objeto de tu atención. Recuerda: No hagas nada al respecto. Tú eres quien le da relevancia al sonido, por eso, al inicio querrás escuchar y sostener un diálogo interno que probablemente creará más pensamientos y diálogos. Cuando notes que estás sosteniendo un diálogo interno sobre el sonido, muy suavemente regresa al mantra, tu respiración o cualquiera que sea el objeto de tu atención durante la meditación.

Al igual que tus pensamientos, los sonidos no son interrupciones en tu meditación; son parte de la estructura de tu meditación. Son tu meditación. No sientas la necesidad de hacer algo con el sonido; simplemente vibra, y gentilmente regrese al mantra, tu respiración u objeto de tu atención. Finalmente, el mantra o la inhalación y exhalación de tu respiración puede ser el sonido más alto de tu consciencia. Tal como Deepak me lo recordó hace una década atrás, “No hay diferencia entre una hermosa canción de amor o un bebé llorando.” Es la intención que le damos al sonido lo que determina su relevancia en el momento. Mientras mayor tiempo permanezcas con un sonido particular más cerca estarás de darle algún tipo de significado y a partir de ahí, un pensamiento. Sin importar si se trata de una samba y te dan deseos de bailar, o de un gallo cantando implacablemente su canto estridente una y otra vez, incluso el tenue murmullo del televisor de tu vecino, mientras más tiempo te detengas más pensamientos convergerán para desarrollar una historia. Entonces se iniciará un desfile de pensamientos conforme se desarrolla el diálogo. Lo que detona todos los pensamientos es nuestro deseo de que haya un significado y nuestra conexión con el mismo. Por eso, no hagas nada con el sonido. Deja que venga a ti; déjalo ir; no te preocupes.

Es más fácil decirlo que hacerlo porque estamos en esta envoltura de carne que tiene orejas, tímpanos, tres huesos diminutos que vibran descontroladamente y un oído interno con fluido lleno de vellosidades microscópicas que están conectadas al octavo par craneal, que al detectar las ondas sonoras envía mensajes detallados de la cóclea al cerebro. Nuevamente, todo esto ocurre sin tu guía, análisis intelectual o contribución personal. Por eso en la meditación, la consciencia de que existe otra vibración – una sin significado – a la que puedes regresar te permite desconectarte suavemente de cualquier sonido que vibre en tu cuerpo.

Trata de escuchar dos conversaciones simultáneamente. Realmente no lo puedes hacer. Inténtalo con la radio o televisión. Pídele a alguien que entable una conversación contigo mientras estás profundamente absorto en un programa que tenga diálogos. Sólo se puede seguir una serie de vibraciones. Tu atención puede fluctuar y captar una palabra aquí y allá de ambas conversaciones, y tus tímpanos vibrarán para acomodar todas las frecuencias que le están siendo transmitidas. Pero a nivel intelectual estás sobrecargado y en realidad no podrás procesar ambas conversaciones simultáneamente. Ahora imagina que la conversación continua en tu cabeza es la repetición continua de un mantra. Mientras estés dispuesto a regresar siempre a este, el mantra te desconectará de los pensamientos y especialmente de los sonidos.

Otro ejemplo de atención e intención en cuanto a sonidos está ocurriendo en este mismo momento mientras lees este libro. Puede haber muchos sonidos de fondo, pero siempre que tu atención esté en las frases de estas páginas y tu intención sea leerlas, los sonidos externos vendrán y se irán, y no te alejarán del flujo de información. Pero si no estuvieses resonando con una frase o párrafo en especial, entonces serías más susceptible a verte interrumpido por un sonido. Recuerda . . . el mantra puede ser la vibración más alta, más primaria en tu consciencia.

EL PODER DE LA INTENCIÓN

La intención que le damos a las experiencias y cosas es lo que las define en nuestra vida. Por eso, algunos amamos a los perros y otros les temen. Algunos adoramos la banda Metallica, mientras que otros resuenan con el cantautor Barry Manilow. Algunos nos apoyamos en la pierna izquierda y otros sobre la derecha. A algunos de nosotros nos encanta la pasta y otros anhelan productos libres de gluten. No es que estas cosas sean inherentemente buenas o malas; es la intención que cada uno de nosotros le pone a un objeto o experiencia particular.

Fíjate cuántas creencias y afinidades en tu vida cambiarían si tan sólo algunas de las cosas que rechazas, detestas, temes y reprimes de pronto estuvieran en tu lista de deseos. Todo sería diferente. Toma algo que rechazas cada día – sólo una cosa – y acógela durante ese día. Muestra compasión por alguien con quien estés enojado; sonríele a algo a lo que normalmente le pones mala cara; en vez de mirar en otra dirección, ofrece tu ayuda. Usa el mantra san kalpa (se pronuncia “san kalp”), que significa “intención sutil.” Las cosas pasan de la sombra a la luz sencillamente cuando estás consciente de tu intención. Intenta hacer este ejercicio de meditación durante una semana, y sentirás un cambio enorme.

Las sensaciones durante la meditación

Otro generador de pensamientos es nuestro cuerpo físico. Las sensaciones físicas son un hecho de la vida. Tenemos una cubierta de carne que en sánscrito se llama annamaya kosha, la “envoltura compuesta de alimentos.” Ciertamente somos ADN envuelto en alimento. Mientras tengamos la bendición de contar con nuestro cuerpo físico experimentaremos sensaciones. Retorceremos nuestras manos, frunciremos el ceño, sentiremos mariposas en el estómago, inhalaremos y exhalaremos, y nos

daremos gusto como cada uno de nosotros sabe hacerlo. No dejes que el hecho de tener una existencia física te frustre o moleste. Celebra tu vehículo físico que te a llevado por la vida hasta este momento. Cuando se trata de tu cuerpo siempre avanza hacia la comodidad. Si sientes ansiedad sobre el tiempo que has estado meditando, abre los ojos y mira el reloj de pared o pulsera. Si tus piernas se adormecieron de estar sentado, descrúzalas. Si bajaste la cabeza, suavemente regrésela a una posición más cómoda. Si eso no funciona, busca una colcha o almohada para apoyar el cuello. Encuentra una silla que sea cómoda. Sí, está bien si te reclinas un poco. No busques acostarse o recrear una posición de reposo, casi cualquier silla en la que se sienta cómodo le servirá.

Cuando medito sentado en una silla, no cruzo las piernas ni descanso un tobillo en la otra pierna porque sé que después de 14 minutos mi tobillo hormiguea. A partir de esos 14 minutos, mi atención se dirige al tobillo entumecido, y boom, regreso al dominio local en el mundo de la actividad mientras descruzo mis piernas y las estiro. Por eso, ponte lo más cómodo posible para que tu cuerpo físico no sea un factor de distracción durante la meditación.

Con respecto al tiempo de tu meditación, siéntete libre de mirar en dirección del reloj de pared, pulsera o temporizador. Yo pongo el reloj en frente mío a la altura de mi mirada para poder abrir a penas los ojos y ver la hora en menos de un segundo, y así poder regresar perfectamente a mi meditación. Prefiero eso en lugar de esperar que suene una alarma; es cuestión de preferencias. Si prefieres un aviso a los 30 minutos o después de un intervalo específico, usa tu teléfono celular. Todo celular tiene una alarma y la mayoría tiene timbres y aplicaciones que imitan a los sonidos del tazón tibetano o sonidos calmantes similares que te podrán sacar gentilmente de la meditación. Idealmente, escoge un volumen suave que vaya progresivamente en aumento. Visita davidji.com para descargar temporizadores de meditación gratuitamente que van desde los 5 a los 45 minutos.

Cuando me siento en una silla a meditar, me gusta que mis pies estén en contacto con el suelo. Si no hay silla o si me encuentro en casa, me siento cómodamente sobre un almohadón zafu (de quince centímetros de alto) con mis piernas cruzadas durante una hora antes de volverme a acomodar. Debido a que vas a meditar 30 minutos cada vez, tu meta debería ser encontrar donde sentarse cómodamente al menos durante ese periodo.

Si te duele la espalda, detente y frótala un poco, o ponte de pie y estírate. Luego regresa a terminar los minutos que te faltan en tu práctica de meditación. Honra tu cuerpo con la necesidad que tengas. Luego, vuélvete a sumergir gentilmente en tu práctica haciendo un par de inhalaciones para luego regresar a tu mantra.

Si has participado en una actividad física intensa, deja que tu cuerpo se enfríe antes de ponerte a meditar. También espera un poco después del yoga o ejercicios para que tu ritmo cardíaco se normalice. No es recomendable meditar en un estado agitado.

Tampoco es recomendable tomar cualquier sustancia como: café, cannabis o alcohol – antes de la meditación. Espera hasta después de la meditación antes de decidir si ingerir una de esas sustancias recreativas. ¿Por qué? Porque interferirán con tus experiencias auténticas. Harán más difícil que puedas “sentir” genuinamente la belleza de la meditación real, y probablemente, lo hermoso de tu ser incondicionado en la etapa posterior a la meditación. Hay suficiente tiempo durante el día para estos suplementos “calmantes”. Yo disfruto del vino y una margarita ocasional; sin embargo, me he dado cuenta que cuando medito mucho no deseo beber. De hecho, era una de las últimas cosas en la que pensaba durante los retiros de Seducción del Espíritu. Sólo deseo permanecer en ese estado superior de consciencia para siempre y he notado que cualquier “aditivo” entorpece la claridad y beneficios de mi práctica de meditación.

Mientras estemos vivos, sentiremos. Somos una consciencia pura e ilimitada envuelta en una cubierta de carne hecha de tiernas moléculas para toda una vida, y como muchos han dicho: “Nadie sale de aquí vivo.” Acepta el hecho de que mientras vivas, las sensaciones serán parte de su vida, y por tanto, una

parte de la meditación.

¿Cómo sé si la meditación está funcionando?

Pensar, oír y sentir son sólo tres de las actividades con las que nos vinculamos durante la meditación pero existen cuatro experiencias que podrías experimentar auténticamente durante la meditación. Además del objeto de tu atención (repetir un mantra, seguir tu respiración, o cantar algo, el no nombre de lo divino), puedes: (1) quedarte dormido, (2) tener pensamientos, y (3) pasar a la quietud y silencio conocido como estar en la brecha. Todas son señales de comprobación de una meditación. Si te ocurre cualquiera de estas, todas o una combinación de lo arriba mencionado, es señal de una meditación comprobada.

Cada una de las otras experiencias (de preocupación, lamento, expectativa, auditiva, visual, sensitiva) es una versión de un pensamiento. Analizaremos algunas de las experiencias más comunes.

Las experiencias comunes de los principiantes

Los nuevos meditadores comentan a menudo que sienten una sensación en la cabeza. Algunos citan una sensación general de paz mental o sentimiento de calma que con el tiempo continúa intercalándose en todos los aspectos de sus vidas. Otros meditadores nuevos citan el aburrimiento y la inquietud. Esto es muy común y debe esperarse que sea así. Pasamos cada momento de nuestras vidas en actividad. Detener esa adicción a la actividad súbitamente o no hacer nada . . . verdaderamente nada . . . es una interrupción para la persona que ha estado tratando de llenar esos espacios vacíos con la TV, libros, analgésicos, revistas, música, alcohol, sueño, drogas, sexo, rompecabezas, máquinas tragamonedas y navegación en la red. Un grupo pequeño de meditadores nuevos reporta un ligero mareo, tensión en el cuero cabelludo, latido de las sienes o directamente un dolor de cabeza. Si esto te sucede, suele significar que estás esforzándose demasiado. Inhala un par de veces antes y durante la meditación más profundamente. Esto te permitirá liberar un poco del estrés antes de pasar a la quietud. Y, no te esmeres tanto en perfeccionar tu práctica; no hagas nada. Déjate ir y la tensión en la cabeza se desvanecerá.

Así mismo, otros reportan un suave cosquilleo alrededor del sitio del tercer ojo. A lo largo del tiempo, este centro de energía ha estado ligado a nuestra conexión con la fuente, práctica espiritual, intuición y espíritu propiamente dicho. Este es un lugar común donde se tienen sensaciones durante la meditación. Si tienes una sensación en tu tercer ojo, simplemente vélo como una conexión energética entre tú y tu alma. Pero recuerda, todo sigue siendo un pensamiento, por eso no trates de asignarle demasiado significado a esto.

LA LIBERACIÓN DEL ESTRÉS

Una de las primeras cosas que los nuevos meditadores experimentan es la liberación del estrés. A lo largo de tu vida, has acumulado estrés en el vientre, manos, mandíbulas, espalda, cuello, hombros, mejillas — básicamente en todo tu cuerpo. Y si está ahí, está en tu carne, músculos, huesos . . . en todas sus células . . . en cada gota de sangre que fluye por ti, impactando e influyendo tu salud emocional y física. La meditación ayuda

a liberar el estrés, el cual podemos definir como todos los deseos, sueños, expectativas y deseos cuyas necesidades no fueron satisfechas.

¿Cuántas veces al día conviertes una necesidad insatisfecha en una perturbación emocional o física?, ¿cuántas veces no has regresado al pasado para analizar porqué o cómo fue que no se satisfizo una necesidad? Pasamos mucho tiempo en el mundo de las necesidades insatisfechas y la manera en cómo respondemos determina nuestros niveles de estrés. Estas alteraciones intercalan su vibración en cada aspecto de nuestro ser, y a menos que las interpretemos de manera diferente o les pongamos un fin, continuarán enconándose hasta en los niveles más sutiles. El estrés se acumula dentro de ti en el transcurso de toda tu vida. Pero ahora cuentas con una herramienta para permitir que estos aspectos constreñidos dentro de ti salgan suavemente.

Es bastante común que el meditador nuevo manifieste la liberación de su estrés de diferentes formas: algunos suspiran, otros sonríen más, algunos lloran, otros sienten la liberación en sus cuerpos, otras personas se sienten más aterrizadas, algunos tienen destellos de claridad, otros tienen momentos ¡ajá!, algunos se sienten más sensibles o emotivos, otros tienen destellos de compasión o empatía cuando antes no los tenían, mientras que otros tienen experiencias visuales. Eres tú tomando más consciencia de tu ser incondicionado.

No trates de cerrarte a las experiencias conforme empiezas a experimentarlas. Una parte de estas experiencias es el “despertar” de la placa emocionalmente tóxica una vez latente en ti, que ha sido tejida con las fibras de cada necesidad insatisfecha en el transcurso de tu vida. Esta liberación emocional está entre tú y tu amor incondicional, tú y tu felicidad, tú y tu paz mental. Recuerda ser gentil contigo mismo conforme empiezas a surgir tu “nuevo” yo más liviano, y algunos de los patrones menos favorecidos empezarán a alejarse. El estrés también se puede liberar a través de tu cuerpo físico, en forma de liviandad o pesadez en la parte superior de tu cuerpo, sensaciones de cosquilleo, sensación de frío o calor en las manos y pies, adormecimiento, y ondas suaves de energía que fluyen a través de ciertas partes de tu cuerpo. En las primeras dos semanas de una nueva práctica de meditación, tendrás innumerables experiencias mediante las cuales expresarás la liberación del estrés. Escribe estas experiencias en tu diario, las que tienes durante la meditación y las 23 horas restantes del día – tus experiencias fuera de la meditación.

LAS IMÁGENES VISUALES

Algunos de nosotros somos más visuales que otros. Vemos el mundo a través de las imágenes. Por tanto, durante la meditación es natural ver figuras geométricas, colores saturados, el mantra u otras palabras, símbolos, dibujos, fotografías o incluso videos. Muchas personas ven rostros de personas que nunca han conocido, así como rostros de sus seres queridos o de aquellos que

han abandonado este reino terrenal. Cuando ves colores significa que hay un movimiento energético en el chakra de ese color. Refiérase al capítulo 7, “Los secretos de la meditación energética,” para descubrir el significado de cada color.

QUEDARSE DORMIDO

Tu cuerpo-mente siempre obtiene lo que necesita cuando meditas. A veces nos llegan pensamientos para que podamos procesar nuestro día; a veces experimentamos la quietud y silencio puro; y en ocasiones, dormir es lo que realmente necesitamos. Si te percatas que te has quedado dormido durante la meditación, “¡Bravo!” Obviamente, significa que te has relajado tanto que te has rendido al proceso de restauración de tu cuerpo-mente. No te reprendas por quedarte dormido porque es una de las tres experiencias que pueden suceder cuando se medita – y por tanto, es una señal poderosa de una meditación comprobada. Si siempre te quedas dormido, entonces significa que no descansas lo suficiente. La próxima vez que te quedes dormido durante una meditación, ¡elógiate por relajarte en lugar de reprimirte por ser un perdedor!



Nuevamente, te animo a que dejes que sucedan los eventos, deja que fluyan – las imágenes, los pensamientos, los sonidos, la liberación del estrés, la quietud – y dentro de dos semanas, estarás en un plano existencial enteramente diferente, un plano superior distinto al que estabas un par de semanas atrás. Esto no te debilitará; ni te relajará, ni hará un vago o indiferente. Te brindará una perspectiva más amplia de la vida. Presta atención no sólo a lo que experimentas durante la meditación sino también a lo que ocurre en las 23 horas restantes del día. Es ahí, donde la verdadera magnificencia y beneficios de la meditación empiezan a florecer.

Ahí es donde la magia sucede y es donde verás las señales de cómo la meditación beneficia tu vida. Estas experiencias son los maestros de tu desarrollo personal y evolución. Te sorprenderás con lo que hallarás tan sólo un par de días después, y esa será la mejor confirmación de tu transformación personal. Verás más; comprenderás más. Amarás y Vivirás más profundamente.

Los Cinco Mitos De La Meditación

“¿Cuál es el mensaje de Metallica? No hay mensaje, pero si lo hubiera, sería mirar dentro de ti mismo, no escucharme a mí, ni escuchar a James, ni escuchar a nadie, sino buscar las respuestas dentro de ti mismo.”

— LARS ULRICH

Casi todo lo que conocemos de la meditación lo aprendimos años atrás de ver a David Carradine en su papel del “Saltamontes” o Kwai Chang Caine en el programa de televisión anacrónico Kung Fu; al leer la historia de Somerset Maugham sobre la unicidad en El filo de la navaja (The Razor’s Edge); o al ver a Jim Carrey levitar en una jungla con el mono y guano en la segunda parte de la película Ace Ventura. Tal vez has visto a Oprah, Eckhart Tolle, Louise Hay, Deepak Chopra, Dr. Oz, o Wayne Dyer promoviendo los beneficios de la meditación en televisión, o lo leíste en sus libros. O tal vez, tomaste un taller de meditación durante un fin de semana en un estudio local de yoga.

Sin importar de dónde obtuviste tu comprensión original de lo que es una práctica de meditación, hay cinco mitos básicos con los que nos topamos en algún momento durante nuestro intento de desarrollar una práctica de meditación. Aceptar estos mitos nos ayuda a hacernos la idea de que nuestras vidas estarían mejor sin la meditación. Y en última instancia, suelen ser la razón por la que paramos de meditar y la dejamos pasar. Pero, si se toman a estos mitos como lo que son – mitos – y luego se los deja ir de tu sistema de creencias, te permitirás empezar o retomar tu práctica más fácilmente.

MITO #1: LO PRIMERO QUE NECESITAS HACER ES DESPEJAR TU MENTE DE LOS PENSAMIENTOS O POR LO MENOS ACALLARLOS.

¡Cómo si fuera posible hacerlo!

Tienes entre 60.000 y 80.000 pensamientos al día. Esto es un pensamiento cada 1,2 segundos aproximadamente. Los pensamientos llegan. No los detendrás, por lo tanto ni siquiera lo intentes. No alces ni un dedo para resistirlos, detenerlos o hacer algo con tus pensamientos. No son interrupciones en tu meditación; son parte de tu meditación, por tanto, déjalos ir y venir. Simplemente regresa al mantra, a tu respiración o a lo que estés empleando para desconectarte de tu actividad. Muchos meditadores dejan de meditar porque tienen pensamientos, pero es tan perfecto tener pensamientos que vayan y vengan a nosotros fluidamente. Esta es tu oportunidad para procesar las actividades de cada día que de lo contrario quedarían sepultadas, sin resolver y sin procesar.

Esto no significa que hay que ponerles atención . . . ni tampoco que los resistas. Resistirlos es ponerles atención y la energía fluye hacia donde se presta atención. Trata a los pensamientos como tratarías a las nubes. Deja que vayan y vengan. No te conectes con estos. Simplemente regresa al objeto de tu atención — el mantra, tu respiración, drishti, y así sucesivamente. El esfuerzo que se debe hacer cuando se medita es mínimo: como la bruma que se desprende de un lago al amanecer.

Detente ahora e imagina la bruma matinal desprendiéndose de un campo o lago; prácticamente no hay movimiento. Así es cuán duro debes “esmerarte” o “intentar” meditar. No puedes detener los pensamientos, y no puedes despejar la mente. Por eso, ni siquiera te molestes. Deja que fluyan los pensamientos; despreocúpate y regresa al mantra. Continúa yendo y viniendo. Sigue dirigiendo suavemente tu atención de nuevo hacia el mantra, y finalmente, con el tiempo hallarás que durante la meditación pasarás más tiempo en el lado del mantra que en el de los pensamientos; más tiempo en el ámbito del no significado que en el mundo del significado; más tiempo en la quietud que en la actividad. Y conforme medites día a día, las fluctuaciones de tu mente disminuirán. El desfile de pensamientos disminuirá conforme cada uno sea satisfecho con un pedacito de quietud . . . de silencio.

MITO #2: SE SUPONE QUE ALGO ESPECIAL O TRANSCENDENTAL DEBE OCURRIR DURANTE LA MEDITACIÓN.

Nada especial debe pasar durante la meditación. Las experiencias dichosas, relajantes y entretenidas sí pueden ocurrir durante la meditación, pero eso no es un requerimiento ni tampoco nuestra meta. Para que la experiencia tenga sus beneficios emocionales, físicos o espirituales no tienen que suceder momentos especiales. Pero si ocurrieran cosas agradables durante la meditación, quédate un rato ahí y disfrútalas. Mientras más profundamente te sumerjas en la experiencia y te alejes del mantra, verás cómo dejas de presenciar la experiencia y empiezas a pensar en ella. Conforme empieces a darle más significado a tu experiencia, regresarás a la actividad dejando la quietud. A esta altura, básicamente habrás regresado a donde partiste: la actividad. Eso está bien puesto que todo es parte del proceso. Cuando te des cuenta que has regresado a los pensamientos, sólo dirígete suavemente al mantra u objeto de tu atención.

Tu sesión de meditación es parte de tu práctica diaria. ¿Alguna vez has ido a un gimnasio? Muy probablemente, la razón por la que vas es para ejercitarte . . . para practicar. No vas al gimnasio para

quedar en forma mágicamente en una hora o para distraerte. Tus sesiones de una hora de duración en el gimnasio te traen fuerza, flexibilidad y equilibrio durante el día y la noche. Ahí es donde se manifiestan los beneficios de la práctica, y con el tiempo, de esas sesiones de ejercicios regulares de una hora se produce un cambio sutil en tu cuerpo y estado emocional.

La razón por la que te ejercitas es para que al salir del gimnasio, te sientas físicamente satisfecho el resto del tiempo. A ti no te preocupa alcanzar tu máximo nivel de salud en el gimnasio. El gimnasio es tu práctica. Lo mismo pasa con tus clases de yoga.

De igual forma, ocurre con tu práctica de meditación. Esas sesiones de 30 minutos son la práctica para el resto de tu día . . . semana . . . el resto de tu vida. Cuando estás sentado y meditando en la oscuridad no estás sirviendo al mundo. Es cuando terminas la sesión, abres los ojos y regresas a estar con el resto de personas que puedes ser más expansivo, creativo, intuitivo, compasivo, abundante, te quieres más, y estás más abierto a infinitas posibilidades.

Por supuesto, esto se suma a todos los otros beneficios físicos que ondulan en tus procesos fisiológicos. Se supone que nada especial debe pasar durante la meditación, pero cuando suceda, disfrútalo; pasa un rato ahí, y吸órbelo. Si tienes una experiencia agradable, continuarás regresando. Las visiones agradables y sensaciones intensas pueden ocurrir durante la meditación. Puedes experimentar conexiones energéticas y espirituales profundas, puedes presenciar tu cuerpo astral y hasta la brecha. Pero estas no son señales de una meditación exitosa. Una meditación exitosa es una que tú haces. La magia ocurre cuando abres los ojos. Los beneficios se dan en cada palabra, pensamiento y acción que fluye de ti, conforme portas un pedacito de quietud y silencio con una pizca de potencialidad pura. Los beneficios de la meditación ocurren en tu estado de vigilia, por tanto, no busques pistas durante la meditación. ¡Sólo hazlo!

MITO #3: NO CREO QUE LO HAGA BIEN.

Muchos de nosotros, los perfeccionistas existentes, queremos saber que lo “estamos haciendo bien.” ¿Cuántas veces no nos hemos preguntado antes, durante y después de una meditación, “estaré haciéndolo bien?” o, ¿cuántas veces te resignaste al hecho de que no lo estabas haciendo bien porque no experimentaste el buda o nirvana, ni viste colores, o porque tuviste miles de pensamientos?

Cada vez que te preguntes “¿Estoy haciéndolo bien?”, la respuesta es Sí, ¡lo estás haciendo bien! Hay más ansiedad de desempeño en saber si se está haciendo bien la meditación que cualquier otra presión que pueda recordar. Debes saber que no hay lugar aquí para la presión, ahora ni nunca. En meditación, basta hacerla y estarás haciéndolo bien. ¿Quién es tu mayor crítico? Tú. Por eso, no se te escapa ni tu práctica de meditación. No hay necesidad de ser tan severo con ti mismo. No critiques tu forma de practicar. No lo intentes. Déjalo ir. Entrégate a lo ignoto. Entrégate a lo desconocido. Ríndete ante el hecho que sólo tienes un propósito en la meditación, y este es, repetir inocentemente el mantra o seguir tu respiración, dependiendo del tipo de práctica que escojas.

Mientras hagas esto, estarás haciéndolo bien. Por tanto, felicítate a ti mismo sólo por hacerlo. No te preocupes tanto de la forma; sólo haz la práctica con inocencia. Entrégate y tu vida florecerá, y será fructífera. Después de meditar varios días seguidos, escucharás frases como: “Oye, te ves más relajado.” o, “¡Guau, qué gran idea! No esperaba eso de ti.” O, “Eh, ¿te hiciste algo?” “¿Te lo recetaron?, ¿dónde puedo conseguirlo?” O, “¡Quiero lo mismo que tienes!”

Ese es tu indicador de que estás haciéndolo bien. Si nadie dice nada, ten presente que mientras estés practicando, lo estarás haciendo bien. Con el tiempo, te asombrarás de ver cómo la vida se desenvuelve y cómo tu consciencia de la vida se desarrolla a la par.

MITO #4: SI MEDITO LO SUFICIENTE, ALCANZARÉ LA ILUMINACIÓN.

Muy dentro de ti – en tu esencia – naciste iluminado, e iluminado morirás. Empero, desde el momento en que viniste al mundo se han ido labrando capas de interpretaciones, perspectivas y condicionamientos. Desde tu nacimiento, estas capas han cubierto a cada instante tu totalidad, pureza, perfección y consciencia pura de la cuales fuiste formado.

Al atravesar el canal de parto, una vida entera de condicionamientos se reveló ante ti, desde ese primer momento en que el doctor te dio suavemente una palmadita en tus asentaderas para darte la bienvenida al mundo físico. Desde ese momento, doctores, enfermeras, padres, hermanos, enamorados, enamoradas – actuales y del pasado- fi paternas, profesores, estudiantes, fi maternas, cónyuges – actuales y del pasado - coaches, miembros del clero, jefes, y toda una vida entera de experiencias, te cubrieron de capas y capas de condicionamiento.

Ha pasado un par de días, años, décadas más tarde, y has viajado bastante lejos desde ese momento de perfección pura, infi iluminada. Pero sigues siendo esa misma perfección, iluminación, infi pureza debajo de todas esas capas de condicionamiento. La meditación te permite atisbar ese ser puro, incondicionado y universal, y por consiguiente, tener una mayor comprensión de tu vida y tal vez de la vida misma.

¿Alcanzaré la iluminación? Es la pregunta equivocada. Ya estás iluminado. Simplemente no estás atento a ello. Pero cada vez que meditas, tienes la oportunidad de remontarte a tu centro y retirar más capas de esa vida entera de condicionamientos. Y sumergirte un poco más . . . y reconectarte a tu ser puro, total, perfecto, e iluminado. Cada vez que entras en contacto y lo pruebas, traes una pizca de quietud; traes un pellizco lleno de silencio; cada vez que te entregas a quien realmente eres durante la meditación, sacas unas gotas de tu ser incondicional y lo llevas de regreso a cada día, cada momento y cada aliento. Preguntar: ¿Alcanzaré la iluminación? es la pregunta errada. Ya estás iluminado. ¿Despertarás a tu totalidad? Sí. Meditación a meditación, momento a momento, irás presenciando más y más tu ser iluminado.

MITO #5: SI MEDITO, SOY UN SER HUMANO SUPERIOR PORQUE SOY ESPIRITUAL.

La meditación es un regalo . . . uno que te obsequias cada vez que la practicas. Es también un regalo que le das al mundo que te rodea. No existe una jerarquía espiritual de seres humanos basada en si se medita o no, o en el tiempo que ha meditado. Esta es una afirmación falsa usada por individuos inseguros bajo el pretexto de una pericia espiritual. Es la misma clase de afirmación que los fundamentalistas de todas las religiones y sistemas de creencias han usado durante milenios para agrandarse ellos mismos y distanciarse de los no seguidores. Yo no creo que la meditación abarque una jerarquía espiritual. Creo que abarca la Regla de Oro. Una práctica diaria de meditación no hace mejor a una persona en relación a otras. La meditación te permite conectarte más profunda y frecuentemente a tu fuente . . . tu poder superior . . . tu universalidad . . . a esa quietud y silencio que descansa dentro de cada uno de nosotros . . . a tu ser más incondicionado. Mientras más puedas aprovechar tu ser incondicionado – ese aspecto puro, ilimitado y divino de ti mismo – más fácil te resultará ver tu universalidad, que esencialmente es verse en otros y ver a otros en ti mismo. En este estado de consciencia de unicidad, no existe comparación alguna entre tú y alguien más.

NAMASTE

YO HONRO LO DIVINO EN TÍ

Namaste (pronunciado “nahmahs-té,” con acento en la última sílaba) es una palabra sánscrita que significa “Yo honro el lugar divino dentro de tí que también está dentro de mí. Y sé que somos uno cuando tú está en ese espacio y yo también.” Namaste se usa tradicionalmente como un saludo (similar a shalom, aloha, y assalamu alaikum) y para despedirse. Se usa como una forma para anunciar la esencia universal — la unicidad - que conecta a dos personas.

La última vez que revisé los datos había cerca de 8 mil millones de personas en el planeta. Al final de nuestras vidas, cuando dejemos esta existencia terrenal y lleguemos a las puertas del cielo, cima de la montaña o dondequiera que sea que vayamos, veremos que hay 8 mil millones de caminos para llegar allí. El nuestro era sólo uno de esos 8 mil millones de caminos existentes.

Si funciona para ti . . . hazlo. Sin embargo, ninguna práctica de meditación, yoga o práctica religiosa te hará superior a otros. De hecho, estas enseñanzas afirman que no estás ni por encima ni por debajo de otros. Cada relación es sencillamente un espejo de ti mismo. En sánscrito, el sutra tat tvam asi significa “Tú eres eso.” Cualquier cosa que juzgues en otra persona es un reflejo de ti mismo, lo que rechazas es lo que menos te agrada de ti mismo, y lo que alabas en otros es un aspecto tuyo que tu alabas o deseas tener más. Yo creo que nuestras palabras, pensamientos y acciones cotidianas — el hilo conductor de nuestras relaciones — son a lo que deberíamos prestar atención, no el tiempo que pasamos sentados en la oscuridad repitiendo un mantra. Para determinar qué tipo de persona eres, escucha las respuestas a estas preguntas:

¿Eres consciente de tu impacto sobre otros?, ¿sobre ti mismo?,
¿perdonas?, ¿a otros?, ¿a ti mismo?, ¿has aprendido de tu sufrimiento?, ¿eres compasivo y amable?, ¿te

¿das cuenta del poder de tu despertar?, ¿puedes aprender de las incertidumbres imprevistas en tu vida?, ¿puedes crecer a partir de una lucha?, ¿puedes aceptar a tu ego?, ¿puedes acoger a tu propio amor incondicional?, ¿en esta vida, dejas 'ojas' (dulce néctar) en lugar de 'ama' (residuo tóxico) cuando sales de una habitación, trabajo, relación?, y ¿qué haces una vez que te das cuenta que has dejado 'ama'?

Sin importar si meditas, practicas yoga o te dedicadas a algún ser divino, seguirás siendo un ser humano sujeto a todos los caprichos, desafíos y oportunidades que los humanos enfrentan a diario en sus cuerpos, mentes y almas. El maestro budista y filósofo Jack Kornfield escribió el libro Después del éxtasis, los trapos sucios: Cómo el corazón se vuelve sabio en la senda espiritual (After The Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path) para ayudar a reforzar el concepto de que todos somos seres vivientes tratando de arreglárnosla y de compartir lo mejor que cada uno tiene que ofrecer a diario. Una práctica regular de meditación te puede ayudar a disfrutar y apreciar la vida que tienes actualmente, y llevarla a un nivel más profundo de plenitud.

Cómo Cultivar Una Práctica De Meditación Diaria

“La práctica de la consciencia plena en el presente empieza en la pequeña y remota cueva de tu mente inconsciente y florece con la luz del sol de tu vida consciente, yendo más allá de las personas y lugares que puedes ver.”

— E A R O N D A V I S

Tu vida cambiará para siempre si puedes comprometerte a meditar diariamente durante 30 minutos por 21 días seguidos; querrás meditar el resto de tu vida. Seguir las directrices contenidas en este libro te puede ayudar a empezar tu práctica aunque nunca hayas meditado o la estés retomando. Pero al final, tú eres quien tendrás que hallarle el valor para querer continuar practicando a diario. Comprométete hoy; date tres semanas para permitir que la práctica se asiente en ti cómodamente. Muy probablemente te saltarás una meditación aquí y allá, sólo retoma tu práctica al día siguiente y sentirás el cúmulo de resultados. Trata de no saltarte días seguidos. ¿Estás listo para llevar tu vida al siguiente nivel? Puedes empezar en este mismo momento.

La mayoría de las personas que se alejan de una práctica de meditación se convierten en meditadores de crisis. Ellos conocen el valor de la práctica pero por algún motivo dejan de meditar. Luego, cuando empiezan a ver que sus vidas se llenan de desafíos, se vuelcan a la meditación por unos días, semanas o meses.

Hay una gran diferencia entre meditar de vez en cuando y tener una práctica de meditación. Tener una práctica significa encadenar exitosamente días consecutivos de meditación hasta que se practica ritualmente. Idealmente, se convierte en parte de la rutina diaria, similar a cepillarse los dientes. Entonces, ¿por qué te resulta tan difícil?

Realmente no lo es. Sin embargo, los ex-meditadores citan dos razones principales por las que dejan una práctica perfectamente satisfactoria después de tan sólo unos días o semanas: falta de tiempo y sutileza de los resultados.

Excusa #1: No tengo suficiente tiempo

La excusa número uno que dan las personas para no meditar es que no tienen suficiente tiempo. Tienen tiempo para ver televisión, navegar en la red, enviar mensajes de texto, hablar, ver películas, escribir, hacer sus pasatiempos, jugar Wii, trabajar hasta tarde, ir a fiestas, leer, relajarse, revisar el correo electrónico, cocinar, mirar su Facebook, bañarse, tomar siestas, desplazarse en auto, esperar, volar, enviar tweets, esperar, cepillarse, jugar con el perro, cuidar al bebé, ir al doctor, esperar, apurarse y esperar. Nosotros determinamos qué actividades hacemos en cada momento de nuestras 24 horas del día. Por supuesto que tienes tiempo para meditar 30 minutos a diario, aunque restes un minuto a cada una de las actividades matutinas. El tiempo no es un individuo independiente que se impone en nuestra agenda. Nosotros desarrollamos nuestros horarios basados en nuestros valores y creencias. Somos nosotros quienes decidimos cómo usar mejor nuestra energía vital y cuánto tiempo estamos dispuestos a dedicarle a las diversas actividades.

Lo que he descubierto es que cuando incorporas una práctica de meditación a tu vida, de pronto hay tiempo para todo. Ves las cosas con mayor claridad y facilidad. Los plazos se evaporan conforme terminas tus proyectos antes de tiempo. Experimentas mayor descanso durante el sueño, lo que te da mayor vitalidad y habilidad para enfocarte. Te vuelves más eficiente en tu trabajo, y finalmente te queda tiempo libre y espacio para respirar. Te das cuenta cómo gastas energía en comportamientos desfavorables y que puedes reemplazarlos con comportamientos más eficaces

– formas de vida que te apoyen más. Pero tienes que dar el primer paso, por tanto, sugiero que te comprometas a una, dos o tres semanas a una práctica diaria de meditación y verás cómo el tiempo de tu vida se extiende para darle cabida a todo lo que deseas hacer . . . y más.

Excusa #2: No siento los resultados

La segunda razón más común citada por las personas para no meditar es pensar que los resultados son demasiado sutiles, por lo que no ven ningún valor en continuar meditando. Nuevamente, esto está relacionado con nuestros conceptos erróneos sobre lo que debe ser la meditación. Si tus expectativas son las de levitar y ver colores, pero sólo fluctúas entre el mantra y los pensamientos, supondrás que no está funcionando y te darás por vencido. Incluso puedes llegar a pensar que lo estás haciendo mal porque no tienes ningún momento ¡ajá! durante la práctica.

Recuerda que los beneficios se dan en las otras 23 horas del día, cuando no estás meditando. Sé paciente y deja de buscar la llegada de estados superiores de consciencia. Fluirán hacia ti cuando sea el momento, no te preocupes. Sólo continúa meditando y después de una cuantas semanas, reconocerás los distintos cambios en tu forma de interactuar en la vida, con el estrés, las decepciones, necesidades insatisfechas y tus propios pensamientos.

No hay diferencia entre tener una práctica diaria de meditación y alguna forma de ejercicio físico diario. El ejercicio acondiciona sutilmente tu cuerpo; mientras que meditar alivia suavemente tu mente dándole una sensación de bienestar. ¿Por qué no querías lo mismo para tu estado emocional, cuerpo físico y posibilidades espirituales?

Con el fin de llevar paz y quietud a tu vida cotidiana debes tener una práctica que apoye el proceso. Muchos de nosotros hemos meditado, sea a través de un CD o cinta de meditación guiada, o acostados sobre nuestras espaldas en savasana al término de una clase de yoga, o, sencillamente sentados en

silencio por unos minutos. Cada una de estas experiencias nos aporta una sensación de calma a nuestras vidas, pero no necesariamente cambia nuestra consciencia a largo plazo. Para cambiar la forma en que vemos al mundo, nuestras vidas, las palabras y acciones de otros, y nuestro propio comportamiento, requerimos de un cambio en nuestro patrón de comportamiento.

Para lograr este cambio, debes sumergirte en esa quietud y silencio regularmente. La duración óptima es 30 minutos, la frecuencia ideal es dos veces al día - una en la mañana y otra en la tarde o noche.

Siéntete libre de usar cualquiera de los mantras mencionados a lo largo de este libro. Encuentra uno que resuene contigo, y úsalo consistentemente durante 21 días. Usa un mantra y quédate con este. Si cambias de mantra a menudo, terminarás creando pensamientos y actividad. Recuerda, utilizamos el mantra para desconectarnos de la actividad, entonces no sientas la necesidad de sincronizar tu respiración con las vibraciones del mantra. Si decides que te gustaría usar un mantra, hay sonidos universales clásicos como el mantra tradicional Om, el mantra so hum que Deepak Chopra popularizó en el mundo hace más de 20 años, y el mantra que acabamos de usar en la meditación “Yo soy”, o cualquiera de los mantras que he compartido en este libro.

Siéntete libre de usar cualquiera de estos o los que encuentres en línea, y si deseas personalizar tu práctica, busca un instructor de meditación certificado cerca de ti. Me puedes enviar un correo electrónico a secrets@davidji.com, y podemos discutir cuál es la mejor forma para recibir tu mantra del sonido primordial donde vives.

Si prefieres sólo seguir tu respiración, no la fuerces, sólo déjala fluir. Simplemente sigue tus inhalaciones y exhalaciones durante 30 minutos aproximadamente. Cualquiera que sea el método que escojas para meditar, he grabado varios temporizadores para meditación que se pueden descargar gratuitamente de davidji.com a tu iPhone, iPad, iPod, BlackBerry, Droid, tablet, o directo a tu computadora. Estos temporizadores de meditación son perfectos y te dan opciones de meditaciones de 5, 10, 15, 20, 25, o 30 minutos.

Con el tiempo, puedes cambiar el método que usas y evolucionar. Por eso, mantén tu mente abierta y quédate con la práctica.

La excepción que confirma la regla

Muchas escuelas de meditación realizan ciertos rituales antes de realizar la meditación, tal como cantar Om, orar, establecer las intenciones, o hacer preguntas. El propósito no es llevar estas preguntas activamente a tu meditación. De hecho, es tomar ciertas intenciones, diálogos y dejarlos en el éter. Me gusta el formato de preguntas y respuestas antes de la meditación porque me brinda la oportunidad de fijarme en las cosas fundamentales que ocurren en mi vida y ponerles algunas intenciones – no sólo mi atención. Las personas de alto rendimiento que son nuevos meditadores suelen aplicar el mismo nivel de esfuerzo, enfoque y concentración que en el resto de las actividades de su vida. Normalmente producen resultados en nuestro mundo y su trayectoria puede ser brillante. Es más, a la mayoría de nosotros nos enseñaron la siguiente ecuación desde muy temprana edad:

$$\text{Enfoque} + \text{Esfuerzo} = \text{Éxito}$$

Nos enseñaron también que si aumentamos el esfuerzo, el nivel de éxito se incrementará por igual. La lección que aprendimos fue: trabaja lo suficientemente duro y obtendrás todo lo que quieres. Para muchos de nosotros esa es la forma como conseguimos las cosas que valoramos, lo que sólo refuerza la creencia de que el enfoque y esfuerzo son los ingredientes claves para cualquier éxito. Pero como

habrás notado, esta supuesta ley de la vida no siempre se aplica a todos los aspectos de la misma. De hecho, con el tiempo adquiere un estilo personal – se vuelve una manera de vivir la vida – en lugar de ser una ley a la que seguimos conscientemente. Pero esta ley “natural” de nuestra sociedad no siempre toma los desafíos de la vida y brinda soluciones amplias. Si uno ve las cosas de una perspectiva diferente, o se retira por completo de la situación para luego sumergirse, vemos algo que nos era familiar con nuevos “ojos”, aumentando infinitamente las posibilidades de crecimiento y expansión. En la meditación, la excepción que confirma la regla es lo que nos trae éxito. Los mejores resultados se dan cuando liberamos todos los esfuerzos . . . al punto de rendirse . . . derretirse, suavizarse totalmente. Dejamos ir el enfoque y lo reemplazamos con inocencia – y la repetición inocente del mantra. La fórmula para una meditación efectiva es:

Rendición + Inocencia = Éxito

Esto va en contra de todo lo que nos han enseñado. Rendirse va en contra de toda intuición para las personas exitosas, poderosas y de logros que han trabajado arduamente para alcanzar todas sus posiciones y posesiones. Todo lo que han logrado en esta vida se basa en HACER. La meditación es SER. Requieres un conjunto de herramientas diferentes para conectarte con tu ser interior divino, debajo de todas esas posiciones y posesiones – para sólo SER.

Preguntas para el alma

Puedes empezar tu práctica diaria con cualquier pregunta u oración que te parezca. En la práctica de la Meditación del Sonido Primordial a menudo empezamos haciéndonos una serie de preguntas conocidas como preguntas para el alma. Indistintamente del estilo de meditación que practiques, puedes empezar tu meditación diaria haciéndote estas preguntas poderosas y profundas. En el libro *Las siete leyes espirituales del yoga* se estudian más profundamente. Las preguntas ¿Quién soy yo?, ¿qué quiero? y ¿cuál es mi dharma o propósito en la vida? son las preguntas que cientos de practicantes de la Meditación del Sonido Primordial se hacen antes de empezar a repetir sus mantras.

Y es así, haciendo estas preguntas, escuchando las respuestas y dejando ir los resultados que empezamos nuestra práctica diaria. **No hay necesidad de traer las preguntas o respuestas a tu mente durante la meditación.** Ya forman parte de quien eres. Conforme expandas tu consciencia, el diálogo cósmico se expandirá contigo y ganarás claridad sobre quién eres, recibirás todo lo que deseas y descubrirás tu propósito de estar aquí. (Recuerda: No traigas ningún pensamiento, concepto, idea, plan o expectativa a la meditación – sólo tu mantra.)

Estas son algunas de las preguntas más profundas que uno se puede hacer, por lo que no hacemos nada con la información que nos llega durante la meditación. Es simplemente un proceso para hacer más fértil el terreno. Es fuera de la meditación, cuando las semillas sembradas están creciendo que uno se siente más expandido, creativo, intuitivo y más perspicaz. No es durante la meditación que el valor de este proceso toma forma, es cuando estás junto al resto de nosotros, cuando estás totalmente alerta y cuando interactúas con el mundo.

¿Quién soy yo?, ¿qué quiero?, ¿cuál es mi dharma o propósito en la vida?, ¿cómo puedo ayudar, sanar y servir a otros usando mis dones únicos o mi talento especial? Estos son los peldaños de una práctica diaria sin esfuerzo y son la base para vivir mi vida. Por supuesto que puedes comenzar tu práctica con cualquier rito que sientas cómodo. ¿Cuáles son las preguntas que son importantes para ti? Escríbelas, explórelas antes de meditar durante una semana de corrido y verás como estas se desarrollan en tu vida. (Recuerda: No lleves estas preguntas o sus respuestas a tu meditación.) Después de haberte hecho y

respondido todas estas preguntas (y a veces no habrá respuestas), sencillamente libéralas. Puedes ponerles énfasis al proceso de dejarlas ir, liberándolas físicamente. Inhala lenta y profundamente y déjalas ir. Al exhalar, envíasalas al universo. Luego empieza tu práctica usando tu respiración, mantra u objeto de atención.

¿Cuándo debo meditar?

En la época en que estas enseñanzas se hicieron populares, casi 5.000 años atrás, la mayoría de las personas eran agricultoras. Ellos se levantaban antes del amanecer, se aseaban, oraban y meditaban, y luego salían a los campos con el primer indicio del amanecer. Trabajaban en el campo con sus animales y se retiraban antes del atardecer. Meditaban antes de la cena y dormían hasta que el sol volviera a salir. Por más de 5.000 años, el Ayurveda enseñó que la hora ideal de meditar era entre 5 y 7 A.M. y entre 5 y 7 P.M. Según el Ayurveda, esas horas del día son los momentos más ligeros de la mañana y atardecer (al final de la hora vata: 2–6). Por supuesto, estas horas corresponden a la salida y puesta del sol que es la forma en que los antiguos guiaban sus vidas. El Ayurveda fue desarrollado mucho antes que Las Vegas y eBay... mucho antes de los turnos nocturnos, discotecas, turnos de la tarde, y salas de emergencias de 24 horas, mucho antes de que los aviones, trenes, y buses transitaran en las noches... y mucho antes de que las actividades nocturnas empezaran a transgredir los ciclos circadianos naturales. Estas directrices antiguas tenían poco conocimiento de lo que viviríamos en una era donde la gente cena cuando ya ha anochecido y otro tanto nos levantamos mucho después de que el sol ha salido.

El poder del ritual

Entonces, ¿cuándo es el mejor momento? Solía decirme: Meditaré a las diez de la mañana, todos los días. Pero no lo lograba, ya saben cómo es. Suena el teléfono, el perro necesita atención y de pronto llega alguna información que requiere tu atención. Se pasa más tiempo del que esperabas respondiendo un correo electrónico, o yendo a una tienda o atendiendo un desafío. Al mediodía, tienes una reunión a la hora del almuerzo. Planificas que será a las tres de la tarde, pero algo te detiene, y te prometes meditar tan pronto llegues a casa. Entonces, te llama un amigo y te invita a cenar, y se van al cine y luego a un club a bailar; y antes de que te des cuenta es media noche y no has meditado.

Si fijas tu meditación como un ritual perfecto, fluirá sin pensarlo. Nosotros creamos y mantenemos comportamientos mediante rituales. La forma más fácil de fijarse una práctica de meditación diaria – y lo más importante, su meditación matinal – es establecerla dentro de un ritual. Hazla parte de una serie de actividades concatenadas, pasando de una actividad a otra, en lugar de fijarte en la hora en que las haces.

Por ejemplo, cuando te despiertas cada mañana primero miras el reloj – luego te levantas al baño. No te digas: “Son las 6:30; hora de ir al baño a hacer pis.” Todo eso ocurre como un flujo natural en tu ritual matutino. Luego, haces lo siguiente en tu lista invisible de actividades matinales y después la siguiente, etc. La mayoría de las personas hace básicamente las mismas cosas en el mismo orden todos los días. Nosotros creamos y mantenemos las actividades creando rituales. Tú no sabes a qué hora te cepillas los dientes todas las mañanas porque no te fijas en la hora; lo haces siguiendo un orden dentro del ritual que has creado a lo largo de los años. Es sólo uno de tus rituales de ablución matinal. Tenemos entre 8 y 15 actividades que realizamos en cierta secuencia al despertarnos. A veces tenemos un ritual durante la semana y otro los fines de semana. Cambian con el tiempo, pero cada uno de nosotros tiene esta cadena de rituales que automáticamente realiza como una rutina.

No te cepillas a una hora en particular, pero siempre te cepillas después de tus actividades de limpieza matinal y antes de pasar a la siguiente. Empieza cuando te despiertas; tal vez por la alarma, el sol o sólo porque te despertaste. Lo siguiente que haces es ver el reloj para orientarte. Luego haces 1 de las 15 actividades en el mismo orden y ritual de siempre, y continúas como si fuera un baile practicado de antemano. Te despiertas; vas al baño a hacer pis; te lavas el rostro; evacúas tus intestinos; te duchas; te arreglas afeitándote o aplicándote maquillaje; te peinas; te vistes; atiendes a tu gato, perro, pájaro, o serpiente; atiendes a cualquiera de tus hijos o al bebé en casa, interactúas con tu pareja sentimental u otras personas; ves programas matinales de TV; lees el periódico; te conectas en línea; haces el amor; haces café o té; y desayunas o sirves algo para el desayuno. Y día a día, haces estas actividades en el mismo orden a manera de ritual y en piloto automático; todos los días, durante meses, años e incluso décadas.

El ritual espontáneo: LPM

Para resolver la dificultad que la mayoría de meditadores tienen en asegurarse de hacer la primera meditación del día, he desarrollado un ritual que ha ayudado a muchos a realizar su práctica sin esfuerzo. Lo llamo LPM, el acrónimo para Levantarse, Pis, y Meditar. Entonces, ¿a qué hora te levantas?

No es ir demasiado lejos pensar que unos minutos después de despertarte, irás al baño a orinar. ¡Es parte de las actividades necesarias del ser humano, y en la mañana estás en el segundo tercio del camino! Si lo siguiente que haces es sentarte a meditar, entonces a los 35 minutos de haber abierto los ojos en la mañana, tendrás media hora de quietud y silencio dentro de ti para dar la bienvenida a cada momento del resto de tu día.

Estarás más relajado sin importar lo que te toque enfrentar durante el día. Estarás menos a la defensiva. Serás más reflectante y menos reflexivo. Más creativo. Más intuitivo. Más compasivo. Más comprensivo. Y estarás más alerta. Todo esto a tan sólo 35 minutos de haber abierto los ojos. En los primeros minutos después de despertarte tienes la menor cantidad de pensamientos activos, pero conforme avanza el día, el flujo de asignaciones de significados a cada momento acelera rápidamente tu actividad mental. Si lo primero que haces al despertarte es meditar, entonces lógicamente, tendrás menos distracciones para empezar tu práctica. ¿A qué hora te despiertas?, ¿cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez?, ¿a qué hora empiezas a trabajar?, ¿trabajas en horario normal, o en horario rotativo?, ¿trabajas en una sala de emergencias hospitalarias?, ¿tu horario transgrede los ritmos de la naturaleza?, ¿cuántas horas pasan desde que te despiertas hasta que sales de tu casa?, y, ¿qué haces durante ese tiempo?, ¿cuánto tiempo pasas leyendo el periódico, viendo televisión o navegando en la red?, ¿no podrías restarle unos minutos a tus rituales de ablución matinal y despertarte 15 minutos más temprano?

Ahí estarían esos dulces 30 minutos pausados para empezar tu día. Si la respuesta es no, entonces, reconsidera la hora a la que te vas a la cama y trata de dormirte 15 minutos antes, durante varias semanas seguidas. Pronto será parte de ti. Puedes hacer que esto funcione. Y así, fácil y espontáneamente tendrás este ritual matutino, tan fácil como lo hiciste con los rituales de ver televisión, cepillarse los dientes, colar café en la mañana o tomar una caminata matinal. Anteponer el LPM al tren de rituales de ablución matinal te ayudará a integrarlo a tu rutina diaria hasta que forme parte del flujo de actividades de la mañana y sea parte de los rituales de ablución matinal. Si bien es cierto el Ayurveda dicta que hay que meditar entre las cinco y las siete de la mañana, tienes que hacer lo que funcione mejor para ti. La clave es crearse un ritual.

En la noche es más difícil porque se presentan limitaciones de tiempo antes y después de esta práctica

de meditación, y tu mente está muy activa. Para la meditación de la tarde o noche, sugiero el acrónimo JDT (Justo Después del Trabajo). Haz que sea la última, última, última cosa que hagas antes de salir del trabajo, o la primera, primera, primera cosa que hagas tan pronto llegues a casa. De esta forma se convierte en ritual y no hay tiempo para presiones.

Si meditas usando el ritual JDT, pasarás delicadamente a la noche, antes de que esta explote con actividades: La cena, los niños, el relato del día, TV, internet, mascotas, ejercicios, y cualquiera de las cosas que apiñas en esas últimas horas restantes de tu vigilia. Traerás un pedacito de quietud y silencio a las actividades, y te alinearás con la sabiduría eterna del Ayurveda, así como, con los ritmos circadianos de la naturaleza. Si puedes tener la meditación nocturna a tu haber, la manejarás con gracia y aplomo. Si sientes que es mejor meditar más cerca de la hora de dormir, hazlo. Sólo recuerda que meditar demasiado cerca a la hora de acostarse puede “robarte” el sueño, rejuveneciéndote tanto que podrías tener dificultad en meterte a la cama. Mantén esta filosofía: ¡Cuando se trate de la meditación de la tarde o noche, haz lo que mejor te funcione!

¿Dónde debo meditar?

Medito cada mañana en un almohadón zafu, redondo y grueso, con mi perrita Peaches - la princesa buda- acurrucada sobre otro zafu a mi derecha. (¡Ella tiene su propia página en Facebook! Por favor dale un me gusta a Peaches.) Me siento en frente de una mesa de centro sobre la que coloco un reloj digital. No uso un temporizador ni alarma. Medito y abro los ojos cuando me doy cuenta que estoy pensando en el tiempo. Le hecho una mirada al reloj, veo la hora y regreso a meditar. ¿Qué debes hacer tú? En primer lugar, sal de la cama. Encuentra un sitio donde no te conectes con otras costumbres o rituales. Trata de no empezar acostado; crearás una conexión Pavloviana entre el sueño y la meditación. Escoge cualquier lugar relativamente tranquilo donde puedas estar cómodo y relajado. En circunstancias extremas, los meditadores han meditado en sus baños, carros y hasta armarios. Pero eso no debería ser necesario. Encuentra un lugar tranquilo, algo sagrado o especial, un lugar en el que puedas sentarte todos los días, y busca un cojín, almohada o silla donde puedas relajarte por lo menos 30 minutos. Busca el asiento y la posición más cómoda. Busca la comodidad por encima de todo.

Siéntete libre de meditar mientras viaja en auto (siempre y cuando no conduzcas), en el consultorio médico, aeropuerto, evento deportivo, concierto de rock o durante cualquier viaje largo que tomes. La próxima vez que tengas cinco minutos libres, mira lo que se siente usar esos preciosos minutos para aprovechar la quietud y silencio que yace dentro de ti. No importa en qué dirección mires: Dios está en todas partes. Me gusta mirar hacia el Este para sentir el primer rayo de luz de la mañana llegar a mi meditación. Siento que la luz entra y sonrío. Generalmente, a esto le sigue el canto de los pájaros, pero cada día es diferente . . . todo es tan especial. Si necesitas mirar, mira. Si necesitas moverte, muévete. Si necesitas estirarte, estírate. Haz lo que sea necesario hacer: estornudar tose, bostezo, chilla. Siempre busca la comodidad. Si algo te perturba y saca de la meditación, atiende la situación urgente y regresa a meditar los minutos restantes.

Si por algún motivo te saltas un día de meditación, felicítate por darte cuenta. Sé más tolerante y luego regresa a la práctica. La práctica es acumulativa, por eso no importa si te alejas - siempre y cuando regreses.

Existen varias claves para una práctica diaria cómoda y espontánea, sin importar si meditas usando tu respiración o un mantra como objeto de tu atención:

1. La comodidad debe reinar. Asegúrate de estar cómodo en todo momento. Si te sientes cómodo, continuarás meditando; si no lo estás, es muy probable que dejes de hacerlo. Por consiguiente, sin importar cuál sea la interrupción, no te resistas; detente y atiéndela (estira las piernas, ve el reloj, frota tu cuello, apaga tu teléfono, ráscate la mejilla), y regresa al mantra. Recuerda: Cualquier cosa que funcione.

2. Crea un ritual. No ates tu meditación al reloj. Usa un ritual tal como LPM (Levantarse, Ir al baño y Meditar) o cualquier otro ritual que funcione para ti. El ritual de la tarde puede ser JDT (Justo Después del Trabajo) o cualquier otro ritual que sientas cómodo. Deja que tus 30 minutos sean sagrados. Recuerda: Lo que sea que funcione.

3. Recuerda dejar ir. Haz tus preguntas y fija tus intenciones inocentemente antes de meditar y luego déjalas ir. No traigas nada a la meditación que no sea el mantra u objeto de atención. Cuando te des cuenta de los pensamientos, regresa suavemente.

4. Permanece inocente. No traigas nada a la meditación que no sea el objeto de tu atención — tu mantra o respiración. No traigas a la meditación intenciones, planes ni objetivos. No fuerces tu práctica. Permite que se desarrolle inocentemente.

5. Se testigo. Deja ir cualquier expectativa que tengas sobre la práctica. Se supone que nada tiene que pasar. Observa lo que fluye hacia ti . . . y regresa al mantra. No empieces un registros . . . sólo se testigo .

6. Continúa fluctuando. Trata cualquier interrupción, sonido, mantra anterior, idea, estado de humor, sentimiento o emoción al igual que tratarías cualquier pensamiento; y gentilmente regresa al objeto de tu atención: el mantra o tu respiración.

7. Deja ir el significado. No te distraigas con el significado de ningún sutra o mantra. Usa el mantra por su cualidad vibratoria; el significado vendrá por sí solo.

8. Entrégate. Repite tu mantra espontáneamente, sin esfuerzo, como si fuera la bruma desprendiéndose de un lago al amanecer.

9. Escucha tu mantra. No digas tu mantra; escúchalo. Deja que venga a ti.

10. Tú eres perfecto. ¡Pase lo que pase, es perfecto! No juzgues la experiencia. Cada meditación es como un copo de nieve, única e irrepetible.

10½ .¡Disfruta! No te pongas demasiado serio. Es una práctica sin

complicaciones, ¡diviértete!

Preguntas Frecuentes

“No hay otro Dios que no sea la vida misma.”

— O S H O

Hay miles de preguntas frecuentes con respecto a lo que uno experimenta durante la meditación, y voy a tratar las más frecuentes de las frecuentes. El simple hecho es que la respuesta a cada pregunta yace dentro de ti. Sencillamente medita, sigue las guías de este libro y cuando tengas una pregunta, la respuesta muy probablemente provendrá de tu interior. Si no lo haces, envíame un correo electrónico a faq@davidji.com, y lo deduciremos juntos. Antes de hacer cualquier pregunta medita todos los días durante 30 minutos en la mañana, y en la tarde o noche. Empieza preguntándole al alma, medita en silencio, termina el silencio con una alarma o campana, y luego sella la meditación con un “Om.” Después de hacer esto durante tres semanas, tu vida será distinta y podrás preguntarte: ¿Me agrada más mi vida cuando medito o cuando no medito?

Si te agrada más, continua meditando y tu vida florecerá y dará frutos. Si no estás seguro, continúa meditando por 21 días más. Cuando llegues al día 21, envíame un correo electrónico a secrets@davidji.com y cuéntame cómo te sientes y qué ha sucedido en tu vida. Relátame tus desafíos y triunfos. Haz la pregunta que gustes y te responderé personalmente. Si no sientes que esos 21 días de meditación han agregado valor alguno a tu vida, dale este libro a alguien más. Envíame un correo electrónico y hablemos antes de que decidas dejar la práctica.

¿Cuál es la diferencia entre la oración y la meditación?

La oración es hablar con Dios . . . la meditación es escucharlo. Cálmate mediante la meditación y te conectarás más profundamente al Dios que le rezas. Cálmate y escucharás los susurros del Divino.

¿Cómo puedo saber si estoy listo para embarcarme en un viaje espiritual

o asistir a un taller de meditación?

Todos hemos escuchado el dicho: “Cuando el alumno está listo, aparece el maestro.” Cuando las personas se empiezan a preguntar a sí mismas si se beneficiarían de un viaje interno más intenso, suelen estar listos. En un retiro de meditación, la mayoría de los asistentes piensan igual en términos de estar abiertos a estados expandidos de consciencia y estados más profundos de paz. La energía del grupo es tangible y puede ser una experiencia estimulante para ayudarte a tomar medidas más audaces en tu vida. Si eso suena abrumador, empieza más despacio y aprende a meditar con un maestro en un ambiente más privado. Yo trabajo con grupos e individualmente para ayudar a las personas a cultivar una práctica espiritual. Viajo por el mundo enseñando en retiros, talleres y seminarios. Si deseas empezar a profundizar tu práctica, contáctame y podemos hablar sobre tus próximos pasos.

¿Cuál debería ser mi objetivo durante la meditación?

Es paradójico pero tu meta es simplemente ser . . . no hacer. Por eso, dependiendo del tipo de meditación que elijas, sólo haz eso. Por ejemplo: En una meditación mántrica, sólo repite el mantra. En una para tomar consciencia de la respiración, sólo respira. En una meditación drishti, sólo contempla. Es un error de principiante tratar de intelectualizar o agregar algo al proceso. Mientras más sencillo, mejor. Menos es más.

¿En dónde encuentro un maestro?

La forma ideal para aprender la meditación mántrica sigue siendo directamente con un maestro que la practique. No tienen que vestir sotanas de monjes o saris indios para poderte enseñar. Mi criterio es que mediten a diario y usen la meditación mántrica efectivamente en sus vidas. Si así lo hacen, pueden compartir la práctica contigo y apoyarte. Siéntete libre de visitar la página de recursos de davidji.com para hallar un maestro cerca de ti.

¿Qué mantra debo usar para empezar?

Selecciona un mantra con el que te vayas a sentir cómodo – no por su supuesto significado; sino por su vibración propiamente dicha. Siéntete libre de usar cualquiera de los mantras que enumero a continuación, o aprende tu mantra personal a través de un maestro de meditación certificado. Visita davidji.com para obtener más información. Mientras tanto, los siguientes mantras pueden resultar efectivos hasta que recibas tu mantra de Sonido Primordial:

Yo soy So Hum Om
Yud Hey Vov Hey
Aham Brahmasmi o cualquiera de los mahavakyas Om Ganapati Namah
Yogastha Kuru Karmani Moksha
Om Mane Padme Om CONFIANZA
Om Namah Shivayah So Hum Namah

¿Debo tratar de sincronizar el mantra con mi respiración?

Esta es otra de las trampas en la que caen aquellos que han practicado alguna forma de meditación siguiendo su respiración y que luego tratan de usar un mantra. Cuando la respiración es el objeto de tu atención, inhalas y exhalas, tu respiración se acelera y desacelera... lo mismo ocurre con el mantra. En algún momento divergirán, como sobarse la barriga y toparse la cabeza a la vez. No hay forma en que realmente se puedan sincronizar o coordinar los dos. Si tienes una práctica para tomar consciencia de la respiración y deseas cambiarte a una práctica basada en un mantra, trata de sincronizar tu respiración con el mantra unos minutos y luego déjala ir, sólo dirige tu atención al mantra.

¿Puedo escuchar música relajante o de yoga durante la meditación?

Puedes hacer cualquier cosa que gustes, pero si usas una música durante la práctica de meditación te quedarás en la actividad. La razón por la que te gusta la música es que te calma y relaja. Pero también te recuerda algo relajante, por tanto, introducirás significado a la meditación, que a su vez, te llevará a un pensamiento. Mi firme recomendación es que la única manera de experimentar una consciencia pura ilimitada es mediante la quietud.

¡Yogastha kuru karmani! Establecido en la unicidad, realizo la acción. Si puedes hacer de la quietud los delimitadores que enmarquen tu día, entonces siéntete libre de añadir cualquier otra práctica de meditación en el intermedio. Esa práctica será más intensa siempre que la enmarques con experiencias de no actividad.

¡Me salí del camino y dejé de meditar! ¡Socorro!

Antes que nada, inhala profundamente ahora. La vida puede ser muy agitada y sentirse abrumadora a veces. Esto puede crear un efecto dominó donde se pueden dejar de lado los rituales diarios “no críticos”. Esto simplemente quiere decir que le has asignado 30 minutos a otra actividad en tu día por encima del valor percibido que tiene la meditación en tu vida. Tienes ciertas expectativas y si no sientes los resultados, no le ves el valor. Es una respuesta común en aquellos que dejan de practicar la meditación. Sin embargo, si lo deseas puedes reconectarte fácilmente a tu ser más centrado a partir de ahora. Puedes regresar suavemente a la práctica el día de hoy seleccionando unos momentos para celebrar incluso que estás sosteniendo esta conversación. Ahora escoge un momento el día de hoy . . . cualquier hora del día . . . donde puedas dedicar diez minutos y seguir avanzando hasta llegar a los 30 minutos, aumentando un minuto cada día. No te sientas obligado o presionado, pero asegúrate de

dedicar toda tu atención e intención a este regalo que te estás haciendo a ti mismo.

Epílogo

Meditar a diario ha abierto mi mundo inclinándome más en la dirección de mis sueños y alejándome de lo que ya no me sirve. Es un proceso y viaje que dura toda la vida. Ahora, estoy consciente cuando salen palabras de mi boca que no crean paz ni armonía. Ahora, estoy consciente cuando tengo pensamientos inútiles. La meditación ha despertado el testigo silencioso en mí, y eso ha marcado la diferencia. Soy menos reactivo, más compasivo, me perdono más a mí mismo y perdono a otros también, me siento más feliz y realizado . . . y me siento verdaderamente bendecido de transitar por esta dulce Tierra.

Creo que esto proviene de ver los beneficios y resultados diarios de esta práctica. Anhele conectarme a la quietud y silencio que yace en mi interior, porque ahora sé que es la fuente de toda la existencia.

Tú no estás solo en este viaje. Todos estamos juntos, dando tumbos a diario para llevar alimento a nuestras bocas y recibir amor. En este proceso podemos compartir amor, luz, aceptación, perdón, ánimo, y paz con todo aquel que entremos en contacto.

Si podemos hacer esto – aunque sea un poquito más de lo que hicimos ayer – entonces esta vida nuestra, cuan transitoria e incierta pudiera ser, será el viaje más asombroso que podamos imaginar. Me he vuelto más sensible a la obligación que cada uno de nosotros tiene de estimular y proteger a todos los seres vivos del planeta. Esto incluye a los animales en refugios y criaderos, de cacería, a nuestros hermosos océanos y la vida que pulula en ellos, y también a los veteranos de guerra y sus familias que han servido y se han sacrificado para que nosotros tengamos un día más de libertad. Espero que algún día, todos podamos vivir en paz para que ninguno de sus sacrificios hayan sido en vano. Recuerda amar a tu prójimo y adoptar a tu próxima mascota. Visita www.davidji.com para conectarte conmigo y con más de las enseñanzas eternas.

Mis Intenciones

¿Cuál es el motivo detrás de establecer una práctica diaria de meditación?, ¿cuáles son tus expectativas? Escríbelas aquí o en tu diario y ponles fecha. Revísalas cada mes, y ¡verás cómo se han manifestado tus deseos en la vida!

Mis experiencias dentro y fuera de la meditación

Lecturas Recomendadas

- Adi Shankara's Crest Jewel of Discrimination: Timeless Teachings on Non-duality. Swami Prabhavananda y Christopher Isherwood, traductores. Hollywood, CA: Vedanta Press, 1975.
- Chödrön, Pema. When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times. Boston: Shambhala Library, 1997.
- Chopra, Deepak. El sendero del mago (The Way of the Wizard). New York: Harmony Books, 1995.
- Chopra, Deepak. Sincrodestino (The Spontaneous Fulfillment of Desire: Harnessing the Infinite Power of Coincidence). New York: Harmony Books, 2003.
- Chopra, Deepak, y Simon, David. Las siete leyes espirituales del yoga (The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004.
- Houston, Jean. A Mythic Life: Learning to Live Our Greater Story. San Francisco: Harper San Francisco, 1996.
- Ladinsky, Daniel (traductor). The Gift: Poems by Hafiz, the Great Sufi Master. New York: Penguin Books, 1999.
- Rosenberg, Marshall B. Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003.
- Shearer, Alistair (traducción e introducción). The Yoga Sutras of Patanjali. New York: Random House, 1982.
- Simon, David. The Ten Commitments: Translating Good Intentions into Great Choices. Deerfield Beach, FL: Heath Communications, 2006.
- Simon, David. Free to Love, Free to Heal: Healing Your Body by Healing Your Emotions. Carlsbad, CA: Chopra Center Press, 2009.
- Yogananda, Paramahansa. Autobiografía de un Yogui. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1997.

Agradecimiento

Ollie, Eddie, Annie, Francis, Monroe, y la dulce Mazy. Que meditan en lo no local. Ustedes son mis guías espirituales. Shanti, shalom, y paz.

Deepak Chopra conmociona los cielos, y David Simon trae el cielo a la tierra. Aham brahmasmi — Yo soy el universo.

Deepak Chopra fue el primer maestro que me enseñó a tener acceso a las respuestas de las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué deseo? y ¿Cuál es mi dharma? Siempre le estaré agradecido por su disposición a compartir su brillantez, pasión, creatividad, articulación y compasión. Él ha traído más paz a este planeta durante su vida que cualquier otra alma; su capacidad para conectarse enormemente con las personas de todas las culturas, edades y orientación es extraordinaria. Él es la encarnación arquetípica de las enseñanzas de Vedanta, Advaita, yoga, y consciencia cósmica, y por más de cuarenta años ha ofrecido desinteresadamente, con gracia y prolíficamente este conjunto de sabiduría eterna al mundo. Me siento honrado de ser el receptor de su ofrecimiento en esta última década.

David Simon vio algo dentro de mí y me invitó a su corazón. Allí me quedé alojado desde el día que nos conocimos. Y ahí me quedaré hasta el día que deje este mundo. Él me condujo de la oscuridad a la luz, y del dolor y limitaciones al moksha – la liberación emocional. Ha sido un privilegio para mí servir a su visión de sanación mundial mediante una consciencia superior y amor.

A mis queridos maestros Osho, Paramahansa Yogananda, Su Santidad el 14° Dalai Lama, Yogui Bhajan, y Roger Gabriel — ustedes me inspiran cada día a vivir una vida de mayor servicio, paz, creatividad, aceptación, expansión, humor, compasión, amor y abundancia.

Rosanne Drucker, mi amada esposa, músico / cantante / compositora brillante, y una verdadera creyente. Me conoces mucho tiempo, y a pesar de todo, siempre me has alentado a dar mi próximo paso sin importar cuán difícil o azaroso pareciera. Siempre has creído en mí cuando no podía ver mi propia luz, y eso marcó la diferencia. Tu generosidad de espíritu ha sido el modelo de dharma que he perseguido todos estos años. Tu creatividad, bríos, capacidad para fluir las emociones del universo en la música y letra no tiene parangón. Tu corazón abierto e inquebrantable y tu amor incondicional me han dado la libertad para explorar el universo, y en ese viaje he hallado mi alma. No puede haber mejor regalo que tu ser expandido. Gracias . . . una vez más y por siempre.

Peaches, mi princesa buda, eres la meditación en vivo y mi compañera incondicional que me enseñas a entregarme en todo momento y me recuerdas a diario que abra mi corazón un poquito más.

Tiffany Murray, mi asistente y la “jefa de la casa,” tú eres la encarnación de la gracia bajo fuego. Tú devoción e impecable integración de las enseñanzas del Centro Chopra hacen de ti un modelo a seguir para todos los maestros védicos. Tu servicio desinteresado y compromiso con la autenticidad brillan cada día, iluminan mi mundo y obsequian a nuestros huéspedes y tus estudiantes enseñanzas sinceras, maduras y reales. Practicas lo que predicas, te desenvuelves espontáneamente obviando el drama y las constricciones para llevarnos a una isla de calma y claridad, y amorosamente compartes con todos nosotros. El haber encontrado tu dharma ha ayudado a miles a reconectarse con sus seres incondicionales, la iluminación y la totalidad. Has dotado elegantemente mi mundo y el de otros con profundidad y alegría. Michael Bloom, mi querido amigo, hermano y guía que comprende el verdadero significado de la iluminación y el poder del momento presente - ¡eres lo mejor!

Mi familia sanguínea que ha hecho todo lo posible para que yo evolucione cada día para ser la mejor

versión de mí mismo: mi asombroso padre y mejor amigo, Jay Greenspan; y su devota esposa, Charna Glasser; el mejor clarinetista que le da vida hasta un tubito de regaliz, Stanley Drucker; mi adorada madre incondicional Naomi Drucker; mi amada hermana, Susie, quien ha estado siempre a mi lado desde el día que me aventuré a salir del vientre materno; mi verdadero y auténtico hermano, Jeffrey; y mi sobrino del alma, Eddie Gilbert. Todos me sostuvieron cuando estuve en mis abismos más oscuros, lideraron mis subidas y celebraron conmigo en la cima. Siempre siento su apoyo y amor, sin importar a dónde vaya en mis viajes. Los amo profundamente.

Mis hermanas asombrosas que son parte de la Universidad del Centro Chopra (CCU). Ustedes iluminan desde lo alto para que millones en el mundo puedan salir de la oscuridad: Mis socias para llevar a la CCU al siguiente nivel - Yogui Claire Diab, directora Teresa Long y la desarrolladora de los programas en línea Tiffany Murray; y nuestro equipo mágico compuesto por Erica López, Trista Thorp, Andrea Debell, y Marcella Mighty Morfin.

Karla Refoxo, mi querida amiga, que mimas tanto a Peaches, y maestra de vida. Eres la encarnación del tierno amor benevolente fusionado con una creatividad poderosa; un alma dulce, sensible, divina y una maestra de meditación amorosa. Empezaste todo con tu increíble pintura gigante de Buda en el Centro Chopra de Nueva York. Tu visión de la portada de Los secretos de la meditación y Meditaciones guiadas trajeron una claridad profunda y emoción a los proyectos, al igual que lo hizo tu sensibilidad artística. Gracias por traer esa dulce energía gallega a mi mundo y enseñarme a continuar muriendo al pasado. Eres una Sufi Nagual bendecida, una artista dotada, y una amiga de confianza de corazón. ¡Reglas Tulku! Tulkujewels.com

Los miles de rayos de luz que conforman la red mundial de instructores certificados del Centro Chopra. Ustedes me inspiran a diario conforme se mueven en dirección de su dharma, ayudando, sanando y sirviendo a otros con su luz y amor.

A mis más de 50.000 estudiantes de meditación alrededor del mundo que han estado en mis clases y charlas en el Centro Chopra, y alrededor del mundo en Seducción del Espíritu, Viaje a la sanación, Secretos de la iluminación, Salud perfecta y Sincrodestino

A los cientos de miles alrededor del mundo que se han embarcado en un viaje de meditación conmigo en línea, por CD, iPod, la radio o en persona. Ustedes han estado conmigo en la brecha y hemos compartido la magia de la unicidad. Ustedes son la fuerza motriz detrás de mi consciencia y les estoy profundamente agradecido.

A los cientos de miembros de mi familia del Centro Chopra desde el 2003 al presente y a aquellos que han sido hitos del dharma. Para todos ustedes que han sido mis estudiantes y maestros, amigos y socios en elevar la vibración de paz y estímulo, les agradezco desde el fondo de mi corazón y alma.

Kathy Bankerd y Susan McCabe por verme como un activo a la causa y ayudar a elevar mi vibración. Kyla Stinnett, por tu ingenio extremadamente afilado, encanto embelesador, edición brillante, sensibilidad profunda y corazón tierno. Trabajar contigo en el Centro Chopra ha sido un privilegio y un toque de luz para mí. Pasear a nuestros perros por la playa y reflexionar sobre los enigmas existenciales son cosas que atesoro. Sherman es un chihuahua muy afortunado.

Carolyn y Felicia Rangel, ustedes sostienen el universo tan brillantemente para que Deepak lo gire con gracia y facilidad.

Sara Harvey por tu gracia y generosidad.

La tribu de Vancouver del Centro Chopra de Yoga y su directora de estudio Danielle Mika Nagel.

Nirmala Raniga, mi querida amiga y visionaria angelical del Centro de Bienestar Paradise Valley.

Charley Paz por ser mi puntal y consejera.

Amanda "Linky" Ringnalda, por ser mi compañera de eventos en los últimos seis años.

Mi mejor amiga imperecedera y experta en yoga para niños, Jodi Komitor.

Mi familia de Hay House: la diosa Louise Hay, Reid Tracy, y Stacey Smith; mi familia de la radio de

Hay House — la incomparable Diane Ray y su brillante equipo de ingeniería: Kyle, Steve, Joe, Rocky, y Mitch; los productores de mi programa Tiffany Murray y Susan McCabe; el equipo de editorialistas y diseño de “Secrets of Meditation” (English Version): Lisa Bernier, Shannon Littrell, y Christy Salinas; mis dulces estrellas de rock meditadoras Diane, Bryn, y Donna — ¡todos ustedes vuelven las cosas una realidad!; y mis estudiantes de meditación y ayurveda de Hay House que continúan elevando los estándares. ¡Son las reglas de Hay House Radio!

Lubosh Cech, mi amado hermano. Las palabras difícilmente pueden expresar mi admiración y respeto por ti y por tu visión creativa. Eres la representación divina de bhakti y un artista dotado y generoso. Te aseguras que cada expresión visual de davidji para el mundo lleve la perfección, elegancia y dulce intención de la fuente donde se originó inicialmente. Eres un maestro talentoso que busca transformar siempre. Te estoy tan agradecido. Okodesign. com y NakedRiverFilms.com

Tara Lynda Guber, la yogui que me enseñó a apropiarme de mi impacto. ¡Te quiero, taraji!

Gracias aquellos que a lo largo del camino me han prestado su amistad y ayudado a entender mejor la vida: mi más viejo amigo, compañero y mentor Mark Clemente; mi confidente de corazón y mente de tantos años Anna Chosak; Marianne Pagmar; Dave Goodley; Terri Cole; Max Simon; Rick Dore; Rookie Komitor; Pam, Sara, e Izzy Simon; Benji Moseman; Dr. Valenica Booth Porter; la dulce Fran Lambert; Stanley Komitor; Robin Muto; Freddie Leonardo; Alisha Olivier; Judy Perl; Yogini Shambhavi; Naadi Mohan; Michael Price; la genio de los spa Alexis Ufland; Grace Porter; Neal Tricarico; Allison Slater; Patrick Flanagan; Tal Wilkinfeld; George Bubaris; Ravi Meher; Dr. Suhas Kshirsagar; Deva Premal; Kimberly Willock Pardiwala; General Al Haig; Vamadeva Shastri;

Gerard Butler; Jennifer Nicholson; Sadie Drucker; Christina Warner Hill; Tipper Gore; Gurú Ganesha; Tony Robbins; Maya Jeffkins; mi consultora de programa, maestra védica y extraordinaria yoguini Gabrielle Forleo, quien me ha respaldado todo este tiempo; mis amigos asombrosos, comprensivos y auténticos de la recepción: Mira, Kathy, Blake, Molly, Sheila, Tala, y Tim; mis hermanas del LT: Holly, Amanda, Kristy, Sara, y Traci; Corey Booker; Abby “The Heart” Murphy; Sid Ganis; Sant Chatwal; Greg Porter; Denise Reynier; Justin Drucker; Peter Guber; el equipo de Jayavarman; Nancy Ganis; Jeffrey Landle; Laura Lawee; Eliza Dushku; la inigualable Wendi Cohen; Kids for Peace; Vikram Chatwal; mis amigos del Instituto Hoffman; Jagatjoti Singh Khalsa; Julie Silverthorn; todos mis amigos y fanáticos de FaceBook; mis seguidores en Twitter; Cesar Millan; Ann Lagano; Dr. Robert “Bobby G” Gonzalez; la dulce y talentosa familia del Centro Chopra en Nueva York y luces guía radiantes que lo hicieron posible — Holly Hatfield-Patel y Kerry Williams Gil; Bill Farley; Rick Fox; canto y percusión; Sarito Sun; Zrii Nation; Charlie Paz, Mitch Estrin; Lee Rocker; Katia Shokrai; Irene Margolis; Freddie e Irene Gentile; Dave Macek y la familia comprensiva de Red Lotus Society; Valerie Skonie y la tribu del Festival de Invierno para el Alma de 40 días; Bob Budlow; Joshua “Ganesh” Mallitt; Denise Reynier; Dave Stewart; Suzanne Dore; Miten; mi compañera de habitación y gemela capilar Lizzie Upitis; Elaine Ehrenkrantz; Jerry Kaplan; Debbie Drucker; mi amorosa amiga de años - por fuerza de la naturaleza, y compañera CBGB Amy Berko Iles; Snatam Kaur; Damien Rose; Gail Hendrix; Nicole Bondurant; Libby Carstensen; y mis hermanos de Bloomfield — Joe, Ray, Eddie, Walter, y Ted.

Y un agradecimiento profundo a aquellos que me han mostrado cuán multidimensional es la vida: Oprah Winfrey, Dexter Morgan, Bill O’Reilly, Alisha Florek, Detective Bobby Goren, Liz Lemon, Damien Lewis, Jon Stewart, Jack Bauer, Shawn Carter, Patrick Jane, Dr. Gregory House, y Ned Stark, que siempre mantuvieron los pies en la tierra.

Mi gratitud a la diosa divina que es el Centro Chopra para el Bienestar.

Y con profunda gratitud a mi dedicada estudiante y amiga Sonnia Valverde Drouet - una poderosa instructora y una fuerza de la naturaleza - con un corazón tierno y fuego interno que me inspiró a compartir esta sabiduría ancestral con mis queridos latinoamericanos.

ACERCA DEL AUTOR



Como educador principal del Centro Chopra para el Bienestar en Carlsbad, California, davidji fue aprendiz de Deepak Chopra y David Simon durante casi una década, siendo nombrado como el primer Rector de la Universidad del Centro Chopra. Él es un maestro védico certificado del Centro Chopra, instructor de Meditación del Sonido Primordial, Profesor del estilo de vida ayurvédica para la salud perfecta, instructor de Las Siete Leyes Espirituales del Yoga, un

creador de meditaciones guiadas reconocido mundialmente y el anfitrión del programa LIVE from the Sweetspot with davidji de la Radio Hay House.

davidji es un guía de vida, autor, artista de grabaciones de meditación, orador motivacional, e instructor de meditación de renombre internacional. Viaja por el mundo compartiendo la sabiduría eterna de: Cómo cultivar una práctica espiritual, manejo de estrés en la vida moderna, técnicas emocionales de sanación, equilibrio de la vida laboral y familiar, y cómo hallar mayor plenitud. Su dharma, o propósito en la vida, es ayudar a las personas a despertar la mejor versión de sí mismos y descubrir su máxima expresión en la vida.

www.davidji.com

**Realizaciones y Publicaciones
de Otros Temas de Interés de Hay House**

YOU CAN HEAL YOUR LIFE, la película, con Louise L. Hay & amigos (disponible como programa en 1-DVD y en juego de 2-DVD)

Vea el avance en: www.LouiseHayMovie.com

THE SHIFT, la película, con el Dr. Wayne W. Dyer
(disponible como programa en 1-DVD y en juego de 2-DVD) Vea el avance en: www.DyerMovie.com

Publicaciones en inglés

AWAKENING THE LUMINOUS MIND:

Tibetan Meditation for Inner Peace and Joy, por Tenzin Wangyal Rinpoche

EUFEELING!

wwThe Art of Creating Inner Peace and Outer Prosperity, por Dr. Frank J. Kinslow

GRACE, GUIDANCE, AND GIFTS:

Sacred Blessings to Light Your Way, por Sonia Choquette

THE MINDFUL MANIFESTO:

How Doing Less and Noticing More Can Help Us Thrive in a Stressed-Out World, por Dr. Jonty Heaversedge & Ed Halliwell

A MINDFUL NATION:

How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit, por el congresista Tim Ryan

SOUL-CENTERED:

Transform Your Life in 8 Weeks with Meditation, por Sarah McLean

Todas las publicaciones arriba mencionadas están disponibles en las librerías locales, o pueden ordenarse contactando a Hay House (ver datos en la siguiente página).

Esperamos que haya disfrutado de este libro de Hay House. Si desea recibir un catálogo en línea con información adicional de los libros y productos de Hay House, o si le gustaría obtener mayor información sobre la Fundación Hay, por favor contáctenos a:



Hay House, Inc., P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 (760) 431-7695 o (800) 654-5126
(760) 431-6948 (fax) o (800) 650-5115 (fax)

www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

Publicado y distribuido en Australia por: Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • Teléfono: 612-9669-4299 • Fax: 612-9669-4144

• www.hayhouse.com.au

Publicado y distribuido en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., 292B Ken- sal Rd., London W10 5BE • Teléfono: 44-20-8962-1230 • Fax: 44-20-8962-1239 • www.hayhouse.co.uk

Publicado y distribuido en la República de Sudáfrica por: Hay House SA (Pty), Ltd., P.O. Box 990, Witkoppen 2068 • Teléfono/Fax: 27-11-467-8904 • www.hayhouse.co.za

Publicado en India: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070 • Teléfono: 91-11-4176-1620 • Fax: 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.co.in

Distribuido en Canadá por: Raincoast, 9050 Shaughnessy St., Vancouver, B.C. V6P 6E5 • Phone: (604) 323-7100 • Fax: (604) 323-2600 • www.raincoast.com

Lleve a su alma de vacaciones

Visite www.HealYourLife.com® para reagrupar, recargar y reconectarse con su propia magnificencia. Con la presentación de blogs, noticias de cuerpo-mento-espíritu, y sabiduría transformadora de vida de Louise Hay y sus amigos.

¡Visite www.HealYourLife.com hoy!