

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, surrounded by steep, forested mountains. In the distance, snow-capped mountain peaks are visible under a clear blue sky. The water reflects the surrounding environment.

# CÓMO CALLAR SU MENTE:

¡Relájese y Silencie La Voz  
de Su Mente Hoy!

M A R C A L L E N

A circular logo for the National Library of Medicine, featuring a gear-like border and the text "NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE" around the perimeter. The word "BIBLIOTECA" is visible in the center of the logo.

# **Cómo Callar Su Mente: ¡Relájese y Silencie La Voz de Su Mente Hoy!**

Marc Allen

Copyright © 2013 por Empowerment Nation

Todos los derechos reservados.

**© Copyright 2013 por Empowerment Nation - Todos los derechos reservados.**

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y fidedigna en relación al tema en cuestión. Se vende con el entendimiento de que el editor no se dedica a prestar servicios legales, contables u otro tipo de servicios profesionales. Si se necesita de asesoría legal y otra asistencia profesional, se deberán contratar los servicios de un profesional competente.

- A partir de la Declaración de Principios conjuntamente adoptados por un Comité de la Asociación Americana de Abogados y un Comité de Editoriales y Asociaciones.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso por escrito de la editorial.

La Editorial no asume ninguna responsabilidad por cualquier lesión, daño o pérdida financiera sufrida por personas o bienes por el uso de esta información de manera personal o no, ya sea de forma directa o indirecta. Aunque se ha fiabilidad y precisión negligencia o no, de cualquier uso, mal uso o abuso de la aplicación de cualquier

método, estrategia o idea contenidas en este material es de responsabilidad exclusiva del lector.

Cualquier copyright que no esté en posesión del editor es propiedad de sus respectivos autores.

Toda la información es generalizada, presentada con fines informativos únicamente y presentada “tal cual” sin garantía de ningún tipo.

Todas las marcas mencionadas en este libro son solo para fines ilustrativos y son de propiedad de sus respectivos propietarios y no están afiliados a esta publicación de ninguna manera. Todas las marcas registradas están siendo utilizadas sin permiso y la publicación de la marca no está autorizada o patrocinada por el dueño de la misma. EmpowermentNation.com

hecho todo lo posible para garantizar la de la información, toda responsabilidad,

## **Tabla de Contenidos**

Cómo Calmar Su Mente: Una Introducción Calmando Su Diálogo Interno

Enderece Su Espalda

Tómese un Descanso

Mantenga un horario

Encuentre a un Amigo

Ejercítese

Estírese

Velas Perfumadas

Actividades Creativas

Mantenga un Diario

Otras Actividades

Empezando Prácticas de Meditación

Primero, Lo Que No Se Debe Hacer

Qué hacer

Respiración Básica

La Caminata

La técnica de Tensión/Relajación Muscular Sincronización

Respiración/Movimiento Otras Técnicas para Tranquilizar la

Mente Profundizando: Prácticas Meditativas Avanzadas

Posiciones Meditativas

Acostarse

Sentarse

Estilo Indio

Grulla Sentada/De rodillas

Posición del Arco

Medio Loto

Loto

Postura del Jinete

Postura Vacía

Ejercicios Comunes de Trance Profundo El Procedimiento 4-4-8

Yo Soy

Concentración de Voluntad

El Jardín de la Meditación

Las Meditaciones de Descartes

Meditación de los Cinco Elementos

Meditación de la Gran Mente

Meditación con Mantras

Proyección Astral

Escuelas de Meditación

Yoga

Qigong

Zen

La Meditación Cristiana

Otras Formas de Meditación

Una Nota Final Sobre Calmar la Mente

### **Cómo Calmar Su Mente: Una Introducción**

Puede que haya oído esta historia antes: un hombre va caminando por su vecindario en la noche y se encuentra con otro hombre que está buscando algo debajo de un poste de luz.

“¿Puedo ayudarle en algo?” Pregunta el primer hombre. “No encuentro mis llaves,” dice el segundo hombre. “Ya veo,” dijo el segundo hombre. “Ya se me han caído las

llaves aquí antes. Yo sé cómo es esto. Le ayudaré a encontrarlas.” “No se me cayeron las llaves aquí,” dice el otro hombre. “Se me cayeron en el porche. Sólo las estoy buscando aquí porque hay mejor iluminación.”

Así de absurda como es esta historia, ¿cuántos de nosotros mantenemos conversaciones del mismo tipo con nuestro *diálogo interno*? ¿Cuántas veces cuando era estudiante se sentó a hacer

alguna asignación importante y luego encontró algo más que hacer (de mucha menor importancia)? ¿Cuántas veces en su vida adulta se ha enfrentado a una tarea o ha determinado aprender alguna habilidad creativa sólo para dejarla de lado por una actividad de poca importancia, sin valor o fecha límite? A todos nos ha pasado. Todos nos hemos decidido a hacer algo importante, sólo para ser desviados del camino y de nuestras tareas por una voz en nuestra cabeza que nos anima a ponernos a jugar, o mirar un programa de televisión, u organizar una parte de nuestra oficina que no lo necesita. Después de pasar horas frente al televisor dándole vueltas a la programación deficiente o tal vez aún mucho más tiempo en la Internet pasando de un sitio innecesario a otro, de repente ya es hora de acostarse y hemos perdido otro día que empezamos con grandes expectativas. Piense en cuántas *cosas significativas* ha intentado hacer que de alguna manera se perdieron en el vórtice de actividades sin sentido. No es extraño que luego de un día como ese nos preguntemos a nosotros mismos, “¿Por qué hice eso? ¿Por qué perdí tanto tiempo?”

Los mecanismos que involucran a nuestro diálogo interno recorren un largo camino para enriquecer nuestra experiencia como seres humanos. Ellos nos dan la habilidad de planear, anticipar, experimentar y encontrar soluciones innovadoras a los problemas. De hecho, el diálogo interno ha sido tan exitoso a lo largo de la existencia humana que ha ideado un sinfín de maneras de evitar situaciones estresantes en la era moderna. La respuesta a “por qué” posponemos las cosas o no permanecemos enfocados es realmente

muy simple: estamos estresados. Una parte de nuestra mente de repente se encuentra en una situación de naturaleza desagradable o indeseable y nos abandona.

Y si las voces que nos distraen del trabajo u otras actividades importantes no son lo suficiente malas, piense en la situación a la inversa. También a todos nos ha pasado: es el fin de un largo día, y usted simplemente está intentando relajarse y premiarse por el tiempo bien aprovechado y trabajos bien hechos, sólo que su mente parece no estar dispuesta a cambiar a neutro. Tal vez se encuentres atascado, preocupándose por el trabajo cuando debería estar disfrutando del tiempo con su familia o alguna actividad que le de genuino placer. Esta es la verdadera tragedia de la vida moderna. Ese mismo diálogo interno que nos guía a través de tiempos difíciles, a menudo con sorprendente gracia y precisión, puede de pronto quedar atrapado en un modo particular de intercambio que ya no nos sirve una vez que los desafíos del día han sido superados.

La mayoría de nosotros pasa la vida luchando para hacer frente a las cuestiones que están a nuestro alcance, en el presente, mientras que la mitad de nuestro diálogo interno nos está jalando hacia el pasado o empujándonos hacia el futuro. Nuestra mente está tratando de llevarnos a cualquier lado menos al *aquí y ahora*. Tendemos a preocuparnos por el futuro de una tarea o proyecto antes de que haya finalizado. Incluso podemos encontrar razones por las que tal empresa será obsoleta cuando sea completada. Nuevamente, ¿cuántas veces cada uno de nosotros ha terminado

algo difícil, sólo para descubrir que no era tan necesario ni importante como originalmente creímos que sería? ¿Acaso eso no nos deja cabizbajos? ¿Pero cuál es el punto de molestarnos sobre el destino de las cosas que hemos completado en el pasado si ya no hay nada que podamos hacer para cambiarlo?

Si parece imposible detener este conflicto interno, es por una buena causa. Como se dijo antes, el diálogo interno es parte de la condición humana. Nacemos con él y lo usamos tan frecuentemente que no somos conscientes permanentemente de importantes para nosotros. Sin embargo, quiso la suerte que lo podamos *calmar*. Usted puede trabajar con él, incluso cooperar con él. También puede hacer que *él* coopere con *usted*, luego de la práctica suficiente. Con paciencia y determinación—mucha determinación por cierto— puede aprender esta habilidad por sí mismo y los beneficios de hacerlo son interminables. Es más apropiado preguntar cómo el calmar su mente *no puede* beneficiarle, dado que resultará en una lista mucho más de ello—no hay forma de “deshacernos”

nuestros diálogos internos. Son demasiado pequeña.

Este libro busca mostrar muchos de los beneficios derivados de calmar la mente. Esto se logra comúnmente a través de la meditación y otras prácticas estrechamente relacionadas. El lector lo encontrará organizado de modo tal que las técnicas más sencillas se encuentran antes que aquellas más complejas, las que requieren de mucho tiempo, sean cubiertas. Esto de ninguna manera debe desanimar a nadie de intentar y explorar todas estas técnicas, ya

que los beneficios derivados de ciertas visualizaciones y mantras pueden superar prácticas sencillas de respiración-relajación y ejercicios de liberación rápida del estrés. Se puede encontrar sugerencias y fuentes de información adicional sobre los temas tratados aquí en algunas secciones, y se anima a los lectores a tomar máxima ventaja de sus bibliotecas locales así como de la Internet con el fin de cubrir muchos de estos temas al detalle.

### **Calmando Su Diálogo Interno**

Se aconseja empezar con simples cambios aquí y allá con el fin de desarrollar un diálogo interno más útil y comunicativo (es decir, uno que no le está insistiendo con lo mismo en cada oportunidad). Muchas veces nuestras mentes están estresadas porque nuestros cuerpos no están siendo utilizados de la misma manera que en épocas pasadas. Del mismo modo, nuestras mentes están abordando problemas y situaciones que nuestros ancestros probablemente nunca imaginaron. Cada uno de los ejercicios o hábitos explorados a continuación representan una manera muy sencilla de aliviar y calmar la mente en cualquier momento, permitiéndonos enfocarnos cuando es necesario, y permitiendo a la persona relajarse cuando se lo ha ganado.

De mayor importancia es que considere su propio estilo de vida y cómo puede incorporar simples tareas a su horario con el fin de relajar los pensamientos que van y vienen a través de su mente. Algunos de estos cambios son aparentemente obvios, pero es fácil pasarlos por alto en cualquier momento. Esto es especialmente cierto si una rutina ocupada se interpone en el camino de su intento

de calmar un diálogo interno ruidoso.

A continuación se presentan varios consejos para desarrollar nuevos hábitos que fomenten una mente más calmada, cooperativa y centrada. Estas son algunas de las actividades más simples que se pueden realizar para lograrlo. Casi todas ellas se aprovechan de la tan famosa “conexión mente/cuerpo” para aliviar el estrés e incrementar la concentración. Si bien cualquiera de estas prácticas es relativamente simple de realizar, no es necesariamente fácil comprometerse con ninguna de ellas. Cualquier cambio en los hábitos se encontrará con un grado de resistencia u olvido. Si ese fuera el caso, es importante no sucumbir ante la frustración y abandonar el desarrollo del nuevo hábito. Digamos, por ejemplo, que descubre que el ejercicio de enderezar la espalda le es muy útil, pero se percata al final del día que no completó la actividad. No hay necesidad de frustrarse—y definitivamente no hay necesidad de que se levante de la cama y se obligue a realizar la rutina si prefiere dormir. Simplemente haga una nota mental para resumir la práctica al despertarse al día siguiente con el fin de continuar y *asegúrese de agradecer a su diálogo interno por el recordatorio*. Cada una de estas actividades está diseñada para calmar su mente, no molestarla, así que no asocie ninguna de las técnicas con *la fuerza* o puede llegar a rechazarlas por esa misma asociación.

### **Enderece Su Espalda**

Muchos de nosotros hemos desarrollado terribles prácticas de postura con el paso de los años, o incluso décadas. Los días pasados en la oficina encorvados delante de una pantalla de

ordenador, no sólo desgastan nuestras vértebras superiores, sino que también pueden conducir a una obstrucción de las vías respiratorias y disminución del flujo de oxígeno a todo el cuerpo. Mientras más estrés se acumula en su cuerpo, más su mente busca una manera de escapar de él o de aliviarlo. Es esa la gran razón por la cual la gente puede simplemente “quedarse en blanco” frente de la pantalla del ordenador luego de una o dos horas de actividad mental rigurosa con prácticamente ningún movimiento físico. Para nuestro diálogo interno, esto significa que es hora de un descanso de tales actividades.

A manera de experimento, intente descansar su espalda en una pelota de ejercicio, con los pies en el piso. Gire suavemente hacia atrás (lentamente para evitar perder el equilibrio) hasta que su cabeza está casi al revés. Una vez allí, respire por la nariz. Si el incremento en el consumo de oxígeno es evidente cuando se encuentra de cabeza, es de suponer que su espalda está encorvada durante la mayor parte del día. El yoga—una práctica que mencionaremos muchas veces aquí—es una excelente manera de mejorar la postura. Una forma rápida de mejorar el consumo de oxígeno en el corto plazo es sentarse directamente sobre las manos y estirar la espalda lo más posible. Mantén el cuello lo más recto posible y respira a tu antojo. La diferencia es tan obvia que podrá sentir por horas cómo se libera tensión de su espalda superior e inferior, estos son los efectos de este rápido ajuste de postura. Cualquiera sea el caso, el incremento de flujo de oxígeno al cerebro es un gran punto de inicio para lograr un diálogo interno más

tranquilo.

### **Tómese un Descanso**

Esto puede parecer obvio. La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a un ambiente laboral que nos permite unos minutos para nosotros mismos cada par de horas. Esta asignación es generalmente obligatoria por la ley, pero cómo elegimos pasar ese tiempo puede marcar la diferencia. El tiempo pasado en el área de descanso de la compañía entre la charla (y posibles quejas) de otros trabajadores puede ser mejor utilizado leyendo un libro y desviando su atención por esos preciados minutos. Tal vez un ejercicio de respiración o relajación serviría mejor a este propósito. Las personas a las que les gusta dibujar pueden tal vez cubrir una o dos páginas en un espacio de quince minutos si el hacerlo les aporta una mayor concentración. Las pelotas anti estrés y las “masillas terapéuticas” pueden parecer triviales, pero en realidad brindan experiencias sensoriales maravillosas cuando se les aprovecha, especialmente para personas que tienden a pensar cinestéticamente. Estas actividades son de hecho tan exitosas al calmar la mente que son utilizadas en poblaciones especiales, como personas con autismo y otras necesidades especiales. Estas actividades ayudan a los individuos que tienden a ser sobre estimulados y a distraerse más fácilmente que la población en general.

Sin embargo, si usted espera su hora de descanso para poder conversar con su compañero o compañeros favoritos—y si realmente se siente refrescado y recargado luego de hacerlo—aún se puede sacar mayor provecho de un descanso al tomar nota de los

detalles más sutiles. Tal vez la persona con la que conversa se ve o suena diferente de alguna manera. Preguntas como “¿Está fulano hablando más rápido o más lento que ayer?” o “¿Está mengano más feliz o más vital desde la última vez que hablamos?” son una gran manera de aterrizar la conversación en el momento. Hacer el esfuerzo de preguntarte a sí mismo tales preguntas sobre las personas durante un diálogo también le ayudará a hacer un balance de sus propios sentimientos y emociones.

Sin importar la manera en que pasa su descanso, es importante que tome posesión de él. Asegúrese de que éste lo refresca y lo prepara para el resto de su día.

### **Mantenga un horario**

Muchos de nosotros empezamos el día con una buena noción de lo que nos proponemos llevar a cabo, pero es siempre una buena idea mantener un registro de lo que efectivamente hemos logrado, lo que aún nos falta completar, y aquellas cosas que surgen inesperadamente durante el día. Un simple horario o lista de cosas que se quieren lograr durante el día puede servir como una gran herramienta para centrar la mente. Considere marcar las cosas a medida que las va completando—a veces incluso esta pequeña práctica puede aumentar significativamente la satisfacción de un trabajo bien hecho.

También se puede percatar que una gran parte de su estrés proviene de intentar encajar una semana de logros en sólo un día o incluso una hora. Por ejemplo, si escribe doce cosas que quiere hacer en un solo día, y cada una de ellas tomará aproximadamente

dos horas, es hora de pisar tierra. Es común intentar lograr más de lo que nos permite el tiempo en un día, pero es una buena práctica el mantener su lista dentro de lo razonable, especialmente cuando las distracciones y cambios son inevitables. De esta forma, se estás manteniendo anclado a la realidad y comunica límites claros a su diálogo interno.

No se frustre si todo lo que se propuso hacer no se completa en un día. El propósito de la lista es no estresar ni agravar más a su diálogo interno. En su lugar, eche un vistazo a por qué una o varias tareas permanecieron incompletas. A menudo se debe a cambios inesperados o interrupciones en su agenda diaria. Si ese es el caso, acepte que ese cambio estaba más allá de su control y piense en maneras de evitar que esos cambios vuelvan a ocurrir. A veces esto no será posible, y eso también es aceptable, así es la vida, lo queramos o no. Si las tareas no se completaron por agotamiento o frustración generada por un diálogo interno frenético, tal vez es hora de adoptar un método más fuerte de meditación para que se pongas en contacto con las cosas que están sucediendo en su interior que le impiden alcanzar sus metas.

Es una buena idea elaborar un horario holgado por todo un día en algún momento de la mañana o incluso la noche anterior. Asegúrese de incluir uno o dos de los ejercicios enumerados aquí, ya que puede resultar fácil olvidar calmar su mente durante el día mientras empieza a explorar estas técnicas, especialmente sin un recordatorio por escrito.

## **Encuentre a un Amigo**

Nuevamente, esto parece obvio. Estamos casi seguros de recurrir a aquellos que consideramos nuestros amigos cuando es hora de desahogarnos o buscar ayuda en asuntos personales. Pero cuando se trata de crecimiento personal—y de la habilidad de domar nuestro diálogo interno que es el núcleo de casi cualquier empresa—un examen más cercano de nuestros asociados y cohortes puede a menudo revelar facetas sutiles de su personalidad. Esto a su vez le permitirá llegar a conclusiones respecto a sus aptitudes individuales para ayudarle en tal tarea. Por ejemplo, ¿su amigo escucha hasta que claramente ha terminado de decir lo que quería? ¿O sus conversaciones con esta persona están llenas de interrupciones? ¿Acaso le responde con la historia de algo similar que experimentó? ¿El habla de este amigo está plagado de “Lo sé”, o “las cosas saldrán bien al final” cuando usted expresa preocupación, o acaso esta persona responde en un nivel más profundo que resuena con usted?

Es importante no menospreciar a aquellos que entablan una conversación o comportamiento más superficial—porque todos hemos hecho lo mismo en algún momento—pero también es importante respetar las habilidades y limitaciones de los demás. En la misma línea, es importante conocer y acercarse a aquellos en su vida que respeta por sus fortalezas comunicativas. Aprenda de ellos. Haga lo que pueda para demostrarles que usted también está escuchando de verdad. Nuevamente, esto es más que sólo cortesía; escuchar cooperativamente con los demás es una gran práctica para escuchar cooperativamente consigo mismo.

Un gran lugar para encontrar amigos en su área si está buscando una mente más calmada, sería inevitablemente una clase de yoga o meditación. Las personas que asisten a estas reuniones tienden estar buscando calma interior en sí mismos, y tienen una extraña habilidad para tener la mente abierta y ser grandes oyentes.

### **Ejercítese**

Este hábito sencillo es con frecuencia el más ignorado en la vida cotidiana. Las personas sedentarias no están expuestas al efecto calmante que un régimen regular de ejercicios puede tener en la mente. Caminar todos los días es, naturalmente, un buen inicio para tener una vida que incluya un buen entrenamiento y una mente más tranquila, pero correr y sobre todo nadar son excelentes maneras de liberar el cerebro de preocupaciones innecesarias. Obviamente, los practicantes de yoga avalarán sus efectos de limpieza mental, los que se detallarán en secciones posteriores. Por ahora es importante ser consciente de la conexión estrecha entre el cuerpo y la mente. El cuerpo libera tensión durante y después de cualquier actividad física. La mente indefectiblemente hará lo mismo.

Cada vez son menos los que realizan trabajos manuales, y los reportes anuales de los organismos de salud pueden sonar casi sombríos en sus estimaciones de cantidad de actividad física colectiva. Las consecuencias obvias—aumento del riesgo cardiovascular, disminución de la musculatura, niveles más altos de presión arterial y colesterol— pueden eclipsar los déficits mentales que nos puede causar el no realizar alguna actividad física. Como se dijo previamente, el estrés conduce a tensión muscular—en

particular en la espalda baja y alta para muchas personas. La actividad física hace que el cuerpo se relaje y libere tensión física y estrés mental.

Las actividades sencillas son un buen inicio. El yoga y algunas artes marciales como el Tai Chi son excelentes herramientas para centrar la mente y además se les puede usar durante descansos regulares dentro del horario. Para aquellos que tienen una predisposición por los deportes, consideren cosas como el tenis o el bádminton. Los deportes grupales pueden ser muy divertidos, pero es bastante común encontrarse con compañeros muy bulliciosos u ofensivos en una cancha de baloncesto o en un campo de fútbol. Lamentablemente, estas actividades pueden distraernos de nuestro propósito de construir una mente más tranquila, pero si estas actividades son muy atractivas, participe de ellas y vea cómo le pueden ayudar.

### **Estírese**

El estiramiento es tan importante como el ejercicio para el cuerpo. Los ligamentos tienden a ser golpeados durante el día y pueden atrapar tanta tensión en el cuerpo como lo hacen los músculos. Al igual que el ejercicio, el estiramiento incrementa el flujo de sangre a través del cuerpo. Guías simples de estiramiento están disponibles en Internet y en su biblioteca local. Tenga cuidado de estirarse suave y firmemente—no rebote ni estire demasiado ninguno de sus ligamentos. Sin duda, esta práctica debe ir en paralelo con el ejercicio, ya que el no estirarse puede resultar en lesiones e impedir que la persona continúe participando en actividades físicas hasta

que se recupere por completo.

Es también importante estirar todo el cuerpo. Los corredores pueden pensar que sólo son necesarios los estiramientos de piernas, mientras que aquellos que se dedican al remo pueden sólo estar enfocando en los brazos. Este es un error común que es causado por una falta de comprensión de cómo el cuerpo usa los músculos. Muchos corredores se han lesionado la espalda o brazos durante se ejercitan, siendo la razón que si bien estos músculos no se usan con fuerza, aún así se encuentran en movimiento constante durante el ejercicio. Un ligamento rígido puede contraerse de repente, sin previo aviso, durante tales actividades. El ejercicio también suele crear masa muscular adicional. Esto puede acalambrar e inhabilitar los tendones, así no haya ocurrido ninguna lesión evidente. Por lo tanto, el estiramiento es necesario para cualquiera que se dedique incluso a la más ligera de las actividades físicas.

### **Velas Perfumadas**

Nunca subestime los poderes meditativos de una pequeña y parpadeante llama. Ciertos aromas (exactamente cuáles variarán de persona a persona) pueden servir como poderosos agentes centradores de mente. La aromaterapia se ha utilizado como medicina alternativa por miles de años, empleando aceites aromáticos para aliviar el estrés, la depresión, la ansiedad y muchos otros trastornos emocionales. Muchas variedades de estos aceites, así como de velas perfumadas, se pueden encontrar en tiendas de salud y belleza o de alimentos naturales.

Simplemente encienda la vela, inhale profundamente, y mírela

parpadear por un minute más o menos. Si esta rutina le parece atractiva, lo mejor elegir una habitación de su vivienda en donde realizarla con regularidad. Al igual que con muchas de las prácticas mencionadas aquí, es usualmente beneficioso incorporar esta técnica con otras formas de meditación. Las técnicas de respiración que figuran a continuación combinan de manera excelente con la vela titilante. Es de gran ayuda prestar atención especial al aroma de la vela; los olores se procesan en una región diferente del cerebro, no es igual que con las imágenes y sonidos. Esta región se encuentra más cerca de los centros emocionales (y con fácil acceso). Dicho esto, el aroma correcto puede ser un efectivo atajo a un estado de relajación mental. Las esencias comúnmente usadas en la aromaterapia incluyen la lavanda, el jazmín, la manzanilla, la menta, el tomillo y el limón. Estos aromas en particular se destacan por su capacidad de liberar el estrés y la ansiedad, y de desarrollar estados de ánimo más positivos. Sin embargo, debe tener cuidado de que el área en donde encienda la vela esté libre de materiales inflamables. ¡Lo último que alguien necesita durante un experimento meditativo es una situación de emergencia en casa!

Las velas son excelentes luego de una ducha caliente o durante un baño de tina caliente si el tiempo lo permite. El añadir una respiración apropiada (véase más adelante) a esta combinación la hace una actividad muy eficiente para calmar la mente. De hecho, este efecto es tan poderoso que los investigadores y meditadores aún siguen descubriendo los varios usos de las prácticas meditativas basadas en los aromas. Ya se sabe que los aromas son

agentes poderosos en la formación de los recuerdos y señales de comportamiento—por ejemplo, piense en el momento en que entra a un restaurante. Si está lo suficiente hambriento, ¿qué hace su estómago en el momento en que usted ingresa y huele todo los platillos que reposan en las mesas? A tal efecto, usted puede elegir un “rastros de olor” particular que utilizará en cualquier momento en que desee meditar. Esto ayudará a que su mente se tranquilice más rápidamente.

### **Actividades Creativas**

La pintura, el dibujo, la escultura, el boceto y otras formas de arte han servido a los propósitos meditativos desde siempre. Todas las personas necesitan de una salida creativa, y no todas la tienen, o se ha dispuesto tiempo para ella durante el día. Estas actividades son especialmente significativas para aquellas personas que tienen una inclinación por las actividades visuales o cinestéticas. Para ir más allá, el dibujo libre y la pintura pueden darle al observador atento (usted en este caso) una mirada a temas recurrentes y formas de pensar en formas muy sutiles pero ponderosas. Esta puede ser una manera muy sencilla de aumentar las propiedades cooperativas de nuestro diálogo interno ya que le permite a la mente inconsciente otro modo de comunicación. De hecho, se ha utilizado en muchas formas de terapia en el transcurso de los años.

Simplemente permita que sus manos hagan el trabajo. Si algún pensamiento viene a su mente, acéptelo, pero no habrá necesidad de forzar nada en la hoja o en la arcilla. Sólo recuerde que se está comunicando consigo mismo en todo lo que crea, luego reconózcalo

y agradezca a su diálogo interno por su ayuda. Un pleno entendimiento a conciencia de lo que ha creado no será necesario—de hecho, un conocimiento más indirecto e implícito de su creación le ayudará más. Con el tiempo, estudie sus dibujos o lo que haya decidido hacer. ¿Cambian con el tiempo o con sus propios pensamientos y estados de ánimo? Hágase preguntas sobre sus impresiones generales, si hay figuras o formas que aparecen especialmente si parecen investigación basada en sus creaciones puede generar un valioso entendimiento personal.

con frecuencia, ¿qué pueden significar? vagamente familiares. Un poco de auto

### **Mantenga un Diario**

Para aquellos de nosotros sin inclinación artístico o que preferimos tareas basadas en las palabras, separe un poco de su tiempo diario para registrar su diálogo interno. Aunque puede parece mejor o más conveniente realizar esta actividad por la noche, tome en cuenta que este será también el momento en que se encuentre más agotado mentalmente. Es difícil desarrollar nuevos hábitos cuando la mente está desgastada, así que la mañana o la tarde—cuando hay una pausa consistente de las actividades—puede ser el mejor momento para desarrollar este hábito.

Mantenga su diario privado, y no juzgue cualquier pensamiento que se le venga a la mente mientras los escribe. Se sabe que las personas habituadas a mantener diarios descubren una abundancia de conocimiento personal que les puede servir por muchos años y más allá de sus vidas actuales. Algunas personas se asombrarán de

cómo una cantidad de situaciones y pensamientos que alguna vez ocuparon sus mentes parecen triviales e insignificantes años después. Otras se darán cuenta de que durante varios años se han estado haciendo las mismas preguntas de diferentes formas. Estos descubrimientos sólo son posibles al mantener un registro escrito, y les darán a la mente consciente y a los diálogos internos una perspectiva sobre los acontecimientos en el presente que es muy valiosa y de otra forma inalcanzable.

Un tipo específico de diario —un diario de sueños— puede ofrecer al escritor un entendimiento mental increíble. Estos diarios se dejan con frecuencia al lado de la cama por la noche y se escriben al despertar. Para aquellos de nosotros con dificultad para recordar los sueños, pueden ser todo un reto, y algunas personas se frustran al despertar y sentir que la experiencia del sueño se va desvaneciendo de sus pensamientos. Sin embargo, la determinación firme por recordar al menos un sueño por noche puede llevar a grandes revelaciones personales. En cierto sentido, los sueños son la continuación de nuestro diálogo interno mientras que la mente consciente yace dormida. No es extraño—aunque se manifestará en diferentes formas—que el soñador activo aprenda a lidiar con una amplia gama de problemas a través del análisis de los sueños.

### **Otras Actividades**

Cabe enfatizar que usted nunca se debe forzar a lograr algo durante este proceso, y que además debe divertirse. No tenga miedo de descubrir nuevas actividades y pasatiempos si usted las halla atractivas y tranquilizadoras. Tal vez construir modelos es relajante

para usted, o armar rompecabezas o completar crucigramas. Una actividad popular nueva es el Sudoku. Todas estas actividades y muchas otras tienen potencialmente propiedades poderosas para aquietar la mente, y si usted disfruta cualquiera de ellas, entonces realícelas.

## **Empezando Prácticas de Meditación**

La lista anterior presentó sucintamente formas simples de cambiar su rutina diaria para vivir mejor en el momento. La gente puede obtener grandes beneficios de estos pequeños cambios y actividades, ¿pero por qué quedarse ahí si los mayores beneficios están sólo un paso más allá? Aquí empezaremos a explorar lo primero que realmente puede ser llamado práctica de meditación, y al igual que con la lista anterior, diferentes personas pueden encontrar unas técnicas más beneficiosas que otras.

Estas técnicas no son nada difíciles de practicar. Sin embargo, requieren de la habilidad de fijarse un horario y ceñirse a él. Las meditaciones por la mañana y en la tarde pueden ser los hábitos más sencillos de desarrollar, ya que la fatiga puede anular nuestra determinación por las noches. Es también muy común que las personas experimenten cambios positivos profundos en sus estados emocionales y bienestar luego de su primer intento. Esto es muy bueno—usted merece disfrutar de su vida al máximo—pero tome en cuenta que de vez en cuando tales técnicas pueden volverse obsoletas o poco interesantes de repente. Antes de explorar las técnicas, debemos pasar algún tiempo discutiendo cómo interpretar nuestros resultados y sentimientos con respecto a

sus potenciales consecuencias.

### **Primero, Lo Que No Se Debe Hacer**

No discuta con usted mismo ni trate de forzar ninguna experiencia fuera de su mente. Nunca. Si usted se encuentra con algún tipo de resistencia en el camino, recuerde que esa resistencia es parte de usted y está ahí por una razón. Tal vez no podamos entender o respetar esas limitaciones de inmediato, pero ese es el reflejo de lo que aún nos queda por aprender acerca del proceso de meditación, y no de lo que no somos capaces de lograr.

Si intenta hacerle frente a cualquier aspecto de usted mismo que se esté resistiendo, va a perder. Esto sucede con cualquier tarea que se proponga llevar a cabo. Se puede sentar frente al ordenador con la triste determinación de terminar un reporte que su jefe espera el lunes y gruñirle a la voz que protesta en su cabeza. Lo más probable es que usted se quede en blanco de repente, justo después de haber pensado que silenció con éxito a su obstinada mente. ¿Cuántas veces nos decimos a nosotros mismos que tenemos que “lidiar con ello” y terminamos no siendo capaces de lograrlo en lo absoluto? Tal vez incluso termine un poco del trabajo, pero se da cuenta de que el motor de su pensamiento se detiene en seco y empieza a desmoronarse poco después, dejando la tarea incompleta. Cualquiera sea el caso, al intentar *forzar* su camino a través de un episodio de postergación, verá que no tiene éxito. De hecho, es por eso que muchos de nosotros posterga las cosas y se termina preocupando en primer lugar. De alguna manera, hemos aprendido o nos han enseñado previamente que la única manera de

resolver un problema es *atravesándolo*. Esto puede ser cierto, pero sólo luego de haber negociado con esa parte de nosotros mismos que se resiste a vivir en el ahora. Ningún problema interno puede ser resuelto efectivamente simplemente tratando de forzar a la mente a salir adelante por sí sola—simplemente las cosas no son así.

Es de suma importancia darse cuenta de la realidad, que no importa de dónde parezca provenir esa voz que se resiste, está realmente *viniendo de nosotros mismos*. Es más, está constantemente trabajando *para* nosotros, haciendo lo mejor posible para ayudarnos a evitar algo mucho peor que la dilación o la incapacidad de relajarnos al final de un día agitado. Está constantemente ocupándose de nuestro futuro y buscando maneras de evitar el fracaso. Piénselo: es difícil fallar en algo que realmente no hace. El mejor momento para que nuestras mentes investiguen y anticipen fallos posibles futuros es cuando no hay nada importante que hacer (es decir, cuando intentamos relajarnos). Esa voz está haciendo lo mejor que puede para evitar el descontento, y alguna vez trabaja tan bien que evita que siquiera lo intentemos. Ahora que hemos cubierto cómo *no debe funcionar* el proceso de aprendizaje de la meditación, he aquí algunas maneras y sugerencias que el lector debe considerar para lograr una mayor cooperación del diálogo interno.

### **Qué hacer**

De buenas a primeras hay un truco: va a ser diferente para cada persona. Algunas personas encontrarán las técnicas de relajación

del cuerpo, que se enumeran a continuación, más útiles que otras. Otras verán que reciben grandes beneficios de la simple técnica de relajación/tensión del cuerpo que aparece justo debajo, mientras que otras encuentren ventajas similares al adoptar el ejercicio de sincronización de la respiración y el movimiento o de la técnica de conciencia sensorial. Cada uno de nosotros es diferente, y cada uno de nosotros encontrará diferentes formas de quietud interior. Para los que estamos determinados a silenciar las distracciones que representamos y creamos dentro de nosotros mismos, lo importante es seguir intentándolo y, como se dijo previamente, no luchar con nosotros mismos.

Existe un momento crucial en muchas formas de Budismo. No es raro en cualquier búsqueda de superación personal o autoiluminación el llegar a un punto de frustración pura, o incluso desesperación, justo antes del comienzo de un gran descubrimiento. Al iniciar este viaje, es importante recordar que cualquier cosa que valga la pena aprender no está exenta de problemas y contratiempos. Si este no fuera el caso, ya todos habríamos descubierto esta singular habilidad de calmar la mente por nuestra cuenta. Y entonces, ¿qué significado tendría si pudiéramos simplemente llegar a la cima de esta colina espiritual sin enfrentar ningún desafío en el camino?

Tome un momento para imaginar qué es lo que quiere de la vida antes de continuar. Visualícelo, escríbalo si desea. Sea específico. Tal vez desea dominar alguna forma de creación—artística o musical. Tal vez quiere escribir una novela. ¿Desea una mejor vida

para usted y su familia, independientemente de lo que posee ahora? ¿Desea crecer profesionalmente, o tal vez cambiar de profesión por completo? Sea lo que sea que desea de la vida, lo más probable es que su diálogo interno actualmente representa un obstáculo para lograrlo. Nuevamente, esta no es una crítica a ninguna parte de su *ser*. Es sólo la constatación de un hecho. Nuestras mentes fueron diseñadas para ayudarnos a hacer frente a entornos más sencillos, y en su búsqueda colectiva por hacerlo han sido muy exitosas en la creación de distracciones e interrupciones para todos nosotros. Las técnicas de meditación pueden despejar esas distracciones e interrupciones y ponernos en contacto con lo que sucede *dentro*.

Si se llega a sentir frustrado o desanimado en algún momento, preste atención a ese mismo diálogo interno (es *suyo* después de todo) y siéntase libre de experimentar y realizar cambios a cualquiera de las técnicas que encontrará más abajo. No se preocupe, no se juzgue a sí mismo, y no se esfuerce demasiado, El calmar la mente y vivir el momento es un proceso de aprendizaje y adaptación que se encuentra en constante desarrollo para satisfacer nuestras necesidades individuales. Va a estar lidiando con su propia mente, así que trate de hacerlo divertido, atractivo y útil para usted. Juegue con la experiencia y será bien servido por ella.

### **Respiración Básica**

La respiración siempre se encuentra al inicio de cualquier técnica de meditación/relajación en la que se participe. La mayoría de nosotros ha adoptado inconscientemente algunos de los peores hábitos de respiración posibles. Pasamos el día expandiendo y contrayendo

todo el tejido muscular y conjuntivo (sin mencionar la masa ósea) en nuestro pecho. Si nos agitamos o molestamos, o, por lo contrario, nos emocionamos, aspiramos el aire rápidamente por nuestra boca y la espiramos como dragones.

Intente este simple ejercicio: siéntese en una silla cómoda por diez o veinte minutos. Inspire lentamente por tres segundos. Una vez que tenga el aire, manténgalo por otros tres segundos y luego exhale por seis segundos. Asegúrese de que mientras hace esto su estómago se expande a media que inhala, y se desinfla al exhalar. Es difícil creer que realmente *se supone* que debemos respirar de esa manera, ¿cierto?

Una vez más, esto es fundamental para cualquier tipo de meditación que desee practicar. A medida que vaya mejorando en ello, serán más largas las respiraciones que pueda tomar—algunas personas son capaces de inhalar por cinco segundos y exhalar por diez, y otras son incluso mejores que eso. Intente incorporar este tipo de respiración en cualquier actividad meditativa que realice—incluso cualquier tipo de actividad que realice. La conexión cuerpo/mente es poderosa, lo suficiente como que cuando su respiración no es la correcta, sus voces internas reflejarán mentalmente esa angustia física.

También asegúrese de monitorear su respiración durante el día. ¿Siente su pecho suelto o está conteniendo una gran tensión? Si su caso es el último, empiece a respirar tranquila y apropiadamente, la diferencia se evidenciará de inmediato. Especialmente las personas que llevan mucho tiempo respirando incorrectamente, se

asombrarán al ver que sus pulmones y costillas estarán algo adoloridas luego de respirar apropiadamente. Esto se asemeja a los leves dolores que se pueden experimentar luego de una sesión de ejercicio. El pecho *no* debería extra expandiéndose y contrayéndose con cada aliento que tomamos—sino el abdomen. Sin embargo, no tomará mucho tiempo lograr que su cuerpo se adapte, y puede estar seguro de que usted se sentirá mucho mejor por haberlo hecho.

### **La Caminata**

Esta es quizás la técnica de meditación más sencilla de practicar. Aunque puede no servir a muchos a largo plazo, es a menudo un punto de partida ideal para las personas que no cuentan con mucho tiempo y que aún sienten las dificultades inherentes después de un largo día de trabajo. Involucra una suficiente cantidad de actividad física como para mantenerlo interesante, y las actividades mentales son disfrutadas por muchos. Muchas escuelas de pensamiento meditativo también utilizan la caminata y el movimiento en técnicas más avanzadas.

La técnica es como sigue: encuentre un área en su localidad en que le guste caminar. Mientras menos interrupciones haya en su camino, es mejor, pero a continuación se presentarán maneras de lidiar con simples distracciones. Idealmente esta caminata empezará de un lugar al que puede llegar a pie. Una vez ahí, simplemente hágalo, *camine*. Tómese unos quince a treinta minutos en hacerlo.

Hay un truco para esto. Si a usted le gusta caminar, debe ya de haberse dado cuenta de que su mente se desconcentra mientras lo

hace. Es fácil dejar que la mente divague por donde quiera cuando estamos en un camino conocido. Con pequeñas modificaciones, una caminata ordinaria puede convertirse en un ejercicio meditativo efectivo. En vez de dejar que su mente vague sin dirección, pregúntese a sí mismo, “¿Qué veo?” Una vez que se haga esta pregunta, busque cualquier objeto que sobresalga frente a usted y hágase otra pregunta de detalle, como, “¿De qué color es?” Si usted ve un árbol, pregúntese qué tipo de hojas tiene, o qué tipo de corteza, o qué tan alto es. Si usted ve una cerca, pregúntese qué tan larga parece ser, si está bien mantenida o no, etc. Si pasa junto a casas, puede observar detalles simples como el número de de la dirección por la que va pasando, o si los techos son de madera o tejas. ¿De qué están hechos los exteriores de las casas? ¿Hay cables eléctricos? Enfóquese en lo que sobresale para usted. Se percata de que este ejercicio particular se hace más sencillo con un mínimo de práctica y diligencia, y mientras más detalles pueda registrar de un objeto en particular, más atención está prestando a sus propias percepciones y sensaciones—esta habilidad es tan importante como la respiración apropiada.

El punto de este ejercicio es enfrentarse con su diálogo interno en una simple tarea. Si usted puede hablar abiertamente consigo mismo de esta manera (¡no en voz alta, claro está!), está construyendo una relación importante consigo mismo. Sin duda, encontrará que sus pensamientos divagan, ya sea con respecto al pasado o al futuro, cuando inicie su práctica. Si descubre a su diálogo interno haciendo eso, no se estrese. Recuerde, esas otras

vocecitas en su cabeza sólo están intentando capturar errores del pasado o del futuro y evitar que sucedan o analizarlas al detalle. Cuando sus pensamientos divaguen, diríjalos con gentileza a la tarea en cuestión.

Para lograrlo, puede ser muy útil cerrar sus ojos brevemente y prestar atención a lo que escucha en vez de a lo que ve— ¡sólo no vaya a caminar mucho trecho con los ojos cerrados! Esto puede ser especialmente útil si no logra prestar atención a los detalles visuales por más de unos pocos momentos cada vez. Si usted no es un pensador basado en lo visual, podría ser mucho más valioso para usted prestar atención permanentemente a lo que está oyendo o sintiendo. Si está en un estado de ánimo juguetón o distraído durante alguna de estas caminatas, incluso puede prestar atención a sus propios pensamientos. Intente distanciarse del diálogo interno y comente sobre él como una entidad distinta de las palabras o imágenes que va experimentando durante la caminata. Usted puede sorprenderse al dar un paso atrás para ver lo que su diálogo interno realmente intenta decir.

Este es un ejercicio que funciona muy bien para aquellos que recién empiezan o para aquellos que buscan una forma rápida de redirigir sus pensamientos. Es mejor si se practica luego de un largo día en el trabajo, durante un periodo de calma, cuando uno no se encuentra particularmente consternado ni emocionado. Los diálogos internos más ruidosos siempre están acompañados de estados emocionales más profundos, y se deben de adoptar técnicas de meditación más fuertes. Este ejercicio está diseñado para

familiarizarnos con una versión bastante básica de vivir el momento. Si se puede familiarizar con una tarea auto comunicativa tan simple como esta, ha dado sus primeros pasos hacia una meditación más profunda y una mente más tranquila.

Adicionalmente los maestros de las prácticas meditativas alrededor del mundo le dirán que el propósito de toda meditación es permanecer en un estado de atención durante todo el día, y no sólo mientras está meditando. Las caminatas de esta naturaleza preparan al principiante para ese estado alerta de consciencia al colocar sus pensamientos y diálogo interno en un estado de vivir el momento mientras está activo. Por último, la meta de la meditación es permanecer en un estado meditativo toda la vida, así que caminar y dirigir sus pensamientos es una gran manera de comenzar este hábito.

### **La técnica de Tensión/Relajación Muscular**

Pocas técnicas de relajación son tan inmediatamente efectivas como la técnica de tensión/relajación. Para realizar esta técnica, simplemente échese en un suelo cómodo o en su cama (sobre las cobijas) y tense/relaje secuencialmente cada uno de sus grupos musculares. Empiece con los dedos de los pies; apriete los dedos lo suficiente como para sentir una cantidad moderada de presión (deténgase de inmediato si siente algún dolor para evitar calambres). Mantenga los dedos apretados por quince a treinta segundos, dependiendo del tiempo que tenga disponible. Luego libere la tensión. Disfrute de la sensación por varios segundos, luego proceda a flexionar las pantorrillas. Haga lo mismo con ellas

(nuevamente, no se vaya a ocasionar un calambre). Suba hacia los músculos de sus muslos, luego los músculos de su estómago, los músculos del torso superior, la parte superior de los brazos, antebrazos, luego haga puños con sus manos y relájelas luego del tiempo que usted haya decidido. Una vez allí, tense los músculos de su cuello presionando su mentón hacia abajo con gentileza (aquí más que en cualquier otro lado de su cuerpo debe tener cuidado de no usar demasiada presión). Luego de eso, estruje los músculos de su cara con la mueca más tensa que pueda hacer y relaje.

Durante todo el tiempo que ha estado flexionando y relajando sus músculos, también ha participado en un simple conjunto de procedimientos muy similares al ejercicio de “la caminata”, antes mencionado, con el beneficio adicional de que ha estado usando para disfrutar de sensaciones relajantes cinestéticamente. Este es ejercicio es una excelente descarga para aquellos que tienen mucho estrés mental y tensión física, y puede dar excelentes resultados aliviando espaldas agarrotadas y cuerpos lentos al final del día. Es también una excelente manera de empezar su mañana: ese hormigueo que siente por la relajación es que se ha incrementado su flujo sanguíneo. Verá que se encuentra despierto y alerta, sin necesidad de su dosis diaria de café en la mañana. Es también una excelente forma de quedarse dormido al final de un largo día, ya que liberará toda la tensión acumulada.

### **Sincronización Respiración/Movimiento**

Tome la técnica de respiración mencionada anteriormente e incorpore algún tipo de movimiento repetitivo a ella—generalmente

algo tan simple como mover una mano hacia adelante y atrás— hacia la izquierda cuando inhala, a la derecha cuando exhala. Preste atención a su frecuencia cardiaca, sensaciones en la mano que mueve y el resto de su cuerpo, todo esto mientras escucha el sonido de su respiración. Mantenga cualquier tipo de movimiento que realice pequeño y sincronizado con su respiración por diez a quince minutos.

Se sabe que este ejercicio brinda grandes resultados en una sólo práctica. Algunos encuentran útil cerrar los ojos y visualizar su mano moviéndose hacia un lado y el otro. Esta práctica ofrece un Puente poderoso en cualquier brecha en la comunicación que esté experimentando con su diálogo interno.

### **Otras Técnicas para Tranquilizar la Mente**

**Hipnosis:** A pesar de estar en una sociedad moderna, todavía se ve a la hipnosis con recelo y desdén. Las razones se pueden remontar a los fundadores de esta práctica, quienes a menudo hicieron afirmaciones absurdas acerca de los beneficios de la hipnosis. Por culpa de ellos, es justo decir que algunos usos de la hipnosis son poco éticos e indeseables. Dejando eso a un lado, la hipnosis tiene mucho en común con la meditación. Aquellos que están determinados a calmar sus mentes harían bien en revisar la gran cantidad de libros disponibles en sus librerías locales o en línea para poder lidiar con los elementos más finos de la auto sugestión. Incluso se puede beneficiar del uso de un hipnoterapeuta certificado. Aquellos que practican la hipnoterapia están familiarizados con ayudar a las personas a encontrar maneras de

relajarse a sí mismos y los asisten en su búsqueda de una mente tranquila.

La hipnosis y la meditación a menudo trabajan bien de la mano. Ambas son estados de trance, pero hay diferencias sutiles y no tan sutiles entre ellas. En primer lugar, la frecuencia cardiaca de la persona tiende a incrementarse durante una sesión hipnótica, y aunque los beneficios de ambos trances son similares, la hipnosis se utiliza para dirigir la mente hacia la solución de un problema en particular o aliviar un particular estado emocional. El propósito de la meditación es mucho más amplio, y si bien es inusual que alguien pase horas de horas en un trance hipnótico, a menudo el propósito de las prácticas meditativas es el mantenerse en ese estado mental durante largos periodos de tiempo.

La hipnosis no le puede forzar a hacer algo que usted considere inmoral o indeseable, contrariamente a lo que se piensa de este tema. Sin embargo, puede ayudar a que la totalidad de su mente se sincronice y asistirle a alcanzar estados meditativos más profundos. También es muy útil para desarrollar tales hábitos, ya que puede tomar un atajo a través de los bloqueos mentales que hemos erigido sin darnos cuenta a lo largo de los años.

**Pulsos Binaurales:** Es una técnica poco conocida que indica que frecuencias de sonido diferentes en cada oído han brindado beneficios meditativos a las personas por décadas. Aunque se conoce muy poco se conoce científicamente de cómo funciona este procedimiento, los pulsos binaurales han mostrado que son capaces de relajar la mente y mejorar la concentración, y tonos diferentes

pueden tener diversos efectos en la mente. Aunque se descubrió a mediados del siglo XIX, la práctica aún está llena de misterio, lo que significa que posibles usos que se le pueden dar a los pulsos binaurales aún no han sido descubiertos.

La idea general detrás de un “pulso binaural” es que el escuchar dos tonos diferentes en cada oído (con el uso de auriculares) produce la ilusión de un pulso. Cuando se utiliza en la meditación, este pulso se puede utilizar para profundizar los efectos de la relajación. Para nuestra conveniencia, estos pulsos están disponibles en la Internet, usualmente dentro de pistas de música diseñadas para aumentar la experiencia de meditación. Una rápida búsqueda en línea revelará una abrumadora cantidad de información sobre el tema, incluyendo pulsos binaurales gratuitos listos para su uso.

Recuerde, la meditación es en gran parte una auto experimentación con diferentes experiencias sensoriales. Los pulsos binaurales pueden terminar teniendo una gran importancia en su viaje meditativo. Usted notará que diferentes frecuencias de estos pulsos producen efectos muy diferentes. También es probable que algunos de estos pulsos le ayuden cuando desea concentrarse en alguna situación interna, y otros le ayuden a enfocarse en el mundo exterior con gran claridad. El alcance y ritmo de los pulsos que son más efectivos para calmar la mente variará de persona a persona—no tema explorar y descubrir cuáles son más efectivos en usted. Simplemente recuerde que estos pulsos solo son efectivos cuando usa auriculares ya que el tono que está destinado a un oído no debe

llegar al otro.

**Profundizando: Prácticas Meditativas Avanzadas** Una cosa es cambiar nuestra rutina diaria para incluir una pequeña tarea meditativa. Muchos de los que empiezan a practicar las técnicas simples mencionadas anteriormente experimentarán una drástica mejora en su calidad de vida. Su diálogo interno entrará en foco y como resultado verán que son capaces de vivir el momento. Si tan profundos resultados provienen de esfuerzos tan simples, la siguiente pregunta lógica es si es que podemos ir mucho más allá. Si la mente se puede callar a un grado manejable, permitiéndonos una mayor libertad de expresión y dirección, ¿es posible silenciar completamente el revoltijo de pensamiento en nuestra mente en un momento dado?

La respuesta rotunda es sí. De hecho, ya lo deben haber visto suceder antes. Aquellos de nosotros que hemos pasado bastante tiempo en la playa por lo menos hemos notado a toda la gente alrededor de nosotros que yacen inertes en la arena, si acaso no hemos participado de este extraordinario deleite nosotros mismos. Si ha pasado tiempo suficiente cerca de las fogatas, ha notado a las personas mirando fijamente la llama, y si usted los sacude gentilmente, puede incluso llegar a asustarlos. Muchos de nosotros podemos simplemente “desconectarnos” durante los largos trayectos en la autopista. Pareceremos estar dormidos para aquellos a nuestro alrededor, cuando en realidad estamos bastante conscientes de todo lo que sucede; simplemente estamos distantes. Junto a esta sensación de estar distante de los eventos a nuestro

alrededor, viene la sensación de ser *expandido*. El vaivén de las olas en la playa, o el crepitar del fuego o las rápidas y constantes vibraciones del automóvil, pueden *sentirse* por nosotros cuando estamos en ese estado, así sea de manera indirecta.

Los beneficios de estas experiencias son claros para aquellos que los experimentan. Unas pocas horas en semejante trance y ya se aclara la mente y el cuerpo se relaja a un grado increíble. El problema con este tipo de experiencias es que son situacionales. No siempre puede ir a la playa o a un campamento o hacer que un amigo lo lleve a un viaje largo en carretera. Además, lo que realmente buscamos no es simplemente una situación que de casualidad hace que nuestra mente se tranquilice. Lo que queremos es un método para hacerlo. Para lograrlo necesitamos una forma de navegar a través de nuestro diálogo interno y desarrollarlo para que se amolde a nuestras necesidades como individuos. Esto no significa restarle importancia al rol de la naturaleza en la meditación—estar en un bosque o un prado o en la playa pueden mejorar enormemente nuestra experiencia. Pero no *siempre* podremos viajar a estos lugares. Una vez más, se puede lograr calmar la mente, y los beneficios de aprender la habilidad son aparentemente interminables para aquel que entiende el truco—pero tendrá que trabajar consistentemente para ello. El progreso de técnicas simples puede tener resultados inmediatos, pero los practicantes dedicados aprenderán que la curva de aprendizaje cae un poco por un tiempo luego de la emoción inicial de ser capaces de callar nuestra mente. Siga así, siga intentando con nuevas técnicas, y por sobre todo, no

se critique a sí mismo.

Los practicantes de la meditación “en serio” a menudo la reconocen como un fin en sí misma, a pesar de los beneficios que puede conceder a la persona. Aquellos de nos otros profundamente comprometidos con el Mundo Occidental de comercio rápido e intercambio de información pueden encontrar esa idea difícil de comprender, pero los expertos en el campo de la meditación (el Dalai Lama en particular) se apresuran a señalar que los americanos están acostumbrados a la gratificación inmediata. No podemos esperar encontrar el mismo tipo de calma interior que los experimentados veteranos del arte han obtenido luego de toda una vida de meditación si sólo pasamos diez o veinte minutos al día en un trace meditativo ligero. La práctica real de meditación puede tomar horas—incluso días o más.

Obviamente, esto representa un gran compromiso que puede no gustar a todos, especialmente al inicio. Pero antes de que la idea de meditación profunda sea descartada, hay una serie de beneficios importantes a ser considerados.

En primer lugar, una meditación más profunda logrará mucho más de lo que se es capaz de lograr con un régimen diario ligero. Se puede experimentar una mayor disminución de los niveles de estrés (ya que la mente interna se acerca más a lo que percibimos como “nosotros mismos”). Puede mejorar aún más nuestros hábitos de respiración, y nos ayuda a mantenernos saludables por periodos de tiempo más largos a medida que vamos envejeciendo. Algunas investigaciones incluso sugieren que la meditación ayuda a eliminar

la presencia de radicales libres (conocidos agentes causantes de cáncer), reduciendo nuestras posibilidades de enfermarnos y potenciando nuestro sistema inmunológico.

de cáncer), reduciendo nuestras posibilidades de enfermarnos y potenciando nuestro sistema inmunológico.

Estas prácticas también nos ayudan a darle un mejor uso a nuestras capacidades intelectuales y creativas. La mente es un poderoso instrumento de cambio, y puede llegar a ser aún más ponderosa con una mayor autodirección.

Además de todos estos beneficios de la llamada *meditación trascendental*, la práctica es muy valiosa en sí misma. Cada una de nuestras mentes es un lugar lleno de casi infinita riqueza y misterio. Las vacaciones a otros países generalmente requieren de largos vuelos y de un periodo prolongado de tiempo separado de los asuntos laborales, pero las técnicas de meditación más profundas no nos cuestan nada. Las vistas, los sonidos y experiencias que tendrá mientras está en un estado de trance real son más valiosos porque son *usted*; son transformativas y lo ayudarán en todos los aspectos de su vida exterior.

Medimos el paso del tiempo por paquetes discretos de eventos. Nos referimos a los acontecimientos con palabras como “evento”, “ocurrencia”, “acción”, “causa” y “efecto”. Nuestro cerebro está constantemente insistiendo en que el tiempo es rígido y constante—las alarmas, relojes, temporizadores se producen por millones y están en todos lados. Uno de los cambios más importantes que se puede experimentar durante estos ejercicios de trance más profundo es la creciente sensación de que el tiempo

depende del observador. Una hora o dos pasadas en un trance profundo pueden parecer congelar el tiempo, y de hecho es muy importante que durante cualquier de estos ejercicios examinemos profundamente el significado del tiempo.

Comprenderá —con más profundos niveles de entendimiento mientras explora— que lo que experimentamos como la vida no es una serie de eventos distintos, uno sucediendo después al otro. El tejido de la vida—el universo—se está constantemente reformado y reconstruyendo. El cambio es lo único que se mantiene igual en nuestro mundo, y todo lo que parece existir aquí sólo existe dentro de un *flujo de cambio constante*. Este entendimiento implícito de la naturaleza universal le ayudará a enfrentar con una mente tranquila incluso el más terrible de los retos.

Por lo tanto, no es de sorprender que no exista un tiempo límite establecido para ninguna de estas técnicas, a diferencia de muchos de los más moderados y sencillos mencionados anteriormente. Con estos ejercicios la idea es tomarse el tiempo que pueda/necesite con ellos para poder explorar su yo interior. No ponga un temporizador que le diga cuándo terminar. Por lo contrario, no se obligue a permanecer en un estado de trance si siente que es hora de resumir otras actividades. Y no se sorprenda si su sentido del tiempo es grandemente afectado por cualquiera de estos ejercicios. Unos diez minutos pueden sentirse como una hora o más, y esa es una gran manera de empezar a practicar con ellos. Mientras se vaya acostumbrando y sintiéndose más cómodo con cada una de estas meditaciones, observará que es capaz de pasar más tiempo y

recabar mayor conocimiento y sabiduría de ellas. Sus primeras experiencias podrán parecer confusas o agitadas—recuerde nunca forzar nada. Entréguese a ella. Si parece que no está progresado, puede que esté a punto de tener un descubrimiento importante. La última cosa que debe hacer en esa situación es renunciar a la práctica. Si siente que está atascado, añada o cambie otro elemento. Tal vez una vela perfumada o un pulso binaural le ayudará en el desarrollo de un estado de trance. Tal vez descubrirá que una combinación de dos técnicas es más efectiva que cualquiera de ellas por sí solas. Hágalo.

### **Posiciones Meditativas**

Hay una gran cantidad de posiciones meditativas que se han desarrollado a través de los siglos (y milenios). Durante sus prácticas meditativas, es importante familiarizarse y sentirse cómodo con una o dos de ellas y habituarse a usarlas cada vez que desee entrar en un estado meditativo. A continuación se enumeran muchas de las más comunes posiciones para meditación. Note que empiezan simples, con posturas familiares a todos. Asegúrese de intentar las posiciones más avanzadas también, ya que han sido diseñadas y desarrolladas con el fin de incrementar la consciencia y la respiración. Estas posturas avanzadas le ayudarán a mantenerse despierto y alerta durante sus meditaciones, y muchas de ellas tiene un amplio rango de beneficios adicionales para su salud y bienestar..

Estas posturas también tienen la ventaja adicional de avisarle a la mente que un diálogo importante está a punto de comenzar.

También pueden ayudar a conseguir una mayor cooperación de ella a medida que se acostumbra más a la posición de su preferencia. De la misma forma en que nos preparamos inconscientemente a conducir cuando nos sentamos frente al timón, o nos preparamos para una comida cuando nos sentamos en un lugar específico de la mesa, estos métodos de sentado o posturas preparará nuestras mentes para la práctica de la meditación. También puede considerar valioso tener varios espejos en su espacio de meditación para que se pueda mover fácilmente con la finalidad de revisar si su postura es la correcta. Es muy común pensar que su espalda está lo más derecha posible cuando en realidad permanece un ligeramente torcida. Sin verlo usted mismo, no puede estar seguro de que está completamente en posición. Combine estas posiciones con diferentes técnicas para descubrir qué funciona mejor para usted.

### **Acostarse**

Este es un buen lugar para empezar a familiarizarnos con los estados meditativos. Simplemente acuéstese en su cama sobre las cobijas o en una zona segura del piso. Debe trabajar en un espacio que está libre de personas y distracciones. Desde aquí puede practicar sus técnicas de respiración y algunas de las actividades más avanzadas que se mostrarán a continuación. Esto tiene la ventaja de ser fácil de hacer, dado que virtualmente todos nos acostamos antes de dormir. Como resultado, es fácil de realizar y no requiere de concentración ni energía.

Sin embargo, meditar de esta manera tiene algunos inconvenientes. Puede resultar difícil practicar entrar en trance al

acostarse luego de un largo día en el trabajo. La mente esta frecuentemente acostumbrada a dormirse cuando hacemos esto, así que es muy probable que simplemente nos quedemos dormidos en el medio del pensamiento meditativo. No hay nada malo en quedarse dormido mientras se intenta practicar algún tipo de meditación, pero puede interrumpir su rutina de sueño más tarde por la noche, y definitivamente será más difícil para usted el dirigir su mente consciente a medida que intente practicar técnicas más difíciles. Adicionalmente, es común sentir que pequeñas incomodidades se magnifican durante el estado meditativo, así que si planea permanecer acostado mientras medita, puede que usted necesite de algún tiempo para localizar el soporte adecuado para su cabeza y cuello con la finalidad de que esté más cómodo. Los ejercicios de visualización son difíciles de hacer con un severo calambre en el cuello o espasmos en la espalda, así que tenga cuidado. Tome en cuenta, además, que esta técnica no es adecuada si planea incorporar movimiento a su rutina de meditación. Teniendo en cuenta que formas más difíciles de meditación pueden llevar horas para completarse, es casi seguro que permanecer acostado lo distraerá de ese objetivo. También será difícil utilizar ayudas visuales externas a menos que idee un método para colgarlas del techo por encima de sus ojos.

Aún así, este puede ser un buen lugar para empezar para aquellos que han decidido dedicarse en serio a la meditación, y puede ser especialmente útil si prefiere las sesiones meditativas antes de ir a dormir. Si esta es su preferencia, la conveniencia de

pasar de un estado de trance directamente al sueño se hace obvia. Quizás las posturas más difíciles se pueden desarrollar tomando un curso de yoga o alguna otra clase que sea adecuada, y luego implementarlas a su rutina a su propia conveniencia.

### **Sentarse**

He aquí otra pose simple. La meditación se puede realizar estando totalmente sentado en una silla relajante, pero para una técnica más forma, trate de sentarse en el borde de la silla, para que sus muslos no la toquen. Mantenga sus pies firmemente plantados en el suelo frente a usted, de modo que sus rodillas forman ángulos rectos con respecto al piso. Asegúrese de que su espalda está derecha (*siempre* es mejor para la respiración) y que su cabeza está ligeramente escondida para asegurar el máximo flujo de aire. Relaje sus hombros y repose sus manos en su regazo, con las palmas hacia abajo.

Esto le permite al meditador incorporar movimientos a sus prácticas de trance (como en el ejercicio de sincronía respiraciónmovimiento mencionado antes). En la posición de sentado también es más sencillo observar la llama de una vela si ha decidido que esto es parte importante de su entrenamiento contemplativo. Naturalmente, esta posición es más preferible que la acostada para un trabajo serio de inducción al trance. Es mucho más difícil dormirse de esta manera que si está acostado, y podrá lograr más como resultado. También es una Buena position en la cual practicar si el mantener su espalda recta y su mentón metido son habilidades que necesita aún aprender para posturas más

formales.

## **Estilo Indio**

Esta es otra forma de postura meditativa que casi todos conocemos. Sentarse de esta forma requiere de espacio en el piso, ya que una silla haría la posición incómoda, especialmente si es muy pequeña o tiene brazos. Cruce los tobillos y mantenga las piernas juntas de forma perpendicular a su espalda, la cual debería estar completamente recta para evitar encorvarse. Meta cada uno de sus tobillos. Cada uno irá debajo del pliegue de la rodilla opuesta, mientras que los lados de sus pies descansan en el piso. Trate de acercar sus piernas a su cuerpo lo más que pueda con la finalidad de enderezarlas hacia los lados de su torso. Sus manos pueden reposar en sus muslos o rodillas, o puede estirar ambos brazos de modo que sus antebrazos se inclinan hacia el suelo. Sus codos pueden reposar al lado de sus rodillas si lo desea. Ponga sus palmas hacia arriba y sus dedos doblados hacia adentro. Deje que su barbilla descansa sobre su pecho para esta posición, ya que facilitará la respiración. Asegúrese de que cuando inhala su abdomen se expande y contrae en lugar de los músculos de su pecho.

Esta es considerada la primera de las poses de meditación formales. Tome en cuenta que esta posición requiere de práctica y paciencia. Para empezar, será muy sencillo permitir que su espalda se encorve. También será fácil olvidar acercar sus piernas a su cuerpo, y también podrá notar que tal vez una o incluso ambas piernas se adormecen en esta pose. Ya que el flujo sanguíneo es

parte importante de una meditación exitosa, es una buena idea adoptar un régimen de ejercicios para intentar incrementar la habilidad de su sistema vascular de enviar oxígeno donde se necesita. Eventualmente, su cuerpo se acostumbrará a sentarse de esta manera siempre y cuando continúe usándola en la práctica de meditación, y en el largo plazo obtendrá mayores beneficios de ella que si estuviera acostado o sentado

### **Grulla Sentada/De rodillas**

Esta es una posición inusual para aquellos de nosotros que no estamos familiarizados con prácticas meditativas, pero asegura atención máxima. En el Japón feudal se hizo uso extensivo de esta posición y continúa siendo una técnica importante en el arte Zen. Es también difícil de dominar, y puede resultar incómoda, al menos mientras se ajusta a ella. En esta posición las piernas no están cruzadas. Por lo contrario, las rodillas descansan en el piso frente a su cuerpo, lado a lado, y sus piernas se doblan juntas directamente debajo de ellas, de tal modo que sus tobillos descansen en el suelo. En esencia, se encuentra arrodillado mientras que mantiene su espalda perpendicular al suelo. Sus manos pueden estar mirando hacia arriba en su regazo o descansando en sus rodillas. Como siempre, su espalda está recta para mejorar la postura y la respiración, y al respirar debe asegurarse de que está usando las técnicas apropiadas. Deje que un dedo del pie repose sobre el otro, justo detrás de su espalda.

Esta es otra posición que puede ser utilizada en combinación con cualquier otra forma de meditación que requiera movimiento.

Como se indicó anteriormente, puede ser difícil aprender a permanecer en esta posición por horas, y puede ser recomendable usar una almohada o cojín para suavizar la superficie en la que está sentado. Nuevamente, asegúrese de verificar que su espalda esté recta cada par de minutos—es común encorvar el torso superior involuntariamente cuando se está aprendiendo la *Grulla Sentada*, especialmente después de los primeros minutos de haberse colocado en tal forma. No se preocupe si al inicio se siente raro o incómodo. Eso significa que lo está haciendo de la manera correcta, y la sensación incómoda se desvanecerá con la práctica.

Esta es otra posición que se presta para el uso de ayudas visuales y meditaciones basadas en el movimiento, dado que la persona no será capaz de quedarse dormido como resultado del peso en sus piernas. También ocupa un espacio menor, ya que las piernas están situadas directamente debajo del cuerpo, por lo tanto esta posición se puede adoptar en espacios más reducidos que las poses Estilo Indio o loto que se presentarán a continuación. Esta puede ser una técnica genial para practicar en un pequeño jardín meditativo u otra área donde el espacio sea restringido.

### **Posición del Arco**

Esta postura viene del yoga, y si bien puede ser difícil mantenerla por el tiempo requerido para alcanzar una meditación profunda, es una gran manera de empezar a relajar la mente y el cuerpo antes de una sesión de trance. Esto sucede principalmente porque revierte el estrés que tendemos a poner en nuestro cuerpo al invertir las posiciones que tomamos con frecuencia durante el día (por ejemplo

el encorvarse). Empiece echándose boca abajo en el piso y descanse sus manos con las palmas hacia arriba. De ahí, doble sus rodillas de modo que sus piernas estén en el aire. Trate de acercarlas lo más posible a sus manos, ya que el siguiente paso es estirarse hacia atrás y cogerlas. Tome en cuenta que esto requiere que arquee la espalda, así que asegúrese de mantener su columna y el cuello derechos mientras lo hace. No gire la cabeza, y si siente que va a estornudar o toser, abandone la pose de inmediato. Luego jale sus tobillos hacia la parte posterior de su cabeza. Esta es una excelente manera de estirar el pecho y el paso del aire. Se dará cuenta de que a medida que continúe practicándola, aumenta la comodidad y flexibilidad.

### **Medio Loto**

Esta es una postura meditativa muy poderosa y nos prepara para la técnica de loto complete que se explica debajo. Siéntese en el piso, de manera similar a la postura de Estilo Indio, solo que en este caso deje descansar uno de sus pies al interior de su muslo en vez de ponerlo en el piso debajo de usted. Elija cualquiera de los pies para que descansa en el muslo opuesto, el que se sienta más cómodo. El otro pie puede descansar en el piso justo debajo de la rodilla opuesta. Tenga la espalda recta, como siempre, y extienda sus codos de modo que sus brazos salen rectos de su cuerpo. Mantenga las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los dedos doblados. Para la posición formal de media loto, tenga ambos dedos pulgares tocando sus dedos índices.

Esta pose es muy similar al estilo del indio sentado, pero la

tarea adicional de dejar un pie al interior del muslo puede requerir de mayor flexibilidad. Nuevamente, es fácil olvidar mantener la espalda recta, así que mientras aprende esta pose, asegúrese de verse a sí mismo en el espejo. Una postura correcta es vital para el éxito de cualquier empresa meditativa. La mala circulación sanguínea o dolor en las articulaciones pueden sacarnos de trance o ser un obstáculo para formas más profundas de meditación.

### **Loto**

Esta es exactamente igual a la postura descrita anteriormente, salvo que requiere flexibilidad adicional—de modo que el *medio loto* es una buena manera de aprenderla. En vez de dejar descansar un pie en el suelo, coloque ambos pies en el muslo opuesto. Esta pose es probablemente la más fuerte de todas las posiciones meditativas para fomentar la paz interior de la mente y calmar su diálogo interno. Asegura que la plena conciencia se mantiene a lo largo de cualquier técnica de trance, y será un poco más sencillo adaptarse a ella en el largo plazo, a comparación de la *grulla sentada*. La posición de loto es la técnica más ampliamente utilizada en todas las escuelas de meditación y es la pose más fácil de adoptar por largos periodos de tiempo. Algunas escuelas del pensamiento le atribuyen a la posición de loto un incremento en la fuerza interior y la salud, así como estados de ánimo aún más profundos que la meditación.

### **Postura del Jinete**

Esta es una forma común de meditación de pie, la cual se usa más ampliamente en el Tai Chi. Deberá pararse con los pies separados a

una distancia equivalente al ancho de sus hombros y asegúrese de que sus pies apuntan al frente de modo que están paralelos. De aquí, empiece a doblar sus caderas y rodillas como si se fuera a sentar, pero mantenga su espalda recta y la cabeza erguida. Mantenga sus brazos frente a usted, ligeramente arqueados hacia afuera y asegúrese de que sus codos queden mirando hacia el suelo. *La postura del jinete* es un buen entrenamiento y una gran manera de mantenerse saludable y mantener la sangre fluyendo mientras practica un ejercicio bastante riguroso. Para un entrenamiento aún mayor, separe más las piernas (o duplique el ancho del caballo imaginario) y mantenga la posición lo más que pueda. No pasará mucho antes de que sus piernas empiecen a teblar, especialmente las primeras veces que lo intente. Sin embargo, si se mantiene enfocado en la meditación mientras practica la postura del jinete, definitivamente le resultará en una mayor concentración mental.

### **Postura Vacía**

Otra técnica de pie común, esta práctica requiere que el meditador se paro con las rodillas ligeramente dobladas, una pierna a seis pulgadas de distancia de la otra. Los pies deben estar en diagonal ligeramente distanciados entre ellos. Ponga aproximadamente el noventa por ciento de su peso en el pie más cercano a usted y deje que el otro apenas toque el suelo (el talon de este pie no debe tocar el suelo). Asegúrese de que su espalda está recta y que su centro de gravedad está curvado de modo que el coxis cuelga hacia dentro. Los brazos deben estar frente a usted, los dedos ligeramente estirados, pero asegúrese de dejar los hombros relajados.

## **Ejercicios Comunes de Trance Profundo**

### **El Procedimiento 4-4-8**

Esta es una técnica de trance profundo muy común. Elija la posición meditativa más cómoda que haya descubierto (de las mencionadas anteriormente o en otro lugar). Una vez situado, respire profundamente por cuatro segundos. Aguante la respiración por otros cuatro segundos, y exhale por ocho. Esto es similar a la técnica de respiración básica mencionada anteriormente, sólo que ahora vamos a agregar técnicas de visualización importantes.

Visualice “aire saludable”. Dele a esta visión una calidad obvia mientras está practicando su respiración. Tal vez brilla, es dorada, o parece un líquido azul brillante—no preste mucha atención a estas sugerencias y use lo que sirve para usted. Mientras inhala por cuatro segundos, visualice este aire reuniéndose alrededor de su boca y nariz. Inhale el aire profundamente y sienta cómo va limpiando y ayudando a su cuerpo. Mientras aguanta la respiración, visualice cómo se filtra el aire en su cuerpo a través de sus pulmones, y visualice el estrés y la tensión dentro de su cuerpo juntándose en sus pulmones y alistándose para ser expulsados.

Mientras exhala, no se alarme si el aire que visualiza es de color negro azabache o verde o de algún otro color contaminado. Recuerde que es de ese color horrendo porque necesita ser expulsado de su cuerpo para poder limpiarse y hacer útil una vez más. Asegúrese de sentir que su abdomen se expande y contrae con cada respiro. Usted ya sabe que se sentirá mejor, más relajado y fresco con cada respiro que tome. Tal vez su sangre empiece a

hormiguear con más energía mientras lo hace. Tal vez pueda visualizarse a usted mismo brillando más y más a medida que continua con estas respiraciones de limpieza. Cualquiera sea el caso, asegúrese de indicarse a usted mismo que está haciéndose más saludable a medida que continua respirando de esta manera. Visualice el mal aire rápidamente disipándose cuando exhale, y reemplazándolo inmediatamente con la visualización de aire saludable que haya elegido.

No hay necesidad de adherirse estrictamente a la rutina de inhalación/exhalación del 4-4-8 en este ejercicio de respiración, especialmente luego de que ya se sienta cómodo con ella. En primer lugar, el inhalar y aguantar la respiración por un determinado intervalo de tiempo es una buena manera de construir un hábito constante para inhalar la cantidad apropiada de aire, pero luego usted se adecuará rápidamente a cualquier combinación que haga esta técnica más efectiva para usted. También es un gran ejercicio mantener una buena salud física en general, ya que las visualizaciones están alentando desde adentro a los sistemas inmunológico y vascular del cuerpo. El imaginarse a sí mismo haciéndose más saludable puede ayudar a serlo realmente, sentirse y estar más saludable. Es una inducción al trance fantástica para hacerla luego de un entrenamiento riguroso o de un largo día en el trabajo, justo cuando la atención y cuidado extra son bastante beneficiosos para los pulmones.

Son las visualizaciones agregadas las que convierten a esta técnica simple de respiración en una herramienta meditativa

ponderosa. El cuerpo responde muy bien a estas representaciones, y a medida que practique, notará que si mente inconsciente se vuelve más sensible a estos cambios. Su cuerpo comenzará a sanarse a sí mismo y esos dolores comunes empezarán a desaparecer por completo.

## **Yo Soy**

Comience este ejercicio relajando sus músculos—el ejercicio de tensión/relajación descrito previamente es muy adecuado. Una vez hecho esto, tome su posición meditativa favorita y continúe relajándose mientras controla su respiración y reconoce su entorno. Cierre los ojos y note lo que ve dentro de sus párpados. Preste mucha atención a cómo las imágenes cambian continuamente. Las mismas imágenes nunca aparecerán nuevamente en toda su vida, así que asegúrese de prestar la máxima atención posible. Reflexione sobre la naturaleza del cambio continuo, y piense en las cosas que ve durante el día. ¿Siempre permanecen iguales?

Luego, concéntrese en lo que oye. Incluso en una habitación silenciosa podemos oír sonidos de nuestro propio cuerpo. Preste mucha atención al hecho de que lo que está oyendo está cambiando constantemente, así como todo lo que ve está constantemente reformándose y recreándose.

Después de las imágenes y sonidos, preste atención a lo que huele y saborea. De manera similar, note cómo estas sensaciones están en un constante estado de cambio también.

Termine haciendo un balance de sus pensamientos y su diálogo interno. Es aquí que más que en cualquier otro aspecto de la mente,

salvo la vista tal vez, el estado de cambio es obvio y tangible.

Asegúrese de reflexionar lo suficiente en cada uno de sus sentidos y pensamientos como para entender la naturaleza de sus cambios. Hágalo cada vez que realice este ejercicio. Una vez que lo haya hecho a satisfacción suya y de su diálogo interno, es el momento de formular una pregunta importante.

Pregúntese a sí mismo, luego de tomar nota de lo que siente y piensa, si ha tenido esta experiencia como la misma persona que fue el día anterior. Luego pregúntese si sigue siendo la misma persona que tomó nota de esas sensaciones y pensamientos. La obvia respuesta sería sí, pero esa no es la respuesta que está buscando. Y, lo siento, tampoco está buscando un simple “no” tampoco.

Continúe pensando en cómo todo lo que lo rodea ha cambiado en poco tiempo, y sin embargo usted se siente único y sin cambios en todo. Piense sobre su concepto de “igual” en oposición a “diferente” o “cambiante”. Esta es la única pregunta para reflexionar: “¿Cómo es posible que en un mundo de cambio constante usted, como individuo, experimente un momento y luego el siguiente, como si fuera la misma persona?”

Las respuestas halladas por los practicantes de esta técnica serán más beneficiosas porque están experimentando la técnica, en vez que simplemente leerlas. De hecho, si fuera posible ver las respuestas en esta página, le harían poco o ningún bien. Si diálogo interno le otorgará estas respuestas con sutilezas juguetonas que las palabras en una página no serán capaces de emular. Este ejercicio es una fantástica manera de sincronizar las líneas de comunicación con

su diálogo interno. Dese cuenta de las similitudes con el ejercicio de la caminata explicado al inicio de este libro. Son casi la misma cosa, sólo que con *Yo Soy usted* realiza comentarios sobre la naturaleza de sus propias percepciones, en vez de meramente percibir. Este ejercicio toma la experiencia de la sensación al siguiente nivel, ya que reflexiona de forma más profunda sobre la naturaleza de una realidad en constante cambio. A su vez, este nivel más profundo aumenta los beneficios de la práctica meditativa. Con una práctica constante, puede tomar este aprendizaje interno fuera del estado meditativo y empezar a experimentar su mundo cotidiano en un nivel más profundo.

### **Concentración de Voluntad**

El uso común de formas más profundas de meditación requiere un increment de lo que conocemos como “voluntad”. Recordemos, un gran beneficio de ser capaz de calmar la mente es el de permitir que cada vez más porciones de su mente cooperen con sus intenciones más explícitas y conscientes.

Para empezar utilice el *horario* del que se habló antes. Es una buena idea escribir los objetivos y deseos del día siguiente con el fin de meditar sobre ellos antes de ir a dormir. Esto le dará más tiempo para pensar sobre ellos antes de quedarse dormido—pero recuerde que no se está preocupando por ellos. Tal vez esté reflexionando sobre por qué estas cosas son importantes para usted; tal vez se visualice a sí mismo completando las tareas con facilidad, o se imagina una interrupción inevitable y se ve a sí mismo superándola con gracia y competencia. No importa qué haga, recuerde las

palabras de Confucio quien dijo, “Si un problema puede ser resuelto, ¿por qué preocuparse? Si un problema puede ser resuelto, entonces preocuparse no hará nada”.

He aquí una buena manera de completar esta meditación. Una vez que haya terminado su lista, colóquese en su posición meditativa favorita, relájese y visualice la lista en su mente. Tome la primera tarea, dígala en voz alta para usted y pregúntese si la tarea lo pone nervioso o incómodo por alguna razón. Si no es así, será sencillo para usted imaginarse—con el mayor detalle posible—completando la tarea con facilidad. Es importante recordar aquí que aunque trate de recordar el mayor detalle posible, no hay necesidad de pasar una cantidad excesiva de tiempo visualizando para tarea individual. Simplemente imagine atravesando las etapas de la tarea que crea apropiadas y espere por la aprobación de su yo interior. Esto sirve como una señal, para la persona que está meditando, de que la mente inconsciente entiende lo que se espera de ella y dará lo mejor de sí para cumplir. Lo “mejor” ofrecido por nuestra mente inconsciente siempre es mejor de lo que se podría esperar.

Una vez que haya visualizado esta tarea continúe con la siguiente. Nuevamente, preste atención a los detalles. Se dará cuenta de que usted está parcialmente creando estas escenas, mientras que lo que percibe como algo más está llenando el ambiente o añadiendo detalles. Haga un esfuerzo por prestar atención de lo que lo rodea, especialmente si destaca algo que no parece crítico para la tarea en cuestión. Por ejemplo, digamos que uno de sus objetivos es encontrar un regalo apropiado para un

aniversario o cumpleaños. Para hacerlo, usted probablemente se visualice dentro de una tienda, buscando por algo que el receptor vaya a disfrutar. Tal vez ya sepa qué objeto es el que busca desde un inicio, o le pregunte a su diálogo interno por ayuda en el tema. Si su caso es el último, preste atención a las personas que su diálogo interno pueda enviar para ayudarlo, u objetos o colores que continúen apareciendo durante su visualización. Estos pequeños detalles representan intentos significativos de comunicación de su mente sutil, la que con frecuencia trata de transmitir información compleja en imágenes como estas.

No siempre será capaz de determinar conscientemente lo que la información representa explícitamente, pero esa no es su principal preocupación. Su meta al prestar atención a estos detalles es la autoexploración y entendimiento, lo que llega con tiempo y prácticas como estas. Luego de que se haya familiarizado lo suficiente con ciertas señales de su inconsciente (no se desanime, pero es probable que tome años), será capaz de tomar estas imágenes más profundas con usted cuando regrese a la actividad consciente y utilizarlas con gran efectividad.

Esta técnica también se presta para la realización de metas a largo plazo y puede tomar días, meses o incluso años para completarse. Mientras se familiariza con su propio estilo meditativo, será capaz de contemplar objetivos más amplios, como aprender a tocar un instrumento musical, ser dueño de un exitoso negocio propio, o escribir un guión o una novela a partir de la idea que ha tenido por años.

## **El Jardín de la Meditación**

Este ejercicio es un cambio significativo en la vida de cualquiera, incluso para aquellos que ya poseen habilidad en la jardinería. Se aprovecha de nuestra inclinación inherente a relajarnos y reducir la velocidad de nuestras mentes cuando estamos en presencia de la naturaleza. Un apropiado jardín de meditación representa años, a veces décadas, de determinación silenciosa y autoexploración. El jardín nunca estará completo. Continuará requiriendo de mantenimiento constante y se encontrará continuamente cambiando y reordenando patrones, plantas y decoraciones en el área que haya designado. Que esto le sirva como recordatorio de que el mundo nunca se mantiene igual.

Primer, imagine (con la ayuda de otras formas de meditación) qué es lo que va a querer en su jardín. Por ejemplo, ¿qué tipo de flores desea? ¿Prefiere plantas que le den frutos comestibles en cierta temporada? ¿Qué tipo de aromas quiere que estén presentes en su jardín? ¿Ve árboles, y de ser así, de qué tipo son? Tome tiempo para considerar todos estos aspectos de su jardín, así como qué tipo de decoraciones y arreglos querrá una vez que empiece. Tal vez tenga espacio para un pequeño cobertizo decorativo exterior en el que puede colocar un jardín interior, o tal vez decida que le gustaría un pequeño estanque al cual mirar durante sus prácticas meditativas. Busque en línea para ver lo que otros han hecho en espacios similares al suyo y compare lo que usted imagina con lo que ellos han sido capaces de conseguir. Puede ser un buen momento para ir a la biblioteca a revisar libros sobre jardinería,

fijándose de seleccionar textos que tengan ayudas visuales muy buenas.

Tome en cuenta el tamaño de jardín que usted será capaz de mantener de manera razonable. Para muchos de nosotros, esto puede ser tan simple como una parcela cuadrada en nuestro patio, no más grande que unos pocos metros. Aquellos de nosotros que tenemos acres a nuestra disposición podremos tomar consideraciones más grandes, tales como qué tan lejos de las carreteras se encuentra el área, o cómo se verá la vista más allá del jardín.

Una vez que tenga un plan y todo lo que necesite para montar su área—es buena idea mantener las cosas simples al inicio—estará listo para empezar. Cree el jardín a medida que su rutina lo permita, y asegúrese de pasar tiempo meditando y reflexionando dentro del jardín antes de que florezca. Al igual que con la técnica *Yo Soy*, esto será un recordatorio poderoso de que el mundo se encuentra en constante cambio.

A medida que pasa el tiempo dentro de su jardín, lo encontrará como lugar perfecto para practicar una amplia variedad de meditaciones. Las “otras” voces presentes durante su diálogo interno son como “nosotros” en muchos aspectos—lo más importante es que se benefician de la costumbre y la rutina. Mientras ocurra mayor comunicación interna en esta área específica, podremos esperar mayor cooperación de nuestro yo interno cuando estamos en ella. Con el tiempo el diálogo interno se silenciará a sí mismo dentro del jardín con sólo un simple pedido.

Esta es una clara señal de confianza en sí mismo dado que significa que nuestra mente inconsciente ha logrado comprender que este silencio es fundamental para su bienestar general.

Los jardines Zen o los jardines japoneses de rocas son un gran comienzo para aquellos con poco tiempo o espacio para crear un paisaje floreciente. Estos jardines sencillos pueden consistir en nada más que unos pocos metros cuadrados, arena, tierra y un rastrillo. La arena representa el agua, y el rastrillar la arena reordena olas simbólicas dentro de la arena. Se pueden encontrar kits para comenzar un jardín de rocas en todo Estados Unidos, y son una excelente manera de explorar la naturaleza interna y externa del cambio con distracción mínima.

### **Las Meditaciones de Descartes**

Por sorprendente que pueda parecer, una forma un poco común de meditación profunda proviene de un matemático y filósofo prominente del Occidente (recuerde que la meditación es una potente herramienta para incrementar nuestras habilidades intelectuales y creativas). René Descartes, conocido como “El Padre de La Filosofía Moderna”, introdujo un tratado que se presta como una guía útil y una herramienta para la auto reflexión. Con unas pocas modificaciones sencillas, el material que tiene es la base de toda práctica meditativa. *Las Meditaciones Metafísicas* es muy útil por sí sola, y puede ser recomendable conseguir una copia traducida como referencia. Tal guía no será difícil de conseguir, y diferentes traducciones pueden incluso proporcionar ideas diferentes ya que una siempre variará en contenido ligeramente de

la otra.

Esta meditación requiere que usted registre Buena parte de su propio pensamiento, ya sea con una grabadora digital o en un diario con papel y lápiz. Vuelva a visitar este trabajo y contribuya a él con frecuencia, el familiarizarse con todo lo que ha escrito o grabado le ayudará en su trabajo meditativo. Al igual que con el *jardín*, este ejercicio representa años de autoexploración y trabajo personal para alcanzar el máximo entendimiento.

Para comenzar con esta meditación, empiece catalogando las creencias que ha mantenido sobre *sí mismo* y el mundo en general desde su temprana infancia. Habrá muchas de ellas. ¿Hay cosas que usted cree ser incapaz de lograr? Determine las cosas que usted cree que son inalterables en el mundo. Este es un buen momento de considerar patrones indeseables de su propio comportamiento y del comportamiento de aquellos que lo rodean. Piense en lo que usted sabe sobre estos comportamientos y, más importante aún, lo que usted no sabe. Está casi garantizado que usted será incapaz, al menos al inicio, de determinar por qué usted o las otras personas se comportan de esa manera.

Considere todo lo que pueda durante esta primera fase y tome tanto tiempo como sea necesario y más. Una vez que haya tomado cuenta de todo de todo lo que siente apropiado, haga una determinación consciente de suspender sus creencias acerca del mundo que lo rodea. No sería extraño encontrar cierta resistencia de su mente inconsciente mientras que su diálogo interno intenta luchar con usted. Recuerde, el trabajo de sus voces internas de

mantener su visión del mundo consistente con su experiencia. Por ejemplo, si usted se considera tímido en situaciones sociales, entienda que su mente inconsciente trabaja para reforzar esta idea con el fin de protegerlo y evitar que se sienta avergonzado en estas situaciones. De igual manera, la parte inconsciente de su diálogo interno lo desalienta de participar con amigos o nuevos conocidos con el fin de protegerlo de cosas que pueda percibir como dañinas o devastadoras. Esta es una meta plausible pero por ahora simplemente recuérdese a sí mismo que este ejercicio es en esencia un juego y no puede provenir ningún daño de un mundo imaginario en donde las cosas y las personas se pueden comportar de repente de manera diferente. Para el ejemplo de arriba, esto significaría imaginar un mundo en donde usted se percibe como alguien afable y disfruta grandemente de la compañía de los demás. Simplemente pida a su otra voz que le siga la corriente y le dé la satisfacción de una noche de diversión con amigos o siendo el centro de la conversación, así sea imaginaria. Con certeza será de gran utilidad a largo plazo.

Segundo, luego de haber tomado en cuenta todas estas creencias, considere el aspecto más importante de su experiencia. Eso es lo que Descartes llamó la experiencia del “YO”. ¿Qué es lo que lo hace ser la persona que es? No espere ni intente formular una respuesta simple. Nuevamente, cuando se trata de su diálogo interno, las respuestas que recoja de él pueden parecer confusas o turbias y muy sutiles al inicio. No hay ningún problema en esto. Parte de la razón por la cual estamos explorando la naturaleza del

cambio constante y el misterio del universo es para ser capaces de encontrar sentido en las respuestas cambiantes y poco claras que podamos recibir luego de formular tales preguntas. Estas aparentemente confusas imágenes o sentimientos son en realidad la esencia de la vida y el sustento en nuestro mundo. Debemos de sentirnos cómodos con ellas en vez de intentar forzarlas a comportarse como nosotros deseamos. Así de asombrosas y capaces como son nuestras mentes, nuestras creencias y pensamientos sobre absolutamente todo están plagados con errores perceptuales y filosóficos. Es lógico que la búsqueda interna de su “YO” no resulte en iluminación inmediata. Recuerde que está aquí para el largo plazo y prepares para contemplar la idea de años posiblemente. El punto de esta fase es que usted suspensa sus creencias sobre qué lo hace a usted, “usted”.

Tercero, tendrá que organizar sus pensamientos, creencias y emociones en categorías separadas. Verá que sus percepciones sobre sí mismo y el mundo que lo rodea poseen las cualidades de *voluntades* (acciones), *afectos* (hábitos), o *juicios* (creencias). Las voluntades representan eventos físicos que acontecen, desde el viaje de la luz del sol a la tierra hasta nuestras acciones para saludar a la gente con un gesto o sonrisa. Los afectos representan patrones de acciones y juicios en el universo y en nosotros mismos; son lo que percibimos como eventos recurrentes y emociones. Los juicios representan nuestras evaluaciones internas de la percepción. Son las reacciones emocionales y racionales que tenemos a cualquier cosa que suceda a nuestro alrededor.

Es importante reconocer estas categorías y fomentarlas en nuestra vida diaria, en primer lugar porque tendemos a mezclar las *voluntades* tan fuertemente con los *juicios* que es fácil confundir uno con el otro. En el ejemplo de arriba, una persona que confunde constantemente la *voluntad* de tener dificultad al hablar en una situación social con el *juicio* de que no se desenvuelven bien en tales situaciones está exponiéndose al no separar las dos categorías. Vale más la pena percibir esa situación como una oportunidad de invocar a la naturaleza de cambio e intentar prosperar en la comunicación con otros al considerar el *juicio* de que hay algo que aprender al participar en tal situación. La conclusión a la que llegó Descartes, y la lección que intentamos comprender durante esta forma de meditación participativa, es que es muy posible que estamos engañados con respecto a lo que pensamos son componentes básicos del universo. Para Descartes era la posibilidad de que las matemáticas eran defectuosas. Para usted las revelaciones pueden ser de naturaleza más personal.

Para la cuarta fase de este trabajo, nuevamente considere la naturaleza de su propia existencia y las cosas que *sabe* son ciertas. Por ejemplo, ¿cómo sabe que un libro o roca caerán si los suelta? Si esta es una suposición falsa, ¿cómo es que es capaz de predecir con precisión que cada vez que realice la acción el objeto caerá? Otra pregunta reflexiva durante esta meditación es la siguiente: al encontrarse con un amigo cercano o pariente, usted siempre *sabe* quién es esa persona. Nuevamente pregúntese, ¿ha habido o podría haber alguna vez una situación en la que esto es falso? Aquí

estamos reflexionando sobre el núcleo de la incertidumbre e intentamos comprender que a pesar de la naturaleza de cambio constante como esencia de nuestro mundo, de alguna forma llegamos a depender de elementos aparentemente estables dentro de él. Piense sobre alguna impresión negativa que tenga sobre sí mismo o el mundo como un todo, algo que usted quisiera cambiar. ¿De dónde viene? Si los humanos somos tan capaces de depender de principios estables y de objetos en un ambiente en constante cambio, ¿qué nos lleva al error y el malentendido?

La quinta fase consiste en considerar si los atributos dados a los objetivos e ideas seguirían existiendo sin la percepción de ellos. Por definición un cuadrado tiene cuatro lados. ¿Sería igual si usted no existiera? Tome estas preguntas a donde quiera, especialmente hacia el interior. Por ejemplo, si usted no se percibe a sí mismo actuando de cierta forma, ¿aún así actuaría de tal modo? Este es un acertijo importante que cada uno de nosotros debe resolver individualmente, ya que ciertamente nuestro estado de ánimo, perspectivas y percepciones de los eventos pueden ser influenciados por las creencias internas que mantenemos acerca de nosotros mismos. Si no existieran tales creencias, ¿qué clase de cambios seríamos capaces de realizar?

La sexta y última fase guía al meditador a eximir la diferencia entre mente, cuerpo y objetos externos. Por ejemplo, piense en dónde termina su *mente* y comienza su *cuerpo*. Puede parecer simple, al menos al inicio, el distinguir objetos inanimados de su cuerpo, pero piense cuidadosamente en el tema. Por ejemplo, casi

todo aquello que está en nuestros cuerpos ha sido desechado y reemplazado en las últimos ocho semanas. Si hay tal distinción entre nosotros y los alimentos que ingerimos o el aire que respiramos, ¿cómo es que la material inanimada está constantemente reemplazando piezas microscópicas de nuestro cuerpo que ya no cumplen su función?

Descartes alcanzó un número de conclusiones profundas en base a estas preguntas. Las suyas pueden ser diferentes a las del filósofo del siglo XVII por supuesto, pero esta manera de pensar está compuesta precisamente de las preguntas profundas y enriquecedoras que le ayudarán en su búsqueda de la iluminación.

### **Meditación de los Cinco Elementos**

Para esta técnica, primero debe tomar su posición meditativa favorita y utilizar una respiración apropiada. Calme sus pensamientos y cuando esté listo piense en los cuatro elementos o estados de la materia. Esta es otra forma de meditación de “pensamiento profundo” y encontrará algunos de los mismos temas que encontró en la meditación de arriba, basada en los ensayos filosóficos de Descartes. Vaya a través de cada uno de los elementos, uno a la vez, y considere su rol en su existencia y en la existencia del mundo que lo rodea.

Empiece con la tierra. Este elemento representa la dureza. La roca, el metal, el polvo y arena son todas formas del elemento tierra. Reflexione sobre el elemento de tierra, luego piense sobre su rol en su cuerpo. Los huesos, las uñas y otros tejidos duros están compuestos por este elemento. Considere que todas estas cosas del

elemento tierra, que ahora componen partes de *usted*, fueron alguna vez algo completamente distinto y algún día serán de igual forma algo completamente nuevo.

Luego pase al agua. La sangre viene de este elemento, así como el fluido de cada una de nuestras células. Considere cómo todos los líquidos dentro de nosotros están constantemente reduciéndose y reponiéndose, tal como la sangre vieja se recicla y los fluidos salen de nuestro cuerpo. Al igual que con la tierra, el elemento agua dentro de nosotros está en un constante estado de flujo. No empezó como parte de nosotros y no terminará como parte de nosotros tampoco.

Luego de la tierra y el agua, considere el elemento del aire. El aire está constantemente entrando y saliendo de nuestros pulmones. A medida que ingresa, tomamos el oxígeno sin el cual no podríamos vivir. A medida que sale, las toxinas del cuerpo salen con él. No seríamos capaces de sobrevivir sin esta función corporal. Piense en el aire, entrando y saliendo constantemente de nuestro cuerpo. Al igual que la tierra y el agua, no se queda con nosotros por mucho tiempo.

Ahora piense en el fuego, o energía. Cada una de las células de nuestro cerebro depende de descargas eléctricas pequeñas para comunicarse con las células circundantes. Las células de los músculos funcionan de igual manera. Cada una de nuestras células constantemente utiliza comida (tierra), aire y agua para crear esta energía para que nosotros podamos vivir. Esta energía está constantemente fluyendo dentro y fuera de nosotros. Es la función

más básica de la vida. Sin este movimiento de energía nada sería posible. También considere cómo esta energía llega a estar dentro de usted y luego sale.

Ahora considere su conciencia, ese constante vaivén de pensamientos en su mente. Aunque nos experimentamos como un todo unificado, piense en si sus pensamientos son los mismos a los de ayer, o incluso de un momento a otro. La totalidad de lo que significa ser humano descansa en la idea de lo que llamamos *conciencia*, pero en realidad ésta es tan transitoria y cambiante como todo lo demás a nuestro alrededor.

Tenga en cuenta que ninguna de estas cosas pueden ser realmente creadas o destruidas—simplemente se transforman. Nuevamente, el cambio es lo único permanente en el universo, y nada permanece igual de un instante al otro.

### **Meditación de la Gran Mente**

En la superficie, esta técnica parece ser lo opuesto a calmar la mente, pero a medida que entra en un trance más profundo descubrirá que nada podía estar más lejos de la verdad. Al parecer el dejar que sus voces internas se descontroren por un corto tiempo puede ayudarle aún más a comunicarse con ellas.

Colóquese en su mejor postura y relájese. Deje que el flujo de sus pensamientos vaya a donde quiera por un corto tiempo. Luego, cuando esté listo, inicie una conversación con su “Gran Mente”. Visualice esta “Gran Mente” como la responsable de controlar cada una de las voces y pensamientos que atraviesan su cabeza. Esta es su esencia y de todo lo que está dentro de sus pensamientos

consientes e inconscientes.

Recuerde, este es esencialmente su *jefe*. Mientras le habla, permanezca respetuoso y no trate de forzar nada. Por definición, la Gran Mente es más poderosa que cualquier otra voz que haya elegido usar para comunicarse con ella, y además comparten todo interés mutuo. Pregúntele cosas sobre quién es y lo que quiere. Generalmente estas cosas estarán en su conciencia sin necesidad de esperar con las respuestas, pero pregunte de todas formas. A veces la Gran Mente tiene planes diferentes para usted, de los que usted tiene para sí mismo. Si ese fuera el caso, escuche, discuta el asunto y llegue a tipo de conclusión cooperativa.

Una vez que usted se sienta cómodo de conversar de esta manera con su Gran Mente, le puede solicitar (gentilmente) que tome su lugar por un tiempo. Esto es lo mismo que pedir permiso para tener completo control de usted mismo. A partir de aquí usted puede conversar de manera más fácil y fluida con los diferentes aspectos de sí mismo y sus pensamientos.

Ahora es el momento de ser creativo y generativo. ¿Qué quiere cambiar de sí mismo? Encuentre la voz en sus pensamientos que parece estar impidiendo ese cambio, o que pueda posiblemente ayudarlo a lograrlo con algunas modificaciones. Háblele racionalmente—no intente intimidar o persuadir a la voz. Llegue a un entendimiento con los propósitos de esta voz en su mente, y trate de negociar alguna otra manera que pueda satisfacer el mismo propósito sin privarlo de alcanzar sus metas.

Pase tanto tiempo como lo desee en el lugar de la Gran Mente.

Hable con las voces que considere apropiado mientras está meditando. Incluso puede ser prudente mediar entre voces en situaciones donde ha surgido un dilema o alguna otra opción y usted no tiene claro cuál es el camino que desea seguir. Simplemente escuche a ambas partes, representadas por voces diferentes y opuestas. A partir de ahí haga un esfuerzo para asegurar que ambas voces sean escuchadas, por usted y entre ellas. Asegúrese de que ninguna voz alberga sentimientos negativos por la otra y llegue a una conclusión que satisfaga a ambas, o al menos que no ofenda a ninguna.

Descubrirá que el trabajar a través de los problemas de esta manera es sorprendentemente sencillo de hacer una vez que ha aprendido a meditar lo suficientemente profundo. Pasamos demasiado tiempo titubeando sobre las decisiones durante nuestro día a día sin intentar negociar a través de ellas pacíficamente. De este modo, usted puede lograr mucho asegurando que su mente permanece firme a través de cualquier transición que haya decidido. No sentirá arrepentimiento ni remordimiento por los caminos que no eligió.

### **Meditación con Mantras**

Esta forma de meditación es casi diametralmente opuesta a la formulación de pensamientos y filosofías de Descartes, pero de ninguna manera es menos importante o poderosa para un individuo que decide llevar a cabo el estudio.

Un mantra es una simple palabra o frase repetida a uno mismo mientras se encuentra en posición meditativa. El objetivo de esta

práctica es el concentrarse en esta frase o palabra y bloquear cualquier otro conocimiento. Esta es una de las formas más antiguas de meditación, precediendo al Budismo por lo menos por siglos.

No hay límite a lo que puede seleccionar como su mantra, siempre y cuando resuene profundamente con usted y sirva a sus propósitos. Debería ser una frase corta, fácilmente memorizable, y debe tener una cadencia o ritmo que se preste a mantener la respiración apropiada. Hay innumerables mantras comunes que han sido desarrollados por los maestros del arte, pero considere desarrollar uno propio, tal vez luego de cierta práctica con ellos. Técnicamente hablando, un mantra ni siquiera tiene que ser una palabra real. Mientras suene *bien*, úsela.

### **Proyección Astral**

La práctica de la proyección astral tiene miles de años de antigüedad, y aunque requiere de una gran concentración mental y dedicación, los sólidos practicantes de la meditación la consideran una de las más sofisticadas y útiles técnicas disponibles para la humanidad.

Para empezar este ejercicio siéntese en una posición cómoda (una buena silla servirá pero una postura de yoga funcionará mejor). Cierre los ojos y asegúrese de estar respirando con regularidad y naturalmente, como se describió en detalle previamente. Relájese por un momento y preste atención a los sonidos alrededor y dentro de usted. Sienta el toque de sus ropas contra su piel y la corriente de aire contra su cara y brazos.

Luego intente visualizarse a sí mismo sentado ahí, meditando,

como si estuviera parado a unos ocho pies de distancia, como un observador. Fíjese en la expresión de su rostro y mire su diafragma elevarse y caer a medida que inhala y exhale. Dele a su visualización la mayor cantidad de detalle posible, como en qué estado se encuentra su cabello, cómo se ve su vestimenta, incluso cómo se ven las pequeñas contracciones involuntarias de su cuerpo a medida que van sucediendo (puede haber algunas).

Ahora viene la parte difícil, donde invocamos el concepto antiguo del cuerpo astral. En teoría es un cuerpo contenido dentro del nuestro, compuesto de una material tan sutil que no se refleja con la luz ordinaria y es capaz de pasar a través de los objetos. Visualice este cuerpo—su cuerpo astral—elevándose y flotando por encima de su ser meditativo. Aunque existen muchos textos y reportes que hablar de la coloración o apariencia de estos cuerpos, puede hallar más beneficioso el “permitir” a su cuerpo astral tomar la apariencia que le parezca necesaria. Simplemente permita que su cuerpo astral, se vea como se vea, se eleve y flote justo por debajo del techo.

Tómese un momento para estudiar su cuerpo astral como estudiaría a alguien que acaba de conocer. Luego mueva su visualización hacia ella lentamente hasta que esté dentro de ella. Una vez dentro de su cuerpo astral, mire hacia abajo y vea cómo usted y el resto de la habitación se ven desde el techo.

A partir de ahí emprenda el vuelo. Recuerde, este cuerpo en el que se ha metido tiene la habilidad de volar a través de la materia sólida, así que siga adelante y flote a través del techo. Desde aquí

puede ponerse creativo y no emita juicios sobre la experiencia (no se puede decir lo suficiente). A medida que flota fuera de su vecindario hacia donde sea que quiera ir, si se desalienta por el hecho de que no conoce detalles como si esta casa o aquella realmente tiene una piscina o un gran árbol en el patio, recuerde que eso no importa para los fines de este ejercicio. Usted está jugando a un juego complejo consigo mismo que resta visualización y atención a sus propios detalles internos. Está bien si su cuerpo astral luce diferente a su cuerpo normal—está compuesto de un material diferente y obligado a interpretar su entorno de manera diferente de todos modos, ¿cierto?

Los principiantes a menudo se encuentran siendo jalados instantáneamente hacia un lugar en el que piensan, incluso si no lo reconocen. Eso es fantástico—después de todo, el cuerpo astral puede viajar de manera instantánea. Sin embargo, si la experiencia parece discordante, simplemente tome un momento para registrar su entorno. No fuerce nada, no espere a que algo suceda. Simplemente tome en cuenta lo que sea que esté pasando y explórelo con paciencia.

No hay límite a lo que puede explorar con este ejercicio. Al principio las imágenes pueden parecer “débiles” o flojas de alguna forma. Esto es simplemente porque no estamos acostumbrados a tomar tanto cuidado al visualizar nuestras experiencias internas. A medida que practique esta y otras formas de meditación, usted será cada vez más capaz de llenar ese espacio ausente en su mente con pensamientos profundos y experiencias internas de esta naturaleza.

Los colores y sonidos se harán más vibrantes mientras más practique este ejercicio de visualización. Se hallará constantemente sorprendido y conmovido por las imágenes que puede evocar con este método. Eventualmente puede desear permitirse ser llevado a otras regiones de la galaxia o el universo. ¿Por qué no hacerlo? ¡No es como si tuviéramos una mejor manera de llegar ahí!

De hecho, este método puede volverse tan poderoso que hay que tener un poco de cautela antes de continuar. Los encuentros con otras entidades mientras está en su forma astral pueden ser amenazantes y confusos, pero no son peligrosos. Es imposible morir o incluso ser físicamente dañado como resultado de viajar en el cuerpo astral. Es más, puede terminar la experiencia en el momento que desee. De ser necesario, simplemente ingrese a su cuerpo real y continúe su día— aunque la forma tradicional de terminar el ejercicio es de imaginarse a sí mismo siendo jalado de regreso a su cuerpo real, haciendo un esfuerzo consciente de incorporar lo que el cuerpo astral ha aprendido durante la experiencia. El viaje astral es tan diferente de nuestro estado mental de vigilia que es fácil perder material de la experiencia durante la transición, al igual que en los sueños.

### **Escuelas de Meditación**

Si bien la información hallada en este libro será útil en su búsqueda de calma interna, siempre es aconsejable continuar aprendiendo e incorporando más conocimiento a nuestras prácticas meditativas. Para este fin hay una gran cantidad de filosofías meditativas diferentes que el individuo puede explorar. Es altamente

recomendable echar un vistazo alrededor y ver lo que está disponible en su área. La mayoría de escuelas ofrece clases de prueba gratuitas y los beneficios agregados de estar en un grupo con individuos de mente similar a la suya sin lugar a dudas enriquecerán su vida y lo llegará a nuevos conocimientos sobre la naturaleza de la paz interior y vivir el momento. Además de esto, un instructor de curso experimentado le puede ayudar en los puntos más finos de postura, inducción y reflexión auto guiada más que cualquier texto que exista sobre el tema

Esta no es de ninguna manera una lista completa de todo lo que hay disponible para aquellos interesados en profundizar en sus prácticas meditativas. El arte de la meditación está tan engranado en la existencia humana que cada cultura y sociedad posee su propia variante particular. Cada una de estas variaciones es rica y está llena de su propio idioma y prácticas. Típicamente estas escuelas están imbuidas de prácticas religiosas y costumbres propias—pero no deje que esto lo desaliente de intentar algo sólo porque pueda ser “diferente” a la religión o costumbres con las que usted creció. Estas nuevas enseñanzas solo pueden servir a aumentar sus propios entendimientos religiosos y filosóficos del mundo a su alrededor y sólo serán una fuerza positiva en su vida.

Una nota sobre cada una de estas prácticas: todas las formas de mediación poseen matices y terminologías particulares a sus orígenes en las culturas que las practican habitualmente. La cantidad de lenguaje y variaciones sutiles del significado de las palabras en cada escuela de pensamiento puede ser desconcertante

para todos, menos a los eruditos más conocedores. En un intento de evitar la confusión, la terminología compleja no se utiliza. Esta lista intenta presentar brevemente algunas de las formas más comunes de meditación, usando palabras con las que un hablante nativo de español está familiarizado. Por ejemplo, una palabra que significa “vacío”, en muchos de estos idiomas también puede significar “claro”, “libre” y “despejado”. No hay una palabra así en el idioma español, así que una traducción rápida de esta y cualquier otra palabra originaria de estas prácticas no le haría ningún favor al lector.

### **Yoga**

La palabra “yoga” es casi un sinónimo con meditación. La práctica tiene miles de años de antigüedad y su enfoque radica en mezclar la resistencia y flexibilidad físicas con una mente despejada y el bienestar espiritual. Los cursos de yoga se pueden encontrar en todo Estados Unidos con facilidad. Muchos de ellos ofrecen el primer curso gratis. Muchos son baratos y, para aquellos con una mayor flexibilidad económica, hay instructores disponibles para sesiones personalizadas. El yoga es necesario para aquellos que desean mejorar su experiencia meditativa y les ofrecerá beneficios en su salud, yendo desde un sistema inmunológico incrementado hasta una presión sanguínea más saludable y más allá incluso.

### **Qigong**

Esta práctica meditativa surge en parte de las enseñanzas de Confucio, aunque sus raíces llegan hasta las historias de la antigua China e India. El Qigong se enfoca en calmar la mente a través del

enfoque mental combinado con varias posturas físicas. Tiene mucho en común con el yoga y otras formas de meditación, al menos en la superficie. Muchas de las posturas del Qigong involucran posiciones de pie, y la técnica meditativa requerirá con frecuencia que el practicante se concentre en visualizar algún lugar u objeto mientras realiza un movimiento repetitivo.

Esta es otra práctica física excelente, además de ser una Buena manera de meditar y agudizar la concentración mental. El Qigong es también parte importante de muchas prácticas de artes marciales, y algunas investigaciones sugieren que es particularmente útil para recuperarse de alguna lesión deportiva u otro trauma físico. Existe una gran variación de los principios principales del Qigong, en primer lugar porque era practicado a lo largo de varias regiones de China.

El Qigong ha sido más comúnmente practicado en los Estados Unidos y otras naciones Occidentales desde los 1990s. Puede ser más difícil encontrar una clase que explícitamente practique el arte, pero los cursos de Tai Chi hacen uso extensivo de las técnicas meditativas que se encuentran en el Qigong y casi siempre son fáciles de ubicar en cualquier región.

## **Zen**

Este arte floreció en el antiguo Japón por siglos, aunque empezó en China siglos antes de eso. Al igual que con la mayoría de artes meditativas, sus orígenes históricos están mezclados con leyendas e historias que no se pueden verificar, que fueron pasadas de una generación a otra de manera oral.

Las prácticas primarias en el Zen van desde sentarse y enfocarse mentalmente en varios asuntos, hasta historias verbales complicadas y desconcertantes, y responder a cuestiones sin respuesta obvia. Si alguna vez le han pregunta cuál es el sonido de una mano aplaudiendo, o si es que un árbol cayendo en el bosque con nadie alrededor emite sonido alguno, está familiarizado con dos de estos tipos de acertijos. El objetivo de estas preguntas no es de descubrir una respuesta directa y obvia—de hecho, si lo hace, es un indicativo de que aún tiene bastante trabajo meditativo por delante.

El Zen tiene una tradición de historias y leyendas impresionante asociada a él. Las relaciones entre los maestros Zen y sus discípulos son con frecuencia la fuente de estas leyendas. Muchas de estas historias son humorísticas y atractivas, llenas de conocimiento y un con escenas de gran carácter. Cada uno de los maestros trata las preguntas de sus discípulos de varias formas y los discípulos siempre les preguntan a sus maestros las preguntas incorrectas, o están buscando las respuestas erróneas. Un discípulo es lanzado por un Puente por su maestro luego de intentar *ser uno* con el frío del agua a la distancia. A otro maestro Zen le ocultan sus herramientas porque sus discípulos se preocuparon pensando que está muy viejo para trabajar. Cuando él deja de comer como resultado, ellos le devuelven las herramientas. Él vuelve a comer y a trabajar. A sus discípulos él simplemente dice, “No hay trabajo, no hay comida”.

El camino hacia la iluminación en Zen enfatiza un constante intercambio entre la confusión y la claridad—la aceptación y

comprensión de esta fuerza dinámica es la esencia de la meditación Zen.

## **La Meditación Cristiana**

Es un error asumir que simplemente porque la religión Cristiana es más de origen occidental no tiene una escuela formal de pensamiento meditativa. De hecho, la tradición de la meditación cristiana es tan rica y vital como cualquier otra y no debería ser pasada por alto en nuestra búsqueda por la iluminación, especialmente para aquellos de nosotros que ya pertenecen a la fe cristiana y estamos buscando profundizar esos lazos y mejorarnos a nosotros mismos como resultado.

La meditación cristiana involucra comúnmente la oración mientras se concentra en importantes pasajes de la Biblia y reflexiona sobre su significado. Con esto se busca que el meditador se acerque a sí mismo mientras se une en comunión con la fuente divina de la creación. Esta comunión invoca el concepto de Espíritu Santo—la esencia de la presencia divina dentro de todos nosotros.

Muchos practicantes de la meditación oriental sostienen que el uso de la Biblia es una desviación importante de las prácticas meditativas formales, que intenta liberar la mente de todos los pensamientos internos. Sin embargo, esta crítica no puede ser válida cuando hay tantas metodologías de meditación que ya liberan la mente llenándola con conocimiento filosófico o religioso. Por otro lado, los practicantes y expertos de la meditación cristiana con frecuencia intentan distinguir sus formas y técnicas de aquellas de las religiones y filosofías orientales.

Si bien es cierto que una persona que practica la meditación cristiana lo hará de manera diferente que un practicante del Zen o el yoga, también es igualmente cierto que las escuelas orientales de pensamiento han también diferenciado enormemente su práctica. La dicotomía entre el “oriente” y “occidente” es mucho más ilusoria de lo que muchos están dispuestos a aceptar.

### **Otras Formas de Meditación**

Hay un sinnúmero de formas de meditación menos conocidas en todo el mundo, desde los rituales chamánicos encontrados en toda América, a los rituales de danza dreamtime practicados por los aborígenes de Australia. Los brujos tibetanos dedican su vida a prácticas meditativas profundas y desarrollan una disciplina mental y física increíble como resultado. Para estos chamanes y sacerdotes, el propósito de la vida es la perfección de las artes meditativas. Aquí yace un mensaje importante para aquellos de nosotros que recién empezamos a aprender los secretos de la inducción al trance. Algunas personas se han vuelto tan adeptas a callar si diálogo interno que han logrado entender que el propósito de la meditación es la meditación en sí misma.

Esta forma de vida es muy diferente a la típica modernidad. El mundo occidental tiene a enfocarse esperar un futuro mejor, siendo preferidas las recompensas y mejoras rápidas por encima de los beneficios a largo plazo que brindan cosas como la mediación. Nuestra sociedad parece ser pobre en cosas como gestión del tiempo y organización a medida que nos volvemos más hábiles en perdernos en distracciones improductivas como los video juegos o

los chismes de las celebridades. Una cosa que todas las formas de meditación logrará es brindar un conjunto de habilidades implícitas y formas de pensar que nos protegerán de perdernos en el interminable mar de distracción que percibimos a nuestro alrededor y dentro de nosotros.

A pesar de las sutiles diferencias individuales, cada forma de meditación comparte mucho en común en la práctica como un todo. Para aquellos que insisten en creer que el pensamiento occidental es muy diferente de las concepciones de la filosofía oriental, les serviría como evidencia de lo contrario un rápido examen de las *Meditaciones* de Marco Aurelio. Muchas de las ideas en su trabajo son paralelas (si no iguales) a mucho de la filosofía del Budismo Zen. *Meditaciones* no es el único libro que comparte mucho en común con la filosofía oriental. Cada una de las principales escuelas de pensamiento clásico se basa en los mismos pozos filosóficos que el yoga, por ejemplo. Escritos importantes de físicos prominentes como Neils Bohr y David Bohm exploran la naturaleza interna del universo y han llegado tan lejos como para promover teorías que sugiere que nuestra percepción del universo juega un rol mucho más grande en su reformación constante de lo que nos percatamos. Si esto le suena familiar es porque formas comunes de meditación abordan este dilema de una diferente perspectiva. La esencia de concentrarse en los pensamientos internos y calmar la mente está presente en todas las formas de meditación, sin importar su origen.

### **Una Nota Final Sobre Calmar la Mente**

Usando los ejemplos, la información y las técnicas en este libro, cualquier puede empezar a practicar a callar su mente. A medida que comienza con sus primeras prácticas meditativas sencillas, recuerde que está aprendiendo lo que significa tener una mente calmada. Tenga cuidado de recordarse a sí mismo de manera gentil que tal aprendizaje algunas veces vendrá de manera fácil, pero que también tomará tiempo para dominar. Los pequeños cambios que haga a su forma de vida y rutina le enseñarán a su mente poco a poco cómo experimentar el mundo a su alrededor. Es muy probable que cuando de la meditación un hábito se “de cuenta” de repente un día de que se ha vuelto una persona más fuerte y más relajado de cómo era meses o años atrás. Prepárese para estas revelaciones, ya que la mente meditativa está mejorándose y enriqueciéndose constantemente.

Gran parte del tiempo que alguna vez perdió por vivir en el pasado o preocupándose por el futuro sera tiempo usado en el *ahora*, logrando hacer las cosas con un diálogo interno que está de su lado. Se encontrará involucrándose en tareas y actividades con facilidad que alguna vez le hubieran causado gran agitación y estrés interno— ¿y acaso no es esa *la razón* por la cual empieza las prácticas meditativas desde un inicio? Imagine algo que usted quiere hacer ahora pero siente que no puede por alguna razón. La meditación realmente puede, con tiempo, darle la fuerza para hacer cosas con facilidad y bien hechas.

Una consideración final sobre calmar la mente: nuestra sociedad está experimentando cambios profundos a una escala increíbles. La

Internet se empezó a usar apenas hace dos décadas y ha ido creciendo rápidamente y desde entonces se puede divulgar más información efectivamente. Los teléfonos celulares entraron en escena poco después que eso. Las dos revoluciones se fusionaron recientemente en la forma de Smartphone, lo que a su vez ha cambiado la naturaleza de nuestra sociedad nuevamente. Los motores de búsqueda como Yahoo y Google nos brindan acceso instantáneo a todo tipo de conocimiento que podríamos buscar, mientras que los dispositivos GPS evitan que millones de personas se pierdan a cada hora.

Estos son cambios cuestionablemente positivos. Puede resultar difícil para usted recordar cómo solía realizar tareas como encontrarse con alguien en público o encontrar un restaurante en una ciudad diferente sin el uso del celular. Todo esto está muy bien, pero los mismos dispositivos que usamos para hacer nuestras vidas más fáciles también pueden ser usados para desperdiciar cantidades enormes de tiempo jugando a juegos sin sentido o buscando información inútil. La meditación siempre es tiempo bien usado, y una práctica regular puede alejarnos de dichas actividades insignificantes y asegurará que nuestro tiempo en esta tierra—sin duda más corto de lo que la mayoría de nosotros quisiera—está bien utilizado.