

A person with long dark hair, seen from behind, is sitting on a rocky shore. They are wearing a white, long-sleeved shawl with a decorative border. The person is looking out at a calm body of water under a soft, golden sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm glow. The rocks in the foreground are dark and textured.

EL SENDERO INTERIOR

Guía Práctica para la Meditación

Rhal Zahi

EL SENDERO INTERIOR

EL SENDERO INTERIOR

Guía Práctica para la Meditación

Rhal Zahi

2025



Se autoriza la libre distribución de este libro en formato PDF, reconociendo al autor, sin beneficio económico y sin modificarlo.

Diseño de portada: Rhal Zahi

Fotos cortesía de pexels.com:

brett-sayles-992734 (Flores)
bri-schneiter-346529 (Paisaje lago y montañas nevadas)
cottonbro-7097473 (Conjunto musical)
craig-adderley-1724228 (Chimenea)
despierres-cecile-93261-299113 (Campo de trigo)
enginakyurt-1458422 (Ojo)
futurekiid-3653963 (Cascada)
gimmegees-37719 (Chelo)
james-wheeler-414612 (Lago y luna)
marek-piwnicki-13922605 (Atardecer)
minan1398-1454797 (Mano)
mrt-ziolko-10731846 (Cisne)
pixabay-36478 (Flores y montañas nevadas)
pixabay-53594 (Nubes)
quang-nguyen-vinh-222549-11669968 (Montaña)
riciardus-185801 (Mujer meditando / Portada)
ryan-586333767-17085679 (Vista aérea lago)
shkrabaanthony-6652209 (Oreja mujer)
sozutova-12937490 (Mujer)
tirachard-kumtanom-112571-347134 (Mujer trotando)
vladyslav-dukhin-4070727 (Incendio)

El Sendero Interior - SEXTA EDICIÓN
Publicado por Francisco Villate (rhalzahi.com)
Derechos Reservados® por el autor, 2021

Versión PDF

*A Celeste, mi compañera
de vuelo sideral.*

CONTENIDO

	<i>Página</i>
<i>Prólogo</i>	i
INTRODUCCIÓN	1
ANTES DE ENTRAR AL HOGAR	5
PRIMER DÍA: LA SALA	9
Aspecto Físico.....	12
Aspecto Emocional.....	13
Aspecto Intelectual.....	14
Aspecto Espiritual.....	15
LA RESPIRACIÓN.....	18
El ritmo de la respiración.....	21
El ritmo ideal	21
Recomendaciones.....	22
¿Qué efecto tiene este ejercicio en la mente?	22
ONDAS CEREBRALES	23
EJERCICIO DEL PRIMER DIA	25

	<i>Página</i>
SEGUNDO DÍA: EL COMEDOR Y EL ESTUDIO	29
HÁBITOS ALIMENTICIOS	29
CONSUMO DE AGUA	32
LA CONCENTRACIÓN	33
Ejercicios de Concentración	38
MANEJO DE PENSAMIENTOS Y RECUERDOS.....	40
CONCENTRACIÓN DURANTE LA MEDITACIÓN	43
EJERCICIO DEL SEGUNDO DÍA.....	45
TERCER DÍA: EL GIMNASIO	51
LA IMPORTANCIA DE HACER EJERCICIO DIARIAMENTE	54
EL IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA SALUD HORMONAL	55
GLÁNDULAS DEL CUERPO	56
INFLUENCIA DEL YOGA EN LAS GLÁNDULAS	59
EL SALUDO AL SOL	61
LA RELAJACIÓN	75
EJERCICIO DEL TERCER DÍA	81

	<i>Página</i>
CUARTO DÍA: LA PLANTA ALTA	87
¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?	95
¿QUÉ HACE LA MEDITACIÓN?	97
RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN	99
TIPOS DE MEDITACIÓN	102
EJERCICIO DEL CUARTO DÍA	105
QUINTO DIA: LA TERRAZA	113
MEDITACIÓN POR LA PAZ	113
EJERCICIO DEL QUINTO DÍA	121

PRÓLOGO

El Sendero Interior es un libro que enseña a meditar. Presenta, de manera sencilla y sistemática, diversas herramientas para alcanzar el estado de meditación, un estado de paz interior.

Esta es la sexta edición de un libro que escribí en la década de los noventa. He decidido que esta versión, mejorada y actualizada, sea de distribución gratuita. Se publica en formato PDF para facilitar su difusión. También estará disponible en formato impreso, en pasta blanda y a color, para quienes deseen coleccionarlo, y en formato Kindle.

Aquí se ofrecen herramientas accesibles para aprender a meditar o para reforzar una práctica ya existente. Es el resultado de mi experiencia de los últimos treinta años en el camino de la meditación, y recoge el contenido esencial de numerosos cursos que dicté en el pasado.

¿Por qué distribuir gratuitamente esta sexta edición?

Por la urgencia de los tiempos actuales. Vivimos guerras sangrientas, desastres naturales provocados por un ecosistema en crisis, un cambio climático que se agrava, problemas sociales y económicos, y un estado generalizado de confusión y desinformación en la sociedad.

Estoy convencido de que este “fin de los tiempos”, que no es el fin del mundo, representa un proceso de transformación global.

Es como una gran tormenta: arrasa con todo, derriba árboles, inunda regiones enteras, y sus rayos nos infunden temor. Pero, tras esa tormenta, el sol vuelve a salir, y

nuevas plantas germinan. El mundo se renueva. Y usted florecerá en medio de esa renovación.

Con esta metáfora deseo expresar que no debemos temer. Y, sobre todo, que no debemos alimentar el miedo colectivo, ya que ello solo hace más difícil el proceso de cambio.

Estamos viviendo una gran transformación. Más adelante, la humanidad comprenderá que no somos seres aislados. Que, en nuestro interior, somos iguales: energía creacional en evolución, aprendiendo a través de la experiencia humana.

Comprenderemos también que el enemigo no está del otro lado de una frontera, no habla otro idioma ni practica una religión distinta. El verdadero enemigo habita en nuestro interior. Es ese estado inferior de conciencia que nos conduce al miedo, a la ilusión de la soledad y a la desconexión con los demás seres humanos.

La meditación es esencial en este momento histórico. Nos permite permanecer en paz, con claridad y sabiduría, para comprender lo que está ocurriendo en la Tierra.

En este libro encontrará diversas herramientas y técnicas que se entrelazan. Al final, usted elegirá las que mejor se adapten a su proceso, y notará los cambios que se producirán en su interior.

Esta obra le invita a tomarse unas vacaciones mentales, a oxigenar su mente y a observar el mundo desde otra perspectiva. Le propone mirar hacia adentro, en un proceso de cinco días. Le invitará a caminar ese Sendero Interior que todos llevamos dentro y que, al recorrerlo, nos permite descubrir quiénes somos realmente.

En el capítulo final, una vez que usted haya encontrado una forma práctica de meditar, se le invitará a realizar meditaciones por la paz mundial. Es una propuesta para extender su energía positiva e invisible hacia la humanidad, como parte de esta revolución silenciosa que estamos viviendo, y que pocos han logrado reconocer.

El mundo está cambiando. Le invito a ser parte activa de ese cambio interior. A mantenerse en paz, incluso en medio del caos.

Si este libro le resulta útil, y considera que alguien más puede beneficiarse con su lectura, siéntase en libertad de compartirlo y enviarlo en formato PDF a quienes puedan aprovecharlo.

Rhal Zahi

Mayo de 2025

INTRODUCCIÓN

La meditación es una ciencia redescubierta en Occidente. Hoy en día se ha convertido en una herramienta necesaria para todas las personas que deseen mantener el equilibrio interno frente a los grandes eventos que sacuden al mundo. Vivimos tiempos de guerras sangrientas, cambios climáticos cada vez más extremos, conflictos sociales y económicos. Entonces, ¿cómo podemos mantenernos centrados y en equilibrio en medio de un mundo en caos?

El mundo cambia aceleradamente. Algunos solo ven grandes problemas; sin embargo, tal vez sea más sabio ver grandes oportunidades. La gran oportunidad consiste en aprender, incluso en medio de la dificultad. Podemos desarrollar resiliencia, paciencia y sabiduría para comprender lo que ocurre a nuestro alrededor.

Podemos ser como náufragos en medio de la tormenta, intentando mantenernos a flote mientras nos consume el miedo a hundirnos. Pero también podemos elegir otra actitud: relajarnos, observar el cielo, contemplar los rayos que lo cruzan en la noche y maravillarnos ante ese espectáculo de la naturaleza. Porque, al final, todas las tormentas terminan. Sí, arrasan con todo a su paso, pero luego germinan las semillas y nacen nuevas plantas. La meditación nos ayuda a permanecer serenos en medio de la tormenta.

En la antigüedad, la meditación era un conocimiento reservado para unos pocos elegidos. Hoy, en cambio, está al alcance de cualquier persona como una herramienta práctica. Nos permite gestionar el estrés, sentirnos en paz

y, lo más importante, transformarnos a nosotros mismos. La meditación es el Sendero Interior que nos conduce a ese espacio dentro de nosotros donde residen todas las respuestas. Son respuestas silenciosas, invisibles, que emergen desde lo profundo del subconsciente.

Algunas personas piensan que meditar es aislarse del mundo, entrar en un estado de inconsciencia temporal o practicar una forma de autohipnosis. Pero la meditación no es eso. Es un estado de consciencia máxima que nos permite percibir plenamente tanto lo que ocurre fuera como dentro de nosotros.

Cuando comience a practicar los ejercicios de este libro, notará cómo su sensibilidad aumenta. Se volverá más consciente de todo lo que le rodea y comenzará a experimentar lo que significa vivir verdaderamente en “el aquí y el ahora”.

Una persona que medita está más despierta que alguien que simplemente mantiene los ojos abiertos. Muchos viven dormidos. Se está dormido cuando la mente nos domina, en lugar de ser nosotros quienes la guiamos. Se está dormido cuando intentamos modificar un pasado que ya no existe o cuando nos angustiamos por un futuro que aún no ha llegado.

Ni el pasado ni el futuro existen. Por un momento, recuerde lo que vivió ayer: lo que aprendió, lo que dejó de aprender... ya no está. No se puede cambiar. Ahora piense en... mañana, o en el año que viene... ¿está seguro de que eso ocurrirá? El futuro tampoco existe aún. Solo existe el presente: este instante exacto en el que está leyendo estas líneas. Lo que hacemos aquí y ahora es lo que construye el mañana. El futuro no es más que la consecuencia del presente. Si hoy realiza un cambio profun-

do en usted mismo, mañana verá sus frutos.

¡Despierte! Viva el presente. Es lo único que realmente existe.

Este libro es una guía práctica. Aprenderá paso a paso a despertar mediante ejercicios de respiración, concentración, relajación y meditación. El enfoque es occidental, cercano y aplicable.

Algunas personas asocian la meditación con prácticas religiosas o técnicas orientales. Pero la meditación no es eso. Es una herramienta universal de desarrollo interior que, al extenderse, transforma también a la humanidad. Aunque se ha practicado principalmente en Oriente, hoy se usa en todo el mundo.

Un nuevo mundo está naciendo. A veces, los dolores de parto se sienten intensos, pero indican que algo nuevo comienza. La meditación es el camino hacia ese nuevo mundo, una vía para el florecimiento de una humanidad más consciente.

Usted no es un ser aislado. Es parte de un planeta, una célula viva dentro de este gran organismo que llamamos Tierra. Lo que usted haga influye en los demás. Tiene la oportunidad –quizá aún no lo ha notado– de cambiar el mundo. Basta con transformar su mundo interior. Si las células de un cuerpo están sanas, el cuerpo estará sano. Si los seres humanos cambiamos, también cambiará el planeta... y quizás, el universo mismo se sentirá orgulloso de nosotros.

Esto no es simplemente un libro. Es una invitación a tomarse unas vacaciones de cinco días para visitar un lugar imaginario: la casa del mejor de sus amigos. Imagine ese hogar, ubicado en un entorno natural, entre montañas o frente al mar.

EL SENDERO INTERIOR

Este viaje debe hacerse paso a paso. Cada día contiene ejercicios que conviene practicar hasta la siguiente sesión. No intente recorrer el camino de prisa; hacerlo así no le servirá. No se trata de llegar a una meta, sino de disfrutar el recorrido. Camine a su propio ritmo y saboree cada instante.

Así que, si acepta esta invitación a unas vacaciones muy especiales, permítame darle la bienvenida...

BIEN VENIDO A ESTE HOGAR



Aquí encontrará herramientas para gestionar el estrés, mejorar su salud y cultivar una mayor consciencia del aquí y el ahora. En este hogar interior podrá mirarse a sí mismo con claridad, y ello le permitirá crecer y transformarse cada día.

ANTES DE ENTRAR AL HOGAR

A veces quisiéramos cambiar el mundo: subir a la montaña más alta, llegar al lugar más lejano, hacer algo espectacular o, simplemente, transformar las circunstancias que vivimos o que afectan a nuestros amigos y familiares. Sin embargo, este viaje no es hacia afuera, sino hacia adentro. Es un recorrido interior que le permitirá descubrir que, al cambiar uno mismo, el mundo también cambia. El cambio interior se proyecta hacia el exterior de manera natural. Usted es el centro de su mundo; por lo tanto, puede transformarlo.

En este lugar aprenderá a meditar con una técnica sencilla, sin misterios ni complicaciones, sumamente práctica. Para lograrlo, le recomendamos recorrer todas las habitaciones de esta casa simbólica. No se puede llegar directamente a la alcoba más cómoda sin antes pasar por la puerta principal, ni tal vez sin subir por la escalera. Por eso, disfrute la visita día a día a este hogar, donde se le brindarán herramientas útiles para gestionar el estrés, mejorar su salud y observarse a sí mismo como si se contemplara frente a un espejo. Todo esto le ayudará a crecer, a alcanzar un estado de paz interior que lo hará sentirse mejor, actuar con mayor eficacia y contribuir positivamente a este planeta.

A lo largo de este recorrido descubrirá un enfoque occidental de la meditación. Se dará cuenta de que meditar no es aislarse del mundo ni entrar en un estado de inconsciencia o fantasía. Por el contrario, meditar es estar plenamente en el mundo, pero de una forma más placentera y consciente. Es desarrollar una mayor sensibilidad,

una percepción más aguda del entorno y de uno mismo. Aquí no hablaremos de religiones, ideologías ni doctrinas espirituales. Este viaje trata de explorar el mundo interior, en sus dimensiones mentales, emocionales y espirituales.

A medida que avance por las distintas estancias de la casa, se le presentarán herramientas concretas, seguidas de ejercicios prácticos para que usted mismo experimente lo que se expone en estas páginas. Este es un curso teórico-práctico. Le recomendamos dedicar una semana a recorrerlo. Si decide leerlo todo en una sola tarde, no estará aprovechándolo como corresponde. Cada día tendrá una propuesta y una práctica específica. Puede realizarla por la noche, antes de acostarse, o por la mañana, después de ducharse y antes del desayuno. Tómese una semana para usted. Regálese un descanso mental y explore este hogar interior. Al final de la semana podrá decidir qué herramientas le han resultado más útiles y cuáles desea incorporar a su vida diaria.

Este viaje de siete días le invita a pensar de forma diferente. Al final, podrá decidir si desea volver a sus antiguos patrones mentales o comenzar una nueva forma de vivir. Se le sugiere cultivar pensamientos de alegría y una mente positiva.

La mente positiva es fundamental. Para lograrlo, es necesario dejar atrás todo sentimiento de culpa, autocrítica o rencor. Cuando alguno de estos pensamientos aparezca, simplemente dígame a sí mismo que no lo acepta, que no le pertenece, y déjelo pasar. Visualice estos pensamientos negativos como pesados abrigos que debe colgar en el perchero junto a la entrada. Allí quedarán, y no los necesitará mientras esté dentro de este hogar. Aquí no está permitido ingresar con ellos.

Cuando finalice su recorrido de una semana por esta casa, al salir, si lo desea, puede volver a ponerse el abrigo de la autocrítica, la bufanda de la frustración o cualquier otra carga que dejó al entrar. Sin embargo, le aseguramos que probablemente ya no los necesite. Descubrirá lo agradable que es vivir sin esas pesadas vestiduras. Y si lo desea, también encontrará una chimenea donde podrá quemarlas para siempre. Pero esa, por supuesto, es una decisión que solo usted puede tomar.

Así que, si está listo...

BIENVENIDO.

Puede dejar sus cargas en el perchero de la entrada. Adelante. Pase a la sala y tome asiento.

Ya le atenderemos.

PRIMER DÍA: LA SALA

Hoy le invitamos a entrar en la sala. Pase, por favor. Aquí puede sentarse para que tengamos una conversación. Es un tema de reflexión muy importante.

¿Es usted padre o madre de familia? ¿Sí? ¿No? No importa: no es indispensable. Usted puede imaginar lo que sería ser padre o madre sin haberlo vivido plenamente.

Imagine que tiene una hermosa familia con cuatro hijos. Solo imagínelo. Son cuatro criaturas maravillosas, pequeñas y sorprendentes. Son jóvenes y están descubriendo el mundo. Son sus hijos.



Cada uno de sus hijos tiene sentimientos y temperamentos diferentes. Cada uno tiene gustos distintos. Todos tienen diferentes necesidades.

Uno será de temperamento fuerte; otra será más sensible y sentimental. A uno le gustará el fútbol; otra preferirá jugar con muñecas. Uno amará hablar con las personas; otra será muy reservada y elegirá la soledad.

Si desea tener un hogar en armonía, deberá comprender y saber educar a cada uno de sus hijos. Tendrá que ser justo y ofrecer a cada cual lo que necesita. Conocerlos y guiarlos con sabiduría, esa que usted posee de forma natural.

Ahora, ¿qué sucedería si usted le diera mucho más a uno de ellos? Lo llevara al cine, al circo, le regalara todo lo que pide, le permitiera comer todas las golosinas que desee...

¿Y qué pasaría si, en cambio, a uno o más de sus hijos los relegara a un segundo plano? Los aislara, no los consintiera ni los escuchara. Imagine que, al llegar cansado de su trabajo, los ignorara. Que en su cumpleaños les comprara cualquier cosa solo por cumplir, sin pensar en lo que ellos realmente necesitan. Ellos no percibirían amor de su parte.

¿Qué pasaría si su hogar se manejara con injusticia? Probablemente, sus hijos olvidados empezarían a sentirse mal. Buscarían llamar su atención a través de la rebeldía. Usted querría que comieran algo saludable, pero ellos lo arrojarían al suelo. Les daría un juguete, y ellos lo romperían. Quizás incluso llegarían a alejarse de usted... o enfermar.

¿Y qué ocurriría con el hijo al que usted prefiere y consiente en exceso? Sería un niño malcriado. Cada vez exi-

giría más. No entendería por qué, a veces, usted no responde favorablemente a sus caprichos. Hasta podría tener rabietas.

En resumen, ese hogar sería un caos. No habría armonía.

Tal vez, en la vida real, usted no sea padre o madre de familia y desconozca esta experiencia. Puede que se sienta aliviado de no tener que enfrentarla. "¿¡Yo, cuatro hijos!?" — pensaré —. Tal vez nunca haya considerado tenerlos, ni crea que llegue a hacerlo.

Sin embargo, déjeme decirle algo: **usted ya es padre o madre de familia**. Lo es desde el primer momento en que llegó a este mundo. Y quizás no se ha dado cuenta.

Usted ya tiene cuatro hijos, aunque no sea consciente de ello. Y puede ser que a uno de ellos le haya dado todo, mientras ha ignorado a los otros como si no existieran.

Déjeme presentarle a sus verdaderos hijos. Ellos son:

- Primer hijo: Aspecto Físico
- Segundo hijo: Aspecto Emocional
- Tercer hijo: Aspecto Intelectual
- Cuarto hijo: Aspecto Espiritual

Aspecto Físico



Este es un muchacho muy activo. Le encanta hacer deporte. Su cuerpo está en pleno desarrollo, y disfruta montar en bicicleta, jugar con la pelota, salir a caminar o trotar.

Él es quien nos despierta cada mañana y nos pide que nos levantemos, que iniciemos el día con energía y movimiento.

Necesita estirar los músculos, ver cómo su cuerpo se fortalece cada día. Y también es quien, cuando estamos agotados, nos pide descansar.

Este niño necesita ingerir comida sana, hidratarse adecuadamente y cuidar su salud. No le sirven las golosinas ni la comida chatarra en exceso.

Si usted no cuida de este hijo, su salud se deteriorará. Si le da de comer todo lo que él a veces desea — aunque no sea saludable —, inevitablemente enfermará.

Quienes no cuidan su aspecto físico suelen sufrir de problemas de salud, se sienten débiles y enfermizos.

Pregúntese: ¿cuántas veces lleva usted a este hijo a trotar, hacer ejercicio o ir al gimnasio? ¿Lo alimenta bien? ¿Lo ama, incluso con sus imperfecciones?

Este niño es su aspecto físico. Fundamental para habitar en este mundo, aprender y ganar sabiduría.

Aspecto Emocional



Esta es una niña muy dulce y tierna, que necesita ser consentida. Es sensible, y las emociones fuertes a veces la afectan.

Se enternece al ver bebés, cachorros o pequeñas criaturas de la naturaleza: insectos, ranas, peces.

Necesita escuchar música, admirar un hermoso atardecer, ser abrazada y escuchar palabras de amor.

Ella también debe aprender a manejar sus emociones. Necesita ser escuchada cuando surge un sentimiento incómodo. Usted, como su padre o madre, debe prestarle atención, observar su lenguaje corporal.

Esta niña es muy intuitiva. Aunque no siempre sepa razonar sus percepciones, puede encontrar respuestas inmediatas. Escúchela. Permita que su intuición florezca.

¿Le brinda usted lo que necesita? ¿Le permite contemplar un atardecer, observar las estrellas, disfrutar de la dulzura de otros niños?

Quienes olvidan este aspecto y priorizan el físico o el intelectual suelen sufrir profundos problemas sentimentales. Sus relaciones afectivas son difíciles.

Para alimentar a esta niña, es fundamental desarrollar los aspectos emocionales: cuidar niños, enamorarse, disfrutar del arte y la naturaleza.

Este aspecto está vinculado al hemisferio derecho del

cerebro, donde residen la creatividad, el arte, los colores, las formas y la intuición.

Aspecto Intelectual



Este es un chico muy inteligente. Analiza todo y encuentra soluciones de forma metódica. Le apasionan la ciencia y las matemáticas, incluso si no las comprende del todo.

Disfruta los retos intelectuales: resolver acertijos, encontrar patrones, llegar a conclusiones lógicas.

En el mundo occidental, muchas personas se enfocan casi exclusivamente en cuidar de este hijo: estudiamos, cursamos carreras universitarias, nos desarrollamos profesionalmente buscando reconocimiento y éxito.

Si lo descuidamos, nuestra mente se vuelve dispersa y pierde capacidad de concentración y razonamiento.

Personas que ignoran este aspecto tienden a sentirse desadaptadas en un mundo donde la lógica y la razón predominan.

Este aspecto está gobernado por el hemisferio izquierdo del cerebro: la lógica, el análisis, el razonamiento.

Aspecto Espiritual



Esta es una hija que, tristemente, suele ser ignorada. Se le deja en un rincón porque no es tan visible ni se expresa con frecuencia.

Es una niña retraída. Se sienta sola a observar las estrellas, suspira pensando que existe algo más grande de lo que podemos ver.

No exige nada. No reclama atención, porque siente que este no es realmente su mundo.

Sin embargo, ella nos ofrece una visión diferente de la existencia. El aspecto espiritual no se refiere necesariamente a la religión. Es la capacidad de reconocer que el mundo no se reduce a lo visible, que existe una realidad invisible, superior, que da vida a todo.

Esta hija nos ayuda a liberarnos del apego al TENER y al HACER, y nos centra en el SER.

Ella disuelve el temor a la muerte y, gracias a ella, podemos vivir con propósito, reconociendo que somos eternos.

Quienes descuidan este aspecto suelen caer en angustias existenciales tras enfrentar enfermedades graves o la muerte de un ser querido. A veces sienten una profunda tristeza, como si algo esencial faltara en sus vidas.

Quizás ahora se esté preguntando: "Entonces, **¿quién soy yo?**"

Déjeme decirle: usted no es ese grupo de niños y niñas. Usted es mucho más.

Usted es el padre o la madre de todos ellos.

Usted no es simplemente su cuerpo, ni sus emociones, ni sus pensamientos o creencias.

Usted es quien debe cuidar, amar y guiar a cada uno de esos hijos.

Usted es el padre o la madre de ellos. Usted no es esa materia o cuerpo físico que observa todos los días al espejo; ese es solo uno de sus hijos. Ni siquiera usted es sus pensamientos o ideas, ni su concepto de Dios o del universo. Usted es mucho más que eso.

En esta casa, durante estas cortas vacaciones, podrá verse a sí mismo. Reconocerá a ese padre o madre que realmente es, y se dará cuenta de que es más perfecto de lo que había imaginado. O quizás descubra que había descuidado a uno o más de sus hijos, y comprenderá lo que ellos verdaderamente necesitan. Entonces sabrá quién es usted.

Le recomiendo que dedique al menos un día a cada uno de estos aspectos. Invite a ese hijo a pasar el día juntos. Los otros hijos estarán allí, esperándolo, pero ellos saben que también llegará su turno para pasar un día a solas con usted. Ese día, analice qué necesita ese hijo. Dígale que lo ama. Escúchelo, siéntalo. Aliméntelo con lo que realmente necesita.

Ahora usted sabe que debe cuidar a su verdadera familia. Por eso, lo invito a que nos acerquemos a esta ventana y la abramos, para que entre el aire fresco y natural

del jardín, y para enseñarle algo muy importante: algo que le servirá como herramienta básica para manejar mejor a su familia interior.

Quiero presentarle la respiración. Con ella logrará cambios extraordinarios en poco tiempo. Gracias a ella, su mente será más positiva y se sentirá más consciente y feliz.

A veces, sus pensamientos negativos son producto de una mala oxigenación de su cerebro. Incluso pesadillas que pueden surgir durante la noche son consecuencia de una respiración deficiente.

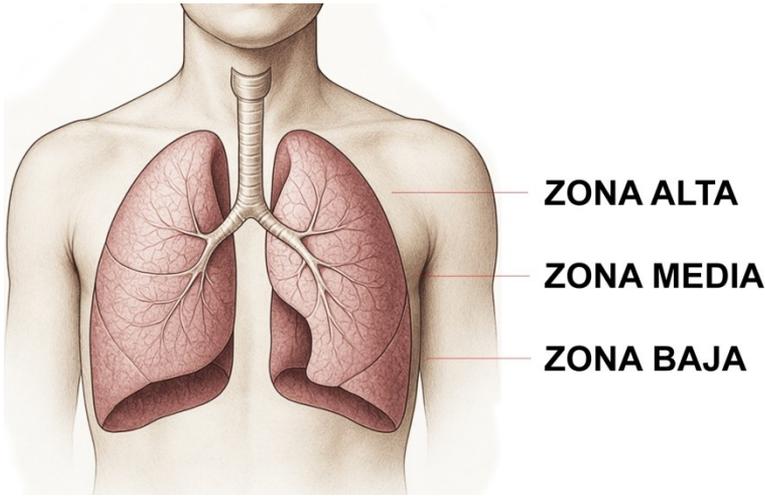
El estrés también puede disminuirse respirando bien. Una pequeña dosis de estrés —o mejor dicho, de estímulo— es buena para realizar tareas con eficiencia, velocidad y precisión. Pero cuando el estrés es excesivo, produce daños en su cuerpo y en su mente.

Piense que el mundo en realidad no es como usted lo percibe. Usted tiene filtros que tiñen su manera de verlo. Al respirar de manera consciente, esos filtros se vuelven más transparentes, y entonces puede ver el mundo con mayor claridad. Esta es la razón por la cual, cuando usted cambia, el mundo también cambia: no porque el mundo en sí haya cambiado, sino porque cambia la percepción que usted tiene de él.

Bien, abramos la ventana, sintamos el aroma de las flores del jardín, escuchemos la brisa entre las plantas... y veamos juntos cómo funciona esta herramienta maravillosa.

LA RESPIRACIÓN

Nuestros pulmones tienen tres zonas.



En Occidente solemos utilizar más la parte media: estamos acostumbrados a respirar expandiendo y contrayendo el pecho. Al tomar aire, inflamamos el pecho y, al mismo tiempo, contraemos el abdomen.

En nuestra cultura es un orgullo tener un abdomen pequeño y un pecho amplio. Usamos cinturones apretados o fajas para reducir el abdomen. Algunas personas, en casos extremos, mantienen el pecho inflado constantemente, como queriendo demostrar que sus músculos pectorales están bien desarrollados, pero al hacerlo, su respiración se vuelve más difícil.

En otras culturas, en cambio, se respira inflando el abdomen al tomar aire (en lugar de encogerlo) y se contrae al exhalar. En esas culturas, tener un abdomen abultado

es motivo de orgullo. La imagen de Buda que conocemos representa a un ser con un abdomen prominente, pero esto no es un símbolo de gordura, sino que refleja a alguien que domina su respiración.

¿Cuál es la forma correcta de respirar?

Vamos a enseñarle un método que utiliza toda la capacidad pulmonar: no solo la parte media, sino también la inferior y la superior.

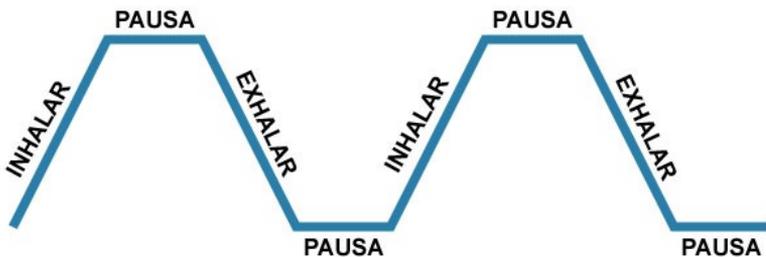
Respiraremos como lo hacen en Oriente.

Coloque su mano sobre el abdomen. Adelante, inténtelo.

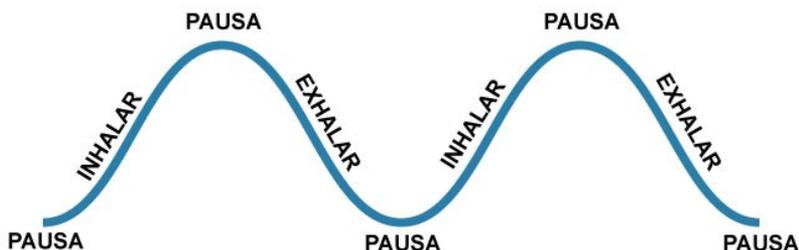
Al inhalar, infle su abdomen mientras llena los pulmones de aire. Note cómo su mano se aleja de su cuerpo al expandirse la parte baja del tronco. Al hacerlo, los pulmones se expanden hacia abajo. Luego de llenar sus pulmones inflando el abdomen, retenga el aire unos segundos y después exhale encogiendo el abdomen.

Importante: en todo momento, la respiración debe hacerse por la nariz.

Al principio su respiración se parecerá a esto:



Será forzada. Pero con el tiempo será así:



Si realiza este ejercicio con frecuencia, ya no necesitará poner su mano sobre el abdomen: será un movimiento automático.

Ahora repita el ejercicio. Esta vez, después de inflar el abdomen (sin exhalar aún), expanda ligeramente el pecho, es decir, llene también la zona media de los pulmones. Retenga el aire unos segundos, luego contraiga el pecho, después el abdomen, y finalmente haga una breve pausa.

Repita de nuevo, pero esta vez, después de inflar el abdomen y el pecho, siga inhalando elevando ligeramente los hombros (de 1 a 2 centímetros). Retenga el aire, luego baje los hombros, contraiga el pecho, contraiga el abdomen y haga una pausa.

Al principio, el ejercicio puede parecer forzado. Pero no se preocupe, con la práctica, se volverá automático y natural.

Piense, por ejemplo, en cuando aprendió a conducir un vehículo. Al principio estaba pendiente de cada movimiento: oprimir el embrague, cambiar de marcha, acelerar, frenar. Con el tiempo, todo eso se volvió incons-

ciente, y ahora puede conducir y mantener una conversación al mismo tiempo sin pensar en cada acción.

Con el tiempo, una respiración más profunda se vuelve algo natural en usted.

Advertencia: si siente mareo o incomodidad, probablemente está respirando demasiado rápido.

Deténgase, respire normalmente, descanse unos minutos y vuelva a intentarlo más tarde.

El ritmo de la respiración

El tiempo que tarda en inhalar, hacer pausa, exhalar y volver a pausar, constituye un ciclo de respiración.

En condiciones normales, en Occidente, una persona realiza entre 20 a 30 respiraciones por minuto, es decir, cada respiración dura apenas 2 a 3 segundos.

Este ritmo rápido implica que estamos inhalando el mismo bióxido de carbono que acabamos de exhalar, sin permitir que los pulmones se llenen adecuadamente de oxígeno ni realizar un intercambio gaseoso eficiente.

El ritmo ideal:

- En estado de vigilia, llevar la respiración a un ritmo de 6 respiraciones por minuto (una cada 10 segundos).
- En meditación, alcanzar 4 respiraciones por minuto o incluso menos.
- En meditaciones profundas, los grandes maestros yoguis logran un ritmo de 1 respiración por minuto.

- La respiración profunda, lenta y pausada debe convertirse en algo natural, no algo reservado solo para la relajación o la meditación.
- Debe acompañarnos en la vida diaria.

Recomendaciones

Empiece a practicar este tipo de respiración desde ahora. Recuerde hacerlo regularmente:

- Antes de dormir, para mejorar la calidad del sueño.
- Al despertar, antes del desayuno.
- Cada dos horas durante el día: dedique 10 minutos a respirar de esta manera.

Observe sus pensamientos y emociones antes de comenzar: ¿hay tensión en su cuerpo? ¿Dónde? ¿Está preocupado?

Después del ejercicio, vuelva a observarse. ¿Nota alguna diferencia?

Si su nivel de estrés es alto, practique más seguido.

Recuerde: si siente que su respiración se vuelve forzada, deténgase. No fuerce el proceso.

¿Qué efecto tiene este ejercicio en la mente?

Imaginemos una sala con muchas personas. Si todas cantan diferentes canciones o hablan varios temas al mismo tiempo, desde afuera solo se oirá ruido.

Pero si todas entonan una misma melodía, el sonido

será armónico y agradable.

Lo mismo sucede en nuestro cerebro.

Las ondas cerebrales reflejan la actividad eléctrica interna. Si está enfocado en leer este libro, pero parte de su mente está preocupada por algo que debe hacer más tarde, sus ondas serán irregulares y caóticas.

En cambio, si su atención está plenamente en el "aquí y el ahora", sus ondas cerebrales serán rítmicas y armónicas.

ONDAS CEREBRALES

Un electroencefalograma muestra varios tipos de ondas cerebrales:



- **Ondas Beta:** predominan en estado de vigilia activa. Indican alta actividad mental y estimulación.
- **Ondas Alfa:** surgen con la respiración rítmica y profunda. Indican calma, percepción aguda y aprendizaje eficiente.
- **Ondas Teta:** aparecen en estados de relajación y meditación.
- **Ondas Delta:** predominan en meditaciones muy profundas.

Importante:

Una persona en meditación profunda no está dormida ni inconsciente. Al contrario, está más despierta, más consciente y sensible que en el estado de vigilia.

Al practicar la respiración profunda, usted afina la "melodía interna" de su mente, facilitando la percepción, el aprendizaje y la conexión con su mundo interior.

EJERCICIO DEL PRIMER DÍA

ANTES DEL EJERCICIO:

Realícelo sin haber comido durante las dos horas previas. Puede haber bebido agua. No se recomienda hacerlo si ha ingerido algún estimulante como té, café o cigarrillos.

Obsérvese a sí mismo. Escuche sus pensamientos. Perciba el estado de ánimo que tiene antes de comenzar. ¿Está cansado? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Siente tensión? ¿Cómo se siente?

DURANTE EL EJERCICIO:

Lea estas instrucciones y luego practique con los ojos cerrados, acompañado de una música suave que induzca al descanso. Siéntese cómodamente, con la espalda recta y vertical.

Imáginese caminando por una playa, frente al océano. Sienta la brisa en su rostro. Respire el aire fresco. Perciba el contacto de la arena bajo sus pies descalzos y cómo las olas traen un poco de agua tibia que los cubre hasta los tobillos.

Siéntese frente al mar, sobre la arena, en un lugar seco. Observe el océano infinito. El sol se encuentra en el horizonte y el cielo resplandece con bellos tonos pastel.

Escuche el sonido de las olas que van y vienen.

Cuando la ola avance hacia usted, inhale. Sienta cómo el agua sube por la playa hasta alcanzar su punto máximo, y en ese instante, cuando el agua es absorbida por la arena, haga una pausa respiratoria.



Cuando la ola regrese al mar, exhale.

Antes de que llegue una nueva ola, retenga el aire, haciendo otra pausa.

Vea cómo se acerca otra ola, escuche su sonido característico. Nuevamente, inhale cuando la ola se acerque, retenga, exhale cuando se aleje y retenga el aire antes de recibir la próxima ola.

Maneje el ritmo del océano a su propio ritmo respiratorio. Permita que las olas vayan y vengan al compás de su respiración. El océano oscila a su propio ritmo. Usted es ese océano.

Mantenga este ejercicio durante unos 10 a 15 minutos.

Al finalizar, tome consciencia del lugar donde está sentado, del día y la hora. Mueva los dedos de las manos para activar esa parte de su cuerpo. Mueva también los dedos de los pies. Lentamente, abra los ojos, lleno de paz y amor, en el "aquí y ahora".

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

Repita la observación que hizo antes de comenzar. ¿Cómo se percibe ahora? ¿Qué siente en su interior? ¿Cómo percibe los colores, los aromas, los sonidos? ¿Cómo son ahora sus pensamientos? ¿Cómo percibe el mundo que le rodea?

SEGUNDO DÍA: EL COMEDOR Y EL ESTUDIO

Hoy es un nuevo día. Antes de continuar, cuéntenos: ¿cómo le fue ayer? ¿Logró practicar la respiración al ritmo del mar? ¿Nota cambios cuando respira profundamente?

Si es así, ¡felicitaciones! Está dando pasos firmes hacia una vida más ligera y feliz.

Hoy queremos invitarle a caminar con nosotros hasta el comedor. Por favor, siga adelante.

Aquí hablaremos de algo muy especial para su primer hijo: el Aspecto Físico.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Alguna vez ha hecho dieta? ¿Qué siente cuando escucha esa palabra?

Para muchos, "dieta" suena a prohibición, a sufrimiento, a renunciar a lo que más nos gusta.

Pero hoy queremos ofrecerle otra mirada, mucho más amable y amorosa.

Piense en su primer hijo: ¿cómo reaccionaría si le dijera que lo va a poner a dieta?

EL SENDERO INTERIOR

Se pondría nervioso. Pensaría: "¡Me van a quitar lo que disfruto!", y empezaría a guardar reservas "por si acaso". Es decir, a acumular grasa.



Queremos proponerle algo diferente.

Acérquese un poquito más... queremos contarle un secreto al oído:

**Nunca le diga a su primer hijo que va a ponerlo a dieta.
Dígale que va a enseñarle a comer mejor.**

Y, de verdad, hágalo con cariño.

No se trata de castigos ni de sacrificios, sino de construir nuevos hábitos. Hábitos que duren toda la vida.

Cuando hayamos aprendido a alimentar bien a nuestro cuerpo, sin tensiones ni culpas, todo fluirá naturalmente.

Recuerde: hay muchas dietas. Bajas en azúcar, bajas en grasas, ricas en proteínas, vegetarianas, basadas en sustitutos artificiales...

Algunas funcionan temporalmente, otras no. Pero ninguna funciona si genera tensión, miedo o deseos reprimidos.

Lo que realmente nutre es la paz interior.

Así que nuestro consejo es: hable con amor a su cuerpo y aliméntelo con respeto.

Cada comida puede ser un acto de cariño hacia usted mismo.

Usted sabe qué es nutrirse con comida sana.

Usted puede estar en contacto con ese niño que lo acompaña, su Aspecto Físico, y por lo tanto puede comprender la diferencia entre nutrirlo bien o ceder a sus caprichos poco saludables.

Edúquelo, háblele y explíquele que estar sano es bueno.

Y escoja los hábitos alimenticios que considere mejores para él. No vamos a imponerle aquí ideas sobre cómo alimentarse: usted ya sabe cómo hacerlo.

CONSUMO DE AGUA

Y ahora, hablemos de otro gran aliado: **el agua**.

Mire a su alrededor: la Tierra es agua, la vida es agua... ¡y su primer hijo también!

Si la naturaleza prefiere el agua, nosotros también podemos hacerlo.

Olvídese de las bebidas azucaradas o alcohólicas. Ellas no forman ríos ni mares.

El agua, en cambio, limpia, renueva, refresca.

Cada vaso de agua que beba será como una caricia para su cuerpo. Estar bien hidratado mejora la salud.

Muchas veces, dolores de cabeza, problemas en la piel o incluso trastornos digestivos se deben simplemente a una baja hidratación.

Conéctese con su cuerpo y perciba cómo se encuentra. Esté atento y escuche las señales que le indiquen que quizás necesita más agua.

Le recomendamos no exagerar ni seguir consejos rígidos sobre consumir cierta cantidad exacta de agua al día.

Muchos factores influyen en la cantidad de agua que su cuerpo necesita.

Aprenda a reconocerse y a hidratarse cuando sea necesario.

¿Siente un poco de hambre o sed? Es natural: hemos estado hablando de comida.

Más adelante podrá disfrutar de algo muy saludable.

Mientras tanto, ¿qué le parece un vaso de agua fresca? Le sentará muy bien.

Ahora, acompáñenos al estudio. Allí le daremos un regalo muy especial: la segunda herramienta para su bienestar.

Ayer recibió la primera: **la respiración.**

Hoy, avanzaremos un paso más.

LA CONCENTRACIÓN

Adelante, tome asiento en este estudio. Relájese. Respire profundo.

Ahora, dígame: ¿está concentrado? ¿Está entendiendo cada palabra que está leyendo en este libro?

Hagamos una pequeña prueba: ¿de qué color son las medias que lleva puestas hoy? No, no mire aún. Solo recuerde. Si su mente está enfocada, probablemente pueda responderlo sin dudar.

¿Recuerda lo que estaba haciendo hace dos horas? ¿Puede evocar el rostro de la última persona que vio hoy?

Concentrarse es mucho más que pensar en una sola cosa. Concentrarse es un arte: es vivir plenamente en el **aquí y el ahora**, sin que nuestra mente divague de un lado a otro.

¿Por qué es tan importante vivir el presente?

Imagine por un momento que está en una playa preciosa. Está de vacaciones. El sol brilla intensamente, la arena es suave y blanca bajo sus pies, el aire huele a mar y las olas entonan su música perfecta.

Pero si en ese instante, en lugar de disfrutarlo, su mente viaja hacia preocupaciones de la oficina o recuerdos que pesan, estará perdiéndose la magia de ese momento único.

Más tarde, cuando trate de recordar esa mañana espléndida, puede que ya sea demasiado tarde para capturar plenamente su belleza. Y si lamenta haberla perdido, tampoco estará viviendo el presente. Estará atrapado entre lo que ya pasó y lo que no puede cambiar.

Cada momento tiene su propio regalo.

Por la noche, la playa será distinta. El cielo se llenará de estrellas titilantes, la Luna pintará caminos de plata sobre el agua.

Pero si su mente sigue anclada en el pasado o corriendo hacia el futuro, tampoco verá la maravilla que tiene frente a los ojos.

El pasado ya no existe:

Piense en algo que le sucedió ayer. Puede recordarlo, sí, pero no puede volver a vivirlo ni modificarlo. Aprendemos del pasado, pero no vivimos en él.

El futuro tampoco existe todavía:

Mañana es apenas una promesa. El futuro se está tejiendo

en cada decisión, en cada pensamiento que usted tiene ahora mismo.

El presente es un tesoro:

Cuando estamos atentos y despiertos a cada instante, vivimos de verdad. Cuando dejamos que nuestra mente se pierda en tiempos que no nos pertenecen, es como estar dormidos.

¡Despierte! El ahora es suyo.

La concentración es la llave para entrar en el presente. Nuestra mente, maravillosa y poderosa, produce pensamientos todo el tiempo. Podemos aprender a manejarla... o podemos dejar que ella nos arrastre sin rumbo.

¿Ha notado alguna vez cómo su mente puede estar pensando en varias cosas a la vez? Una parte repasa algo que pasó, otra imagina algo que podría ocurrir... a veces incluso surgen pensamientos automáticos que ni siquiera hemos elegido.



Si no enfocamos nuestra atención, nuestra mente se convierte en una máquina trabajando sin control, consumiendo energía y desgastándonos innecesariamente.

No tiene sentido **pre-ocuparse** por cosas que todavía no han sucedido.

Planificar sí, siempre que sea de manera sana. Pero preocuparse es como estar ante un semáforo en rojo, pisando el acelerador con fuerza: no avanzamos ni un centímetro, pero sí gastamos motor.

Cada vez que se pre-ocupa, su mente se agota y su cuerpo lo resiente.

Usted puede aprender a gestionar sus pensamientos. Considere: **no todo lo que piensa es suyo.**

Tiene el derecho, y el poder, de aceptar solo aquellos pensamientos que le nutren y fortalecen.

Imagine que su mente es una oficina. Si alguien entra con gritos o malas intenciones, usted puede pedirle amablemente que se retire. Si otro trae un asunto que puede esperar, puede decirle que vuelva en otro momento.

Así mismo debe actuar con sus pensamientos.

Cuando un pensamiento negativo asome, dígame con firmeza:

"No te acepto. Sal de mi mente."

Si un pensamiento preocupante le quita el sueño, póngale una cita para atenderlo:

"Querido pensamiento, ahora no es el momento. Te atenderé mañana a las 9 a.m. en mi despacho mental."

Si es necesario, repítaselo con paciencia. Y verá cómo, poco a poco, se retiran.

Cuando alimentamos la preocupación con imágenes mentales de cosas que podrían pasar, estamos enviando señales de alerta a nuestro cuerpo.

Nuestra mente emocional y mental (dos de nuestros hijos) no distinguen entre lo real y lo imaginado.

Y cuando perciben una amenaza —aunque sea solo imaginaria—, activan el cuerpo como si fuera cierto: liberan adrenalina, aceleran el corazón, endurecen los músculos, dilatan las pupilas.

Nos preparan para una acción urgente... que no existe.

Este estrés innecesario es uno de los mayores enemigos de nuestra salud.

La adrenalina constante desgasta nuestro organismo. La hipertensión, la fatiga, la ansiedad, son apenas algunas de sus consecuencias.

Pero podemos cambiarlo.

Es más sabio caminar recto y sereno que correr en círculos sin llegar a ningún lado.

Cuando usted se concentra, vive el presente, toma decisiones acertadas y construye su futuro con paso firme.

Aprenda a ser el dueño de sus pensamientos. Aprenda a vivir despierto.

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

Queremos invitarle a practicar algunos ejercicios que fortalecerán su capacidad de enfoque. Son pequeños retos diarios que nutrirán su mente intelectual y su mente emocional.

Puede elegir los que más le gusten y repetirlos con frecuencia.

1. No decir la palabra "yo"

Observe su manera de hablar. Intente evitar frases como "yo pienso que...", y cámbielas por alternativas como "a mí me parece que...".

Puede llevar una pequeña cuenta de cuántas veces aparece el "yo" en su conversación diaria.

Este ejercicio ayuda a enfocar su atención en el lenguaje y a salir del centro del ego.

2. Observarse durante una hora

Elija una hora del día, por ejemplo de 10 a 11 a.m.

Durante ese tiempo, obsérvese.

Sienta cómo mueve su cuerpo, cómo se expresa. Escuche sus pensamientos:

- ¿Qué piensa de los demás?
- ¿Qué siente hacia el lugar donde vive?

– ¿Qué opinión tiene de usted mismo?

Observarse es el primer paso hacia el cambio consciente.

3. Escuchar música u observar un cuadro

Dedique unos minutos a escuchar música. Identifique los instrumentos, uno a uno. Luego intente percibir cómo se combinan en armonía.

También puede hacer lo mismo con una pintura: observe cada detalle, los colores, las formas, los sentimientos que transmite.

Este ejercicio educa su atención a ver más allá de lo obvio.

4. Leer libros

Elija un libro que despierte su interés.

Lea un fragmento cada día y reflexione sobre su contenido.

Permita que cada lectura sea un momento de conexión con usted mismo.

5. Vigilar los pensamientos

Preste atención a su diálogo interno.

Cuando detecte pensamientos negativos, no los acepte. Cambie el canal conscientemente y elija pensamientos

que le fortalezcan y le inspiren.

Su mente es su hogar. ¡Llénelo de pensamientos luminosos!

MANEJO DE PENSAMIENTOS Y RECUERDOS

En el segundo piso de este hogar, le presentaremos qué es la meditación. Por ahora, queremos decirle que la **concentración** es fundamental en el proceso de meditar.

Si le pedimos que, por favor, piense en un caballo blanco... Sí, uno de esos caballos bellos y brillantes, con una crin suave al tacto. Imagínelo corriendo libremente por una playa. Observe cómo ondea su crin y su cola, y la alegría que manifiesta al correr libre por allí.



Bien, ahora haga el ejercicio de **no** pensar más en ese caballo blanco. Cierre el libro y deje de pensar en él...

¿Logró hacerlo? ¿El caballo blanco desapareció de sus pensamientos?

Probablemente no. Alejar un pensamiento a veces resulta difícil: cuanto más nos esforzamos en hacerlo, más fuerza toma para regresar.

A veces, ayuda enfocar la mente en otro pensamiento que lo reemplace. Eso puede **cambiar una grabación** que tenemos almacenada en el cerebro.

Un ejemplo de cómo cambiar pensamientos puede ser muy útil:

Quizás usted recuerde algún evento molesto, algo que le causó estrés o dolor. Al intentar apartarlo de su mente, probablemente notará que regresa una y otra vez. Eso ocurre porque al intentar eliminarlo, está **estimulando** la zona del cerebro donde se almacenó dicho evento.

Pero ese evento ya no existe. Existe únicamente en su memoria, en su cerebro.

No podemos evitar el **dolor**: eventos dolorosos pueden ocurrir. Pero sí podemos evitar el **sufrimiento**.

El sufrimiento consiste en revivir, una y otra vez, ese evento doloroso.

Si usted mantiene ese recuerdo vivo, sólo estará causando más sufrimiento.

Es libre de sufrir si eso le ayuda, pero debe saber que es su **elección** seguir haciéndolo.

Entonces, ¿cómo cambiar un recuerdo doloroso?

Una forma consiste **no en rechazarlo**, sino en **transformarlo**.

Cuando ese recuerdo surja, simplemente **obsérvelo**. Respire profundamente. Mírelo otra vez, pero ahora, **cambie su intensidad**:

- Conviértalo en una imagen en blanco y negro.
- Véalo en escala de grises: sin color, sin brillo.
- Después, aléjelo de su mente, haciéndolo más pequeño y borroso.
- Redúzcalo hasta que parezca insignificante.

Cada vez que el recuerdo doloroso reaparezca, repita el proceso, hasta que su impacto disminuya.

Otra técnica consiste en imaginar ese recuerdo como una imagen proyectada sobre una pantalla. Visualice cómo toma esa pantalla y la arroja a una hoguera. Allí se quema y desaparece.

Cada vez que regrese el recuerdo, vuelva a quemarlo.

Usted encontrará su propia técnica para manejar recuerdos o pensamientos no deseados.

Lo esencial es reconocer que los recuerdos **no son la realidad**: son apenas señales electroquímicas en su cerebro.

La única realidad es el **momento presente**.

CONCENTRACIÓN DURANTE LA MEDITACIÓN

Durante la relajación o la meditación, muchos pensamientos irrumpirán en su mente.

Esto es normal: la meditación le permite llegar a un estado de conciencia más amplio.

Al estar en silencio, esos pensamientos aparecerán y le desconcentrarán.

Entonces, si es normal, ¿cómo podemos meditar con tantos pensamientos rondando?

Nuestra mente debe estar tranquila, y la concentración nos ayudará a lograrlo.

Por eso, le sugerimos emplear las técnicas mencionadas: **transformar** o **quemar** el pensamiento que surja. No luche contra él. No lo rechace. Transfórmelo, quémelo... y continúe meditando.

Una técnica eficaz para concentrarse consiste en **sentir más y pensar menos**.

- Al **sentir**, vivimos el momento presente.
- Al **pensar**, recordamos, analizamos o nos preocupamos.

Entonces, **sienta** su cuerpo, escuche los sonidos externos, perciba el ritmo de su respiración.

Aprecie lo que sucede a su alrededor, aunque tenga los ojos cerrados.

Comience a sentir el instante que está viviendo.
Apague su pensamiento y encienda su percepción.

Poner la mente en blanco durante la meditación no significa eliminar todo, sino **dejar de pensar y comenzar a sentir.**

La música puede ser una gran ayuda: enfoca la mente en las sensaciones y aleja los pensamientos.

También visualizar un paisaje natural facilita este cambio: dejamos de analizar y comenzamos a experimentar.

Podríamos hacer una analogía:

Si su cerebro fuera un radio encendido, dejar de pensar sería como cambiar de emisora: De una emisora llena de noticias y ruido, pasamos a una emisora de música relajante y armoniosa.

Para meditar, hay que cambiar de emisora. Dejar el ruido. Sintonizar la música.

En las meditaciones que realizaremos, usaremos técnicas como la **visualización de paisajes naturales.**

Este tipo de ejercicios ayudan a enfocar la mente en algo placentero y a silenciar los pensamientos.

Quizás, si usted logró dejar de pensar en el caballo blanco, no fue porque "no pensó", sino porque **fijó su atención en algo diferente**, quizá en una sensación.

A continuación, describiremos el ejercicio correspondiente al **segundo día.**

EJERCICIO DEL SEGUNDO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO

- Evite comer durante las dos horas previas a la práctica.
- Siéntese en una posición cómoda, con la espalda recta y vertical, sin cruzar los brazos ni las piernas. Coloque las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo.

Estos ejercicios podrían realizarse recostado, boca arriba. Sin embargo, en esa posición es fácil quedarse dormido. Aunque dormir no es malo, al hacerlo es difícil recordar lo que se vio, escuchó o sintió durante la meditación. Por ello, aunque recostarse puede ser útil para relajarse antes de dormir, las meditaciones las hará siempre sentado, con la espalda erguida.

DURANTE EL EJERCICIO

Lea primero estas instrucciones y luego practique el ejercicio con los ojos cerrados, acompañado de una música suave que propicie el descanso.

Comience practicando la respiración rítmica y profunda que ya ha aprendido. Mantenga ese ritmo respiratorio durante toda la meditación.

Fije su atención en cómo está sentado. Sienta el contacto de su cuerpo con la silla. Perciba el apoyo de sus manos sobre los muslos.

Dirija ahora su atención a los pies y tobillos. Ordéneles relajarse y quietarse.

Suba la atención a los muslos. Ordéneles también relajarse y quietarse.

Continúe concentrándose en las caderas y el bajo vientre. Con su imaginación, observe sus órganos internos. Ordéneles quietarse, relajarse y llenarse de salud.

Ahora, enfoque su atención en la columna vertebral. Sienta cómo se relaja junto con todos los músculos de la espalda.

Ordene a su pecho y hombros relajarse y quietarse. Visualice sus hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos, y ordéneles también relajarse y quietarse.

Concéntrese en su cuello y garganta. Pida a todas las células y músculos de esa zona que se relajen y se quieten.

Dirija ahora su atención a su rostro. Relaje todos los músculos faciales y dibuje una leve sonrisa.

Sienta una profunda alegría.

Fije su atención en sus pensamientos y ordéneles también relajarse y quietarse.

En este momento, usted se encuentra completamente relajado.

A continuación, realice un viaje mental imaginario: Véase a usted mismo viajando por un gran túnel de luz blanca. Al fondo, se percibe una luz aún más intensa. Avance hasta llegar al final del túnel, donde emerge a la orilla de una hermosa laguna. Montañas nevadas se reflejan en la superficie del agua.

Escuche el murmullo del viento en los árboles a su espalda. Sienta el aroma fresco del aire de montaña. Observe cómo la superficie del agua se va aquietando cada vez más, hasta convertirse en un espejo perfecto que refleja las montañas.

A la distancia, sobre el lago, vea un hermoso cisne blanco y brillante que se desliza suavemente.



Permanezca allí, contemplando las montañas, el lago, los árboles y el cisne, en profunda concentración.

Si algún pensamiento irrumpe en su mente, aplique el ejercicio que aprendió para manejarlo: déjelo pasar y regrese su atención a la laguna. Concéntrese solo en sentir. Si otro pensamiento aparece, repita el mismo proceso.

Si al observar la imagen de la laguna aparecen variaciones, permítalas fluir. Por ejemplo, si no aparece un cisne sino un pato, acéptelo.

Si en lugar del lago ve un océano, también déjelo estar. Observe todos los cambios que se presenten. Recuerde que, al igual que los sueños, cada visión trae un mensaje.

Permanezca unos 20 minutos en este estado de tranquilidad.

Cuando lo sienta oportuno, inicie el regreso:

Véase nuevamente frente a la laguna.

Viaje de regreso a través del túnel de luz blanca hasta llegar a su lugar de meditación.

Sienta nuevamente su cuerpo: la posición de las manos, los pies.

Mueva lentamente los dedos de las manos y de los pies. Comience a mover los músculos.

Puede desperezarse si lo desea.

Abra los ojos con suavidad y perciba que está aquí y ahora, lleno de paz y amor.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Obsérvese a sí mismo: ¿Cómo se siente? ¿Qué recuerda de la meditación?

¿Hubo variaciones inesperadas? ¿Se encontró en algún lugar diferente?

¿Surgieron pensamientos durante el ejercicio? ¿Pudo manejarlos adecuadamente?

Es probable que haya notado un aumento en su nivel de percepción: sonidos que antes pasaban desapercibidos ahora fueron evidentes.

En meditación, aunque los ojos estén cerrados, la percepción y la conciencia se expanden.

También se desarrolla un mayor control sobre uno mismo.

TERCER DÍA: EL GIMNASIO

Hoy es ya el tercer día. Esperamos que esté disfrutando estas vacaciones en este hogar.

Hasta ahora le hemos compartido dos herramientas básicas: **la respiración y la concentración**. Además, otras herramientas complementarias como los hábitos alimenticios y el consumo de agua.

Hoy continuaremos con nuestro recorrido. Vamos al gimnasio; allí le daremos dos herramientas adicionales. Por favor, acompañenos.

Aquí, en el gimnasio, le facilitaremos una instrucción adicional para el primero de sus hijos: el aspecto físico. Este es indispensable para mantener una salud excelente.

Debe saber que, si su cuerpo está sano, esto afecta positivamente los aspectos emocional e intelectual, es decir, a otros dos de sus hijos.

Es muy importante practicar ejercicios físicos. Estos activan el metabolismo, oxigenan el cuerpo y favorecen una salud óptima.

A quienes sufren de altos niveles de estrés o tensión se les recomienda especialmente la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, si estas personas no logran aquietar su mente, concentrándose en el **aquí y el ahora**, no podrán aprovechar del todo los beneficios del ejercicio. Aunque oxigenen su cuerpo, también podrían estar sobrecargan-

EL SENDERO INTERIOR

do su organismo de adrenalina, lo que aumentaría la tensión.

El ejercicio debe practicarse con alegría y presencia, disfrutando el momento.



Los ejercicios no solo benefician su aspecto físico, sino también sus aspectos mental y emocional. El oxígeno en el cerebro tiene un efecto extraordinario. Algunas personas que sienten síntomas de depresión notan que esta desaparece al ejercitarse. Simplemente, el ejercicio ha reactivado su metabolismo y ha oxigenado su cerebro.

Queremos compartirle ahora algo muy importante. Si logra comprenderlo, encontrará mucha libertad en su vida diaria. Por favor, acérquese y preste atención. Es realmente significativo.

Si una persona se enferma, no es ella quien está enferma: es su cuerpo (su aspecto físico).

Si una persona se entristece o se deprime, no es ella quien tiene estos sentimientos: son algunos de sus hijos (mental o emocional) quienes lo sienten.

Usted nunca se enferma. Usted siempre es una persona sana, saludable y perfecta. Son sus hijos quienes podrían enfermarse, no usted.

Algunas personas confunden esto y, cuando su familia interior atraviesa una dificultad, creen que son ellas mismas quienes tienen el problema.

Recuerde: usted tiene el control de su familia interior. Las enfermedades o cualquier tipo de desarmonía son solo manifestaciones de algún desequilibrio en esa familia. Una enfermedad es una crisis familiar.

Y las enfermedades son, en realidad, excelentes oportunidades para cambiar aquello que no está bien. Una crisis es un momento perfecto para mejorar nuestras relaciones con nuestra familia interior.

El primer paso para tener una familia interior sana es reconocer que usted es el padre o la madre de dicha familia, y que tiene el control. El amor es una herramienta poderosa para lograr la armonía familiar.

Ame a su familia, incluso si no son "perfectos". Cuando se alcanza el estado de amor, todo comienza a parecer perfecto.

Cuando el mundo exterior se vuelve más hermoso, es señal de que su mundo interior ha cambiado. Si no hay

un cambio interior, nunca habrá un cambio real en el exterior.

Quizás usted ya practique deportes o siga un plan de ejercicios regulares. Sabe perfectamente qué ejercicios le sientan mejor. Aquí haremos una recomendación, pero puede realizar aquellos ejercicios que considere más adecuados.

LA IMPORTANCIA DE HACER EJERCICIO DIARIAMENTE

La actividad física regular es uno de los pilares fundamentales de una vida saludable. No se trata únicamente de mantener un peso adecuado o mejorar la apariencia externa, sino de optimizar el funcionamiento interno del cuerpo a todos los niveles.

Beneficios principales del ejercicio diario:

- Mejora la circulación sanguínea, llevando oxígeno y nutrientes a todas las células.
- Fortalece el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de infartos y enfermedades coronarias.
- Incrementa la eficiencia del sistema respiratorio, aumentando la capacidad pulmonar.
- Regula el metabolismo, favoreciendo un equilibrio saludable entre la ingesta y el gasto de energía.
- Reduce la inflamación sistémica, un factor de riesgo en enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer o el Alzheimer.
- Fortalece los huesos y músculos, previniendo osteoporosis y sarcopenia (pérdida muscular).

- Estimula el sistema inmunológico, mejorando la capacidad de defensa contra infecciones.
- Equilibra el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad, el estrés y mejorando el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas.

Cuando el cuerpo se mueve de manera regular, todos sus sistemas funcionan de manera más armónica. El ejercicio es, en muchos sentidos, un lenguaje a través del cual el cuerpo recuerda su propósito esencial: la vida en movimiento.

EL IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA SALUD HORMONAL

Las glándulas endocrinas son pequeños órganos encargados de segregar hormonas que regulan procesos fundamentales como el crecimiento, la reproducción, el metabolismo, el estado de ánimo y la respuesta al estrés. Cuando estas glándulas funcionan bien, el cuerpo y la mente encuentran su equilibrio natural. El ejercicio diario tiene una profunda influencia en este sistema, ya que:

- Estimula la producción de hormonas de bienestar como la serotonina, la dopamina y las endorfinas.
- Regula el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, encargado de la respuesta al estrés.
- Optimiza el metabolismo de la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.
- Favorece el equilibrio tiroideo, esencial para un metabolismo saludable.

EL SENDERO INTERIOR

- Modula los niveles de cortisol, previniendo los daños asociados al estrés crónico.

En esencia, moverse cada día significa activar y balancear las secreciones hormonales que sustentan nuestro bienestar físico, emocional y mental.

GLÁNDULAS DEL CUERPO

El cuerpo físico tiene varias glándulas. Ellas regulan el metabolismo y tienen un papel fundamental en el estado de salud.



Veamos de manera resumida cuáles son las principales glándulas del sistema endocrino y qué funciones cumplen:

Hipotálamo

Es una glándula del tamaño de una uva y se encuentra en el centro del cerebro

- Es el "director de orquesta" del sistema endocrino.
- Coordina la liberación de hormonas desde la hipófisis.
- Regula la temperatura corporal, el hambre, la sed, el sueño y el estado de ánimo.

Hipófisis (o glándula pituitaria)

Situada en la base del cerebro, es la "glándula maestra". Es del tamaño de un frijol y está debajo y al frente del Hipotálamo estableciendo una conexión entre las dos.

- Controla otras glándulas como la tiroides, las suprarrenales y las gónadas.
- Libera hormonas que estimulan el crecimiento, la reproducción y el metabolismo.

Glándula pineal

También localizada en el centro del cerebro, detrás del hipotálamo y es mucho más pequeña, del tamaño de un grano de arroz.

- Produce melatonina, regulando los ciclos de sueño y vigilia.

EL SENDERO INTERIOR

- Asociada también a la percepción de los ritmos naturales y la "sabiduría interior".

Glándula tiroides

Situada en el cuello.

- Regula el metabolismo basal del cuerpo (la velocidad con la que se consumen calorías).
- Influye en el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y el desarrollo del sistema nervioso.

Glándulas paratiroides

- Situadas detrás de la tiroides.
- Regulan el nivel de calcio en sangre, crucial para la función muscular y nerviosa.

Glándula timo

Se localiza en el pecho, detrás del esternón.

- Fundamental en la maduración de los linfocitos T (sistema inmunitario).
- Relacionada con la vitalidad y el sentido de protección interior.

Glándulas suprarrenales

Ubicadas encima de los riñones, en la parte posterior de la espalda.

- Producen cortisol (hormona del estrés), adrenalina y noradrenalina.

- Regulan la respuesta al estrés, la presión arterial y el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos.

Páncreas

Está ubicado un poco más debajo de las suprarrenales, detrás del estómago, cruzando horizontalmente el abdomen.

- Produce insulina y glucagón, regulando los niveles de glucosa en sangre.

Gónadas (ovarios y testículos)

Ovarios en las mujeres o testículos en los hombres.

- Secretan hormonas sexuales (estrógenos, progesterona, testosterona) que regulan la reproducción y las características sexuales secundarias.

INFLUENCIA DEL YOGA EN LA GLÁNDULAS

El yoga es mucho más que una práctica física. Es un sistema integral que busca la armonía entre cuerpo, mente y espíritu. Desde el punto de vista fisiológico, su impacto en el sistema endocrino es profundo.

Muchos piensan que el yoga es solo para personas muy elásticas, o que tiene que ver con alguna religión oriental. No es nada de eso. Cualquier persona puede practicarlo. El yoga es útil para cualquier edad. Cada cual

puede ir encontrando cuáles de las asanas (posiciones) le sirven más.

¿Cómo ayuda el yoga a regular las glándulas?

1. Estimula directamente zonas específicas del cuerpo.

Muchas posturas (asanas) comprimen o estiran regiones donde se encuentran glándulas importantes, estimulándolas de forma natural.

2. Mejora la circulación sanguínea y linfática.

Esto favorece la oxigenación y la eliminación de toxinas que pueden afectar el funcionamiento glandular.

3. Reduce el estrés.

Mediante técnicas de respiración (pranayama) y meditación, el yoga disminuye los niveles de cortisol, que cuando se encuentra crónicamente elevado puede alterar la función hormonal.

4. Equilibra el sistema nervioso.

Un sistema nervioso equilibrado permite que las señales entre el cerebro y las glándulas sean claras y efectivas.

5. Favorece la conexión mente-cuerpo.

El yoga entrena la conciencia corporal, lo cual permite percibir y corregir los desequilibrios internos antes de que se manifiesten como enfermedades.

EL SALUDO AL SOL

Existen muchas posiciones de yoga y numerosos libros y videos al respecto. Usted puede consultarlos y decidir qué rutina de ejercicios le interesa.

Aquí vamos a describir una serie sencilla que se puede realizar diariamente y de manera rápida: el Saludo al Sol.

Este consiste en un ciclo de varios pasos con diferentes posturas, algunas de las cuales se repiten durante el ciclo. Deben realizarse de forma continua, en una sola sesión.



Postura #1:



De pie, erguido, junte las palmas de las manos a la altura del corazón, a modo de saludo al sol.

Realice una respiración profunda como la que ha venido practicando.

En un momento dado, al soltar todo el aire, inicie la secuencia avanzando al siguiente paso.

Postura #2:



Flexione el cuerpo hacia atrás con los brazos elevados. La espalda se arquea.

Durante el movimiento, inhale lentamente.

Al llegar a la posición arqueada, haga una pausa respiratoria, reteniendo el aire un instante.

Postura #3:



Incline el cuerpo hacia adelante y hacia abajo, descendiendo hasta donde le sea posible, sin forzarse. Las piernas deben permanecer estiradas.

Al bajar el tronco, exhale soltando todo el aire.

Una vez en esta postura, haga una pausa respiratoria, reteniendo el aire por un momento mientras mantiene la posición.

Descienda hasta donde pueda sin lastimarse. Algunas personas logran apoyar las manos en el suelo.

Postura #4:



Lentamente levante el tronco y dé un paso hacia adelante con el pie izquierdo; la pierna derecha queda atrás.

Durante el movimiento, inhale.

Apoye las manos en el suelo a la altura del pie izquierdo. No fuerce la postura; avance solo hasta donde pueda.

Una vez en la postura, haga una pausa respiratoria, reteniendo el aire.

Postura #5:



Lleve el pie izquierdo, que está al frente, hacia atrás para colocarlo junto al pie derecho.

El cuerpo queda apoyado en las manos (al frente) y en los pies (atrás). Las piernas deben estar rectas.

Durante este movimiento, exhale.

Al llegar a la postura, detenga la respiración durante una breve pausa.

Postura #6:



Sin cambiar la posición de las manos ni de los pies, flexione los brazos y avance el cuerpo hacia adelante, desplazándose cerca del suelo para hacer la transición a la siguiente postura.

Inhale durante el movimiento.

Al final, llegará a la postura número 7, conocida como **la cobra**.

Postura #7 (La Cobra):



Desde la postura anterior, eleve el pecho con los brazos semiestirados, dejando las piernas extendidas y los empeines apoyados en el suelo.

El aire se ha venido inhalando durante la postura 6.

Sostenga esta postura durante un momento, reteniendo el aire.

Postura #8



Levante el cuerpo, manteniendo las manos y los pies en su lugar.

Exhale al realizar el movimiento.

Esta postura es la misma que la número 5.

Al alcanzar la posición, detenga la respiración durante una breve pausa.

Postura #9:



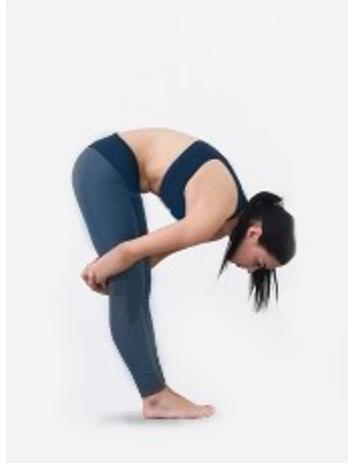
Desde la postura anterior, lleve el cuerpo nuevamente a la posición número 4, pero ahora avanzando con **el pie derecho** hacia adelante.

La pierna izquierda queda atrás.

Inhale durante el movimiento.

Al llegar a la postura, retenga el aire por un instante.

Postura #10:



Lleve el pie izquierdo (que estaba atrás) hacia adelante, colocándolo junto al pie derecho.

El cuerpo permanece inclinado hacia el frente.

Esta es la misma postura número 3.

Exhale durante el movimiento y haga una pausa respiratoria al llegar a la posición.

Postura #11:



Levante lentamente el cuerpo inhalando profundamente, al arquear la espalda hacia atrás, con las manos juntas.

Al llegar arriba retenga el aire por un momento.

Esta postura es equivalente a la número 2.

Postura #12: (Punto de partida)



Descienda las manos (que permanecen juntas todo el tiempo) hasta colocarlas al frente del pecho.

Exhale mientras baja las manos y endereza la espalda.

Se regresa así a la posición inicial: la postura número uno.

Con esto se completa el ciclo.

EL SENDERO INTERIOR

El **Saludo al Sol** debe practicarse con el estómago vacío (al menos dos horas después de haber comido), con ropa ligera y en un ambiente agradable.

Se pueden realizar varios ciclos, repitiendo toda la serie de movimientos.

Lo importante es mantener un ritmo continuo y armónico, inhalando y exhalando según se indica en cada posición.

Si encuentra dificultad para alcanzar alguna de las posturas, debido a la falta de elasticidad, puede practicarla de forma individual. Así irá ganando flexibilidad.

Recuerde: esto no es un concurso de flexibilidad ni una tortura diaria. Debe ser una práctica agradable, donde sienta cómo su cuerpo se recarga de energía.

Incluso si su cuerpo no es muy flexible, seguirá obteniendo los beneficios de esta práctica. La presión y el estiramiento ejercen un suave masaje sobre sus glándulas, activando su metabolismo.

LA RELAJACIÓN

Ahora venga por aquí. Sentémonos en esta colchoneta del gimnasio. Aquí estaremos cómodos. Vamos a hablar del tercer paso hacia la meditación.

Ya usted escuchó sobre la importancia de la respiración profunda en el primer día, y quizás ya ha sentido sus efectos.

En el segundo día le hablé del valor de la concentración. Ese es el segundo paso hacia la meditación.

Ahora le comentaré sobre el tercer paso: **la relajación**.

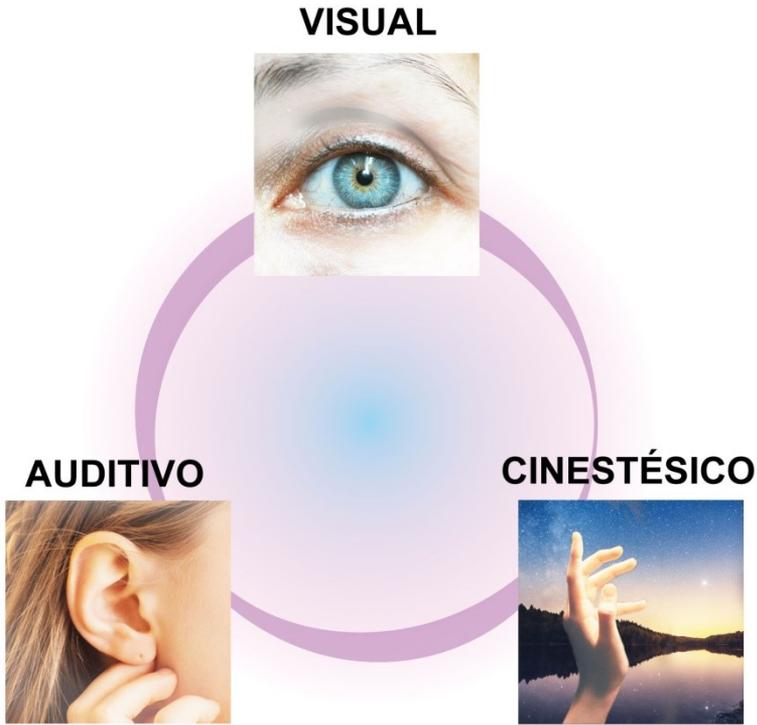
Como ya le dije, la mejor manera de concentrarse en el momento presente, en el aquí y ahora, es percibiendo las sensaciones. En otras palabras: pensar menos y sentir más.

La relajación que le voy a describir profundiza en técnicas para sentir más, alejándonos de los pensamientos de preocupación por el futuro, o de lamentos por lo que ya sucedió y no se puede cambiar.

La relajación le permite aterrizar en el momento presente.

Si usted no se puede relajar, no podrá meditar. La respiración y la concentración le ayudarán a lograrlo, y hay formas de hacerlo.

Existen tres maneras de percibir el mundo. Si comprende esto, también comprenderá las tres formas de relajarse.



Nosotros percibimos el mundo de una manera visual, auditiva o cinestésica (sensitiva). Tenemos un poco de cada una, pero quizás nos enfocamos más en una de ellas.

Una persona predominantemente visual percibirá mejor las ideas si estas se transmiten en dibujos. La forma como una persona visual se comunica con los demás es con frases como: “mira lo que te voy a mostrar”, “nos vemos más tarde”, “déjame ver si entiendo”, etc.

Una persona auditiva percibe un mundo de sonidos, más que de imágenes. Puede asistir a una conferencia sin necesidad de mirar al conferencista; le basta con escuchar. Esta persona suele expresarse de esta manera: “escucha lo que te voy a decir”, “oye, déjame decirte algo”, “nos hablamos más tarde”, etc.

A una persona auditiva usted le puede escribir las instrucciones para llegar a un lugar; en cambio, a una persona visual le conviene más un dibujo.

Una persona cinestésica percibe un mundo de sentimientos más que de sonidos o imágenes. Normalmente saluda con un toque físico y se siente mejor así. Si usted abraza a esta persona, se sentirá muy bien. Pero no necesariamente ocurrirá lo mismo con personas visuales o auditivas.

El lenguaje de alguien cinestésico incluye expresiones sensitivas como: “me quité un peso de encima”, “esto me huele mal”, “eso me llegó al alma”, “estaremos en contacto”, etc.

Todos tenemos un poco de cada tipo, pero suele predominar uno. La mejor manera de “llegarle” a todas las personas es usar los tres tipos de comunicación.

Ahora bien, en nuestro mundo interior también existen estas tres formas de percepción, que no necesariamente coinciden con nuestra percepción del mundo exterior.

Es decir, usted puede ser una persona muy visual en su vida cotidiana, pero sentirse más cómodo con técnicas auditivas de relajación durante la meditación.

No necesariamente coincide el tipo preferido de percepción externa con el interno.

Una persona visual internamente podrá imaginar con claridad el color y la forma de los paisajes durante la meditación. Verá el brillo del sol sobre las olas del mar, el reflejo de las montañas sobre el agua, o el color blanco del cisne flotando a lo lejos en la laguna.

Una persona auditiva internamente se sentirá muy bien con la música suave que acompaña la meditación, o se relajará al repetir un mantra, es decir, una palabra o frase que se repite mentalmente. Incluso puede escuchar su propia voz interior diciéndose cosas agradables.

Una persona cinestésica o sensitiva internamente podrá sentir fácilmente emociones de paz y amor. Percibirá el aroma de las flores que imagina, aunque no observe el jardín.

Hay personas que al comenzar ejercicios de relajación o meditación no pueden “ver” los paisajes, colores o formas, y se desaniman pensando que no tienen la capacidad que otros sí tienen. Sin embargo, no se han dado cuenta de que poseen una gran capacidad para escuchar o sentir, solo que no están acostumbradas a usarla.

La clave del éxito en la meditación consiste en conocer cuál de estos tres tipos de percepción interna maneja usted mejor, y aprender a utilizarlo.

Ahora sí, sentado en esta colchoneta, en este gimnasio, permítanos hablarle de las tres técnicas de relajación que se practicarán a partir de ahora. Usted notará cómo alguna de ellas le permite concentrarse, relajarse y sentirse mejor:

VISUAL:



Consiste en imaginar colores, formas y luces. Al observar un paisaje hermoso, usted estará usando esta técnica.

Puede “ver”, por ejemplo, cómo una luz blanca entra por sus pies, asciende iluminando cada célula y órgano de su cuerpo, hasta que ya no es de carne y hueso, sino de luz.

Puede también “observar” una cascada de agua luminosa que lo baña y lo limpia.

Este tipo de técnica es muy usada en meditaciones occidentales, quizás porque, en general, en Occidente somos más visuales.

AUDITIVA:



Consiste en usar sonidos para relajarse. La música suave que acompaña la meditación ayuda mucho.

Una buena técnica auditiva es repetir una misma palabra (o mantra) en la mente. Por ejemplo, repetir la palabra “amor”, o decir: “Vivo en paz y armonía en mi hogar y en mi mundo”.

Este tipo de técnica es muy usada en Oriente. La meditación trascendental y algunas técnicas hindúes la emplean frecuentemente.

CINESTÉSICA:



Consiste en imaginar sentimientos. No se trata solo de repetir la palabra “amor” o “paz”, sino de sentirlos.

Por ejemplo, al visualizar la cascada de agua luminosa, sentir cómo el agua tibia masajea y limpia el cuerpo.

También puede imaginarse en la playa, con los pies descalzos sintiendo el contacto con la arena y el agua humedeciéndolos hasta los tobillos.

¿Cuál de ellas usar?

La respuesta es: todas. Todas, de alguna manera, nos ayudarán a relajarnos, aunque probablemente usted descubra que una de ellas le funciona mejor que las demás.

Bien, esperamos que la visita al gimnasio el día de hoy le haya gustado y que haya aprendido cosas nuevas e interesantes. Le recomendamos practicar lo que se le ha enseñado.

Vamos ahora a practicar las técnicas de relajación. Le invitamos a hacer el ejercicio del día de hoy.

EJERCICIO DEL TERCER DÍA

ANTES DEL EJERCICIO:

Puede realizar algunos ejercicios físicos antes de comenzar la meditación de hoy. Haga el saludo al sol o cualquier rutina que prefiera.

DURANTE EL EJERCICIO:

Lea estas instrucciones, realice los ejercicios físicos que haya elegido y luego comience su meditación con una música suave que invite al descanso.

Respire de forma rítmica y profunda. Sentirá una gran alegría, paz y amor.

Imagine cómo una luz blanca desciende desde la inmensidad del cosmos y entra en la habitación o el lugar donde se encuentre.

Esa luz llena las paredes, el suelo, el techo y la silla en la que está sentado. Perciba cómo el aire mismo se impregna de esa luz blanca. Sienta una paz infinita.

Respire esa luz blanca, lenta y profundamente. Deje que ilumine todo su pecho. Observe cómo la luz comienza a expandirse por todo su cuerpo. Desde el pecho, sube y baja hasta envolverlo por completo.

Observe su abdomen, pecho y espalda completamente iluminados.

Imagine su columna vertebral como un cilindro ascendente de luz blanca. La luz sube por los hombros, baja por los brazos y llega hasta las manos. Luego asciende por el cuello y la garganta.

Su cabeza se convierte en luz blanca. Su cerebro está hecho de luz. Visualice todas sus neuronas como pequeñas estrellas blancas. Hasta sus pensamientos se llenan de esa luz.

Todo tu cuerpo brilla intensamente. Sienta una profunda paz y serenidad.

Ahora imagine que viaja por un túnel de luz blanca. Al final del túnel llega a un jardín lleno de flores de colores.



Acérquese a las flores y sienta su aroma. Escuche el sonido del viento entre las plantas de este jardín.

Camine por él y escuche el murmullo del agua de un arroyo. Acérquese a una cascada cristalina.

Desvístase y entre en el arroyo. Camine hasta situarse bajo la cascada.



Sienta la suave presión del agua tibia limpiando su cuerpo y llenándolo de salud.

El agua empieza a volverse blanca y luminosa. Ahora es una cascada de luz la que cae sobre usted.

Todo es paz.

Poco a poco, el agua adquiere una tonalidad rosa brillante. Esa agua rosada baña su cuerpo y despierta en usted un profundo sentimiento de amor. Permanezca un momento en esa luz.

Salga de la cascada y déjese llevar por el arroyo hasta llegar a una hermosa laguna.

El sol comienza a ponerse y una estrella plateada brilla con intensidad en el cielo. Su reflejo se extiende sobre el agua.

Un aroma exquisito de flores lo llena todo. A lo lejos, el sonido del arroyo continúa. Está lleno de luz... paz... amor...



Después de unos minutos, conservando esta imagen y repitiendo el mantra (luz, paz, amor...), cuando lo sienta oportuno, regrese.

Póngase de pie frente a la laguna. Empiece el camino de vuelta. Vuelva por el arroyo hasta la cascada, pero esta vez no entre en ella.

Cruce nuevamente el jardín de flores.

Un túnel de luz blanca se abre ante usted. Entre en él y regrese.

Vuelva a estar sentado en su silla. Sienta el contacto de su cuerpo con el asiento.

Mueva lentamente los dedos de los pies. Luego los dedos de las manos.

Gire suavemente la cabeza y libere el cuello. Abra poco a poco los ojos.

Está aquí y ahora. Lleno de paz y amor.

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

¿Cómo se siente? ¿Qué recuerda de la meditación?

¿Cómo funcionaron las técnicas de relajación? ¿Con cuál se siente mejor?

EL SENDERO INTERIOR

Ya nos estamos acercando cada vez más a la experiencia plena de la meditación.

Hasta ahora hemos aprendido técnicas de respiración, concentración, ejercicios físicos y relajación. Todo sigue una secuencia, como un recorrido por esta casa.

Nos alegra que esté tomando estas vacaciones con nosotros. Nos complace tenerlo como huésped.

CUARTO DÍA: LA PLANTA ALTA

Hoy vamos a subir al segundo piso de este hogar. Allí le hablaremos sobre la meditación. Síganos, vamos a subir por esta escalera.

Hemos indicado varios pasos para prepararnos para la meditación. Es muy importante tener una respiración adecuada, mantener la concentración y utilizar técnicas de relajación que nos lleven a alcanzar un estado de **sentir más y pensar menos**.

También hemos descrito la importancia de hacer ejercicio y mantener hábitos alimenticios saludables.

Tres de nuestros cuatro hijos estarán contentos con lo que hemos alcanzado: los aspectos físico, mental y emocional se nutren de los pasos que se le han enseñado.

Algunas personas llegan a un estado de relajación profunda. Esta es una fase que puede definirse como meditación superficial. Pero veremos que hace falta avanzar un poco más, subir a un lugar donde el estado de “sentir” en lugar de “pensar” se transforma en un estado de “ser”, algo difícil de describir con palabras o imágenes.

Ese estado es el que nutre nuestro aspecto espiritual.

Entremos a esta habitación. Por favor, síganos.

Como notará, aquí hay una chimenea encendida, y el ambiente es cálido y placentero. Acérquese a la ventana por un momento.

EL SENDERO INTERIOR

Desde aquí podrá observar el exterior. ¿Puede ver la laguna allí abajo?



Observe el paisaje fuera de la casa.

Vea los árboles iluminados por el sol que ya está cerca del horizonte. Está atardeciendo.

Perciba la energía de cada árbol. Son seres vivos, agradecidos por crecer en este lugar.

El cielo tiene algunas nubes que se tiñen de amarillo y naranja a esta hora de la tarde.

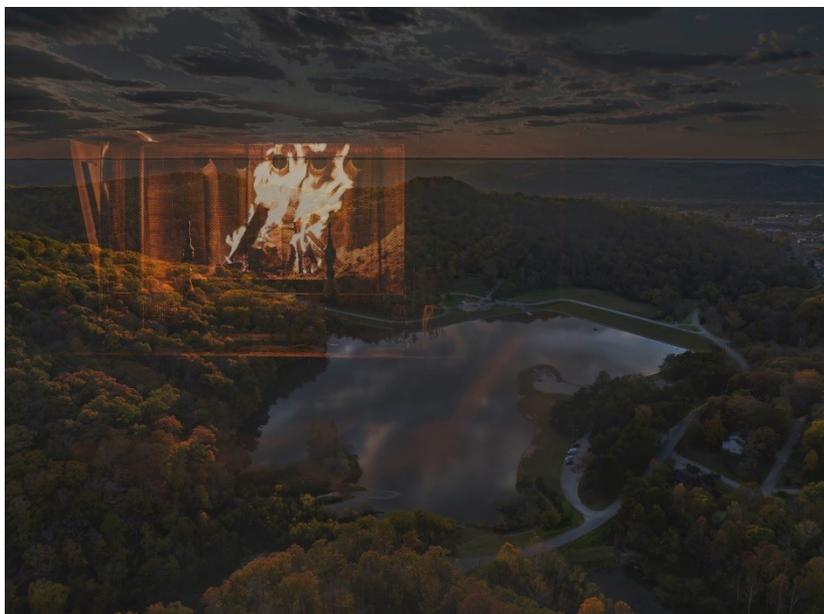


Ahora mire cómo el sol se ha ocultado tras el horizonte. Es un atardecer hermoso.

El cielo adquiere tonos naranjas cerca del horizonte que contrastan con el azul profundo del cielo más alto.

Los árboles aún reciben algo de luz, y la laguna refleja el cielo y sus nubes.

La naturaleza se prepara para dormir.



Ha oscurecido un poco más.

Apenas se pueden distinguir algunos detalles del paisaje exterior. La laguna todavía refleja algo de luz del cielo.

Al mismo tiempo, usted ve en el cristal de la ventana al frente suyo el reflejo del interior de la habitación, desde donde observa el anochecer.

En este punto, el ambiente exterior comienza a desvanecerse, y el interior empieza a manifestarse.

Aprecie las llamas que oscilan armónicamente en la chimenea a sus espaldas.



Ha oscurecido aún más.

Prácticamente no se ve nada del exterior. Pero sí puede observar con claridad el interior de la habitación reflejado en la ventana.

Vea su silueta comenzando a dibujarse con nitidez en el reflejo.

Observe la chimenea encendida y sienta el ambiente cálido y agradable que lo rodea.



Ya ha anochecido.

No se ve nada afuera, pero sí se distingue el interior gracias al reflejo en la ventana.

Vea claramente la habitación donde está. El fuego ondula con suavidad dentro de la chimenea.

Y también observa su propio reflejo. Es la imagen de usted, una persona bella, inocente y sensible.

Se ve reflejado tal como realmente es.

Bueno, pues la meditación es eso.

La meditación es el proceso por el cual el mundo exterior deja de tener importancia y el mundo interior se vuelve visible.

A través de la meditación, usted apaga el bullicio del mundo externo para descubrir el mundo interno, y así llegar a entender quién es realmente.

En la meditación puede llegar a verse reflejado tal como es: ese padre o madre de familia.

Y comprende que, en su vida, se ha venido identificado con sus hijos.

Pero usted es mucho más que eso.

Ha creído que es ese cuerpo físico que usa para aprender en esta realidad.

Usted es más que eso.

Ha pensado que, por haber hecho muchas actividades o tenido muchas experiencias emocionales o intelectuales, usted es eso.

¿Es el abogado, la ingeniera, el artista, el esposo o la esposa?

Usted es más que eso.

El tener y el hacer no definen lo que es. Eso se llama ego.

Cuando le preguntamos a alguien: “¿Quién es usted?”, normalmente responde hablando de lo que tiene o de lo que ha hecho: los títulos o logros que ha alcanzado.

EL SENDERO INTERIOR

Quienes se identifican con lo que tienen son vulnerables.

Tienen un cuerpo atlético, una gran casa, un auto nuevo, una pareja...

Pero, ¿qué sucede si pierden la juventud y su cuerpo ya no es admirado?

¿O si pierden el coche, la casa, o incluso a un ser querido?

Identificarse con lo que se tiene puede ser causa de sufrimiento.

Otros se identifican con lo que hacen: son ingenieros, músicos, artistas, gerentes...

Pero identificarse con lo que se hace también deja heridas cuando ya no se puede ejercer.

¿Qué pasa si las manos ya no pueden tocar el violín como antes?

¿Si la memoria falla y ya no se puede continuar con una profesión?

¿O si llega el momento de jubilarse?

Identificarse con lo que se hace también puede causar sufrimiento.

En cambio, identificarse con lo que usted ES lo vuelve invulnerable.

Puede reconocerse como realmente es: un ser eterno, que aprende a través de distintas experiencias.

Usted es el ser que se refleja en el cristal, que vive en una realidad superior, que es parte del universo y que nunca puede ser destruido.

Comprender el estado de “ser” lo libera del sufrimiento.

Alcanza un estado de sabiduría y paz interior.

Usted es ese padre o madre que se hace más sabio al convivir con su familia interior, con esos cuatro hijos que lo acompañan durante su experiencia en esta realidad.

En este recorrido, durante estas vacaciones en esta casa, usted ha viajado desde el pensamiento, hacia el sentimiento, y finalmente hacia el ser.

La meditación es lo que lo lleva a ese estado de ser.

Cuando la practica de forma regular, puede ver con claridad a su “familia interior” y darse cuenta si alguno de sus “hijos” necesita algo, si no está contento o si lo ha descuidado.

Usted tiene un fuego interior, y no lo nota... hasta que mira hacia adentro.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

¿Qué había escuchado usted antes sobre la meditación?
¿Tenía alguna idea preconcebida?

Muchas personas, sin saber realmente qué es, la juzgan o critican; otras, por el contrario, le atribuyen dones extraordinarios.

EL SENDERO INTERIOR

La meditación no es más que una herramienta. Lo verdaderamente extraordinario es lo que usted logre hacer con ella.

De algo sí puede estar seguro: si no es capaz de reconocer la basura en su propia casa, nunca podrá limpiarla. Un ciego no podría hacerlo. Y no hay peor ciego que quien no quiere ver. La mejor manera de ver con claridad es mirar hacia dentro.

Es en su interior donde se gesta la transformación que luego se proyecta hacia el infinito. La meditación es el medio que permite esa limpieza interior. De hecho, es probable que usted ya haya comenzado a practicarla de forma natural durante estas vacaciones en esta casa.

Podemos decir entonces que:



Se le considera una ciencia porque permite la experimentación directa: cada persona puede descubrir algo nuevo cada día. A través de esta práctica, usted mismo se transforma.

Al alcanzar un estado profundo de meditación, las imágenes y sonidos utilizados para inducir la relajación desaparecen. En su lugar, surge una paz interior, una alegría serena y una sabiduría silenciosa. Es un estado sin pensamientos ni emociones. El tiempo, incluso, parece detenerse.

¿QUÉ HACE LA MEDITACIÓN?

- Reduce el estrés y mejora la salud física y mental.
- Aumenta la sensibilidad y la percepción. Al vivir en el presente, usted comenzará a notar detalles que antes pasaban desapercibidos. Su conciencia del entorno se agudizará.
- Le permite ver el mundo desde una perspectiva más amplia. Después de meditar, es común encontrar soluciones espontáneas a situaciones que antes parecían problemas.
- Abre las puertas al mundo interior. Usted comprenderá con más claridad que no es lo que tiene o hace. Usted es quien guía y cultiva su propia vida interior.

- Promueve una transformación personal que se proyecta hacia los demás.

Quizás haya escuchado hablar del **efecto mariposa**. Hace décadas, los meteorólogos descubrieron que un leve cambio en las condiciones atmosféricas iniciales podía producir grandes variaciones en el clima a largo plazo. Esta idea fue expresada metafóricamente como:

“El aleteo de una mariposa en Japón puede evitar una tormenta en Chicago.”

Del mismo modo, un pequeño cambio en usted puede influir en su entorno. Cada transformación personal tiene un eco en las personas que lo rodean. La humanidad es como un gran cuerpo formado por miles de millones de células —los seres humanos—; si las células están sanas, el cuerpo también lo estará.

La meditación hace posible ese cambio: uno individual que contribuye al bienestar colectivo.

Y en un mundo tan caótico como el actual, ese cambio no solo es deseable, es indispensable.

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN

Posición:

Se recomienda meditar sentado, de forma cómoda, con la espalda recta y vertical. También puede hacerse recostado boca arriba, aunque esta posición favorece el sueño. Dormirse impide recordar la experiencia meditativa, por placentera que haya sido. En cambio, la posición erguida ofrece mayor control y lucidez.

La meditación, como los sueños, a veces trae mensajes simbólicos que podremos interpretar. Si dormimos, probablemente los olvidaremos.

Horario recomendado:

Por la mañana, antes del desayuno.

Al mediodía, antes del almuerzo.

Por la noche, antes de acostarse.

Duración:

De 15 a 30 minutos, según lo que usted necesite. No hay una duración ideal: lo más importante es el nivel de concentración. A veces parecerá que solo han pasado diez minutos cuando en realidad ha transcurrido media hora, o al revés.

También puede extenderla a 45 minutos o una hora si así lo siente.

Sin sueño:

Si tiene sueño, será más fácil quedarse dormido. En ese caso, es preferible descansar primero y meditar al despertar.

Antes de comer:

Evite comer al menos dos horas antes, y no consuma estimulantes como café, té, cigarrillo o alcohol. Solo agua pura. El proceso digestivo reclama energía del cuerpo y puede interferir con la concentración.

Después de relaciones sexuales:

Se recomienda esperar entre 4 y 6 horas para meditar. El desgaste físico influye en la capacidad de concentración. Es necesario un tiempo de recuperación.

Ambiente:

Utilice ropa cómoda, un lugar tranquilo, con aire fresco y, si lo desea, música suave. Al principio estos elementos son fundamentales, aunque con la práctica, será posible meditar incluso en ambientes con ruido.

Enojo:

Evite meditar si está enojado. Es mejor reconciliarse primero, consigo mismo o con los demás, y luego iniciar la meditación. Este es un proceso de paz interior.

Enfermedad:

Ante una enfermedad o una tristeza profunda, meditar es aún más recomendable. La dolencia puede ser vista como

un desequilibrio interno. La meditación ayuda a restablecer la armonía.

Ojos:

Se sugiere mantener los ojos cerrados, aunque algunas técnicas avanzadas, como el Zen, emplean la meditación con los ojos abiertos.

Actitud:

Una mente positiva, una disposición alegre, sin tensiones y con amor. Meditar sin estas cualidades disminuye su efecto. La meditación debe ser un acto de paz y gozo.

Lo más importante: La constancia

La regularidad es esencial. Es preferible una práctica sencilla y continua que una práctica esporádica e intensa. Meditar todos los días, al menos una vez al día, es lo ideal.

Pronto descubrirá que la meditación es como el baño diario: algo placentero y necesario.

Imagine, por un momento, que nunca se ha bañado... (Haga un esfuerzo). Si alguien un día le mostrara cómo hacerlo, descubriría que es algo maravilloso. Y a partir de entonces querría repetirlo con frecuencia.

Cuando no pudiera hacerlo, sentiría que algo le falta.

Eso es la meditación: un baño diario de oxígeno, de silencio y de mente positiva.

TIPOS DE MEDITACIÓN

Existen muchos tipos de meditación. En realidad, se trata de diversas formas de prepararse y relajarse para meditar: observar la llama de una vela, contemplar las estrellas, repetir mantras, caminar en la naturaleza... Cada una puede ser útil dependiendo del momento y la persona.

En este curso proponemos una técnica sencilla que puede practicarse de dos maneras: individualmente o en grupo.

Meditar a solas es como tocar un instrumento musical en solitario: permite libertad total. Podemos elegir el lugar, el tiempo y el ritmo que mejor nos acomode.

En cambio, la meditación en grupo se asemeja a tocar en una orquesta. Tiene una fuerza especial. Nos ayuda a concentrarnos más fácilmente, aunque implique menos libertad individual. Sin embargo, ofrece un impulso poderoso gracias a la energía colectiva.



Se recomienda practicar ambas formas. Al menos una meditación individual diaria, y una meditación grupal mensual.

En las meditaciones en grupo, puede haber una persona más experimentada que guíe el ejercicio. O simplemente, el grupo puede reunirse, poner música suave, y cada persona hacer su meditación a su manera.

El grupo no necesita estar en el mismo espacio físico. Muchas veces, las personas acuerdan una hora determinada y meditan desde sus propios hogares o lugares elegidos.

Hay una meditación especialmente necesaria en estos tiempos que vive la humanidad: **la meditación por la paz**. Hablaremos de ella más adelante.

Por ahora, le invitamos a realizar la meditación del día de hoy.

EJERCICIO DEL CUARTO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO:

Evite haber comido durante las dos horas previas. Siéntese con la espalda recta y vertical, en una posición cómoda, sin cruzar brazos ni piernas. Coloque las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba. Si lo desea, puede realizar antes algunos ejercicios físicos de tu rutina diaria.

DURANTE EL EJERCICIO:

Lea estas instrucciones antes de comenzar. Luego, cierre los ojos y acompañe el ejercicio con una música suave que favorezca el descanso.

Adopte una postura cómoda, espalda recta, manos sobre los muslos, palmas hacia arriba. Comience con una respiración profunda y rítmica.

Visualice su cuerpo y cómo está sentado.

Escuche todos los sonidos cercanos. Luego, escuche los sonidos lejanos. Déjelos estar, sin darles importancia. Permita que su atención los abrace a todos, sin aferrarte a ninguno.

Lleve su atención al cuerpo, recorriéndolo lentamente desde los pies hasta la cabeza. Con su mente dele la orden a cada parte que se relaje y se aquiete.

Imagine una luz blanca, brillante y cristalina que desciende y entra en la habitación. Llena las paredes, el techo, el suelo...

Esa luz también llena el aire que respira.

Sienta cómo esa luz entra en su cuerpo, que se va llenando por dentro de esa luz. Se vuelve translúcido, brillante, iridiscente.

Ahora realice un viaje imaginario por un túnel de luz muy brillante. Al salir de él, llegue a un hermoso campo de trigo.



Observe las espigas doradas. Escuche el viento soplar entre ellas. Brillan como si tuvieran luz propia.

Visualice las ondas que el viento forma en el campo. Camine con los brazos abiertos, sintiendo el roce de las espigas en sus manos.

Avance hacia una cascada.



Ubíquese justo bajo el agua. Sienta cómo el agua tibia va disolviendo su ropa, llevándose todo aquello que le pesa.

Cada prenda que se desvanece representa una limitación, una carga que ya no necesita.

Ahora el agua brilla con un tono rosa pastel. No es solo agua: es luz que lo baña y lo purifica.

Salga de la cascada luminosa. Comience a ascender por una montaña. El sendero parece una alfombra de pasto verde.

Cuando esté cerca de la cima, verá siete escalones de piedra. Súbalos lentamente, uno por uno.



Al llegar al séptimo, habrá alcanzado la cumbre.

Siéntese allí. Contemple el paisaje. Escuche el viento. Perciba el aroma fresco del aire.

Desde allí puede ver un panorama amplio y hermoso. Permanezca allí por unos minutos.

Luego, sienta cómo tu cuerpo se expande y se funde con la montaña.

Su cuerpo ahora es naturaleza: árboles, ríos, plantas, montañas...

Usted es todo lo que le rodea. Es la montaña, es el aire, el agua, el cielo.

Todo está dentro de usted.

Sienta cómo se hace aún más grande. Se fusiona con la Tierra, la naturaleza, las estrellas.

Usted es el universo. Usted es la Creación.



Repita internamente, al ritmo de su respiración:

Paz... Paz... Paz...

Permanezca en ese estado el tiempo que sienta necesario.

Luego, con suavidad, comience el regreso.

Mire nuevamente el paisaje desde la cima de la montaña.

Sienta que está allí, plenamente presente.

Póngase de pie y descienda los siete escalones.

Recorra el sendero de regreso, pasando junto a la cascada de luz sin detenerse en ella.

Vuelva a cruzar el campo de trigo, esta vez jugando con las espigas.

Cruce nuevamente el túnel de luz brillante.

Sienta su cuerpo. Tome conciencia de cómo está sentado. Perciba sus manos, el contacto con la silla.

Inhale profundamente. Mueva los dedos de los pies.

Inhale. Mueva los dedos de las manos.

Inhale y abra lentamente los ojos.

Está aquí y ahora.

Lleno de paz. Lleno de amor.

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

¿Cómo se sintió?

¿Le resultó fácil subir los escalones de piedra?

Cuando se fundió con el paisaje, la Tierra, o el universo, ¿percibió su cuerpo más grande?

¿Qué sensación experimentó en ese instante?

QUINTO DÍA: LA TERRAZA

Legamos al quinto día. Es el final de estas cortas vacaciones. Hoy nos despedimos en la terraza. Le invito a salir al exterior de la casa.

Siéntese en una de las sillas, frente a la mesa de este lugar. Estamos rodeados de árboles y naturaleza. Las aves cantan y el aire es fresco, cargado de oxígeno de montaña. Es un día primaveral.

Hoy vamos a hablar de un tipo de meditación muy importante.

MEDITACIÓN POR LA PAZ

Se trata de una práctica en la que usted no solo se beneficia personalmente, sino que también ayuda a la humanidad.

Probablemente esté preocupado por la situación del mundo. Es comprensible. Hay guerras, daños ambientales, cambio climático, conflictos sociales y problemas económicos.

¿Cómo permanecer en paz ante tantos eventos difíciles?



La meditación le ayudará a enfocarse en usted mismo y a encontrar la paz interior. Esa paz le permitirá mantenerse neutral y positivo, incluso mientras observa lo que ocurre a su alrededor.

La meditación fortalece su **resiliencia**, esa capacidad de recuperar el equilibrio después de una tormenta. Es como una planta que, doblada por el viento, se inclina durante el temporal, pero al día siguiente se endereza y sigue creciendo, aprovechando la lluvia que ya ha pasado.

Sí, la meditación le ayudará a recargarse, a recuperar su centro. Le brindará paz interior, incluso frente a problemas externos.

Y más aún: esa transformación interior puede proyectarse hacia el mundo.

Cuando usted cultiva la paz en su interior, también puede influir —aunque no lo note— en el entorno, ayudando a sembrar paz en el mundo.

¿Recuerda que en el segundo día hablamos sobre las ondas cerebrales? Esas ondas son la manifestación eléctrica de nuestra actividad mental. Y dependen, en gran medida, de nuestros pensamientos y emociones.

¿Y si esas ondas, de alguna manera, pudieran proyectarse hacia el exterior? ¿Y si influyeran, aunque fuera ligeramente, en el entorno?

Piense en la posibilidad de que usted sea como una estación de radio: transmite señales, quizá débiles, pero que pueden ser captadas inconscientemente por otros seres humanos.

Entonces, ¿qué tipo de música desea emitir? ¿Qué tipo de energía quiere compartir con el mundo?

Voy a contarle un suceso real y extraordinario que ocurrió en Colombia en 1999. Es un ejemplo claro del poder del pensamiento colectivo.

Ese año, en un pequeño caserío del municipio de San Juan Nepomuceno, en el departamento de Bolívar, una mujer fue a comprar pescado. Al observar la cola de uno de ellos, notó unas manchas que le parecieron la forma de un número.

Ella interpretó esa imagen como un mensaje. Estaba convencida de que se trataba del número ganador de la lotería.

Fue una creencia fuerte, un pensamiento intenso. Tal vez no lo suficiente como para influir en el azar por sí sola...

Pero ella compartió su interpretación con otras personas, quienes también comenzaron a creer. Y luego ellas contaron a más personas. Pronto, gran parte del pueblo estaba convencido de que ese número iba a salir en la lotería.

Entonces, ya no era solo un pensamiento individual. Era una comunidad entera generando la misma frecuencia mental, irradiando la misma intención.

Y ocurrió algo sorprendente: ese sábado, los tres últimos dígitos de la lotería coincidieron con el número que la mujer había visto en el pescado. Muchas personas en el pueblo habían apostado exactamente esos tres números.

Ganaron.

La empresa que manejaba la lotería tuvo que enviar un camión blindado para poder pagar tantos premios. Fue un evento extraordinario, difícil de explicar solo como una coincidencia.

Casos como este nos hacen pensar: ¿es posible que nuestros pensamientos, especialmente cuando son colectivos, tengan el poder de influir en los eventos del mundo? Extraño, ¿verdad?

Hoy en día, algunos científicos estudian lo que llaman conciencia global: la hipótesis de que los pensamientos de la humanidad pueden tener un impacto real sobre la realidad, o incluso anticipar eventos futuros.

Piense entonces en esto:

Cada vez que vemos noticias negativas –guerras, desastres, violencia–, si reaccionamos con ira, frustración o desesperanza, y millones de personas hacen lo mismo, estamos aumentando colectivamente un estado mental negativo en el planeta.

Pero si, en cambio, pensamos con esperanza y compasión –si creemos que estos momentos difíciles pueden llevarnos a aprender, a madurar como humanidad–, entonces estamos sembrando otra frecuencia. Una frecuencia de armonía.

La pregunta es:

¿Qué “lotería” queremos ganar?

¿La de un mundo en destrucción... o la de un mundo en transformación y crecimiento?

La meditación le ayuda a mantener un estado permanente de paz interior. Esto no solo mejora su salud mental y emocional, sino que también contribuye al bienestar colectivo.

Si enfocamos nuestros pensamientos en un mundo armónico, lleno de paz y respeto, estaremos ayudando, desde nuestra mente y nuestro corazón, a construir ese mundo.

La Meditación por la Paz es una práctica universal.

Cada vez más personas la practican en todo el mundo. Aún no son muchas, pero el número crece cada día.



Hay varias formas de realizarla. Una muy sencilla consiste en repetir, con el corazón en calma:

“Que la Paz llene la Tierra, a todos los seres humanos y a toda la naturaleza.”

Hoy, le invito a hacer una meditación por la paz del planeta.

Y con eso, concluiremos esta experiencia de cinco días en este hogar.

En este corto periodo, le hemos compartido herramientas básicas:

- Respiración
- Concentración
- Relajación
- Meditación

Y también algunas herramientas complementarias:

- Hábitos alimenticios
- Consumo de agua
- Ejercicios físicos para estimular las glándulas

Estas herramientas están a su disposición en todo momento. Le ayudarán a vivir más consciente, en el aquí y el ahora. Le ayudarán a sentirse más despierto, más presente, más vivo.

Gracias por acompañarnos.

Ahora, le invitamos a hacer el ejercicio del día de hoy.

EJERCICIO DEL QUINTO DÍA

ANTES DEL EJERCICIO:

Haga un repaso de todo lo que ha aprendido en este espacio. Reflexione sobre qué ha sido más útil para usted. ¿Ha notado algún cambio en su interior al finalizar estas vacaciones?

Piense en la humanidad, en todas las personas que habitamos este planeta: niños y niñas, adolescentes, adultos y ancianos, todos con sus ilusiones, alegrías y dificultades, aprendiendo como una gran familia que comparte esta nave espacial que llamamos planeta Tierra.

Hoy va a establecer una conexión con todos ellos.

DURANTE EL EJERCICIO:

Lea primero las instrucciones. Luego, practique este ejercicio con los ojos cerrados, acompañado de una música suave que le ayude a relajarse.

Realice primero los ejercicios físicos ya aprendidos. Luego, comience con la meditación.

Siéntese cómodamente, con la espalda recta, las manos sobre los muslos y las palmas hacia arriba. Inicie el proceso de respiración profunda y rítmica. Visualice su cuerpo y sienta cada parte de él. Comience a relajarlo desde los pies hasta la coronilla, deteniéndose un instante en cada zona.

Escuche la música y perciba cómo su vibración llena todo el espacio de meditación. Sienta cómo esa vibración penetra también en su cuerpo.

Imagine que desciende de la inmensidad del cosmos un gran rayo de luz blanca y cristalina.

Esa luz inunda toda la habitación donde se encuentra meditando.

Se mezcla con la música y genera una agradable sensación.

Visualice cómo la luz entra por las plantas de sus pies y asciende lentamente por sus piernas hasta llegar a la zona de las caderas.

A medida que asciende, va iluminando todo su cuerpo. Perciba una sensación profunda de paz y relajación.

Esa luz blanca y cristalina llega ahora a su bajo vientre y asciende por la columna vertebral, iluminando una a una sus vértebras.

La luz continúa su ascenso, iluminando todo su torso, llenándole de salud, equilibrio y serenidad.

Ahora la luz ilumina sus hombros, brazos, manos y dedos. Visualice cómo su cuerpo entero comienza a brillar con suavidad.

Escuche la música y sienta cómo se armoniza con esa luz blanca y pura que recorre todo su cuerpo.

La luz continúa ascendiendo por su columna vertebral hasta el cuello, la garganta y la cabeza.

Su rostro se ilumina con una sonrisa natural. Usted siente una inmensa alegría.

Sus pensamientos se llenan con la vibración de la música y con la luz cristalina.

Usted es luz. Usted es paz. Usted es amor.

Realice ahora un viaje imaginario. Visualice un túnel de luz blanca frente a usted y entre en él.

Sienta cómo las paredes del túnel irradian luz que le envuelve en una profunda sensación de paz y seguridad.

Al final del túnel, escuche el sonido del agua.

Avance... y vea una cascada hermosa de agua luminosa.



Acérquese a ella. Báñese en esa fuente de tranquilidad y armonía.

El agua es tibia y brillante. Su cuerpo resplandece al impregnarse de ella.

Permanezca un instante sumergido en esta experiencia.

Salga ahora de la cascada y camine hacia un lago sereno.

Frente a usted, el lago refleja las montañas nevadas del fondo.

Escuche el susurro del viento entre los árboles y respire el aire puro de este lugar sagrado.



Sobre la superficie del agua se desliza suavemente un cisne blanco.

Contemple la escena en silencio durante unos minutos.

Repita mentalmente: luz, paz, amor... luz, paz, amor...

Al decir luz, siéntase lleno de claridad interior.

Al decir paz, perciba esa calma infinita que lo envuelve.

Al decir amor, experimente ese sentimiento profundo que lo conecta con todo lo que le rodea, incluso con el aire que respira.

Tras repetir estas palabras y sentirlas con profundidad, visualice nuevamente el lago. El cisne se va acercando... más y más...

Llega justo hasta la orilla, frente a usted.



Obsérvelo con atención. Perciba su presencia serena. Su plumaje blanco es de una pureza radiante.

Ahora el cisne sale del agua, camina por la orilla, extiende sus alas... y sonríe.

Usted lo abraza. Usted se funde con él. Usted es ahora el cisne.

Comience a mover sus alas. Sienta cómo su cuerpo se vuelve más liviano.

Al principio se eleva apenas unos centímetros. Luego, unos metros. Después, más alto y más alto...



Usted vuela sobre las montañas, sobre el lago, sobre los árboles. Volar es algo natural para usted.

Observe cada detalle del paisaje a su paso.

Sienta la brisa suave en su rostro mientras se eleva.

Vuele más alto... más alto... más alto...

El cielo toma un tono violeta. Poco a poco, se oscurece. Las estrellas comienzan a brillar en el firmamento.

Observe la Tierra allá abajo: sus continentes, sus océanos, las nubes flotando como copos de algodón.



Perciba a cada ser humano que habita el planeta: niños y niñas llenos de vida, jóvenes con ilusiones, adultos en paz y ancianos sabios.

Repita mentalmente, o en voz alta:

“Que la Paz llene la Tierra, a todos los seres humanos y a toda la naturaleza.”

Repita esta frase varias veces, durante algunos minutos.

Sienta cómo esa paz, una energía cósmica cargada de amor, desciende hacia la Tierra y la envuelve por completo.

Después, continúe su viaje por el espacio.

Visualice una estrella brillante en medio del cielo estrellado.

Vuele hacia esa luz.

Entre en ella.



Usted se funde con el universo. Usted es la Creación misma.

Permanezca allí el tiempo necesario, recargándose con la energía. Usted es un ser de luz.

Luego de unos minutos, regrese ahora volando con sus alas de cisne hacia el lago.

Vea las montañas, los árboles, la laguna... Sobrevuele el lago.

Aterrice suavemente en la orilla.

Recupere su forma humana. Ya no tiene alas ni plumas. Usted es un ser humano lleno de luz, paz y amor.

Camine hacia la cascada luminosa.

Atraviésela. Siga recto hacia el túnel de luz blanca.

Regrese lentamente.

Tome conciencia del lugar en el que está.

Perciba el día, la hora actual.

Sienta la postura de su cuerpo y el contacto con la silla.

Mueva los dedos de los pies.

Ahora, los dedos de las manos.

Mueva los hombros y la cabeza suavemente, de un lado al otro.

Despierte.

Abra los ojos.

Está aquí y ahora.

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

¿Cómo se sintió? Evalúe los resultados.

¿Fue más profunda esta meditación al incluir a la Tierra y a todos sus habitantes en su intención?

Este tipo de meditación puede practicarse con regularidad.

Con el tiempo, usted irá creando sus propias visualizaciones de ayuda para los demás.

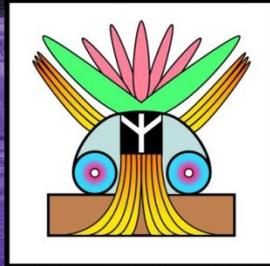
Busque su meditación personal, esa que le conecte con la humanidad.

La aventura apenas comienza.

Le deseamos suerte en su camino.

Suerte en su Sendero Interior.

Un océano tormentoso está compuesto por múltiples gotas de agua. El océano se calmará si muchas gotas alcanzan el estado de Paz interior. El mundo actual está bajo una gran tormenta. Conviértete en una gota llena de Paz y armonía. Eso te ayudará a encontrar la Paz interior y a calmar el océano.



**La Paz sea sobre la Tierra
y entre todas sus criaturas.**