LA MENTE Origen de LA SERENIDAD

MISABEL PARRA ORTEGA, MURCIA 2013

Dedicado a todos mis maestros, a las personas, que con su ejemplo han sido mis modelos. A la escuela Dhyana, a Juan, su director, por ponerme en el camino, a sus profesores por compartir lo aprendido. A mis amigos, Teresa, por su generosidad, al centrarme en el esquema de lo que vais a ver en estas páginas. A Felipe por su disposición, a orientarme en la maquetación. A José Antonio, a quién debo el estar en la formación, por su afán de perfección y de ir más allá en temas espirituales. A mi amigo Salva, por favorecer mi aprendizaje, y a Dani por su cariño y ánimo. Pero sobre todo a mi familia, que me ha ayudado a ser la persona que soy hoy. A mis hijas, que son mi horizonte. A mis padres, a los que les debo todo. A mi hermana, que siempre ha estado allí. Y a todas y a cada una de las personas que han estado en mi camino y me han servido de inspiración, de superación, o de espejo para orientarme en el sendero de la vida.

Cuando la mente está en el pasado, nos deviene la depresión.
Cuando la mente está en el futuro, la preocupación, la ansiedad.
Cuando la mente está en el instante presente, encontramos la serenidad.

ÍNDICE

Prólogo. El porqué de este trabajo…… 8
1. INTRODUCCIÓN. Nuestra mente guía nuestras acciones…….. 12
2. PATANJALI. MENTE Y YOGA
- Concepción de la Mente…… 16
- Obstáculos mentales. Los Kleshas…….. 17
- Astanga Yoga. Pasos hacia la Mente Pura y la Iluminación... 19
- YAMAS Y NIYAMAS…… 20

3. CONOCIENDO LA MENTE
- Los tres cuerpos del Ser Humano…… 30
- Cuerpo sutil. Cuerpo Mental…….. 31
- La Mente Individual. Antah Karana…… 33
- Las Dimensiones de la Mente…… 35

4. PREPARANDO LA MENTE
- Raja Yoga. Yoga Mental…… 38
- Samyama. Concepto…… 40
- Modificaciones de la Mente…… 42

5. TRANQUILIZANDO LA MENTE
- Respiración. Técnicas de Pranayama…….. 46
- Relajación. Técnicas…… 51

6. PURIFICANDO LA MENTE. MENTE SATWICA
- Técnicas de purificación externa. Shatkarmas…… 66
- Técnicas de purificación interna: Pratyahara…….. 66
- Sankalpas…… 67
- Práctica de los contrarios. Sensaciones opuestas…….. 68
- Chidakasha. La Pantalla Mental…….. 69
- Sakshi. La Conciencia Testigo…… 70
- Visualizaciones. Estáticas y dinámicas…… 71

- Retroceso en el Tiempo…… 72

7. SILENCIAR LA MENTE
- Antar Mouna. El silencio Interior…… 73

8. CONCENTRAR LA MENTE. DHARANA
- Técnicas de Dharana…… 81

9. SERENAR LA MENTE. LA MENTE MEDITATIVA
- Técnica de los doce pasos…… 91
- El poder transformador de Dhyana…… 95

10. PRACTICA DE RAJA YOGA
- **N**IDRA YOGA. El sueño consciente…… 101
- ANTAR MOUNA. Práctica de las seis fases…… *72
- TRATAKA. La concentración visual…… *84
- NADA YOGA. El Yoga del Sonido…… 107
- AJAPA JAPA. Meditación con Mantra…… 109

11. PSICOLOGIA: CIENCIA DE LA MENTE
- Mente y Pensamiento hoy…… 110
- La Mente origen de la enfermedad…… 112
- Entrenar nuestra Mente…… 124
- La Mente y la Felicidad. Juan Manzanera…… 126
- Mente y crisis. Enrique Martínez Lozano…… 133
- Mindfulness…… 139
- Atención plena. Vicente Simón. …… 141
- Práctica de Atención Plena…… 154

12. CONSIDERACIONES FINALES…… 156

13. BIBLIOGRAFIA…… 163

PROLOGO

Tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa.
Tal como es tu deseo es tu voluntad.
Tal como es tu voluntad son tus actos.
Tal como son tus actos es tu destino" **Brihadaranyaka Upanishad IV.4.5**

Siempre he pensado que nuestra vida viene determinada por nuestros pensamientos, por nuestras ideas sobre cómo queremos o cómo debemos vivirla. Dichas ideas proceden de la infancia. Nuestras experiencias infantiles, nuestra familia, los modelos que hemos tenido de referencia, conforman nuestra idea de cómo construir nuestra vida. Todo eso está bien, seguimos un camino y sabemos que al final de la senda encontraremos nuestro destino, lo que nos espera, de acuerdo a nuestros actos y nuestras expectativas. Pero en medio del camino, ocurre algo que obstaculiza la vereda y nos impide seguir la línea trazada.

Las cosas no suceden como habíamos previsto, en un momento dado todo cambia, un acontecimiento importante en nuestra biografía desafía todos tus planteamientos anteriores, tu papel, ya aprendido, deja de ser, salimos de la zona de confort. Nos sentimos perdidos, ya no sabemos cual es ahora nuestro personaje, a donde nos dirigimos, nuestra vida carece de rumbo. El objetivo trazado desde niños, ya no está, ¿entonces? El vértigo, la tensión, los miedos, afloran a la superficie ante una situación de peligro, desconocida… ¿Y ahora qué? Tienes que empezar a reprogramarte de nuevo. Empiezas a buscar la

esencia de las cosas, algo que sea más permanente, que no se lo lleve el viento en un arrebato de furia. Buscas nuevas valores, creencias que sirvan de linterna y de luz en el camino. Es cuando ves que hay un trabajo interior inmenso que te estaba esperando y, ahora, es el momento para llevarlo a cabo.

Te das cuenta que todos estos años has vivido en el "afuera", con los objetivos y perspectivas que los demás, la sociedad, tu entorno, tu familia… habían puesto en ti. Empiezas a preguntarte, quien eres, qué buscas, qué quieres hacer de ti…y de tu vida……..y empiezas a mirar "dentro". Es cuando descubres tu programación: las ideas, creencias, valores, sobre ti y sobre la vida en general, que te habían acompañado hasta este momento, y te das cuenta de que ya no te sirven. Tienes que borrar la pizarra y empezar desde cero. Y empiezas la tarea de construir una nueva base, esta vez más sólida, donde afianzar tus pasos. Es entonces, cuando percibes el poder de los pensamientos.

Desde la mañana a la noche nuestra cabeza parlotea sin cesar, interpretando, con su lente particular, los sucesos que van aconteciendo, y empiezas a observar el contenido de los mismos. Qué día más largo voy a tener……..Está nublado.., con razón me duelen todos los huesos…Vaya careto tengo esta mañana……No me ha dado tiempo a ducharme…..Siempre voy corriendo,…….Voy a llegar tarde,….Estoy cansada……Todos estos mensajes que emites son recogidos por nuestro cerebro, que interpreta literalmente……Ante el mensaje de "estoy cansada" empieza a sentir ese cansancio, como si de una orden se tratara, trasladándolo a todo tu ser, a todo tu día. Entonces un día te levantas con un sol radiante, llena de energía y de vitalidad, y te dices... "Hoy me voy a comer el mundo". Por donde pasas vas sonriendo y la respuesta de la gente es tu espejo. Las cosas suceden, y tu disposición las encamina hacia la placidez y la amabilidad.

LO MÁS ÍNTIMO ES LO MÁS UNIVERSAL

.

Nuestros pensamientos y la emoción que le sigue, nuestro estado de ánimo, son el alma de nuestra relación con el mundo. Nos acompañan en todo momento y situación de nuestra vida. Este libro nos ayudará a comprender y ajustar nuestros pensamientos para conseguir la serenidad que buscamos. Saber entrar en uno mismo, actuar de observador, de nuestros propios procesos internos. Conoceremos las técnicas milenarias de observación y manejo de los pensamientos. Los yamas y niyamas purifican y elevan la mente. Las asanas y pranayama fortalecen el cuerpo y ayudan a controlar la mente. La técnica de pratyahara reorienta hacia el interior nuestra visión, ahorrando energía. Dharana sosiega la mente y dhyana proporciona paz interior. Mientras que el samadhi conduce al estado trascendental, de unidad, con todo el Universo.

Consideraciones

En estos momentos de crisis (económica, social, de valores,…) que nos ha tocado vivir, es cuando más necesitamos trabajar en nuestro desarrollo personal, como vía de conocimiento.

> "Cuando se alcanza el verdadero conocimiento, entonces la voluntad se hace sincera; cuando la voluntad es sincera, entonces se corrige el corazón [...]; cuando se corrige el corazón, entonces se cultiva la vida personal; cuando se cultiva la vida personal, entonces se regula la vida familiar; cuando se regula la vida familiar, entonces la vida nacional tiene orden; y cuando la vida nacional tiene orden, entonces hay paz en este mundo. Desde el emperador hasta los hombres comunes, todos deben considerar el cultivo de la vida personal como la raíz o fundamento" Confucio (siglo V a.JC).

Si queremos avanzar en nuestro desarrollo personal nos vamos a encontrar que, tarde o temprano, vamos a necesitar disociarnos de esa retahíla de pensamientos, que una y otra vez abarrotan

nuestro cerebro. Vamos a querer controlarlos a voluntad. Estamos tan acostumbrados a que estos pensamientos vaguen por la mente, que nos parece lógico que esto sea así cuando, en realidad, el Ser, el "Yo observador", parte principal de la conciencia, ha de dominar al resto de las funciones de la mente. Es la conciencia y nuestra voluntad la que debería decidir cómo y cuándo usar el poder de la mente, y cómo y cuándo desactivarla o concentrarla. No solo para profundizar en ejercicios meditativos, entrando en otros estados de conciencia o percepción, sino simplemente ser capaces de dominar la concentración en una sola idea, por ejemplo, cuando trabajamos con las técnicas de creación de la realidad, en el día a día.. en el trabajo, en las relaciones, en nuestra disciplina personal,…etc. A lo largo de estas páginas vamos a desglosar lo que todas las corrientes actuales de superación personal, el "mindfulness", entre ellas, viene a traernos como novedoso. Ninguna de ellas me ha parecido que tiene algo distinto a lo que a lo largo de este texto vamos a ir desglosando. Así que os animo a recorrer un interesante camino donde encontrareis la mayoría de las técnicas y herramientas utilizadas en los más modernas corrientes de psicología y de crecimiento personal, en el día de hoy, pero en su esencia, en sus orígenes, recopiladas por sabios de la antigüedad, como Patanjali, unos 400 aJC.

1

INTRODUCCION

"Todos los estados tienen su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente. Si uno habla o actúa bajo un pensamiento impuro, entonces el sufrimiento le sigue como la rueda al buey…….Si uno habla o actúa con un pensamiento puro, entonces la felicidad le sigue como una sombra y nunca le abandonará" **BUDA**

La ciencia del yoga es una doctrina sistemática, que enseña al ser humano a ir con meticulosidad y eficacia en pos del encuentro con la divinidad, que se halla en su interior. Conduce al hombre desde su cuerpo hasta su interior. Avanza pasando del cuerpo a los nervios, y de los nervios a los sentidos. Desde los sentidos se adentra en la mente, controladora de las emociones. Desde la mente penetra en el intelecto, que guía la razón. Desde el intelecto, su senda conduce a la voluntad, y de ahí a la conciencia (chitta). La última fase va de la conciencia a su Ser, Atman.

En estas enseñanzas se define al yoga como un esfuerzo consciente y prolongado hacia la auto-perfección.

El propósito del yoga entre otros, es el de aquietar la mente para que ésta pueda reflejar sin ninguna distorsión al Atman que se halla presente en cada ser vivo.

"El yoga refrena los sentidos y controla la mente".

> Como dice Jung, "el intelecto no puede ser un buen padre del alma. Sólo si los pensamientos se aquietan, la mente puede captar la voz de la conciencia. Si nuestra mente habla en exceso no podemos escucharnos y sólo deja escuchar aquello que la mente nos dice. Los pensamientos cristalizados son los que condicionan nuestra vida, porque somos incapaces de escucharnos a un nivel más profundo.
> Nuestra alma contiene la sabiduría de conocer lo que realmente es importante para nosotros, para nuestro progreso espiritual, para nuestra felicidad, para la mejor manera de vivir, para recuperar la salud".

Luego, si queremos llegar hasta esa sabiduría interior debemos de emprender el camino que nos conduzca a apaciguar la mente, ese es el objetivo que perseguimos en este libro.

Para adentrarnos en el proceso de aprender a controlar nuestra mente, mientras seguimos con nuestras actividades cotidianas, necesitamos entender la naturaleza del pensamiento y las leyes que lo rigen.

¿Cómo influye en nuestra vida?

NUESTRA MENTE GUIA NUESTRAS ACCIONES

Una mente esclarecida es una mente con paz, claridad y bondad. La claridad permite que la persona tome decisiones, que son acertadas para sí y para los demás. Sin embargo, desde la antigüedad se entendía que la mente era difícil de controlar, "los pensamientos son como un mono loco que van de rama en rama….". Cuando la mente está en tensión, no tiene control sobre sí misma. Por tanto, domar la mente se considera un arte que requiere un tiempo, atención y práctica, pero sobretodo precisa "deseo de cambiar". El cambio no puede ser impuesto desde fuera: es algo que decidimos.

ANTECEDENTES. **LOS UPANISHADS**

El funcionamiento de la mente ha interesado al hombre desde el principio de los tiempos. Y aparece en los escritos más antiguos de los que se tiene conocimiento, los Upanishads. Estos textos se hallan escritos en sánscrito, son parte de los Vedas, o textos principales del hinduismo de la antigua India (alrededor de 2000 a JC). Constituyen la base de disciplinas como el yoga, la meditación y otras formas de prácticas contemplativas (se habla de la escuela de filosofía "Vedanta").

Aquí se describen ampliamente los conceptos de prana (energía), nadis (canales energéticos), kundalini (energía primordial que yace dormida en la región del perineo). La meditación, la concentración en el mantra "Om", los aspectos prácticos de las asanas, la regulación de la respiración (pranayama) y los centros psíquicos (chakras). Sin embargo, la información se halla desordenada, no sistematizada, la intención de estos textos es inspirar, sugerir…

El Yoga, como disciplina, tiene diferentes sendas, que se pueden resumir en 5:

Karma Yoga (De la Acción).
Bhakti Yoga (De la Devoción y el Amor).
Gñana Yoga (Del Conocimiento).
Raja Yoga (De la Introspección).
Hatha Yoga (Del Equilibrio de las energías internas).

La práctica combinada se conoce como el "Yoga integral", donde el yogui realiza una síntesis de todas ellas. Nosotros nos vamos a centrar en el Raja Yoga, yoga de la Mente.

Con Patanjali[1] (400 aJC) por primera vez se estructura y . ordena. la práctica del Raja Yoga a través de los Yoga–Sutras.

[1] El Sabio Patanjali, considerado el Padre del Yoga, marcó determinantemente la historia religiosa y filosófica de la India, con el tratado de los "*Yoga-Sutras*".

2

LA MENTE BAJO EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA

Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del "YOGA." Capítulo I "Samadhi Pada"

Patanjali, desde sus comienzos, pone de manifiesto que nuestras acciones dependen del estado de nuestra mente. Observando nuestro propio estado mental podemos comprobar si está inquieto o disperso, si nuestros pensamientos y nuestra concentración saltan sin cesar. Un estado mental así presupone que nuestras acciones se realizan de forma dispersa. Este saltar de una idea a otra ocasiona cansancio físico y psíquico, lo que origina pérdida de energía. Patanjali observa que nuestra mente no se ocupa sólo de lo que nos importa en el momento, sino que también de las impresiones de los sentidos, los recuerdos, la planificación del futuro. Por eso no nos ha de extrañar que funcione de forma tan desorganizada.

LOS OBSTÁCULOS DE LA MENTE (Los Kleshas)

Si lo que se pretende es despejar la mente de pensamientos para poder tener una visión clara de la conciencia, es importante de que nos concienciemos de los obstáculos, para cuando aparezcan en nuestro camino.

Sin embargo, no siempre se presentan de manera clara, a veces, nos sentimos preocupados o desganados, si no tomamos en serio estos síntomas se harán hueco en nuestro cuerpo, dice Patanjali, y nos sentiremos prisioneros de nosotros mismos. Estos obstáculos se hallan relacionados con sus causas (dolor, preocupación y sufrimiento)

Padmasambhava, Guru Rinpoche, del siglo VIII relata en este extracto, una enseñanza a este particular, en un tesoro de terma llamado "*Ciclo de enseñanzas a través de preguntas y respuestas*":

"Al practicar el Dharma y la meditación, primero debes dominar tu propia mente.

Debes extinguir las llamas ardientes de la ira, con el agua de la bondad.

Tienes que cruzar el río del deseo apegado, por el puente de los remedios poderosos.

Debes encender la antorcha del conocimiento discriminatorio, en la oscuridad de la estupidez.

Debes derrumbar la montaña de orgullo por tierra, con el mortero de la diligencia".

Debes superar la tormenta de la envidia, usando la abrigadora prenda de la paciencia"

A continuación se enumeran los **kleshas**, las aflicciones o impedimentos que dificultan la concentración perfecta.

Estos son 5:

1. ***La ignorancia*** *(Avidya).* Si se elimina, desaparecen también los otros impedimentos.
2. **La identificación con el ego** (Asmita).
3. **El deseo, el apego** (*Raga)*.
4. **La aversión, el odio** (*Dwesha*).
5. **El anhelo de vivir, el miedo a la muerte** (*Abhinivesha*).

1.- ***La ignorancia o el conocimiento falso***. Nuestro conocimiento está influenciado por nuestra educación, creencias,…que nos

alejan del conocimiento verdadero, que es el que nos proporciona claridad y sosiego.

2. **Una apreciación falsa del propio Yo**. *El concepto que tenemos de nosotros mismos*, viene determinado desde la niñez, por la imagen que nos devuelven los demás, además de la que usamos para agradar, protegernos o para satisfacer nuestras necesidades… que no tienen nada que ver con nuestro verdadero Yo.

3. **La necesidad incesante de querer siempre algo**, cosas, atención, reconocimiento, amor…. Nunca hay suficiente. *El tener y el querer crea dependencia*. Nuestras necesidades y anhelos son el motor principal de nuestras acciones, y con demasiada frecuencia nos conducen a situaciones que nos perjudican.

4. ***La aversión***, el no querer, está asociado al punto anterior. En vez de mirar de frente a la realidad, intentamos ignorarla con el fin de protegernos, esto es causa de dolor a nuestro espíritu.

5**.** ***El miedo***, alimentado por los sucesivos cambios de la propia vida. Lo que es válido para hoy puede que no lo sea para mañana. El miedo a lo nuevo, a perder lo que tenemos, la salud, la pareja,…, a no ser reconocido, a no cumplir las expectativas,.. Muchas personas viven bajo continuos compromisos, en consecuencia, saben que "algo" no va bien, pero no se atreven por no romper "la paz" y provocar una situación incómoda. Cada vez que el miedo nos invade no sólo nuestro sistema nervioso reacciona con pánico, sino que nuestra mente queda paralizada. Patanjali dice que hasta el más sabio sufre de miedos, siendo el obstáculo que peor se supera.

Para poder superar estos obstáculos es imprescindible pasar a la figura del "observador interior".

Métodos para eliminar los kleshas (aforismos 10 y 11):

- Cultivar las cualidades opuestas.
- Utilizar la meditación para purificar la mente.

ASTANGA YOGA: Pasos hacia la Mente Pura y la Iluminación.

Para apoyar este proceso Patanjali establece los ocho grados del Raja Yoga, más conocidos cono ASHTANGA YOGA. Son las etapas que hay que recorrer para lograr el estado de Yoga.

Estos son:

1. **Yama**. Código de conducta social.
2. **Niyama**. Código de conducta personal.
3. **Asana**. Posturas.
4. **Pranayama**. Regulación de la respiración.
5. **Pratyahara**. Aislamiento sensorial o interiorización.
6. **Dharana**. Concentración.
7. **Dhyana**. Meditación. } SAMYAMA
8. **Samadhi**. Superconsciencia.

Los 5 primeros se conocen como yoga externo (bahiranga yoga) y los tres últimos como samyama o yoga interno (antaranga yoga). El recorrido a través de los 8 grados es la clave para alcanzar el estado de samadhi.
En esta ocasión vamos a centrarnos en las primeras etapas, en los que se conocen como yoga externo:

Yamas y Niyamas, o los fundamentos básicos de la práctica del yoga. Son principios éticos esenciales para una verdadera transformación. Son ayudas internas para crear una plataforma sátwica, abandonar malos hábitos que te mantienen en las oscuridad (tamas) o en lo dinámico de las acciones (rajas). El abandono de las actitudes no éticas, no crea la iluminación por sí sola. Patanjali, recomienda superar lo no ético con la mentalización en el estado mental opuesto. Yama y Niyama se deben de realizar en los niveles de pensamiento, palabra y acción.

Con Yama y Niyama se construye un Código Ético, son 10 preceptos al igual que los 10 Mandamientos del Cristianismo.

YAMAS	&	NIYAMAS
1.- No violencia	-------	Ahimsa
2.- Veracidad	-------	Satya
3.- No robar	-------	Asteya
4.- Celibato	-------	Brahmacharia
5.- No codicia	-------	Aparigraha
6.- Pureza	-------	Saucha
7.- Contentamiento	-------	Santocha
8.- Austeridad	-------	Tapas
9.- Autoestudio	-------	Svadyaya
10.- Abandono a Dios	-----	Ishvara Pranidhana

YAMA: CÓDIGOS DE CONDUCTA SOCIAL

Normas de comportamiento.

Las abstenciones son: de causar daño, de mentir, de robar, de placeres sensuales y de riquezas (YS.II.30).

1. Ahimsâ

"No hay camino para la Paz, la Paz es el camino". Gandhi.

Es no violencia, no perjudicar a ningún ser vivo; respetar la vida hacia cualquier persona y hacia uno mismo (ahimsa interno). No dañar en pensamiento, palabra o acción.

Las etapas son: reconocer el mecanismo, controlarlo y emanciparse. Liberarte de la agresividad que es el fruto del mal humor, de la propia debilidad y de nuestra naturaleza inferior.

Llega un momento en que desaparecen los sentimientos de enemistad y hostilidad y los juicios de valor.
Volverse inocente ("in-nocente", non-nocere, no-nocivo) es la primera práctica.
No matar ni a seres humanos ni a animales. No agredirse, ni a ti ni a nadie.
Tenemos que desarrollar la compasión por todas las formas de vida. El proceso de aceptar todas las cosas. Comienzas a entender el motivo por el cual todo sucede, nada es casual.
Amabilidad, no-violencia, compasión por uno mismo y por los demás.
Incluiría este precepto, la condición de ser amable con los demás, es otra forma de no violencia. Ser consciente de cómo nos tratamos a nosotros mismos, a los otros y al entorno. Hay que relacionarse con todo y en todos los sentidos con extremo cuidado. Nos dañamos a nosotros mismos cuando tratamos sin respeto a las demás personas y al medio ambiente.
Nuestro cuerpo requiere cuidados, pues es sagrado. Abstenerse de aquello que nos pueda dañar (alcohol, tabaco, drogas y alimentación perjudicial,…), por motivos energéticos y por conciencia.
Hay que tener cuidado con lo que pensamos pues hacemos que dichos pensamientos sucedan. Donde prestes tu atención, hacia allá te diriges.
Con su práctica el yogui tiende hacia la armonía y la serenidad emocional.

2. Satya

En sánscrito significa 'verdad' o 'correcto'.

Se trata de vivir en la Verdad de pensamiento, palabra y acción, procurando no hacer daño con ella. Decir la verdad cuando es buena para los demás.

Significa ser verdadero en tu vida, buscar la autenticidad, desligarse de las apariencias, del disimulo, de la falsedad y la calumnia. Expresar tu verdadera naturaleza. Intentar que no te condicionen y actuar de acuerdo a lo que te diga tu corazón y tu mente.
Implica, no mentir, ser auténtico, sin fingir, no aparentar y no obsesionarse por las apariencias.

3. Asteya

STÂ, raíz de "steya" significa robar, y "A" es la partícula negativa que da al término asteya el significado de "no robar"

Es la práctica de no robar, no apropiarse, honradez, honestidad.
No robar, no tomar lo que no es nuestro, no solo material, también la energía y el tiempo de los demás. El robo es el resultado de creer que nos falta algo, lo cual es contrario a la ley universal de la abundancia. Primero, hay que rechazar el deseo de apropiarse de lo que no es nuestro; más adelante, hay que trabajar para cambiar la creencia interior que conduce a tal deseo.
Son 3 facetas:

- No tomar lo que es de otro,
- No poseer un bien o situación que no se corresponde con una necesidad real (por ejemplo comer en exceso) y
- No reivindicar lo que no nos merecemos sin haberlo ganado.

Está relacionado con 4 vicios capitales de deseos (se llaman así porque generan otros "pecados" o vicios): es aquel que tiene un fin excesivamente deseable, de manera tal que en su deseo, un hombre comete muchos vicios. Los vicios pueden ser catalogados según las virtudes a las que se oponen. Son 7 u 8:

Los 4 deseos de posesión

- ***La gula*:** (en latín, "gula") se identifica con la glotonería, el consumo excesivo de comida y bebida. Marcado por el consumo excesivo de manera irracional o innecesaria, también incluye ciertas formas de comportamiento destructivo. De esta manera el abuso de substancias o las borracheras pueden ser vistos como ejemplos de gula.
- **La avaricia**: (en latín, "avaritia") un pecado de exceso. El hombre condena las cosas eternas por las cosas temporales. «Avaricia» es un término que incluye también: la deslealtad, la traición deliberada, especialmente para el beneficio personal, como en el caso de dejarse sobornar. Búsqueda y acumulación de objetos, robo y asalto, especialmente con violencia, los engaños ...
- **La envidia**: (en latín, "invidia") se caracteriza por un deseo insaciable. Aquellos que cometen el pecado de la envidia desean algo que alguien tiene, y que perciben que a ellos les falta, y por consiguiente, desean el mal al prójimo, y se sienten bien con el mal ajeno. «amor por los propios bienes pervertido al deseo de privar a otros de los suyos».
- **La lujuria:** (en latín "luxus", 'abundancia', 'exuberancia') En la actualidad se considera lujuria a la "compulsión sexual" o "adicción al sexo". También entran dentro de esa categoría el "adulterio" y la violación. Serían pensamientos posesivos sobre otra **persona.**

Y además

- **la soberbia**: (del latín "superbia" y orgullo del francés "orgueil"), son propiamente sinónimos.

Es considerado el original y más serio de los pecados capitales, y de hecho, es también la fuente de la que derivan los otros. Es identificado como un deseo por ser más importante o atractivo que los demás, fallando en halagar a los otros. Se define como la sobrevaloración del Yo respecto de otros. También se puede definir como la creencia de que todo lo que uno hace o dice es superior, y que se es capaz de superar todo lo que digan o hagan los demás.

- **La ira** (sería más ahimsa): Ira ("enojo" en latín), puede ser descrita como un sentimiento no controlado, de odio y enfado. Estos sentimientos se pueden manifestar como una negación vehemente de la verdad, tanto hacia los demás como hacia uno mismo, impaciencia con los procedimientos de la ley y el deseo de venganza fuera del sistema judicial. Fanatismo en creencias políticas y religiosas, generalmente deseando el mal a otros.

- **La pereza:** (en latín, "acidia") está referido a la incapacidad de aceptar y hacerse cargo de la existencia de uno mismo. La simple «pereza», más aún el «ocio», no parecen constituir una falta. Hemos preferido, por esto, el concepto de «acidia» o «acedía» que es una «tristeza de ánimo» que aparta al creyente de las obligaciones espirituales, a causa de los obstáculos y dificultades que en ellas encuentra, como la práctica de las virtudes cristianas, la observación de los preceptos divinos, de los deberes de cada uno, los ejercicios de piedad y

de religión. Concebir pues, tristeza por tales cosas, abrigar voluntariamente, desgana, aversión y disgusto es pecado capital. Se opone directamente a la caridad que nos debemos a nosotros mismos y al amor que debemos a Dios. Es indispensable para la salud, el descuidar notablemente las obligaciones y deberes o si llega a hacernos desear que no haya otra vida, para vivir entregados impunemente a las pasiones.

La tristeza, hay quien la incluye como una clase de pereza.

4. Brahmacharya

"Achara" que significa «camino» y "brahmán" que significa «conciencia de la unidad».

Moderación sexual, castidad, dominio y control de la energía sexual. No significa abstinencia sexual. No negar la sexualidad, pero no ser gobernado por ella. El yoga permite liberarse del apego a la sexualidad sin negar sus virtudes. En algunos momentos se puede hacer continencia para utilizar esta energía para algún logro concreto.

Brahmacharya es de dos clases, físico y mental. El físico es el control del cuerpo y el mental es el control de los malos pensamientos.

5. Aparigraha

"GRAH", la raíz de "graha" significa apropiarse, apoderarse, tomar o aceptar y "pari" quiere decir "alrededor de"; "no acaparamiento de las cosas" "no apoderarse de algo" o "no aceptar algo que está a nuestro alcance". Lo que se traduce como sobriedad.

Renunciar a las posesiones que son innecesarias de la vida. Más que no poseer, significa no apegarse o esclavizarse por posesiones.
Tenemos que tener confianza en uno mismo y en la vida. No atesorar, no acaparar, no codiciar y ser generoso con los que tienen menos.
Nosotros creamos nuestra vida a cada momento, actuamos para progresar y conectar con el sentimiento interno de totalidad.
Aceptar estrictamente lo que se necesita y rechazar el resto. No gastar energía deseando lo que otros poseen (envidia).
Las posesiones materiales no deberían tener nuestra vida en sus manos. Se refiere al exceso de posesiones, adicciones, y los impulsos que son difíciles de controlar. Cuando una persona se libera de las ataduras de las posesiones, se vuelve más fuerte y más sabia. La idea es llevar a la moderación y al equilibrio la vida cotidiana. Ser austeros, no tener apegos, no depender de nada, ni ser esclavos de lo que tenemos.

2. NIYAMA. CÓDIGOS DE CONDUCTA PERSONAL

Reglas de vida, conducta ética. Autodisciplina.
Preceptos individuales.

1**. Shaucha. Pureza**

- *Pureza exterior*:
  - *Del cuerpo*: con purificación (Shatkarmas), ayuno, …
  - *Del lugar* (de lo que te rodea): habitación limpia y equilibrada. Nuestro entorno refleja e influye en nuestro interior. Hay que acentuar la limpieza y el orden en todo lo que nos rodea. Cuanto más consideremos

nuestro entorno como un templo, más nos acercaremos a lo Divino.

- *De la orientación*: como el cuerpo se orienta en relación a los puntos cardinales.

- *Pureza interior*: la del Ser: posesión de los tesoros celestes o virtudes. Control de los sentidos, ausencia de miedo, contentamiento del espíritu, lecturas sagradas, el perdón, la sencillez.

,

2. Santosha "Satisfacción" en sanscrito significa "estar contento"— es decir, estar satisfecho o complaciente.

Estado de contentamiento en toda situación (placer, dolor, ganancias, pérdidas,…) Estado de reconocimiento y de dar gracias permanentemente. Voluntad de aceptar lo que hay, lo cual conduce hacia la gratitud. La gratitud y la satisfacción conectan con el sentido de santosha.

Es alegrarnos por descubrir nuestros valores internos. Cuando estamos perfectamente contentos con todo lo que la vida nos da, entonces se logra la verdadera alegría y la felicidad. Santosha es estar contento con las propias acciones y con lo que uno tiene, con lo que se es, donde se está, y con lo que uno ha hecho o está haciendo. También significa estar contento en donde uno se encuentra, ya sea en lo relativo a tiempo o espacio. No deberías soñar despiertos, ni con el futuro, ni que tu mente se detenga en el pasado. Alégrate, estés donde estés.

El que no esté feliz en donde está, no estará feliz en ningún sitio, ni se sentirá realmente satisfecho.

Si no te gusta donde estás, ¡cambia!

La alegría es un estado natural del hombre. Se manifiesta mediante una sonrisa que ilumina el rostro. Es un estado de plenitud que todos tenemos y que necesitamos dejar emerger.

3. Tapas. Austeridad (literalmente "calor") Restricción de las necesidades físicas, realizada voluntariamente para alcanzar un propósito más elevado en la vida. Mediante *tapas* (calor), un yogui puede 'quemar' el karma negativo y acumular karma positivo.

Es la capacidad de simplificar las cosas. Es saber cuando y donde actuar y la manera adecuada de hacerlo para conseguir el éxito. Es la austeridad que nos conduce a la armonía. En el yoga todas nuestras acciones son equilibradas. Equilibro es sinónimo de austero. Un cuerpo con brazos voluminosos y piernas débiles no es un cuerpo equilibrado.

"No permanezcas demasiado tiempo en una situación agradable".

En el yoga existe la Ley del mínimo esfuerzo que dice: Involucra en cada acción de tu vida todo tu pensamiento, todo tu cuerpo, toda tu voluntad. El esfuerzo de cada parte de tu ser es mínimo, si involucras a todos y cada uno de tus músculos, huesos y neuronas en cada acción que realizas. Es el mínimo esfuerzo con la máxima eficiencia.

Disciplina

- Austeridad física: reglas y disciplinas que ayuden a superar los obstáculos. Ayunos y otras penitencias.
- Austeridad verbal
- Austeridad mental: silencio interior, evitar el desgaste mental.

4. Svâdhyâya. Autoestudio o estudio de sí mismo. Introspección, ser riguroso en la auto-observación, estudiar los textos antiguos y escrituras, leer filosofía para enriquecer la mente y poesía para dar luz al corazón.

Consejos y propósitos de los que están más evolucionados y su puesta en práctica.

Reflexión profunda de los problemas. Tomar tiempo al final de cada día para reflexionar y aprender de nuestras acciones.

Leer obras inspiradoras que pueda asimilar nuestra propia conciencia.
Meditación.

5. Ishvara Pranidhana. Rendición. Abandono a la voluntad divina - Sánscrito, "devoción a Dios".

Renuncia a los frutos de nuestras acciones, sumisión a lo Absoluto. Es tomar conciencia de la presencia divina en cada momento. No es la acción lo que cuenta, sino la intención que se esconde detrás. Hay que encontrar la forma de hacer que las acciones surjan del amor auténtico y ofrecerlas a lo Divino. Abandono a la divinidad (aquel que busca a Dios no lo encontrará, pero el que se olvide de sí mismo hasta perder su personalidad, Dios lo encontrará con toda seguridad). Se trata de superar el egocentrismo. Reconocerse parte de un orden mayor conduce a la liberación ante el apego y las ilusiones de éxito y fracaso.
Por la purificación interna y externa (Saucha) se llega a la quietud del espíritu, la concentración, el dominio de los órganos y la capacidad de ver al Yo.
El gozo o contentamiento (Santosha) trae por resultado la bienaventuranza.
Por la ardiente aspiración y la eliminación de toda impureza (Tapas) se perfeccionan los poderes del cuerpo y de los sentidos.
La lectura espiritual (Swadhyaya) trae como resultado el contacto con el alma o la Divina Unidad.
Por la devoción a Ishvara Pranidhana se alcanza la meta de la meditación o Samadhi" (Yoga-Sutras II, 40-45).

Los códigos de conducta (Yamas y Niyamas) están diseñados para eliminar el conflicto entre las acciones externas y las actitudes internas.

Una forma correcta de actuar apacigua la mente.

Sin embargo llevar una vida correcta no es el propósito final de la tradición yóguica. Su objetivo es purificar la mente, para que vayamos transformando nuestra negatividad. El propósito de vivir correctamente es obtener una orientación, para lograr nuestro objetivo, mediante un proceso de purificación mental. Esto, únicamente se puede conseguir, evitando las acciones y pensamientos negativos, y practicando simultáneamente las acciones y los pensamientos positivos.
Una mente pura será capaz de concentrar toda su energía en un punto y de canalizarla hacia su interior de manera natural.

Al final, nuestra relación con la gente y el entorno que nos rodea, refleja la relación que mantenemos con nosotros mismos. Si hacemos sufrir a otro, igualmente sufrimos nosotros. Si, en cambio, ayudamos, nos ayudamos también. Cuanto menos sintonicemos con nuestro cuerpo, sentimientos y pensamientos, más infelices y aislados nos sentiremos. Se trata de sentir la conexión con todo lo demás, en todos los niveles de existencia.

Comparemos la vida correcta como un jardín, se requiere una limpieza diaria de las impurezas y malas hierbas, para mantenerlo en buen estado. Con cada acción creamos impresiones en la mente. La repetición crea tendencias; las tendencias, hábitos; los hábitos, el carácter y el carácter, el destino.

Entrenar nuestra mente para dar. “Dar es la ley de la vida” Swami Sivananda.
La parte más elevada de la mente se ve reforzada mediante la realización de acciones desinteresadas.

Por la noche, al final del día, siéntese, cierre los ojos y repase los acontecimientos vividos. Piense en lo que ha hecho y en los

errores cometidos, sin recriminaciones. -¿Qué tendría que haber hecho? La práctica de la introspección nos ayudará a disolver los esquemas de pensamiento negativo que se hallan en lo más profundo del subconsciente.

3

CONOCIENDO LA MENTE

"Cuando te inspira un objetivo importante, un proyecto extraordinario, todos tus pensamientos rompen sus ataduras: tu mente supera los límites, tu conciencia se expande, en todas direcciones y tú te ves en un mundo nuevo y maravilloso. Las fuerzas, facultades y talentos ocultos cobran vida, y descubres que eres una persona mejor de lo que habrías soñado ser." Patanjali

Para entender cómo funciona la mente, primero tenemos que conocer como se estructura el ser humano.

Los tres cuerpos del Ser Humano:

Desde el punto de vista del Yoga, de la filosofía Vedanta y Samkhya, el ser humano está constituido por tres cuerpos o envolturas: desde el más denso -el cuerpo físico- (annamaya kosha) al -cuerpo sutil- y el cuerpo causal- (anandamaya kosha).

El cuerpo burdo o denso (Sthula Sharira), es el cuerpo físico que estudia la medicina y cuya anatomía se haya establecida de forma precisa. Hasta el momento de la muerte es el vehículo que aloja a los cuerpos causal y sutil.

El cuerpo sutil (Sukshma Sharira) no es visible para el ojo humano, pero se experimenta continuamente en sus distintas facetas energéticas, emocionales, mentales y psíquicas. Está constituido por:

- Los 5 aires vitales (prana, samana, vyana, apana, udana).
- Los 5 órganos de acción (karmendriyas).

- Los 5 órganos de conocimiento (gñanendriyas).
- Y las 4 facultades de la Mente individual o antah Karana.

El cuerpo causal (Karana Sharira) es el origen de los otros dos. Es el exponente más puro del hombre y poco se puede decir de él. Se encuentra más allá de la mente y es donde reside el Ser o Atman.

Nosotros nos centraremos en el cuerpo sutil y, dentro de este, en la mente individual.

LA MENTE INDIVIDUAL (ANTAH KARANA)

La mente es el instrumento de la conciencia. Es un órgano sutil que nos permite interpretar, clasificar, decidir y conocer todo lo referente a las experiencias pasadas, presentes y futuras.

La mente individual está compuesta por 4 facultades:

- El Intelecto (Budhi).
- El Ego (Ahamkara).
- El Pensamiento (Manas).
- La Memoria (Chitta).

Estas facultades funcionan dentro de las dimensiones de la mente (consciente, subconsciente e inconsciente), una tercera dimensión sería el estado de Turiya, no considerado en la Psicología occidental.

LA CONCIENCIA DISCRIMINATIVA (BUDHI)

Es la inteligencia superior, la conciencia del Ser sin el pensamiento del Yo.

Cuando se halla bajo la influencia de Sattwa (pureza) deja de oscilar y asume el papel de la conciencia testigo (sakshi). Y entonces se convierte en sabiduría, discriminación, pureza, sinceridad, serenidad, humildad….

Cuando es afectada por Rajas (actividad), entonces la ignorancia (avidya) puede apoderarse de sus decisiones y puede aparecer la ansiedad, la preocupación, el orgullo….
Bajo la acción de Tamas (inercia), el ego se hace el amo y crea confusión y juicios erróneos.

EL EGO (AHAMKARA)

El sentido del Yo, gracias a él nos sentimos personas individuales, separadas del resto de la creación. Aquí nace el deseo, el apego, la aversión, el sufrimiento, pero también la voluntad de evolucionar y caminar hacia la luz.
El ego se mueve en las tres dimensiones de la mente. En el estado de vigilia actúa en el cuerpo denso, mediante los sentidos y la mente pensante. En el de sueño y ensueño a través del cuerpo sutil. En estado inconsciente o sueño profundo se retira en estado de semilla en el cuerpo causal (envoltura que aloja al Ser). En la práctica de la meditación permanece como conciencia interna. Cuando el ego se serena, influido por sattwa (pureza), produce el cese de la memoria (chitta) y entonces la conciencia se estabiliza en su naturaleza esencial.

PENSAMIENTO Y MEMORIA (Manas y Chitta)

El contenido de la mente en estado de vigilia y en el sueño esta formado por los pensamientos y la memoria. El pensamiento se caracteriza por la volición y la duda. Su misión es aceptar o rechazar la información de los sentidos (indriyas), siendo el ego (ahamkara) quien se identifica y hace suyas las sensaciones para que finalmente sea, buddhi, quien juzga y decide. La información recibida por los sentidos pone en marcha el pensamiento (manas) y la memoria (chitta) y estos activan al ego (ahamkara) que, a su vez, activa la inteligencia discriminativa (buddhi).
La tendencia natural del pensamiento es estar activo (raja). Cuando es afectado por ego, sufre un estado tamásico de inercia

y si es influido por el principio discriminador (buddhi) alcanza estado sáttwico (pureza), estado de equilibrio y serenidad.
La memoria (*chitta)* también es influida por las *gunas.* Con tamas (inercia) se activan las impresiones (samskaras) negativas y los deseos profundamente arraigados (vasanas). Con *rajas* (actividad) se despiertan todo tipo de impresiones que dan lugar a la imaginación y el conocimiento erróneo. Por la acción de sattwa (pureza), el material de la memoria disminuye su actividad y la conciencia se mantiene serena.

Las 4 facultades de Antah karana (la mente) forman una unidad interrelacionada. La práctica del yoga consigue que trabajen cada una de ellas de forma armónica y sintonicen con su cualidad sáttwica (pureza), lo que lleva a la purificación de la mente, que permite el acceso a la dimensión trascendental del ser humano o *estado de turiya*.

LAS DIMENSIONES DE LA MENTE

Las tres dimensiones de la mente establecidas por la Psicología tradicional corresponden con los niveles de la teoría del Yoga.

En Psicología: **En Yoga**

Mente Consciente ------ *Jagrat*

Estado de Vigilia. La consciencia se asocia con los 5 sentidos (gñanendriyas) y los 5 órganos de acción (karmendriyas), y esa información es interpretada por la mente.

Mente Subconsciente ------ *Swapna*

Estado de sueño con ensueño. Los sentidos (indriyas) se desconectan. Las impresiones acumuladas durante el día se mezclan con la creación de un mundo nuevo de seres y cosas llamadas sueños.

Mente Inconsciente ----- --*Sushupti*

Estado de sueño profundo.

La mente también se desconecta. Se ignora la propia existencia. Se experimenta un estado de éxtasis igual el del samadhi, pero sin conciencia. Se pone de manifiesto un estado de conciencia muy distinto; las experiencias sensoriales y las imágenes mentales carecen de contenido específico, se detiene la actividad representacional de la conciencia cognoscitiva (chitta) y se impone una especie de paz de las profundidades que caracteriza la conciencia pura

El "cuarto" estado.

Dimensión transcendental-----*Turiya*

Es el estado no dual, más allá del tiempo y del espacio, donde el Ser se reintegra a su fuente. Se alcanza mediante la práctica de yoga.

Además de los tres estados ya señalados (jagrat, svapna y sushupti), se considera la existencia de un "cuarto" estado (turiya) en el que el sujeto "despierta" de los otros tres. Suponiendo que esos tres estados (vigilia, dormir con sueños y dormir profundo) formasen juntos un largo sueño, turiya (el cuarto) representaría "el despertar" que pone fin a ese sueño. Por ello, se dice de él que es más profundo que el dormir profundo, y al mismo tiempo más despierto que el estado de

vigilia. Ramana Maharshi se refiere a turiya como el estado de "dormir-despierto" (jagrat-sushupti).

Se trata de un estado de conciencia pura; de conocimiento sin conciencia de nada particular, pero plenamente consciente en sí. Es conocimiento que no particulariza. El estado turiya es la condición natural de âtman, que en él se hace evidente a Sí Mismo como conciencia pura (Chit) sin la participación de la conciencia cognoscitiva (chitta).

De acuerdo con este esquema, se trata de traer al consciente la parte inconsciente de la mente. Cuando esto se consigue se alcanza el estado de Samadhi. La conexión consciente con la mente universal (inconsciente colectivo) donde se encuentra almacenada toda la información. Eso supone la unión con todo lo que nos rodea y se experimenta como un estado de plenitud total denominado

SAT- CHIT- ANANDA,
Existencia-Conocimiento-Bienaventuranza.

Podemos comparar las mentes de las personas con pequeñas islas, que en la superficie son diferentes pero en el fondo forman parte de un todo. La superficie representa a la mente consciente, la zona sumergida, al subconsciente y la base que une a todas, al inconsciente. Desde el Raja yoga se crea un camino que, con un riguroso entrenamiento, persigue llegar al inconsciente y fundirse con la mente universal.

4

PREPARANDO LA MENTE

RAJA YOGA:

"Cuando los cinco sentidos de la percepción junto con la mente están en reposo, cuando incluso la inteligencia no se mueve, esto, dicen los sabios, es el estado supremo" Katha Upanishad

El Raja Yoga se puede definir como la ciencia de la mente. Establece una metodología que permite explorar la mente en los distintos planos de conciencia.

Existen unas leyes que regulan el funcionamiento de la actividad mental. Se trata de seguir un riguroso entrenamiento con el fin de descubrir el inconsciente y fundirse en la mente universal.

El Raja Yoga abarca varios sistemas de yoga, pero con un mismo objetivo, trascender la mente y llegar al estado de Superconciencia.

Dentro de Raja Yoga tenemos:

- Astanga Yoga de Patanjali.
- Dhyana Yoga (de acuerdo con Bhagavad Gita).
- Mantra Yoga.
- Kundalini Yoga.
- Kriya Yoga.

El Astanga Yoga lo vimos en capítulos anteriores. Ahora vamos a describir brevemente los siguientes:

Mantra Yoga. Yoga del Sonido

El sonido "OM", dicen que es el sonido del Universo. Un mantra es una sílaba, palabra o frase que conforman una estructura de sonido que, cuando se emite adecuadamente, despierta niveles superiores de conciencia. La recitación de un mantra crea una frecuencia vibratoria que distribuye la energía por todo el cuerpo de forma equilibrada. La vibración del sonido resuena en los chakras (centros energéticos) y en la mente, induciendo al estado meditativo

Kundalini Yoga. Yoga de la Energía

El despertar del kundalini está relacionado con la energía cósmica que yace dormida en la raíz de la columna vertebral. Activando los 7 centros energéticos (chakras) se induce progresivamente a niveles superiores de conciencia. Para activar el kundalini se utilizan las asanas (posturas), pranayama (respiración), mudras (gestos psíquicos), bandhas (llaves energéticas), kriyas (ejercicios), mantras (sonidos), visualizaciones y técnicas de meditación.

Kriya Yoga. Yoga de la Acción

Es una de las prácticas más avanzadas del Tantra. Kriya significa acción, y no hay que confundirla con las prácticas de purificación física (shatkriyas o shatkarmas). Es un sistema de meditación, basado en la práctica de Hatha yoga, dominio de los mudras, bandhas, pranayama y algunas asanas.

Tiene un enfoque distinto, sus prácticas no están basadas en la concentración (eje del sistema de Patanjali). No es necesario controlar la mente. Basta con practicar de forma continuada una secuencia bien estructurada de 20 prácticas, que llevan progresivamente a los estados de interiorización (pratyahara), concentración (dharana) y meditación (dhyana). Para ello utilizan

asanas, mudras, bandas, nadis, chakras, mantras y visualizaciones.

El sistema que formuló Patanjali es el más conocido de Raja Yoga (yoga mental), hasta tal punto que muchos adeptos desconocen que hay otras vertientes de Raja Yoga o también llamado "Yoga Real".

Para PATANJALI el objetivo del yoga es el cese de las modificaciones mentales. La mente es un proceso condicionado por la actividad de las tres *gunas. Si predomina satwa (pureza) la mente permanece centrada y serena. Si domina rajas (actividad) se agita y disipa. Si predomina tamas (inercia) la mente se torna perezosa y tensa. Mediante las técnicas de raja yoga el practicante intenta equilibrar la actividad de las gunas. Entonces las aguas se aquietan y puede verse el fondo del lago.*

Se trata de sumergirse en el mundo interno, un viaje de autoexploración sobre la propia mente, en el que se van descubriendo las leyes que regulan el funcionamiento de la actividad mental. Al mismo tiempo se purifican los contenidos mentales y de forma progresiva se llega a los niveles más profundos de la mente hasta experimentar el "Yo esencial", EL SER o ATMAN.

El Raja Yoga es un tránsito a través de las koshas -envolturas o cuerpos- desde el más denso –el cuerpo físico- (annamaya kosha) al más sutil -el cuerpo causal- (anandamaya kosha). El periplo culmina en el NIRVIKALPA SAMADHI o estado de CONCIENCIA COSMICA.

SAMYAMA YOGA. CONCEPTO:

Dentro de los 8 grados de Raja yoga de Patánjali los 5 primeros se conocen como el yoga externo y culmina con el proceso de interiorización (pratyahara). Los tres últimos, se corresponden con el yoga interno o Samyama. Comienza con la concentración o dharana, es la práctica que caracteriza al

Astanga Yoga y es un elemento indispensable para aquietar la mente.
El recorrido es gradual y sistemático para alcanzar el estado de Samadhi o Conciencia Cósmica.[2]

PRATYAHARA, DHARANA Y DHYANA

Interiorización, concentración y meditación

YOGA NIDRA. El sueño consciente

Es una técnica de meditación, enraizada en la antigua práctica tántrica Nyasa. Actualizada para el mundo occidental con el término *Yoga Nidra*, que podría traducirse como "*sueño psíquico"*, un estado de profunda relajación física, emocional y mental, que hace que la conciencia se establezca en la frontera entre el estado de vigilia y el estado de sueño.
Durante la práctica de *yoga nidra* se induce progresivamente al estado de interiorización (pratyahara) mediante la relajación consciente de todas las estructuras del cuerpo-mente. En los últimos pasos brotan de forma natural, y sin esfuerzo, los estados de concentración y meditación.
Se practica tumbado sobre la espalda, por lo que es fácil quedarse dormido, no hay que preocuparse, dado que es muy difícil mantenerse en el límite de los estados de vigilia y sueño. Con la practica la conciencia logra estabilizarse a nivel de nidra (ondas alfa y theta), la mente se vuelve más receptiva contactando con las dimensiones subconsciente e inconsciente. Ahí están las soluciones a todos nuestros problemas y conflictos, y la posibilidad de llegar a nuestra verdadera naturaleza.
La purificación y disolución de los bloqueos mentales, permite que la creatividad brote espontáneamente. La memoria se fortalece, se manifiesta la intuición y el conocimiento profundo

[2] *Samadhi significa absorción, conciencia de unidad, o éxtasis*[2].

de las cosas. Y en última instancia, la conciencia se sumerge en la experiencia del Ser.

LAS MODIFICACIONES DE LA MENTE

En los **YOGA-SUTRAS**[3]**,** PATÁNJALI expone las diferentes modificaciones que sufre la mente. Vienen detalladas en los aforismos (del 5 al 11 sutras), y son las formas que adopta la mente al identificarse con los objetos, lo que le impide conocer su verdadera naturaleza (el Ser o Purusha).

Las modificaciones mentales se llaman **Vrittis** y son de 5 tipos:

- **Conocimiento verdadero**: Pramana.
- **Conocimiento erróneo**: Viparpaya.
- **Imaginació**n: Vikalpa.
- **Sueño**: Nidra.
- **Memoria**: Smritis.

Estos cinco tipos de modificaciones se suceden en las tres dimensiones de la mente e incluyen todos los estados mentales y el material que conforma la mente individual. Incluso uno de los grados del SAMADHI, el Savikalpa Samadhi, es también un vritti y debe de ser trascendido para conocer nuestra verdadera naturaleza esencial.

Métodos para **conseguir la eliminación de los vrittis:**

1. *La práctica constante* - Abhyasa-
2. *El Desapego*- Vairagia-

1. **La práctica constante** ayuda a destruir viejos hábitos y eliminar las tendencias mecánicas. La sadhana (entrenamiento personal) impregna el inconsciente y empieza a formar parte de la personalidad, desde las profundidades de la mente.
2. **El desapego** significa desidentificación, y es una actitud interna que libera de los deseos que despiertan los

Los Yoga-Sutra, texto donde Patanjali recopila todas las enseñanzas sobre el yoga, divididos en cuatro capítulos o (padas) con un total de 196 aforismos.

objetos de los sentidos y la esclavitud, que esto conlleva. No tiene que ver con el desinterés. Su esencia es no depender de nada para lograr la propia felicidad. Es una aceptación total de lo que la vida te trae en cada momento.

Podemos decir que la práctica constante es el medio y el desapego, la meta.

En los aforismos 30 y 31 se mencionan **los obstáculos** que dispersan la mente. Estos son:

> *La enfermedad, la apatía, la duda, la vacilación, la pereza, los apegos, la percepción errónea de la realidad, la incapacidad para la concentración, la inestabilidad, el dolor, la depresión y la respiración arrítmica.*

Pero también describe **los remedios**, en posteriores aforismos, y estos son.

- La concentración en una sola cosa.
- Cultivando las cualidades opuestas.
- Controlando la respiración.
- Concentrándose en las percepciones sensoriales.
- Concentrándose en la luz interior.
- Con el desapego de los objetos materiales.
- A través del sueño consciente.
- Meditando sobre algo que interese al practicante.

En la SADHANA PADA[4] (la práctica). Patanjali expone los tres elementos que caracterizan a la sadhana :

- Austeridad (Tapas).
- Autoestudio (Swadhyaya).
- Abandono a la voluntad divina (Ishvara Pranidhana)

[4] *Sadhana es la palabra sánscrita que denota práctica o medio.*

5

TRANQUILIZAR LA MENTE

El pensamiento se debe a dos causas: la respiración y las sensaciones. Si se restringe una de las dos, la otra también se acalla.

El camino hacia el interior es el camino hacia la fuente de nuestra energía vital. En un mundo de continuas exigencias, donde todo sucede a la velocidad de la luz, la relajación nos ofrece una manera de liberar tensiones, encontrar la calma interior que dé equilibrio a nuestras vidas. A través de la respiración podemos llegar a tranquilizarnos y también a energizarnos.

Es una forma de desconectar de todos los pensamientos y tensiones que alteran nuestra serenidad interior.

Es la mente realmente la que nos inquieta, dice Patanjali, sólo podremos encontrar la tranquilidad si aprendemos a controlarla y tranquilizarla. Ante las diferentes cuestiones que nos preocupan como ¿qué piensan los demás de mi? ¿Mi pareja me quiere?....Preguntas como estas ocupan nuestra mente de forma constante. Y las respuestas no suelen ser claras, por regla general, con lo que vivimos con sospechas e incertidumbre. Todos necesitamos sentirnos aceptados y queridos, por lo que nos esforzamos en agradar a los demás sin pararnos a pensar hasta qué punto nos desviamos de nosotros mismos en ese

empeño. Este esfuerzo continuo produce una tensión que perjudica a nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma.
El alejarnos de nosotros mismos a través de un comportamiento así, provoca que un día no sepamos bien quienes somos. No estamos con "nosotros" y nuestras sensaciones son de estrés, ante cada responsabilidad, cada reacción procedente de nuestro entorno, cada pequeño fallo…

La respuesta ante ello es **Aprender a observar la mente**. Reconocer esquemas de comportamiento:
Observar nuestros pensamientos.

> "La causa de las acciones que traen consigo consecuencias dolorosas reside en nuestra incapacidad de distinguir entre lo que es percibido y lo que percibe" (Sutra 217).

Como observador, descubres cómo surge una determinada situación, y decides cómo quieres reaccionar ante ella. Este breve momento de reflexión (recapacitas si es útil o no) proporciona la posibilidad de elegir conscientemente tu repuesta. Este momento lo describe Patanjali como "volver en sí", en lugar de estar "fuera de sí". En este estado la mente permanece tranquila con la respiración, entonces el cuerpo, la mente y el alma vuelven a fusionarse.

Este proceso se denomina desidentificación, viéndonos desde fuera podemos solucionar los problemas, porque ya no son algo personal, somos el espectador de nuestra propia vida. "Para ver el cuadro hay que salirse de él", como se suele decir frecuentemente para entender la situación. El observador mira sin juicios, con benevolencia y cariño, su tarea es protegernos para que no podamos perjudicarnos a nosotros ni a los demás.

EL ESTRÉS Y LA MENTE

La relajación al igual que el estrés comienzan siempre en la mente. Las tensiones y contracturas del cuerpo reflejan el

estado de la mente. Existen técnicas para relajar la mente y el cuerpo.

Relajar el cuerpo y la mente a través de la RESPIRACIÓN

TECNICAS DE RESPIRACION
PRANAYAMA

Inspirando sereno mi cuerpo y mi mente.
Espirando sonrío.
Respirando…sonriendo…
Thich Nhat Hant

Prana---Energía vital. Yama---control.

Uno de los descubrimientos más notables del yoga, es que el prana obedece al pensamiento. En otras palabras, el pensamiento concentrado permite absorber una mayor cantidad de prana. Aquí el Hatha-yoga, cuya práctica del pranayama constituye una de los puntos claves (junto con las asanas y la relajación), se une al Raja-Yoga en cuanto a que es la mente quien dirige de forma voluntaria y consciente la absorción (prana), asimilación o almacenamiento (samana) y su distribución (vyana) en el cuerpo. Pudiendo concluir, entonces, que la absorción y la acumulación del prana están bajo el control del pensamiento, porque es éste quien rige la práctica del pranayama.

La respiración refleja nuestro estado corporal y mental y se adapta continuamente a él.

La respiración como espejo del alma.

Los yoguis estaban convencidos de que, con cada aliento, no solo reponíamos oxígeno a los pulmones sino también energía vital (prana). El prana (chi) es el alimento que ingerimos a través del movimiento y la respiración. Todo ser, cuando nace, viene con un gran potencial de energía vital.

Cuando nos sobrecargamos mental o espiritualmente, el flujo de energía vital se bloquea. En unas personas en la espalda, en otras en el estómago,…Cuando no encontramos momentos para reponerla, a través del descanso, la naturaleza, el ocio, el ejercicio,…se nos "va el aire" entonces nos sentimos vacíos, fatigados y esto es peligroso.

Observar la respiración, es el comienzo de la respiración consciente y del control de la mente. En los Yoga-Sutras, Patanjali dice "la respiración ha de ser larga, suave y fluida, ya que una respiración así conduce a una mente clara y tranquila". Esta es nuestra meta, llegar a una respiración natural. Para ello nos ofrece técnicas milenarias de pranayama que nos ayuden a conseguirlo.
DENTRO DE UNA SESIÓN COMPLETA DE YOGA, EL PRANAYAMA SE REALIZA TRAS LAS ASANAS Y ANTES DE LA MEDITACIÓN.
La postura para realizar pranayama es sentado con piernas cruzadas y en ocasiones especiales, acostados en savasana.

RESPIRACION ALTERNA

NADI SHODANA

Flexione los dedos índice y medio de la mano derecha, estirando anular y meñique.
El dedo anular cerrará durante el ejercicio el orificio izquierdo de la nariz, y el pulgar el derecho.
Cierre el orificio derecho con el pulgar. Inspire lentamente por el lado izquierdo, retenga unos segundos y espire por el orificio derecho. Nos mantenemos durante un momento sin respirar y después vuelva a inspirar por el derecho. Así alternativamente hasta que notemos que el brazo se va cansando. Permanecemos un poco más, conscientes de la respiración y del estado mental inducido.
También podemos realizar esta respiración con chin mudra en movimiento. Con una mano nos tapamos la fosa nasal, de forma

alterna, y con la otra realizamos chin mudra en movimiento, desde la posición de apoyo en la rodilla, en su desplazamiento hasta la fosa nasal correspondiente en su movimiento alterno.

LA RESPIRACIÓN **EN UJJAYI**

UJJAYI significa "victoriosa", sobre la respiración débil e irregular.

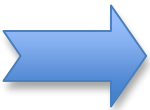
Sentado y con la espalda recta, observe la respiración sin modificarla, durante unos minutos. Tome conciencia de cómo siente la respiración al principio del ejercicio. Después inspire y espire con una sonido aspirado (haaa…). Pasado un minuto, aproximadamente, cierre la boca y respire con el sonido aspirado, intentando relajar la respiración -escuchará el sonido fricativo del aire en la laringe-. Pruebe hacerlo cuando camine o realice cualquier tarea cotidiana.

LA RESPIRACION ESTIMULANTE

VILOMA UJJAYI

Sentado y con la espalda recta, observe la respiración sin modificarla. Oprima la glotis para que el sonido fricativo sea inteligible mientras se inspira y se espira.

Con el índice y el medio de la mano derecha flexionados y el anular y meñique estirados, tape el orificio nasal derecho con el pulgar.



Respire lenta y equilibradamente por el orificio nasal izquierdo, contenga un momento la respiración y mientras, vuelva las manos a las rodillas.

Espire con el sonido fricativo por ambos orificios nasales.

A continuación cierre con el anular de la mano derecha el orificio nasal izquierdo.

Inhale por el derecho de forma lenta volviendo las manos de nuevo a las rodillas.

Espirar con el sonido fricativo por los dos orificios nasales. Continúe inspirando de forma alterna por solo uno de los orificios para ralentizar la corriente de la respiración.
Espirar siempre por con ambos orificios de forma fricativa.

LA RESPIRACION TRANQUILIZADORA

ANULOMA UJJAYI

Sentado y con la espalda recta, observe la respiración sin modificarla.
Con el índice y el medio de la mano derecha flexionados y el anular y meñique estirados,

Inspirar por ambos orificios nasales con el sonido fricativo.
-Cierre ei orificio derecho con el pulgar y espire por el izdo.

Vuelva a colocar la mano derecha en la rodilla e inspire con ambos orificios en ujjayi.
Con el anular cierre el izdo e exhale por el derecho de forma suave.
Continúe inhalando por ambos orificios y exhalando de forma alterna sólo por uno de ellos.
Para acabar espire por ambos orificios con el sonido fricativo. Terminar con una respiración serena.

LA RESPIRACIÓN EQUILIBRADA

PRATILOMA UJJAYI

Sentado y con la espalda recta, observe la respiración sin modificarla. Oprima la glotis, para oír el sonido fricativo mientras se inspira y espira. Con el dedo índice y medio de la mano derecha flexionados y el anular y meñique estirados.

-EP (**Espirar**) por ambos orificios nasales con el sonido fricativo.

-IP (Inspirar) por ambos orificios nasales con el sonido fricativo.
-EP por el orificio izquierdo, sin sonido.
-IP por ambos orificios con sonido fricativo.
-EP por el orificio derecho, sin sonido.
-IP por el orificio derecho, sin sonido.
-EP por ambos orificios con sonido fricativo.
Repita varias veces esta serie.
Terminar con la espiración con ambos orificios y permanezca respirando sin hacer ruido serenamente.

REFRESCAR LA MENTE, DESPEJAR LA CABEZA

KAPALABHATI

Kapala significa "frente, cráneo" y bhati "luz, limpiar".

Kapalabhati clarifica la mente y favorece la concentración y la calma interior. Kapalabhati, que también se conoce como Respiración Energizante o Purificadora es, además, uno de los ejercicios de purificación (kriyas) que limpia las vías respiratorias de mucosidades e impurezas y estimula el metabolismo, elevando el calor corporal.

La técnica de respiración Kapalabhati se caracteriza por una inspiración profunda con el abdomen relajado, y una espiración forzada, en la que los músculos abdominales se contraen activa y rápidamente, empujando el diafragma hacia los pulmones, como si tratáramos de provocarnos la tos.

De esta forma los pulmones, como si fueran fuelles, consiguen expulsar más aire enrarecido y dióxido de carbono. Además, los constantes movimientos de ascenso y descenso del diafragma actúan de forma estimulante para el estómago, hígado y páncreas.

Después de cada ciclo de kapalabhati surge una larga pausa, sin aire, durante la cual descansa el movimiento y también, la mente.

En posición erguida:

-Espire intensamente.

-Inspire profundamente, elevando el tórax.

-Al exhalar, contraiga el abdomen con fuerza hacia atrás, como si de un fuelle se tratara.

- Inmediatamente relaja el abdomen completamente para que la inhalación comience de forma natural y pasiva. Continúa con el movimiento de bombeo de las espiraciones.

- Tras completar un ciclo de unas 20 respiraciones (exhalación e inhalación) forzadas y rápidas. retén el aliento sin esfuerzo y realiza dos o tres respiraciones completas. contracción, el abdomen volverá a su posición original, efectuándose la inspiración de forma automática.

Se suelen hacer varios ciclos de kapalabhati.

Finalizar con una espiración, con una percepción silenciosa de la región frontal y de la cavidad interior.

Tranquilizar el cuerpo y la mente a través de la RELAJACIÓN.

LA RELAJACIÓN

La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de tensiones, tanto musculares como psíquicas acumuladas con el paso del tiempo.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La relajación, aunque parezca estar de moda, no es algo nuevo, sino que está emparentada con prácticas, como el magnetismo o el hipnotismo, que ya eran utilizadas en el antiguo Egipto. En la Roma Imperial se extendieron por toda Europa y ya, en el siglo XVIII, se les dio un amplio desarrollo de la mano del autor austriaco Mesmer, quien llevó el hipnotismo a su máxima

plenitud, y con ello, a la difusión de las técnicas de relajación. Entrados en el siglo XX nace la auténtica relajación, con las técnicas de Schütz y Jacobson que, aunque diferentes en su esencia (sugestión e hipnosis la primera y la fisiología muscular, la segunda), ambas contribuyeron al desarrollo de la relajación moderna.

Sin embargo, no podemos obviar que los métodos occidentales de relajación tienen raíces milenarias, con influencia clara de las filosofías hindú y chino-japonesas, a través del Yoga y del Zen. Las diversas técnicas, tendencias o corrientes en el campo de la relajación tienen un pasado común y milenario: El Yoga, la más antigua de las filosofías orientales. El término "Yoga" procede de una voz sánscrita que significa "unión". Existen varios sistemas de yoga, pero el más conocido en Occidente es el Hatha Yoga o yoga físico o del esfuerzo. Su objetivo es lograr la educación del cuerpo facilitando así su relajación y la educación del espíritu. A este sistema pertenecen las ASANAS o posturas que permiten una toma de conciencia, tanto de las formas exteriores corporales como del funcionamiento interno del organismo.

OBJETIVOS:

¿En qué me puede ayudar la relajación? La relajación ayuda a:

- **Aumentar la conciencia corporal**. La relajación, al liberar de tensiones a nuestro cuerpo, nos invita a tomar conciencia de esos cambios y a conocer mejor nuestro estado corporal.
- **Buscar el equilibrio psico-físico.** Solo hay que recordar las ocasiones en que nos hemos sentido "bloqueados" por los nervios o la ansiedad y no hemos sabido poner en acción nuestra verdaderas facultades. La práctica de la relajación nos puede conducir a vencer estas situaciones y sacar el máximo partido a nuestras potencialidades.
- **Lograr una mayor concentración mental.** La relajación física y mental mejora considerablemente la capacidad de atención y

concentración. La relajación hace que el esfuerzo intelectual sea más fácil y más rentable.

- **Recuperar tu cuerpo después de cualquier esfuerzo.** La relajación facilita una adecuada oxigenación de todo el organismo al basarse siempre en respiraciones profundas y pausadas. Además, favorece la disposición mental para vencer cualquier fatiga de origen nervioso.

Relajación es una capacidad innata del cuerpo.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En la actualidad hay diversas técnicas, las más conocidas son las anteriormente mencionadas, de JACOBSON (de contracción-relajación) y SHULTZ (entrenamiento autógeno), utilizadas en Psicología.

Aquí vamos a exponer también, las utilizadas en Yoga.

La posición puede variar, aunque la más popular es en decúbito supino (Savasana), tendido sobre la espalda. También podemos adoptar la postura del faraón, sentado con los muslos paralelos al suelo y espalda recta, lo que facilita su realización en cualquier momento del día.

La relajación es parte de una polaridad: sin tensión no hay relajación.

Practicar la relajación después de las asanas hace que se asimilen mejor los efectos benéficos de éstas.

Las tensiones son de naturaleza inconsciente. Basta tomar conciencia de ellas para que se diluyan. Si encontramos algún área más tensa le dedicamos más atención.

Algo tan sencillo como tenderse en el suelo y quedarse quieto por completo en algún momento del día, sin más propósito que dejar de hacer y de pensar, representa un abismo para muchas personas sumidas en un ritmo de vida frenético. De hecho, la postura de yoga Savasana o «postura del cuerpo muerto», que consiste precisamente en tumbarse de espaldas, relajarse por entero y respirar de forma suave, apaciguando los pensamientos,

puede ser complicada para algunos, dado que requiere un aquietamiento y un «soltar el control» al que no se está acostumbrado.
Toda esta agitación, combinada con trabajos sedentarios y centrados en la mente, provoca una tensión nerviosa que agarrota los músculos de espalda y cervicales. El cerebro permanece alerta y acelerado y, a menudo, sobrevienen sentimientos de tristeza o contrariedad por querer cubrir, en vano, tantos frentes. En esa tesitura, hallar un momento para relajarse a fondo se convierte en un modo de sosegar la ansiedad y volver la mirada hacia el interior, poniendo orden en la propia vida.

TIPOS DE RELAJACION

Sugestión: Entrenamiento autógeno (SULTHZ) o hipnosis.
Consciente: Control consciente del proceso de la relajación. Relajación consciente, relajación progresiva (JACOBSON).
Manipulación de las Fuentes Fisiológicas: Utilizar la respiración, la tensión muscular, etc. para ayudar al proceso.
Imaginación y Visualización: Utilizar técnicas de visualización creativa para inducir a la relajación.
Sensaciones corporales: A través de las sensaciones del cuerpo, tensión-relajación, frío-calor, pesadez-ligereza.

Las técnicas de relajación consciente son las más adecuadas para que la persona emprenda por sí misma su propio proceso.

TECNICAS DE RELAJACIÓN

-Relajación progresiva de Jacobson.
-Relajación Parte a Parte.
-Técnica de Tensión-Relajación.
-Relajación de los 7 Pasos.
-Relajación normal en Savasana.
-Relajación normal en advasana.

-Cargarse de Energía.
-Relajación en la POSTURA DEL DELFIN.
-Relajación en Postura del Lado.
-Relajación con Inspiración-Expiración.
-Relajación de la región Frontal.

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Jacobson demostró que le pensamiento y el estado emocional afectaban a niveles de respuesta muscular, probando una relación directa entre **músculo-pensamiento-emociones**.

El entrenamiento en relajación permite establecer un control voluntario de la tensión-distensión, un logro que va más allá de la relajación.

Si la tensión es el estado ordinario, la distensión es un estado extraordinario en que a conciencia se eleva por encima de la tensión. Con el método de Jacobson recuperamos el control de los músculos voluntarios que no debimos de ceder al inconsciente.

Jacobson pone el acento en la sensación. Debemos dirigir nuestra atención a las sensaciones que se producen. Es preciso pues, en primer lugar, ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares que apenas siento y, en segundo lugar, ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual inútil.

Liberarnos de la tensión física es el paso previo para llegar a experimental la calma. Las zonas que acumulamos tensión son múltiples. Aprender a relajar los distintos grupos musculares, supone un recorrido por todo nuestro cuerpo. El cuello se sobrecarga con facilidad, formando parte de ese triángulo que incluye a los trapecios. La musculatura de los ojos es especialmente difícil de relajar, es un desafío

que nos entrega una recompensa en forma de calma y reposo, difícil de describir.
Lo mismo sucede con la espalda, un hipertono en esta zona afecta a toda nuestra estructura corporal, generando un elevado consumo energético.

Método
1.-Concentración en un grupo muscular.
2.-Tensión en ese grupo, sin generar dolor, y mantenerla durante 20-30 seg.
3.-Relajar esa zona prestando atención a las sensaciones que se producen.

El orden establecido para los grupos musculares es:
1. Mano derecha.
2. Antebrazo y brazo derecho.
3. Espalda dorsal, zona lumbar.
4. Cuello.
5. Rostro. Ojos.
6. Zona anterior del tronco y abdomen.
7. Pie derecho…
8. Pantorrilla derecha…
9. Muslo derecho….

Realizamos la misma secuencia con el hemicuerpo izquierdo, empezando por la mano izquierda.
Una vez finalizados los ejercicios nos quedamos disfrutando unos momentos de la sensación de relax, haciéndonos conscientes de la tranquilidad interior.
Salimos de este estado realizando unas respiraciones profundas. Abrimos y cerramos las manos, movemos los

pies, nos estiramos, tomamos conciencia de la sala y, por último, abrimos los ojos.

EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO DE SHULTZ

"auto" si mismo, y "gen" devenir

Schultz partiendo de las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba, crea un sistema de autohipnosis. Lo denomina entrenamiento autógeno que podría traducirse como "entrenamiento desarrollado a partir del propio sujeto y que configura a sí mismo".

Su principio se fundamenta en producir una transformación del sujeto mediante ejercicios fisiológicos y racionales que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas, permite resultados idénticos a los logrados en los estado sugestivos auténticos.

Método:

Se podría resumir en los SEIS conocidos ejercicios autógenos:

1. Ejercicios de PESADEZ
2. Ejercicios de CALOR
3. Ejercicios de PULSACIÓN
4. Ejercicio RESPIRATORIO
5. Regulación ABDOMINAL
6. Ejercicio de la CABEZA

Acortamiento de las fórmulas de entrenamiento (Heber, 1980).

Repetir 6 veces "El brazo derecho es muy pesado".
Una vez "Estoy tranquilo".
Repetir 6 veces "El brazo derecho está muy caliente".
Una vez "Estoy tranquilo".
Repetir 6 veces "El pulso es tranquilo y regular".
Una vez " Estoy muy tranquilo".
Repetir 6 veces "Respiración muy tranquila".
Una vez "Estoy respirando".

Repetir 6 veces “El plexo solar es como una corriente de calor”.
Una vez “Estoy tranquilo”.
Repetir 6 veces “La frente está agradablemente fresca”.
Una vez “Estoy tranquilo”.
Terminar con las frases “ Respirar hondo” y “Abrir los ojos”.
Entrenamiento corto, en un espacio de 2-3 minutos.

El esquema sería:

Pesadez -tranquilidad- calor- tranquilidad- cabeza despejada -brazos firmes- respirar hondo- abrir los ojos-.

La relajación consciente produce unos efectos que la hacen superior al sueño profundo. Porque además de las ventajas del descanso físico, aumenta la energía consciente, es decir, el dominio de la mente. Por tanto, aporta claridad, poder de penetración y autoconocimiento (A. Blay).
Cuanto más practiquemos relajación más nivel alfa cerebral alcanzaremos.

RELAJACIÓN POR PARTES

Postura de Savasana. Visualizar dedos de los pies, plantas, empeines y tobillos. Tomar aire y tomar conciencia de esa parte del cuerpo. Exhalar y soltar.
Hacer lo mismo en el siguiente recorrido: pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, órganos sexuales, espalda y columna vertebral, abdomen, plexo solar, pecho, costados, hombros, brazos, codos, antebrazos, manos, dedos de las manos.
Quedar en silencio y relax un tiempo.
Volver haciendo el mismo recorrido al inhalar, con una sensación de calor que va envolviendo cada parte tomando conciencia de ella.
Por último, realizar 2 o 3 respiraciones completas profundas y comenzar a mover, poco a poco, el cuerpo, terminando con estiramientos.

TÉCNICA DE TENSIÓN-RELAJACIÓN

En savasana, elevar la pierna derecha a un palmo del suelo. Mantener y al espirar soltar.

Hacer lo mismo con la pierna izquierda, brazo derecho, izquierdo, las dos piernas juntas, los dos brazos juntos. Manos bajo los glúteos y levantar todo el cuerpo apoyando solamente en talones, manos, cuello y cabeza.

Flexionar cabeza hacia arriba recogiendo barbilla.

Relajación y silencio.

Volver levantando pierna derecha a un palmo del suelo, mantener y soltar. Luego pierna izquierda, brazo derecho, izquierdo, las dos piernas, los dos brazos, los dos brazos verticales hacia el techo y dejarlos caer por detrás de la cabeza, entrecruzar dedos con palmas de las manos hacia el exterior y desperezar, seguir estirando lateralmente, frotar palmas de las manos y plantas de los pies, que están tocándose. Balanceos de la espalda lateralmente, hacia delante y atrás con piernas flexionadas sobre el abdomen y las manos sujetándolas.

Terminar incorporándose.

RELAJACION DE LOS 7 PASOS

Paso 1: Tras ubicarnos en un lugar tranquilo respire con todo su cuerpo: Puede tenderse en una cama boca arriba, o en una manta en el suelo.

Concéntrese unos minutos en su respiración. Déjese llevar por ella. No fuerce nada. Lenta, profunda y silenciosa. Piense solo en su respiración en cinco minutos. Primero concéntrese en hacer una espiración lenta y profunda. Deje entrar el aire en sus pulmones lentamente mientras inspira. Ensaye una respiración completa. Céntrese primero en la respiración abdominal, sienta como el diafragma desciende suavemente cuando inspira. Concéntrese en hacer una respiración relajada, silenciosa; respirar y relajar. Sienta que respira con su cuerpo, sienta que

sus ojos respiran, su cara, su frente, respira con sus órganos internos, su garganta, sus pulmones, su vientre, sus músculos. Tome conciencia de que todas las células de su cuerpo están respirando (diez minutos)

Paso 2: **Déjese llevar por la gravedad**: Vaya tomando conciencia de su cuerpo mientras respira lenta, profunda y silenciosamente. Sea consciente de las fuerzas de la gravedad, la tierra nos atrae. Deje que cada músculo de los pies, las piernas, los muslos, la espalda, los hombros, el cuello, la cabeza sea atraído por la gravedad. Sienta cada músculo muy pesado, aleje de su mente cualquier necesidad de contracción muscular. Concentre su pensamiento en la relajación. Deje que sus pies, piernas y muslos, los atraiga el suelo. Sus brazos extendidos hacia arriba, su cuello sin tensión, relajando (5 minutos).

Paso 3: **Relaje los pies, las piernas y los muslos**: Vaya dejando su respiración relajada y su cuerpo y centre su mente en partes muy concretas. Primero los pies, sus dedos, uno a uno, relájelos, abandone cualquier tensión que exista, relaje dedo a dedo, sienta calor conforme note su relajación. Su respiración, lentamente, vaya relajando la planta del pié, los talones, cada tobillo, los gemelos de las piernas, sienta su pesadez, la de sus muslos y su zona lumbar. No siga hasta que haya desaparecido cualquier tensión o signo de contracción muscular de las extremidades inferiores, observe mental y pasivamente cómo respiran (10 minutos).

Paso 4: **Relaje la espalda, el cuello, el vientre, la caja torácica, el pecho y hombros**: Siga concentrándose en la relajación de cada músculo, relajándolo, sintiendo su descanso, su respiración. En realidad es su estado natural, aleje de cada músculo la tensión, no hay necesidad de tensión. Su cerebro ayuda a cada músculo a recuperar su estado natural en posición de descanso. Cuando

llegue a la espalda, concéntrese vértebra a vértebra sienta que se ensancha y se extiende; deje que el diafragma de un masaje suave al abdomen al respirar relajándolo del todo, retire del cuello alguna rigidez que todavía quede (10 minutos).

Paso 5: **Relaje las manos y los brazos**: Concéntrese en sus manos. Primero la relajación de sus dedos, uno a uno de cada mano. Pase a la las palmas de sus manos, sus muñecas, sus antebrazos y brazos (5 minutos).

Paso 6: **Relajar la cabeza, la cara**... Tómese un tiempo muy especial para su cabeza y de forma muy minuciosa. Empiece por relajar las mandíbulas, la lengua, los labios... Relaje los músculos de sus ojos: sus cejas, sus pestañas... Sienta su frente amplia, relajada; relaje hasta los cabellos, el cuero cabelludo... (10 minutos).

Paso 7: **Relajación total**: Abandone mentalmente su cuerpo, deje su mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque, con luz, aire limpio, puro, y en paz. Siente que cambia de tamaño conforme camina. Siente que todo lo que le rodea tiene un tamaño enorme (los árboles, los troncos, las hojas, siéntase una abeja que vuela, disfrute de la placidez de animales pacíficos: una ardilla, los pájaros, mariposas). Perciba dimensiones de gran tamaño, disfrute de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, el olor de humedad de la tierra, recorra los tallos de las plantas, mire hacia arriba los inmensos árboles. Camine y hágase un gigante de aire. Observe una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos. Respire mucho aire, flote, navegue por las estrellas, por el espacio infinito... (Todo el tiempo que quiera, que disfrute).

CARGARSE DE ENERGÍA

Para ello cerramos los canales energéticos (nadis). Cruzar los tobillos. Juntar las manos o colocar las manos una sobre otra. Surte efecto cuando colocamos la mano derecha sobre el abdomen y la izquierda sobre el corazón.
Al permanecer inmóvil durante al menos 10 mn, notaremos el efecto beneficioso.

RELAJACIÓN EN LA POSTURA DEL DELFIN. MAKARASANA

Boca abajo (advasana), separar ligeramente las piernas y girarlas hacia fuera para que los tobillos apunten al suelo. Estirar las piernas desde la cadera y luego descansar relajadamente. Agarrar los hombros con las manos o antebrazos cruzados, dejando caer la frente. Estirar brazos desde las articulaciones de los hombros y después dejarlos descansar. Cerrar los ojos. Con cada respiración dejarse caer y relajar la mente.

RELAJACIÓN DE POSTURA DE LADO

Adecuada para embarazadas. Cojín debajo de las rodillas flexionadas. Colocar hacia abajo apoyando un lado de la cara. Flexionar una pierna sobre un costado. Brazo de ese lado también descansa al lado. El otro brazo estirado por debajo de la cabeza y esta apoyada sobre este.

RELAJACIÓN CON INSPIRACIÓN Y EXPIRACIÓN

En Savasana, piernas flexionadas y abiertas, apoyando plantas de los pies en el suelo. Brazos extendidos a lo largo del tronco. Al inspirar se elevan por detrás de la cabeza, retenemos un poco la respiración y volvemos a la posición inicial.

RELAJACIÓN DEL SILENCIO

Postura estática, tomando conciencia del silencio. El silencio nos proporciona la energía necesaria para cambiar de

forma efectiva, y el conocimiento de uno mismo nos da la percepción necesaria para darnos cuenta de la oportunidad que cada situación ofrece.

RELAJACIÓN DE LA REGION FRONTAL

Si nuestra mente está tensa también la frente lo estará. Esto es apreciable en la expresión del rostro. Se recomienda cuando la mente está estancada. Ayuda a conciliar el sueño.

Elegir cualquier postura. Dirigir nuestra mirada a la región frontal. Observar con atención los procesos internos. Al inspirar, concéntrese en un punto en la frente, reteniendo el aire hasta que se pueda. Espirar, relajando la mente desde la parte central de la frente.

Repetir.

Y como conclusión final:

> "La relajación consciente produce una serie de efectos que la hacen superior al sueño profundo. Porque además, de las ventajas del descanso físico, aumenta la energía consciente y es este el primer efecto que la diferencia del sueño profundo. **Aumenta el dominio de la mente**, y, a la vez, la claridad, el poder de penetración y el autoconocimiento" A. BLAY.

La relajación se puede practicar en cualquier momento del día, debe tener continuidad en nuestra vida para que se note su efecto. Dentro de la práctica del yoga, se puede incluir antes o después de las asanas. Esto favorece la observación y la toma de conciencia del cuerpo y de la mente, a través de la respiración y las sensaciones corporales.

6

PURIFICAR LA MENTE
LA MENTE SATWICA

La mente es un proceso condicionado por la actividad de las tres *gunas. Si predomina satwa (pureza) la mente permanece centrada y serena.*

Si nuestra mente está llena de pensamientos negativos, esta se agita e inquieta y nuestros actos se alteran y desequilibran. Por tanto, para alcanzar el estado meditativo es preciso que nuestra mente esté llena de pensamientos positivos. Y para ello, contamos con la ayuda del yoga que nos invita a vivir en armonía y belleza. Los pensamientos de vitalidad, alegría y ánimo curan y alivian. Mejoran nuestra eficiencia e incrementan nuestro poder mental.

Para limpiar nuestra mente y nuestro cuerpo de todo aquello que le impide mostrar la parte sátwica, el yoga nos ofrece un sistema detallado de purificación de los tres niveles básicos de la persona:

1.-*La armonización y purificación de los humores básicos corporales* (bilis, flema y gas), se efectúa a través de los *shatkarmas* (técnicas de purificación interna).
2.-*El balance físico-energético* mediante la práctica de las *asanas y de técnicas de pranayama.*
3.-*La purificación mental,* se realiza a través de técnicas de meditación como *Yoga Nidra, Antar Mouna*….

TECNICAS DE PURIFICACION EXTERNA
SHATKARMAS

Son un conjunto de prácticas muy elaboradas para higienizar y purificar el organismo por dentro y por fuera.
Los yoguis piensan que favorece la fisiología sutil, la energía. Además un cuerpo limpio es más sano y armónico.
Se higienizan las fosas nasales, la lengua, la garganta, el ano, el recto, el colon, los genitales, ojos, oídos...
Dhauti: Limpieza de boca, garganta y recto.
Basti: Limpieza de intestinos.
Neti: Limpieza de fosas nasales. Es especialmente útil para la ejecución de las técnicas de pranayama.
Nauli: Purificación intestinal.
Trataka: Limpieza de ojos. Además, es un ejercicio de Dharana.
Kapalabhati: Limpieza de senos frontales. Tb es un ejercicio de pranayama. Purifica y estimula el cerebro.
También son shatkarmas el ayuno, la ducha fría, el baño natural, …
Se trata de obtener un equilibrio entre las energías vitales y las mentales.

TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN INTERNA: PRATYAHARA

Es el 5º elemento del Astanga. Se trata de la puerta de entrada del Samyama. Se define como el control de las percepciones sensoriales. Es el recogimiento en sí mismo, libre de la influencia del exterior. Es una necesidad de desconexión de

los estímulos externos, pero también de las sensaciones psíquicas, como emociones y sentimientos. Este aislamiento genera un estado mental claro, sereno y atento en el cual la mente se sitúa entre dos dimensiones: la exterior y la interior.
Las técnicas de interiorización tienen como finalidad la limpieza de todos los procesos emocionales o mentales. Por ello podemos afirmar que pratyahara es el trabajo de psicología del sistema yóguico. Es un periodo de suspensión de toda actividad. Cuando los cinco sentidos son dominados por el sexto, la mente, el plano mental se libera, permitiendo una mayor conciencia de lo que somos y del potencial que tenemos. Esta conciencia nos libera del sufrimiento, resultado de una mente inconsciente. Puesto que la mente bien dirigida y entrenada puede llevarnos al samadhi.

TÉCNICAS DE PURIFICACIÓN MENTAL

La purificación mental se realiza se realiza a través de técnicas que ayuden a alcanzar una mente sátwica.

SANKALPAS

Expresión sánscrita que expresa intención, propósito, voluntad, resolución.

Es una declaración de intenciones. Una resolución afirmativa que se repite mentalmente tres veces en el Nidra Yoga. Condensa en una frase corta, pero concisa y evocadora, algún aspecto positivo de nuestra personalidad que deseamos potenciar a nivel subconsciente. O bien, puede tratarse de la consecución de un objetivo o logro personal.

Se realiza en estado de relajación, ya que esta permite que el sankalpa penetre fácilmente en el subconsciente, fortalezca la mente y despierte las fuerzas latentes que nos permiten conseguir nuestro objetivo.

El sankalpa es una orden directa de la mente consciente a la mente subconsciente. Y esta la devolverá a nivel consciente a través de nuestro comportamiento.
Mediante la repetición constante y persistente, durante un tiempo, del sankalpa elegido, nuestras cualidades positivas que, por algún motivo, se encuentren bloqueadas o inhibidas, emergerán, enderezando nuestra vida de una manera más acorde a nuestros intereses.
Si además, acompañas la repetición de imágenes, te visualizas y vibras incidiendo en tú nuevo patrón de comportamiento conseguiremos transformar todos nuestros hábitos de vida, tanto a nivel físico como mental, emocional y espiritual.
Es importante elegir cuidadosamente el sankalpa, para que despierte el potencial interno y al mismo tiempo anule las cualidades y hábitos perjudiciales.
También puede utilizarse con fines terapéuticos, pero es una técnica de purificación mental, asociado al crecimiento personal, y al logro de metas espirituales, como la realización del Ser (samadhi).

PRACTICA DE LOS CONTRARIOS

Cuando se desea erradicar defectos o rasgos negativos de nuestra personalidad, hay que realizar un autoexamen y descubrir qué es lo que ha funcionado mal. A partir de aquí se confecciona un Sankalpa que refuerce las cualidades opuestas.

Sensaciones opuestas

Se trata de evocar sensaciones y sentimientos opuestos, experimentarlos intensamente para, al final, eliminarlos a voluntad.
Al inducir conscientemente las sensaciones opuestas, activamos sus centros cerebrales y con ello ejercemos cierto control sobre funciones, inicialmente involuntarias, responsables de nuestro balance interno. Esta experiencia equilibra los hemisferios

cerebrales y armoniza nuestra respuesta fisiológica y emocional ante todo tipo de situaciones. También se superan las tendencias de “apego” o “aversión” hacia todo tipo de sensaciones.
Con una actitud de “observador”, atendemos las sensaciones-emociones contrarias, así como nuestra respuesta ante dichas experiencias. Esto nos permite conseguir un mayor control y comprensión, al vivirlas de forma pasiva y con una gran dosis de desapego, al permanecer relajados e inafectados.
En las sensaciones de frío y calor, su evocación activa los mecanismos reguladores de la temperatura corporal. Pero con frecuencia, en muchos individuos los centros termorreguladores presentan un funcionamiento inadecuado. Por este motivo, algunas personas experimentan un calor o un frío excesivo, aún cuando la temperatura exterior no incite a ello. En estos casos, la evocación de los contrarios puede ayudar a ajustar el funcionamiento correcto de los mecanismos internos. Al mismo tiempo se consigue una respuesta emocional equilibrada y ecuánime ante todo tipo de situación, así como una relajación más profunda.

CHIDAKASHA

La pantalla Mental

Chidakasha significa "Espacio de la conciencia".

Es el espacio o pantalla mental donde se manifiesta la actividad del psiquismo, un espacio donde confluyen los tres niveles mentales: consciente, subconsciente e inconsciente. Aunque no es un espacio físico, en la práctica se localiza detrás o delante de la frente, en forma de pantalla oscura que permite percibir la actividad del psiquismo o universo interno.
Todo lo que pensamos, soñamos, imaginamos, recordamos o visualizamos sucede en este espacio. Para tomar conciencia de chidakasha basta con mirar el espacio oscuro que ser percibe delante de los ojos cuando están cerrados. Perseverando en la observación atenta y relajada de esta oscuridad, comenzarán a

aparecer todo tipo de visiones y efectos como: vibraciones sutiles de la substancia mental, imágenes, símbolos, recuerdos del pasado, pensamientos, etc.
Lo que surge en el escenario psíquico son manifestaciones de la mente subconsciente. Cuando el practicante lo observa con una actitud adecuada de desidentificación, toma conciencia de sus contenidos psíquicos y de las tensiones y conflictos escondidos en su mente. La observación imparcial permite contactar con la raíz de los conflictos y genera una comprensión total de sus causas que los neutraliza y disuelve definitivamente.
Observando chidakasha puede descubrirse la gran cantidad de información que yace en el interior de la mente. Chidakasha es un recurso para canalizar la atención durante la meditación y es también un elemento que estimula la purificación mental y el acceso de la conciencia a niveles más profundos.

SAKSHI

Se trata de la práctica de la observación constante de la mente.

La Conciencia Testigo

El sakshi bhav consiste en adoptar la actitud de testigo. Usted observa la mente como si estuviera viendo una película, pero sin identificarse con ella. Sean cuales sean las sensaciones que experimente durante el día, su reacción será la misma: no le concierne, y observa como pasa, como si de nubes se tratara.
Esto implica un gran ejercicio de introspección y una conciencia directa de todos los pensamientos. A la mente no le gusta que la observen, y eso ralentizará su funcionamiento, pero no abandonará sin antes luchar. A menos que esté alerta, desviará su atención a otra parte. Con la repetición de "OM SAKSHI AHAN" (Soy testigo de todas mis acciones) y una desvinculación continua de esas acciones, el ego acabará por desaparecer.

VISUALIZACIONES.

Estáticas y dinámicas.

La visualización tiene especial relevancia en la práctica de Yoga Nidra, pues contribuye a ventilar y purificar el psiquismo. Una vez conseguida la relajación física, se profundiza en la relajación mental y emocional a través de imágenes, previamente seleccionadas, en atención a las necesidades y características del practicante.

Objetivos de las Visualizaciones:

- Eliminar los samskaras negativos y purificar los contenidos mentales.
- Visualización, imaginación, memoria asociativa y creatividad.
- Inducir a niveles profundos de relajación, que facilite el acceso a estados de concentración y meditación.
- Penetrar en el mundo del sueño de manera consciente y comprender su significado.

Los samskaras (impresiones mentales) están alojadas en diferentes capas de la mente. En el inconsciente permanecen latentes, pero sin ningún tipo de manifestación. En el subconsciente se hallan en un proceso de transición y manifestación. Y a nivel consciente se encuentran en proceso de maduración, consolidación y fructificación. Las visualizaciones sugeridas en el Nidra- Yoga, actúan como cebo, haciendo emerger los contenidos almacenados en capas profundas de la mente. Con actitud de "conciencia testigo" son observadas, neutralizadas e integradas armónicamente en la conciencia. De este modo se purifican los pensamientos-emociones conflictivos acumulados en la mente, sin oponer resistencia alguna, evitando toda reacción o identificación personal. Con dicha actitud llegamos a poder comprender, desactivar y trascender, suprimiendo los bloqueos que impiden acceder a los niveles profundos de la existencia.

La práctica de la visualización desarrolla la capacidad mental, necesaria para las actividades de la vida diaria, pues incrementa la atención, la imaginación, la memoria y la creatividad.

RETROCESO EN EL TIEMPO

Una de las aplicaciones más interesantes de la visualización es su capacidad para hacernos retroceder en el tiempo. En la mente se hallan grabadas todas nuestras experiencias pasadas, incluidos datos que no prestamos atención en su momento. Este retroceder en el tiempo nos permite adentrarnos en situaciones del pasado que crearon algún tipo de conflicto. Cuando buceamos en el pasado desde el presente podemos ver con objetividad, situaciones que en su momento no pudimos comprender o vivir adecuadamente.

El ingrediente más valioso en el proceso de retroceso es la "conciencia testigo", dado que evita implicarse en acontecimientos que están revisándose. Apreciaremos cómo, dónde y cuando y porqué se produjeron nuestros errores o dificultades, disolviéndose para siempre la tensiones unidas a ellos.

El retroceso en el tiempo potenciará la actitud de "observador desidentificado" y la hará más asequible en la vivencia del presente, donde la urgencia de la acción dificulta su mantenimiento.

Puedes practicarlo antes de dormir, revisar la jornada y liberarte de tensiones asociadas a situaciones vividas, lo que mejorará la calidad de tu sueño.

7

SILENCIAR LA MENTE

El estado de interiorización necesario para conseguir el silencio interior, es decir, la ausencia total de pensamientos e imágenes, se consigue con la práctica continuada de técnicas sistematizadas y ordenadas convenientemente.

ANTAR MOUNA

"Mouna" significa silencio y "Antar" interior.

Se definiría, por tanto, como "Silencio Interior" y quiere expresar el estado meditativo, fuente de serenidad, comprensión profunda, creatividad y experiencia del Ser.

El silencio interior es el final de un camino que comienza con un solo paso: OBSERVAR Y TOMAR CONCIENCIA. En las primeras fases no hay que hacer nada ni intentar cambiar nada. Es observar sin rechazar ni interferir, y así poder ver con claridad lo que se está experimentando. Más adelante, se realizará un proceso sistematizado de purificación mental que nos llevará a la experiencia del Silencio Interior.

En la vida cotidiana la mente está casi continuamente vuelta hacia el exterior. Sólo vemos y oímos lo que sucede fuera de nosotros, teniendo una comprensión muy limitada de lo que sucede en nuestro mundo interior. La práctica de Antar Mouna está destinada a invertir este proceso, de manera que por un instante, podamos darnos cuenta del funcionamiento de nuestra mente y comprenderla. Abriendo todos los canales sensoriales para ir hacia adentro. Antar Mouna es una de las escasas sadhanas permanentes que se pueden practicar espontáneamente durante todas las horas del día cuando se está

firmemente establecido en la idea de conocerse. Mantener un ojo vigilante sobre nuestro modo de pensar y sobre nuestras reacciones emocionales, son el medio de acelerar la evolución personal al máximo, es el medio de comprender el funcionamiento de nuestro consciente y de nuestro inconsciente.

La técnica de Antar Mouna está diseñada en 6 fases que constituyen una secuencia de interiorización, concentración y meditación completa (pratyahara, dharana y dhyana). En la primera fase la percepción es desconectada de la información que le proporcionan los sentidos (pratyahara externo). Esto precipita la segunda fase se observa la actividad mental y se erradican los samskaras negativos. En las fases intermedias (3 y 4) se continúa purificando los materiales más profundamente arraigados y en la quinta fase se entra en el estado de pratyahara interno, la percepción interna disociada de los pensamientos. La disolución de los pensamientos dará paso al estado de concentración y finalmente al estado de meditación.

PRACTICA DE LAS SEIS FASES:

Fase I -**Toma de conciencia de las percepciones sensoriales**

Se comienza el viaje hacia el mundo interno desde la toma de conciencia sensorial. Como la práctica se realiza con los ojos cerrados, el sentido del oído adquiere gran relevancia. El medio más fácil consiste en aceptar plenamente lo que hay, para ir focalizando la atención. Sin huir ni rechazar los sonidos, sino abriéndose a ellos totalmente, dejando que nos traspasen. En definitiva, se trata de estar receptivo hacia todo lo que incite a los sentidos, observarlo con una actitud de desidentificación, hasta que pierdan fuerza y atractivo. Cuando se mantiene la atención sobre los estímulos externos llega a producirse un desinterés de la mente hacia los mismos.

La observación de los estímulos externos se alterna con la toma de conciencia de la respiración, siendo esta el puente entre el

mundo exterior y el mundo interior, entre el cuerpo físico y la mente.

Fase II -Observación del proceso de los pensamientos espontáneos

La clave está en mantener la conciencia testigo en todo momento, ser un espectador inafectado por lo que nos acontece. Tanto si son pensamientos placenteros como incómodos, les dejamos ir, sin prestarle atención, al igual que las emociones asociadas a dichos pensamientos.

Permitir el libre flujo de los pensamientos espontáneos desencadena el proceso de purificación mental. Implica observar la mente, creando una distancia entre ella y nosotros para no ser arrastrados por su actividad. Mientras observamos nuestros pensamientos aparecerán periodos de "mente en blanco", debemos de seguir observando sin mostrar interés por la actividad o ausencia de la misma. Podemos hacer uso de chidakasha o pantalla mental.

Es en cierto modo una purificación artificial, puesto que extingue los pensamientos más burdos y la mente queda aceptablemente calmada. Entonces pueden surgir visiones con pensamientos más enraizados a niveles más profundos de la mente.

Se puede practicar en cualquier momento del día, y durante un periodo de 1 o dos meses, tras los cuales pasaremos a la 3ªfase.

Fase III -Creación y eliminación de pensamientos a voluntad

Una vez extinguidos los pensamientos se hace preciso un cambio de táctica para seguir hurgando en la mente. Ahora vamos a crear pensamientos e imágenes a voluntad, que nos ayuden a desatar y llevar al consciente los pensamientos-impresiones más profundamente enterrados. Será más eficaz cuanto más incómodo y negativo sea el tema elegido. Hay que entrar en asuntos personales conflictivos para una mayor efectividad. (ideas políticas, religiosas, sexo, miedos,

represiones, muerte, celos,, inseguridad…). Manteniendo en todo momento la conciencia sakshi, para conseguir la aniquilación de los samskaras.
Puede se útil, alternar la observación de los pensamientos creados, con la observación pasiva de la pantalla mental, al aflojar el esfuerzo realizado en la creación de la cadena de pensamientos.

Fase IV -Toma de conciencia de los pensamientos espontáneos y eliminación de los mismos a voluntad

Para poner en marcha esta fase han de haberse completado las fases anteriores.
Se inicia volviendo a observar el flujo de los pensamientos espontáneos. Podemos constatar que alguno se presenta de forma reiterada o con más fuerza, puede estar relacionado con algún asunto del pasado, o bien, premonitorio con respecto al futuro. Cuando esto pase se le retiene unos momentos para repensarlo y descargarlo. Después se le expulsa voluntariamente y a continuación retomamos el proceso de observación de los pensamientos espontáneos, hasta que aparezca otro de características similares. Una vez detectado se le ausculta, repiensa, descarga y expulsa a voluntad. Y así sucesivamente, hasta que no tenga ningún efecto sobre ti.

FaseV -Silencio Interior

Tras haber practicado suficientemente las fases anteriores, estaremos en disposición de acceder al nivel de pratyahara interno (interiorización), caracterizado por la ausencia de pensamientos e imágenes, llamado Silencio Interior.
La ausencia total de pensamientos e imágenes nos permitirá adentrarnos en la gozosa experiencia del vacío, el silencio interior que nos conecta con nuestra esencia, el Ser o Atman.

La naturaleza del Ser siempre ha estado ahí, y sólo se deja ver cuando las aguas del lago están quietas, cuando se desvanecen nuestros pensamientos- imágenes que la ocultan. No obstante, para asegurar el sumergirnos totalmente en esta experiencia, se continuará con la fase 6, la concentración en el símbolo psíquico, para evitar caer en el sueño o la inconsciencia (laya). Solo los meditadores experimentados se permitirán alargar la estancia en el silencio interior, hasta desembocar en el estado definitivo de meditación.

Fase VI -Concentración en el símbolo psíquico

Para conseguir la unidireccionalidad de la mente, y como soporte de la concentración, se utiliza el símbolo psíquico. Este hace de vehículo de la conciencia, para que esta no se disipe y pueda alcanzar su meta, la absorción del Ser.

Para ello, visualizas tu símbolo psíquico, manteniéndote en él, aunque aparezcan visiones o imágenes de alguna experiencia. Continúa concentrado en el símbolo, hasta que la meditación suceda y tu conciencia se reintegre a su fuente.

8

CONCENTRAR LA MENTE

DHARANA

"Dharana" en sánscrito significa que sólo hay que sostener una cosa en la mano.

El ser humano vive a menudo en estado de dispersión mental, siendo víctima de las fluctuaciones del pensamiento. Estas fluctuaciones disipan la energía mental y convierte en ineficaces las acciones que realiza en su vida diaria. El perder la conexión con el Yo interior, crea desorientación. Pero esta tendencia tiene solución, el pensamiento puede canalizarse eficazmente mediante la concentración.

Tomar conciencia es el punto de partida. Ser consciente significa acercarnos a ese núcleo de energía, vida y conciencia, que está situado en el centro de nuestro ser y que su misión es mantener la vida en el cuerpo. La conciencia no es una actividad de la mente, sino la expresión de la energía que mantiene nuestras vidas; por tanto, aumentar nuestra conciencia es aumentar la Vida dentro nuestro. ("La enfermedad como camino").

Una mente distraída, no sólo pierde el hilo al realizar una tarea, sino también pierde la sensibilidad y la conciencia de sí misma. Sentirnos a nosotros mismos es la forma de saber que estamos vivos. Cuando desconectamos de nosotros mismos, surge la insatisfacción, las adicciones, la búsqueda de sensaciones fuertes, deportes de riesgo, ….Por tanto, el camino hacia la

percepción interior, es aquel en la que la atención es concentrada y dirigida.
Si nos ocupamos de una sola cosa, seremos capaces de entenderla y reconocerla.
La mente sólo puede hospedarse en su "hogar físico", y en este espacio interior puede reponerse, regenerarse y tranquilizarse.

UNA MENTE ABSTRAÍDA

Se trata de reconocer las cosas en su esencia, observarlas desde la distancia y alejarse de las distorsiones provocadas por nuestras experiencias, deseos y creencias.

Cuando nuestra mente se abstrae, frente a un objeto o persona, es capaz de entender la esencia del ser que está observando. Este estado se llama meditación.

DE LA CONCENTRACIÓN SURGE LA MEDITACIÓN

La meditación no se puede hacer. Sólo podemos crear las condiciones para que esta se produzca. Esto es, centrando nuestra atención en nuestro espacio interior. Esto es concentración, requiere de un esfuerzo continuo de voluntad para poder mantenerla. La mente puede entonces permanecer relajada para observar, incluso el vacío. Se convierte en lo observado y lo comprende desde su interior, aquí es donde reside el verdadero Saber.

> La visión distorsionada de nosotros mismos y del mundo en general, representado por nuestras opiniones, juicios y puntos de vista es la causa principal de nuestro sufrimiento. La meditación es la respuesta, porque sólo a través de ella somos capaces de deshacer nuestros esquemas de comportamiento y de pensamiento, y de aceptar nuestra vida en su esencia.

TECNICAS DE DHARANA

Consejos prácticos:

- Inicie la práctica durante un corto espacio de tiempo, que irá prolongando con el tiempo.
- Preste atención siempre a relajar la mente.
- Practique todos los ejercicios y luego elija.
- Puede realizar los ejercicios en cualquier momento y lugar.
- Facilítese las cosas, introdúzcalos en su rutina diaria, al pasear, al cuidar del jardín, al cocinar,..

CONCENTRACIÓN EN LA REGIÓN FRONTAL

Siéntese en una posición que le sea cómoda, dirija su atención a la zona del entrecejo. Observe como se encuentra su mente. ¿Está agitada, pesada, ligera, preocupada, optimista…? Quédese unos minutos relajado en su región frontal. Cuando le vengan pensamientos, recuerdos, imágenes…déjelos pasar como si de nubes se trataran.

Variantes:

Puede centrarse en la zona derecha de la región frontal y en la zona izquierda, de forma alternativa, observando como se siente. Comprobará que los ojos también se mueven. Una vez conseguidos los cambios sin esfuerzo, concéntrese en mantener quietos los ojos.

La región frontal es el espacio (pantalla mental) donde podemos ver el funcionamiento de nuestra mente como si de una película se tratara.

LA CONCENTRACION EN SU PUNTO INICIAL EN EL CENTRO DEL CRÁNEO

Es un ejercicio clásico de concentración de yoga. El punto inicial se encuentra en el centro del cráneo, a la altura de la base de la nariz. Se trata de buscar un refugio donde regrese la mente para descansar, donde puede permanecer sin ser molestada. Se

precisará de un tiempo para que la mente entienda que este es el lugar elegido para morar, abstraerse, descansar y regenerarse. Si se le invita, una y otra vez, a frecuentarlo y se siente bien, se convertirá en una costumbre agradable que no podrá rechazar.

Técnica:

a. Centre su atención en el espacio superior de las cejas. Observe cómo se siente la parte frontal, despejada?, animada?. Relaje la zona, permaneciendo 1 o 2 mn con esta sensación. Si vienen pensamientos, sensaciones,… déjelos pasar como si de nubes se trataran.
b. La atención concentrada en el centro de la parte frontal, retírese más en el interior, e imagínese que se dispone a descansar.
c. De nuevo vuelva a la percepción de la zona frontal en su totalidad, se relaja en este espacio.
d. Entonces, es cuando toma conciencia de la totalidad del cuerpo, estirándose holgadamente.

SENTIR CADA RINCON DEL CUERPO

La concentración dirigida a todo el cuerpo, al espacio superior de la cabeza y el espacio que rodea el cuerpo. Si escuchamos con atención estos espacios observaremos que se sienten de manera diferente. Depende de nuestros propios sentimientos, de las personas que nos rodean o del ambiente del lugar que nos encontramos. Son como antenas, que nos dan información sobre nuestro situación anímica, para equilibrar y armonizar el estado de cada uno de los distintos espacios.

Si bien, el objetivo de este ejercicio es ahondar en los espacios interiores, para liberarlos, el adentrarse en estos espacios desarrolla también la capacidad de concentración.

PERMANECER CONCENTRADO EN LOS ESPACIOS INTERIORES DEL CUERPO

En una postura cómoda, centre la atención en la respiración, para ir interiorizándonos.

e. Dirija la atención a la zona abdominal, cómo se siente?, relaje con repetidas exhalaciones la región abdominal.
f. Concéntrese en el tórax. Qué sensaciones emanan de él?. Relaje con la respiración esta zona, descomprima y expanda.
g. Ahora en la región frontal. Dirija su atención a las sensaciones y sentimientos que emanan de ella. Con la exhalación vaya relajando esta región en sucesivas respiraciones.
h. Perciba todo su cuerpo, respire profundamente. Lentamente inicie movimientos suaves y estírese plácidamente para salir de este estado.

DESDE EL CORAZON

En el yoga, el corazón es el centro de los sentimientos y desde aquí se trabaja la paz, para crear alrededor nuestro un ambiente pacífico. El objetivo es llegar a ver con "los ojos del corazón". Se trata de mirar de forma afectuosa a cada persona, a cada ser, incluso, a nosotros mismos. Este ejercicio nos ayudará a convertir los sentimientos de rabia y odio en sentimientos de paz, armonía y Amor.

Técnica:

i. En la postura que nos resulte más cómoda, iniciar el proceso de interiorización con varias respiraciones profundas y nuestra atención centrada en la inspiración y cómo la exhalación ayuda a soltar tensiones, a soltar…lo que nos estorba…

j. Dirija su atención a la zona del corazón, deje que aflore la sensación de simpatía, de bienestar, de abundancia….de Amor. Déjese llenar por esas maravillosas sensaciones. Todo su ser se impregna de Amor, de placidez, de bienestar….y respire profundamente con regocijo para que no quede lugar de nuestro cuerpo sin disfrutar de esta fiesta. Abrácese a la fuente, su corazón, donde de forma inagotable emanan todas esas bienaventuradas sensaciones.

k. Una vez que se ha saciado, comparta estas sensaciones con el resto del mundo, con sus vecinos más próximos, su barrio, su ciudad, su país, su continente,…todo el planeta, salga de él rumbo a las estrellas,…y expanda su AMOR hasta el infinito. Quédese unos momentos calándose de estas sensaciones…, de amplitud de su corazón, de paz, de calor…

CON LOS OJOS

Los ojos siguen el movimiento de nuestra mente. Si fijamos la mirada también fijamos la mente.

Técnica:

Movimiento horizontal de la cabeza con fijación de mirada:

l. En la postura elegida, inspire y dirija su atención en el ángulo de visión izquierdo. La mirada permanece fija en ese punto y gírela (espirando) hacia la izquierda.

m. Conduzca sin respirar, los ojos hacia el ángulo de visión derecho. Permanezca con la mirada fija en este punto cuando gire la cabeza (inspirando) hacia el centro y hacia la derecha.

n. Nuevamente dirigir los ojos hacia el ángulo de visión izquierdo y gire (inspirando) la cabeza con la mirada fija hacia el centro y espirando hacia la izquierda.
o. Continuar moviendo primero los ojos y luego la cabeza sin forzar los ojos. Repetir varias veces, al ritmo de la respiración, hasta que la atención empiece a fallar.

Movimiento vertical de la cabeza y fijación de mirada:

p. De nuevo, en una postura cómoda, al inspirar, pasee su mirada desde la base de la pelvis hasta el eje vertical del vértice del cuerpo. Al exhalar, vuelva la atención a la pelvis, relajándose en la postura.
q. Al final de la espiración dirija su atención al centro de la frente, con los ojos entornados, mantenga la mirada en este punto e inspire lentamente elevando la cabeza, llevando la mirada hacia la punta de la nariz al final de la inspiración. Manteniendo la mirada y con la espiración bajamos la mirada. Continúe moviendo primero los ojos y luego la cabeza al ritmo de la respiración, varias veces.
r. Cuando los ojos o la atención fallen, termina el ejercicio. Observe, con los ojos cerrados, las sensaciones que acaba de experimentar.

Fijar la mirada. TRATAKA

Se utiliza la llama de una vela para mantener la mirada sin mover los ojos. Es un ejercicio de concentración y de purificación. Al cabo de un rato empiezan a llorar los ojos, aguante hasta conseguir que lloren con más fuerza. Después, la mirada se torna limpia y clara, y la mente permanece tranquila.

La práctica de trataka es un buen remedio para unificar la energía mental y poder focalizarla en la dirección que interese. De tal manera, que si la realizamos de forma sistemática induce directamente a la aparición de los estados de concentración y meditación.

s. A oscuras, coloque una vela a medio metro de distancia. Sentado en una postura cómoda fije la mirada en la vela sin pestañear.
t. Mantenga quietos los ojos hasta que empiecen a llorar, durante unos minutos.
u. Cierre los ojos. Frótese las palmas de las manos con energía, una vez calientes colóquelas sobre ellos. Relaje los ojos reclinándolos plácidamente a sus cavidades.

ENCAUZAR LA ENERGÍA. MODELAR LA CONCENTRACIÓN

Pasear la atención a través del cuerpo es otro ejercicio de concentración más del yoga. Lo que se trata es de movilizar el "prana", la energía vital a través de la atención. El movimiento de la atención construye el camino a la energía, al igual que el río que cava su propio cauce.

Encauzar la energía a través del eje del cuerpo

Elegir una postura cómoda. Centre su atención en la base de la pelvis, donde el eje vertical tiene su inicio. Únase a la fuerza de la tierra. Persiga el eje del cuerpo a través de la región de la pelvis, abdomen, tórax, cuello, cabeza hasta la coronilla. Dese tiempo para encontrar el eje corporal y hacerse con él. Nos ayudamos a erguirnos presionando el cóccix sobre el suelo, elevándonos para elongar la columna.

-Al expirar recorra mentalmente el eje hacia abajo, hacia la región de la pelvis.

-Deje subir, al inspirar, la atención hacia la zona frontal.

-La respiración sirve de guía, de tal forma que detiene el movimiento mental al final de cada inspiración y espiración.
-Terminar el ejercicio cuando le resulte incómodo.

Encauzar la energía a través de los brazos

En la posición elegida, estire los brazos colocando las manos sobre muslos o rodillas. Inspire y expire varias veces por ambas fosas nasales.

- Inspirar llevando la atención a la zona frontal (mantenemos el aliento) cierre el puño derecho y gire la mano izquierda con la palma mirando hacia arriba.
- Espire y recorra mentalmente la parte izquierda de la región frontal, cabeza, cuello, hombro, brazo, girando la cabeza también hacia la izquierda para seguir el movimiento de su atención. Deje fluir la atención a través del brazo hasta la punta de los dedos. Gire, sin respirar, la palma hacia abajo. Recorra, inspirando, mentalmente desde la punta de los dedos hasta la parte izquierda de la región frontal el mismo camino y gire la cabeza hacia el centro.
- Cierre, sin respirar, el puño izquierdo y abra la mano derecha con la palma hacia arriba. Recorra, espirando, desde la parte derecha de la región frontal hasta la punta de los dedos, a través del brazo derecho. Gire la cabeza hacia la derecha. Gire, sin respirar, la palma hacia abajo e inspire nuevamente desde el brazo derecho.
- Espire e inspire de nuevo por el brazo izquierdo y espire por el derecho, y así sucesivamente.
- Recuerde el lado que no tenga la atención, el puño permanece cerrado. Al inspirar la palma estará abierta hacia arriba (para coger), al espirar, hacia abajo (para dar).

9

SERENAR LA MENTE
LA MENTE MEDITATIVA. DHIANA

Al inspirar, sé que estoy inspirando
Al espirar, sé que estoy espirando
Al escuchar, sé que estoy escuchando
Al tocar, sé que estoy tocando.

La Meditación (Dhyana) es un estado de conciencia difícil de describir. Es el séptimo paso en el camino de los 8 pasos del Astanga Yoga, cuyo objetivo es el dominio del cuerpo y de la mente. Es el arte de tomarse las cosas con calma. Los grandes rishis (sabios) de la India comparaban el estado meditativo de la mente con el flujo continuo de aceite cuando se vierte en una vasija. Hay movimiento, pero es el flujo natural de la conciencia, ininterrumpido por los pensamientos y deseos que pueblan nuestra mente. No se trata de un vacío, sino de la plenitud de la conciencia en estado puro, el sustrato donde se asienta la mente y la base de toda nuestra existencia.

Con una mente sosegada nos damos cuenta de que, en nuestro interior, tenemos la verdadera fuente de la felicidad. Es nuestro estado natural, que hemos extraviado a través de acciones y modelos de pensamiento erróneos. Por lo que hay que reconciliarse, de nuevo, con las leyes universales de salud y armonía, que son eternas y así establecer las condiciones para practicar el arte de la meditación.

La meditación llega por sí misma, pero únicamente puede ocurrir cuando la mente está en calma. Para ello, se precisa una práctica diaria. Aprendemos a centrar la mente (dharana), a sosegar las

ondas de pensamiento, y una vez logrado llegaremos al estado meditativo. La práctica de la concentración es un requisito básico para aprender a meditar.

Si la concentración es una atención sostenida, por la cual el objeto no desaparece de nuestra mente, al haberse eliminado las distracciones, la meditación sería una concentración sostenida y continua, que hace que el objeto penetre en la mente y se funda con ella. Es decir, que en la verdadera meditación o "recogimiento perfecto" (samadhi para el yoga) no hay ya un sujeto perceptor y un objeto percibido, sino que los dos son una y la misma cosa. Esta vivencia unitiva destruye la idea falsa de separación. A esto se le llama iluminación, el objetivo a alcanzar.

Al principio, tendremos dificultades para mantener la mente concentrada (resistencia), pero con tesón y con la práctica diaria, nuestro sistema nervioso se calmará. Aprenderemos a recobrar el control de nuestra mente, desarrollando la habilidad de reunir los múltiples pensamientos en uno sólo y positivo.

Si confiamos en la posibilidad de entrenar la mente para canalizar la energía hacia dentro y así iluminar la parte más profunda del Ser, la meditación llega a convertirse en una hábito en nuestra vida diaria, como el comer o dormir. Y nos conducirá a un estado de relajación, inocencia y felicidad espontáneo y completo.

> <<*Mediante la meditación regular, la mente se vuelve clara y los propósitos puros. El subconsciente libera los conocimientos ocultos que permiten una mejor comprensión de uno mismo, y de nuestra relación con el mundo. La personalidad limitada se desvanece lentamente, en una conciencia expandida. Y como resultado, las fuerzas superconscientes o intuitivas se liberan y conducen, de este modo, a una vida de sabiduría y paz*>> Swami Vishnu-Devananda.

Pero, ¿cómo comenzar?

GUIA DE LOS 12 PASOS

1. **El lugar.** Una habitación o rincón especial dedicado sólo a la meditación. Cómo una zona sagrada, mantener limpia y ordenada. Monte un pequeño altar. Una vela, o mejor una lámpara de aceite. Observar la llama servirá de preparación para la introspección. Un jarrón con flores, para perfumar el ambiente. Quemar incienso tiene un efecto purificador. Utilizar un símbolo, una cruz, el símbolo "OM", la estrella de David,… Orientado hacia el Norte o el Este, para aprovechar las vibraciones magnéticas. Si se practica en la naturaleza es más favorable.
2. **Las mejores horas.** Al alba o en la puesta de sol son los más efectivos. El momento más conveniente es el brahmamuhurta (entre las 3-6 de la mañana). Las horas próximas a la puesta de sol también son propicias, así como justo antes de ir a dormir.
3. **El hábito.** Mantener la continuidad de la práctica así como un horario fijo de meditación diaria. El subconsciente precisa de regularidad para desarrollar el hábito y asentarse en la concentración.
4. **Posición de sentado.** Con la columna recta pero sin tensar, hombros relajados. Las piernas cruzadas, en padmasana, flor de loto, siddhasana, para los mayores, sentado en una silla en la posición del faraón (piernas en ángulo recto con el suelo, brazos apoyados en muslos, barbilla recogida, ojos cerrados). La práctica facilitará la postura. Según Sivananda, debería sentirse firme como una montaña pero interiormente fluido como la miel.
5. **La respiración.** Será fluida y rítmica. Inicialmente haremos respiraciones abdominales profundas para

serenar la mente. Para luego, hacer imperceptible la respiración, volviéndose ligera.

6. **La mente.** Vivir el momento presente, dejar que los pensamientos vaguen por el espacio sin subirnos a ellos.
7. **Elegir un punto de concentración.** La mente necesita un punto de anclaje para poder descansar, ya que todo el tiempo se halla desconectada del momento actual. Se consigue con la postura y con la respiración, pero además, lo podemos reforzar fijando nuestra atención en un punto determinado del cuerpo "kundalini" (energía psíquica), con el propósito de liberar la energía almacenada en ellos y, de esta manera, facilitar la expansión de la conciencia. Los puntos utilizados son los chakras ("rueda" en sánscrito), centros donde se concentra la energía. Se recomienda el chakra del corazón (anahata) o bien, el situado en el entrecejo (ajna), para concentrar nuestra atención. El primero más indicado para personas emotivas, pues es a través de los sentimientos como se relacionan con el mundo. El segundo (frente) para los más mentales, ya que es el centro de la conciencia, ampliando la visión. Abre la puerta a la intuición, o conocimiento no mental (apertura del tercer ojo).
8. **Elegir un objeto de concentración.** Puede ayudarnos, para estabilizar aún más nuestra energía mental, fijar la atención en un objeto (la llama de una vela), cantar un mantra (palabras de poder), visualizar un símbolo psíquico (una cruz), centrarse en un sentimiento, como el amor. Patanjali nos aconseja en centrarnos en cualquier cosa que nos sea agradable, lo que nos abre un abanico de posibilidades de elección. La meditación es un estado más allá de la concentración, que se alcanza una vez la mente está perfectamente concentrada.

9. **Proporcionar espacio para la mente.** Permita que la mente divague. En sus esfuerzos por controlarla puede que la fuerce. Paciencia, hay que liberarla lentamente de sus numerosas capas de agitación emocional. Relájese siguiendo la respiración, dese espacio, sea firme y dócil a la vez. Se trata de educar a la mente, no es tarea fácil, pero con amor y disciplina se consigue. Siéntase orgulloso, cuando consiga dar un paso y a la vez, sea compasivo consigo mismo, cuando crea que se estanca. Aprenda a observar a su mente, dele cuerda, y al mismo tiempo, controle hasta donde quiere dejarle ir.
10. **Disociación de la Mente.** Si la mente sigue distraída obsérvela como si de una película se tratara. Si se resiste, empiece a sentirse espectador, dejará de alimentar sus emociones y pensamientos con su conciencia, entonces estos se debilitarán. Practique un poco cada día, se irá desarrollando un poderoso hábito.
11. **Pensamiento Puro.** La concentración prolongada conduce a la Meditación. La experiencia de la meditación se ha descrito al principio del capítulo.
12. **Samadhi.** La Meditación continuada conduce al Samadhi, donde la Mente es absorbida por la propia conciencia. Desaparece la dualidad y se entra en el estado de Supraconciencia.

MEDITACIÓN DE LA SONRISA INTERIOR

Los taoístas creen que la sonrisa interior es la forma más efectiva para contrarrestar el estrés en nuestras vidas. La sonrisa interior está íntimamente relacionada con nuestra glándula tiroidea. Una sonrisa incrementará la actividad energética de esta glándula contraponiéndose al estrés, que por su parte contrae la energía de la tiroides. Los sabios taoístas dicen que cuando sonríes, tus órganos largan una secreción como la de la

miel, la cual alimenta todo el cuerpo. Una sonrisa es la energía más poderosa en el poder personal.
Reírse alivia la depresión, baja la presión arterial, nos relaja, reduce el estrés, incrementa el nivel de oxigenación de la sangre dándonos más energía y, por supuesto, socialmente es mucho más atractivo ver a alguien reír que con cara seria. Entonces, ¿qué esperamos para esbozar una radiante sonrisa?

El mejor momento para realizar la meditación de la sonrisa interior es, durante la mañana. Para efectuar la práctica, emita una respiración profunda, suave y armónica.

- Siéntese en una silla y relaje su columna vertebral.
- Inicie su concentración en su frente y sonría, trasladando dicha emoción al interior de su cuerpo.
- Corrobore que sus pies toquen el piso (enraizamiento).
- Cierre sus ojos y centre su atención específicamente en el entrecejo (tercer ojo) y en sus ojos.
- Relaje su frente y sienta la energía de su sonrisa juntarse con sus ojos en una luz dorada.
- Evoque un lugar agradable en donde le gustaría estar y sienta la energía de su sonrisa interior como un fuerte sol que se dirige hacia su entrecejo.
- Deje fluir el Chi por sus ojos, nariz y mejillas. Sentirá cómo comienzan a relajarse su piel y sus músculos.
- Descienda hasta sus labios y responda a su sonrisa interna con otra sonrisa. Eleve lentamente la comisura de sus labios.
- La sonrisa interior debe descender hacia la mandíbula permitiéndole descubrir su "yo interno".
- Baje por el cuello, las zonas ya trabajadas se irán relajando aún más.
- La luz dorada de la sonrisa interior masajeará y entrará

en sus glándulas.

- Baje por la garganta y esternón hasta el timo (comienzo del pecho), que se aflojará.
- Diríjase con su sonrisa a su abdomen, caderas, zona genital. Continúe descendiendo por el resto de su cuerpo hasta llegar lentamente, pero con la capacidad de renovar su energía, hasta los huesos y músculos de cada dedo de sus pies.
- Llene de la luz que brinda su sonrisa interior a todo su organismo y concentrará en él todo su poder energético.

EL PODER TRANSFORMADOR DE LA MEDITACIÓN

No hay pruebas objetivas para medir el progreso en la meditación, pero existen indicadores universales. Es un tónico vigoroso para el organismo físico. Los científicos han demostrado la relación entre la mente y la actividad de las células. Todo el cuerpo físico se rige por la mente instintiva o subconsciente. Cada célula tiene tanto conciencia individual como colectiva.

Poder vigorizante

Durante la meditación se expande el prana, así como sus poderosas ondas tranquilizantes, penetrando en las células, rejuveneciéndolas y retardando su deterioro. Activando los procesos de curación y fortalecimiento que previenen y curan muchas enfermedades.

Al empezar a meditar podrá ir reduciendo las horas de sueño, y aún así sentirse más descansado y en paz.

El aparato digestivo se hará más fuerte, la ingesta de alimentos se reducirá, así como las excreciones. Disfrutará de un cuerpo y una mente más ligeras.

Se sentirá más vivo, lleno de fuerza y vitalidad. El brillo de sus ojos, la firmeza de su mirada, su voz firme y dulce y un cuerpo

sano y fuerte, que huele bien, revelarán que su meditación va por buen camino.

Conquista de la calma mental

La meditación reduce el estrés al disminuir el ritmo cardíaco y el consumo de oxígeno. Actúa como un poderoso tónico tanto para el cuerpo como para la mente.

El progreso se puede medir por los niveles de paz y serenidad alcanzados cuando esté despierto. Se siente más tranquilo y feliz consigo mismo y menos dado a los arrebatos emocionales.

Empezará a distanciarse de sus pensamientos y emociones, como si de otro se tratara, asumiendo el papel de testigo.

El apego y sus gustos y deseos disminuirán y con ellos la inquietud y la agitación mental.

Su mente se volverá más equilibrada, la armonía, la felicidad y la satisfacción emergerán a su vida.

Claridad Interior

A medida que va avanzando en la práctica de la concentración, se ve incrementada la voluntad y la memoria, con lo que la mente se vuelve más aguda y brillante.

Su capacidad para clarificar ideas y eliminar dudas se irá desarrollando, lo que le llevará a tomar decisiones más correctas y rápidas.

Trabajará con precisión científica y gran eficacia. Con una mente clara, fuerte, centrada, de pensamientos precisos, se apartará de aquello que le ate y le disperse, lo que le proporcionará calma, reduciendo su estrés.

Transformará poco a poco su personalidad

Como consecuencia de lo anterior, tendrá una nueva visión de la vida con nuevas pautas de comportamiento. La pereza, el dolor, la pena desaparecerán dejando paso a la felicidad y el júbilo. Al prestar atención en cada momento a lo

que está haciendo, experimentará más el ahora. Los pensamientos sobre el pasado o sobre un futuro imaginario disminuirán.
Desaparecerán de su vida elementos innecesarios. Simplificará su día a día. Limpiará de sus armarios, cajones,.. aquello que ya no utiliza. Las tareas aplazadas durante tiempo serán emprendidas, al igual que su vida, su mesa estará más despejada.
Su amor por los demás irá in crescendo, incluso por los que le desprecian. Su fortaleza mental hará que los insultos no le afecten, cumpliendo los desafíos del día a día con energía, paciencia y buen humor.
Mantendrá la calma en situaciones que antes despertaban su ansiedad. Transmitirá paz y serenidad a los demás.
Cuando estos cambios empiecen no abandone la práctica. Se requiere de paciencia, voluntad y perseverancia. Sea firme, constante e inquebrantable. Sus relaciones serán enriquecedoras y gratificantes a medida que se vaya conociendo más. Y vivirá una vida plena y tranquila.
La meditación abre el campo hacia la perfección, continúe su práctica y coseche la paz y la calma que brotaran de su interior.

OBSTÁCULOS DE LA MEDITACIÓN

El Ego

Para OSHO[5], cuando Buda dice <<Sé como una madera a la deriva>> quiere que abandones toda lucha. Y sólo puedes ser una madera a la deriva si abandonas la idea del "yo". Por eso, si te sientas en silencio, el yo crea constantemente tensiones, fabrica problemas…. Pero cuando consigas un momento de

[5]"Meditación: La primera y última libertad

relajación, serás capaz de ver la realidad. Y una vez que la conozcas, tendrás que abandonar el yo.
La lucha se convierte en innecesaria. Luchas por cosas que van a ocurrir de forma espontánea. Deseas cosas que serán tuyas aunque no las desees. De hecho, deseándolas las perderás.
<<Flota en la corriente. Deja que te lleve al océano>> dice Buda. Mío, mi , tú, yo es la trampa. El niño necesita una identidad, necesita saber quien es… A partir de lo que la gente dice de ti, te formas una imagen, no miras dentro de ti, pues tu realidad interior no está disponible para nadie más. Cuando te das cuenta que tu identidad es acoplada, que es una colección de opiniones de la gente…, siéntate en silencio y piensa quien eres. Surgirán varias ideas… Algunas vienen de tu madre, otras de tu padre, profesores, amigos….
No más colecciones de imágenes del exterior. La personalidad es algo prestado, tu realidad, tu individualidad, no puede ser prestada. Nadie puede decirte quién eres. Hay que romper capas y capas de identidad, de falsa identidad antes de que puedas llegar a tu centro. Nadie quiere profundizar, nos da miedo. Ante la máxima <<Conócete a ti mismo>>, lo oímos pero no escuchamos. Nos da miedo el caos, seguimos aferrándonos a lo externo. Pero eso es desperdiciar la vida.

La mente parlanchina

Ves una flor y lo verbalizas, ves a un hombre cruzando la calle y le pones palabras. Las palabras crean una barrera para la mente meditativa.
El amanecer está ahí, sin embargo, no eres consciente del lapso entre verlo y verbalizarlo. Ves el sol, lo sientes e inmediatamente lo verbalizas. El sol es un hecho, la mente automáticamente traduce las experiencias en palabras, interponiéndose entre la existencia y la consciencia.
Meditación significa vivir sin palabras. A veces, sucede espontáneamente. Ocurre cuando estás enamorado. Entonces

sientes la presencia, sin lenguaje. Los amantes se vuelven silenciosos en la intimidad. No, porque no tengan nada que decir, por el contrario, hay una desbordante cantidad de cosas que expresar. Pero las palabras no pueden estar. Solamente llegan cuando el amor desaparece. Se utilizan para llenar el vacío. Cuando el amor está vivo, no hay palabras, porque la misma esencia del amor es tan desbordante, tan penetrante, que se cruza la barrera del lenguaje y las palabras.

La meditación es la culminación del amor. Amor a todo lo que existe. Si puedes estar enamorado de cualquier situación… entonces estás en meditación.

La sociedad necesita el lenguaje para comunicarse, pero la existencia no. Cuando existas como ser social has de utilizarlo, pero cuando estés a solas con la existencia, ha de desconectarse.

Si no lo puedes hacer, entonces no eres libre, eres su esclavo. La mente ha de ser un instrumento a tu servicio y tú su amo.

La existencia siempre es joven, el lenguaje viejo. Cuanto más lenguaje, menos vitalidad.

Meditación significa vivir, vivir totalmente, y sólo puedes hacerlo en silencio

Qué hacer, entonces?

Observa, no intentes detener tu mente, sólo conviértete en observador de tus pensamientos. Y obsérvala con amor, con profundo respeto y reverencia. ¡Es un regalo de Dios!.

No luches, sé un amante. Contempla, mantén la distancia, no te involucres. En el momento que pones conciencia a un pensamiento, este desaparece, se produce una pausa.

En esas pausas, vislumbrarás la no-mente. El cielo está limpio y el sol brilla. Toda la existencia se vuelve trasparente, desaparece la pantalla ante tus ojos.

Al principio pequeños lagos de silencio vendrán y desaparecerán. *Suceden*, no pueden ser provocados, no puedes forzar que ocurran, son espontáneos.

Deja que los pensamientos fluyan, que se muevan con total libertad. Y, entonces, vendrán intervalos mucho mayores. Serás bendecido con pequeños *satori,* mini-*satori*, habrá un silencio total, nada te molestará.

Cuando lleguen los intervalos más grandes, surgirá una nueva claridad; podrás ver el mundo interior.. Los árboles serán más verdes. Estarás rodeado de una música infinita: la música de las esferas. De pronto te encontrarás ante la presencia de Dios, inefable, misterioso, tocándote, aunque no lo puedas atrapar, a tu alcance. . también lo encontrarás dentro de ti. Pero tampoco te apegues a eso.

El apego permite que la mente siga activa. La forma de pararla sin esfuerzo es Ser testigo, sin apegos. Cuando empieces a disfrutar de esos momentos, surgirá la capacidad para retenerlos más tiempo.

Finalmente, eventualmente, un día te convertirás en el amo. Entonces cuando quieras pensar, pensarás; si necesitas el pensamiento, lo utilizarás, en caso contrario, lo dejarás descansar.

Ahora decides tú, igual que con las piernas, si quieres correr las utilizas, si no quieres correr, descansas, las piernas están ahí, a tu servicio, como la mente.

La no mente aparece cuando comprendes a la mente de manera tan completa que no necesitas pensar más. Tu comprensión la ha sustituido.

10

PRACTICA DEL RAJA YOGA

Raja Yoga es una ciencia exacta. Su fin es controlar todas las ondas de pensamientos o modificaciones mentales.
Alli donde termina el Hata Yoga, comienza el Raja Yoga.

Como nos recuerda Danilo Hernández,[6] el cuerpo es el instrumento para llegar al yoga mental. Desde la conciencia se revela todo, este es el punto clave. El trabajo mental está basado en la atención. El cuerpo siempre está en el presente. Cuando la atención se halla en el cuerpo te devuelve al ahora. Es la mente la que vive y se alimenta del tiempo.

Las técnicas de pratyahara son técnicas de atención, mientras que en dharana, son técnicas de concentración.

Atención es un concepto abierto, puedo enfocarla en algo, pero no excluye que atiendas a otros acontecimientos. Por ejemplo, doble atención en la respiración y en el estado de nuestro cuerpo, o en el ruido,…., la luz. La conciencia está abierta a lo que está aconteciendo. En dharana, sin embargo, la concentración es un estado unidireccional de la mente, excluyendo todo lo demás (ekágrata). Se trata de un grado más elevado de atención, una purificación de la atención (como un rayo laser); nivel complejo de alcanzar si la mente no está purificada (limpia de pasado, deseos,…, expectativas).

[6] Danilo Hernández (Swami Digambarananda Saraswati) autor de "Las claves del Yoga"

Nadie es capaz de controlar su mente, lo que sí se puede es conocerla y, en base a ello, canalizarla.
Te conviertes en el observador, te separas de los pensamientos. Tú no eres tus pensamientos, son invitados tuyos, y los dejas ir. A partir de aquí, no te enganchan, siguen su cauce natural y desaparecen.
Lo mismo ocurre con los estados de ansiedad, si la observas, desaparece.

Inicias el proceso prestando atención a los sentidos (pratyahara), para después, retirar la conciencia de ellos. A tu mente no le queda entonces ningún atractivo, entonces se marcha.
El desarrollo de la atención puede despertar la intuición, provocar visiones profundas, despertares súbitos de la realidad, liberando esos aspectos en ti. Las sensaciones son impermanentes, pierdes el apego/aversión hacia ellas, entonces empiezas a entender la dinámica de la vida.
Es difícil precisar donde termina pratyahara y donde comienza dharana, o cuando esta se convierte en dhyana.
Para el principiante es diferente, y tendrá que practicar mucho para alcanzar el primer estadio de interiorización, por lo que, en sus primeros pasos, las técnicas de meditación son prácticas de interiorización (pratyahara).

NIDRA YOGA. El sueño consciente
ANTAR MOUNA. El silencio interior.
TRATAKA. La concentración visual.
NADA YOGA. El Yoga del Sonido.
AJAPA JAPA. Meditación con Mantra.

Estas son las 5 prácticas del Yoga mental, según Danilo Hernández. Aquí expondremos con detalle la práctica del Yoga Nidra y de AJAPA JAPA, dado que las demás, han sido expuestas en capítulos anteriores.

NIDRA YOGA

La estructura tiene un esquema general:

1.-PREPARACIÓN:

Rodearse de las condiciones externas más favorables: habitación aislada, bien ventilada pero sin corrientes de aire. Temperatura agradable. No practicar a oscuras, lo ideal en una suave penumbra. Mantener la inmovilidad durante la práctica. Para ello es importante estar cómodos en la postura.

2.-RELAJACIÓN PREVIA:

Breve pero intensa relajación para entrar en Yoga Nidra con un estado mental adecuado. Algunas respiraciones completas.

3.-SANKALPA (RESOLUCIONES O AFIRMACIONES):

Se repiten 3 veces al principio y 3 veces al final de la práctica.

Es una frase corta y concisa con algún aspecto u objetivo que queremos trabajar o potenciar en el nivel subconsciente. Es una orden directa de la mente consciente al subconsciente. El subconsciente devuelve dicha orden al nivel consciente, y se manifiesta en nuestro comportamiento.

El mecanismo del Sankalpa consiste en activar y actualizar muestras cualidades positivas que tienen su raíz en la mente subconsciente pero que se encuentran bloqueadas o debilitadas.

Es importante elegir cuidadosamente un Sankalpa, siendo preferible uno que actúe sobre aspectos globales y pueda producir una transformación completa. Uno que erradique lo negativo, los defectos, las dificultades, etc. El Sankalpa también puede utilizarse con fines terapéuticos, pero su verdadero sentido está asociado a la purificación mental y a la consecución de logros espirituales: la realización del Ser o Samadhi.

Cada practicante tiene que construirse su propio Sankalpa en función de sus necesidades. Confeccionar uno muy preciso que

se ajuste al objetivo. La frase será lo más breve posible y muy evocadora.
Hay que confeccionar un Sankalpa que refuerce las cualidades opuestas a nuestras carencias. Siempre enunciar de forma positiva. Si el problema es la inseguridad, potenciar la cualidad opuesta, enunciando "Confianza y seguridad en mi mismo".
Algunos ejemplos de Sankalpas son: "El éxito acompaña todo lo que emprendo", "despierto mi potencial espiritual", ",Armonía física y espiritual",….La emisión no debe ser una mera repetición mecánica o intelectual, sino una afirmación con determinación, sentimiento y conciencia. Se repite mentalmente pero ha de surgir del corazón. Mientras se repite podemos evocar algún momento de nuestra vida desplegando esta afirmación.
También se puede repetir el Sankalpa antes de dormir o al despertar o en cualquier momento del día.

4.-ROTACION DE LA CONCIENCIA

Repaso mentalmente todas las zonas del cuerpo, siguiendo un trayecto preciso y siempre en el mismo orden. No detenerse para que fluya la energía y armonice todo el cuerpo.
El orden del recorrido es fundamental, dado que cada área del cuerpo está localizada de horma precisa en una zona de la corteza cerebral y cuando se recorre el cuerpo se está estimulando áreas concretas del cerebro.
Si en el recorrido nos encontramos con alguna zona que no podemos visualizar o sentir, no nos detenemos.
A tener en cuenta:
-No hacer esfuerzo de concentración.
-Mente alerta. No dormirse.
-Recorrer el cuerpo de forma rápida.
-No hacer pausas durante el recorrido.
-Visualizar cada zona.
-Orden sistemático del recorrido.

5.CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN:
Observar la respiración sin intervenir en ella. Varias posibilidades (tomar conciencia de la respiración abdominal, pectoral; sentir el flujo respiratorio de las dos fosas nasales; realizar mentalmente respiraciones alternas, etc.).
Contar mentalmente las respiraciones hacia atrás (exige mayor esfuerzo de atención y evita que la mente se disperse).

6.-SENSACIONES OPUESTAS:
Vivenciarlas intensamente y después eliminarlas a voluntad.
Dolor-placer, tristeza-alegría; frío-calor,….
Tomar conciencia y fortalecernos con respecto a los pares de opuestos. Se trabaja la aversión y el apego.
Actitud de "Conciencia testigo" permaneciendo relajados, observadores e inafectados.
En Yoga Nidra, mediante la evocación de sensaciones contrarias se potencia la actividad de los centros cerebrales y se favorece un funcionamiento óptimo. También se consigue una respuesta emocional equilibrada y ecuánime.

7.-CHIDAKASHA. LA PANTALLA MENTAL:
Antes y después de las visualizaciones. La observación atenta de la pantalla mental facilita la toma de conciencia de la actividad subconsciente y purifica y limpia el psiquismo.

8.-VISUALIZACIÓN:
Tiene mucha importancia en Yoga Nidra.
Objetivos:
Eliminar samskaras (impresiones mentales) negativos y purificar los contenidos mentales.
Desarrollar atención, concentración, visualización, imaginación, memoria y creatividad.
Inducir a la relajación profunda emocional y mental que facilita el acceso a la meditación.

Ayudar a penetrar conscientemente en el mundo del sueño y comprenderlo.
A través de las visualizaciones se consigue detonar todo tipo de samskaras contenidos en las capas profundas de la mente. La imagen actúa a modo de anzuelo para que emerja a la superficie. Allí se observa con actitud de "conciencia testigo" y se neutraliza e integra en el consciente.
Pueden emerger recuerdos, miedos,.. etc. No oponer resistencia alguna ni analizarlos. Intelectualmente. Observar desapegadamente. Para contactar, desactivar o liberar samskaras y arquetipos hay que utilizar imágenes o símbolos atractivos para el inconsciente. Los yantras y mandalas son muy eficaces ya que son símbolos universales.
No hacer esfuerzo para visualizar. Dejar que las imágenes aparezcan de forma espontánea. La visualización tiene muchas posibilidades. Una de sus aplicaciones es retroceder en el tiempo y viajar al pasado. El retroceso en el tiempo puede hacerse de varias maneras pero siempre debe partirse del presente y viajar al pasado, y no del pasado al presente.
De nuevo, el ingrediente principal es la "consciencia testigo". Aquel error o dificultad se disuelve al fin. La "consciencia testigo" es más fácil desarrollarla en el pasado que en el presente.

9.-CONCIENCIA DE CHIDHAKASHA:
Toma conciencia de la pantalla mental, el espacio oscuro que puedes ver delante de tus ojos cerrados o delante de tu frente. Pueden aparecer imágenes, recuerdos, etc.
Mantén la "conciencia testigo"

10.-SANKALPA:

11.-FINAL:
Se retorna a la conciencia del proceso respiratorio y del cuerpo. Poco a poco se deja que a atención vuelva al mundo exterior.

Estirar y desperezar bien y comenzar a moverse, finalizando el proceso.

PRACTICA DE NIDRA YOGA

1.-PREPARACIÓN.
2.-RELAJACIÓN PREVIA.
3.-SANKALPA (3 VECES).
4.-ROTACIÓN DE LA CONCIENCIA:

Lado derecho: mano derecha, dedo pulgar, índice, corazón, anular, meñique, palma de la mano, dorso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado derecho, cadera, muslo derecho, rodilla, pierna, tobillo, talón, planta, empeine, dedo gordo….

Lado izquierdo: igual.

Cara anterior del cuerpo (de arriba hacia abajo): zona superior de la cabeza, frente, ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo, sien derecha, sien izquierda , párpado derecho, parpado izquierdo, ojo derecho, ojo izquierdo, oreja derecha, oreja izquierda, aleta nasal derecha, aleta nasal izquierda, barbilla, mandíbula, cuello, nuez, clavícula derecha, clavícula izquierda, pecho derecho, pecho izquierdo, centro del pecho, ombligo, abdomen, bajo vientre, ingle derecha, ingle izquierda, genitales, muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, espinilla derecha, espinilla izquierda, tobillo derecho tobillo izquierdo, empeine derecho, empeine izquierdo, dedos derechos, dedos izquierdos.

Cara posterior del cuerpo (de abajo hacia arriba):

Planta derecha, planta izquierda, talón derecho, talón izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, corva derecha, corva izquierda, cara posterior muslo derecho, cara posterior muslo izdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna vertebral, lado derecho espalda, lado

izquierdo de la espalda, omóplato derecho, omóplato izdo, zona posterior del cuello, nuca, zona posterior de la cabeza, zona superior de la cabeza.
Partes internas: Cerebro dentro del cráneo, oído derecho, oído izdo, fosas nasales, pasaje respiratorio entre la nariz y la garganta, lengua, encía, dentadura, paladar, esófago, tráquea, pulmón derecho, pulmón izdo, corazón, estómago, hígado, riñón derecho, riñón izdo, intestino delgado, intestino grueso.
Partes principales: Pierna derecha, pierna izquierda, ambas piernas, brazo derecho, brazo izdo, ambos, espalda, abdomen y tórax juntos, todo el tronco, cuello y cabeza, todos los órganos internos, todo el cuerpo, todo el cuerpo al mismo tiempo.
Haz otra vuelta completa, esta vez un poco más despacio.

5.-CONCIENCIA RESPIRATORIA:

Sin intervenir. cada inspiración es energía. Cada espiración es relajación.
Toma conciencia de las fosas nasales y lo que ocurre.
Realiza mentalmente la respiración alterna y cuenta atrás desde 27 hasta 0.

6.-SENSACIONES OPUESTAS:

Peso: parte por parte del cuerpo.
Ligereza: parte por parte del cuerpo.
Frío: puedes revivir una situación pasada en la que hayas experimentado frío o imaginarte en pleno invierno caminando descalzo sobre la nieve. En cada inspiración aumenta la sensación de frío.
Calor: igual.
Mantén la “conciencia testigo”.

7.-CHIDAKASHA. LA PANTALLA MENTAL:

Antes y después de las visualizaciones. La observación atenta de la pantalla mental facilita la toma de conciencia de la actividad subconsciente y purifica y limpia el psiquismo.

8.-VISUALIZACIÓN:

Retroceso en el tiempo durante el día de hoy. Imágenes rápidas. Visualiza el sol al amanecer, un lago en calma, un pájaro cantando, una rosa roja, un niño sonriendo, el cielo azul, la brisa fresca del mar, un tren entrando al túnel, un desierto interminable, una fuente brotando de unas rocas, una casa de pueblo, una lagartija, la pizarra de un aula escolar, un paisaje submarino, un gusano de seda, un caballo al galope, un mercado concurrido, una ceremonia en una iglesia, un gato descansando, nubes blancas, un parque de atracciones, un avión aterrizando, un campo de olivos, un toro bravo, un bosque, una hoguera, un vagón de metro, la puerta de un cine, un pero, rayos y truenos, lluvia, chimenea y humo, un descampado, hospital, sol poniéndose sobre las montañas, una pareja de amantes, un barco arribando a puerto, un prado verde, un coche por una carretera solitaria, luces lejanas, un convento, mariposas, una noche estrellada, una estrella fugaz, fuegos artificiales, un templo emanando un aura de luz y aroma a sándalo, un yogui sentado en postura de meditación, la luna llena, el símbolo de "OM", el mar en calma, el mar en calma…. (pausa larga).

9.-CHIDAKASHA:

Toma conciencia de la pantalla mental, el espacio oscuro que puedes ver delante de tus ojos cerrados o delante de tu frente. Pueden aparecer imágenes, recuerdos, etc.

Mantén la "conciencia testigo".

10.-SANKALPA (El mismo que al principio).

11.-FINAL: Lleva la atención a la respiración. Toma conciencia del cuerpo. Del mundo exterior. Termina

NADA YOGA (yoga del sonido)

La energía primordial que da origen a la manifestación del Universo se conoce como Nada. La práctica del Nada Yoga tiene como finalidad reintegrar la consciencia individual a la consciencia cósmica, su fuente.

MANTRA

"Man" pensar, espíritu y "Tra" liberarse, proyección

Un mantra es una palabra sagrada cargada de energía espiritual.

Mantra Yoga: es la liberación de la mente por el sonido (mantra). La liberación de los patrones negativos del pensamiento.

Mantra: Proyección del espíritu o de la mente

En Mantra Yoga, es necesario una técnica, antes de empezar el trabajo con mantras, hay que prepararse haciendo asanas, pranayama, cuidando la alimentación y habiendo realizado limpieza a nivel físico, energético y mental. Se usa el poder del sonido para purificar el cuerpo y la mente.

El mantra es una sílaba, una palabra o una frase, que conforma una estructura de sonido con gran potencial de energía, que al emitirse correctamente, despierta niveles superiores de conciencia. Crea una frecuencia de vibración sonora que distribuye la energía equilibradamente. Resuena en los chakras y en la mente e induce al estado de meditación. Las vibraciones producidas por los tonos y una pronunciación precisa, nos elevan a un estado superior de conciencia y nos convertimos en la felicidad misma.

En la India, el Maestro entrega al discípulo un mantra personal, se conoce como iniciación Mantra Duksha.

El universo es vibración, el sonido (nada) es el aspecto más sutil y poderoso de la naturaleza. El mantra se ha originado en la conciencia Suprema, y así la conciencia individual puede utilizarlo como vehículo para volver a su fuente.

En la practica tántrica, el mantra crea una resonancia que viaja a través de Sushumna nadi. Cada zona del cuerpo tiene su propio mantra y vibra especialmente con ciertos sonidos. Es el soporte más utilizado en meditación. La repetición genera vibraciones que impregnan el conjunto psicofísico.. La conciencia adopta la forma de mantra y se hace una con él. Se convierte en el

vehículo de la conciencia, el soporte para viajar desde la superficie a los estratos más profundos.
Los primeros efectos son una gran relajación y la aparición de Pratyahara (estado de interiorización). Después con la práctica, se llega a una intensa concentración que activa y despierta el potencial interno. Mientras se practica mantras, no hay que forzar la concentración. El mantra se pronuncia con atención y con una actitud positiva.
Puede ser un sonido corto, como OM, amen, … (Bija –raíz-mantra). Por sí solo la vibración tiene efecto, pero también por el significado. Cada palabra es un mantra, tiene energía, hay que cuidar las palabras.

AJAPA JAPA. La meditación con mantra

"Japa" repetición consciente, y se convierte en "ajapa" cuando deviene de forma espontánea.

Consiste en la combinación y coordinación de un mantra con el flujo de la respiración. Es una técnica que constituye en sí misma una sadhana (práctica personal), y una preparación para otros sistemas más avanzados de kundalini Yoga y Kriya Yoga.

El mantra característico es SO-HAM y el OM.

"SO" simboliza a Shakti, la energía y "HAM" a Shiva, la conciencia.

Instrumentos: respiración, cuenco tibetano, mar, ventilador, latido corazón, gotas de lluvia. Todo lo que vibra tiene mantra, su sonido. Una muy buena enseñanza, es respirar y ser consciente de que respiras, no hacerlo entrecortado.
SO al inspirar (suena como So) y **HAM al exhalar**, es la combinación y coordinación de un mantra con el flujo respiratorio. Es el sonido inherente a la respiración, y se manifiesta cada vez que respiramos, nos acompaña en toda nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello. SO HAM

significa “yo soy El”, “yo soy Shiva”, “yo soy el absoluto”. Es el mantra de la existencia.
Con la práctica, se puede contactar y limpiar los samskaras.

PRÁCTICA DE AJAPA JAPA

1.- Preparación

Se adopta una postura de meditación, con ojos cerrados, “manos en las rodillas en “gñana” o “chin mudra”, se canta el mantra “OM “tres veces.

2.- Consciencia de la inmovilidad

3.- Consciencia de la respiración: observas el flujo natural de la respiración, siente el centro respiratorio cerca del ombligo y siente como la inhalación y la exhalación termina ahí.

4.- Sincronización del Mantra SO-HAM y respiración

Al inhalar, repetimos mentalmente SOOOO… y al exhalar HAMM...

5.- Repetición espontánea del mantra SO-HAM

Dejamos de repetirlo y lo escuchamos en la respiración, y con él nos fundimos con la conciencia absoluta.

6.- Meditación

Observa el espacio interior, donde se funde el SO final de la inspiración, justo antes de que aparezca el HAM, y observa el espacio exterior al final del HAM y de la espiración, antes de que aparezca el SO. Observa el espacio del Ser, observa como la respiración se detiene al final de la espiración y de la inspiración, un instante, pausa donde desaparece la identificación con el cuerpo-mente, todo se desvanece y el ser permanece.

7.- Final. Se canta OM tres veces.

11

PSICOLOGIA. CIENCIA DE LA MENTE TECNICAS DE HOY

Rinpoche, fue un maestro budista tibetano que salió del Tíbet con la invasión china. Al llegar a occidente estudió desde distintas miradas al "ser humano occidental" y expresó su impresión de que el budismo se manifestaría en occidente como psicología.

La psicología en occidente originalmente estudiaba la mente/psique. Sin embargo, cuando surge el paradigma científico, que instala el método científico como el único método válido para acceder al conocimiento, la psicología hace un intento por usar la introspección como método para conocer la mente: un sujeto observa su propia mente como objeto de estudio y da cuenta de ella. Sin embargo, el método no alcanza el estatus necesario ante el poder del método científico y la psicología abandona la mente como su objeto de estudio y busca un objeto que sea sometible al método científico, la conducta. Si en ese entonces hubiésemos conocido la meditación o práctica de mindfulness, otro habría sido el derivar de la psicología.

Hoy, la psicología, después de conocer muchos otros aspectos del ser humano, puede recuperar su objetivo original, el estudio de la mente.

Mindfulness es un método por medio del cual se puede acceder al conocimiento de cómo funciona la mente.

En occidente el mindfulness/meditación, aun cuando hay

muchos tipos de meditación y distintas prácticas, no es una práctica que tenga como objetivo la relajación, la paz, o la mente en blanco. Todos estos son, sin duda, resultados posibles de la misma, pero su objetivo no es otro que conocer el funcionamiento de la mente y la realidad, y cómo es que este modo de funcionar, nos permite o no, estar en paz. No es entonces, un modo de escapar de la realidad como piensan algunos; al contrario, persigue permitirnos ver la realidad tal cual es, desenmascarando las causas profundas de nuestro sufrimiento y despejando nuestra confusión mental. Consiste básicamente en regresar una y otra vez, a la experiencia más inmediata de la realidad del momento presente, de manera amable y sin juicio.

En este capítulo vamos a conocer opiniones y visiones de la realidad, y de nuestro papel en ella, de manos de autores destacados por su trayectoria, tanto personal como profesional, en torno a este objetivo. Durante estos últimos años han llegado a mi, como respuesta a una necesidad de entender y salir del sufrimiento, que como todos sabemos, es la cosa más natural del mundo, y he encontrado en ellos el camino de regreso a una paz y serenidad interior, tantas veces buscada en el afuera.

LA MENTE ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

Para Antonio Anguren[7], el espíritu, el Ser, es la fuerza motora de la mente, que por sí sola no tiene voluntad, ni puede amar, ni tampoco razonar. La mente actúa en función de sus condicionamientos, basados en la búsqueda del placer y la huida del dolor.

La mente nos empuja hacia el placer pero nos aleja de la felicidad porque su acción es centrífuga (hacia fuera). El placer se

[7] *Médico. Especialista en Homeopatía y otras terapias alternativas. Creador de la Homeosynthesis. Autor de los libros: "Homeosynthesis: la medicina de la conciencia" y "La mente: origen de la enfermedad".*

deriva de algo externo a nosotros, mientras que la felicidad y la alegría vienen de nuestro interior. El placer se convertirá en dolor, su opuesto inseparable. Mientras que la felicidad nunca se convertirá en dolor, su impulso viene del Alma.
El alma es conciencia y energía al mismo tiempo. La energía del alma es la luz que fluye desde la cabeza al resto del cuerpo. Si la mente se desparrama hacia el mundo, nos vemos influenciados por todo lo externo, siendo más vulnerables al estrés.

El estrés es perjudicial por dos motivos:

1. Por el efecto de desorganización del sistema.
2. Por el bloqueo que secundariamente provoca, en la distribución de la energía del alma por todo el organismo.

Los desequilibrios de la energía vital acaban traduciéndose en desequilibrios químicos y mecánicos. La infecciones víricas o bacteriológicas son la consecuencia de un terreno desvitalizado y, por tanto, el efecto, no la causa de la enfermedad.

> *"La vida es un río de energía que debe fluir para que su corriente se mantenga clara y benéfica para los organismos. Si se obstruye, la fermentación de los desechos en los tejidos causa decadencia y permite la irrupción de los gérmenes"* Randolph Stone.[8]

La conciencia o presencia, aumenta nuestro campo de energía, al restar energía a los procesos mentales.

8 Dr. Randolph Stone (Austria 1.890 – India 1.981), Tª de la Polaridad, es un sistema terapéutico holístico que integra conocimientos de la tradición médica Oriental y occidental. Se trata de un sistema dirigido a equilibrar el sistema energético subyacente (chakras, corrientes energéticas, campos ovales, etc.).

Mente y conciencia

"La luz de tu cuerpo es tu mirada. Si tu mirada es pura, todo tu cuerpo se inundará de luz. Si tu mirada es maligna, todo tu cuerpo quedará en tinieblas" San Mateo.

La conciencia no es algo que se impone desde fuera, es una parte nuestra, de nuestra alma y, por tanto, nadie nos la puede dar o quitar, aunque si podemos obnubilarla. Fortalecer la conciencia es lo mejor que puede hacer un ser humano en pos de su felicidad y su salud, de la armonía de sus relaciones… no hay nada en esta vida que tenga más valor, pues sin ella nos sumimos en la oscuridad y el sufrimiento.

El verdadero obstáculo de la conciencia, son los pensamientos y los sentimientos negativos que dificultan nuestra capacidad para experimentar la realidad sin juicio. Es por ello, por lo que la conciencia se relaciona con el entendimiento y con el amor, pues sólo desde la unión con algo o alguien, podemos obtener el conocimiento verdadero de ello.

El camino pasa por parar los pensamientos y sanar los sentimientos negativos secundarios, que nos impiden experimentar la vida desde la profundidad del ser.

Mente y Salud

Lo que sí es evidente es que la psicología y la medicina no han prestado atención sobre este asunto y no saben, por tanto, como tratar de raíz la enfermedad de nuestras mentes y cuerpos.

La OMS define la salud como un estado de bienestar total, físico, mental y social y no meramente la ausencia de síntomas de enfermedad. Si como atisba la física cuántica, todo es uno, la materia y la conciencia son dos polos de un continuo indivisible al que llamamos ser humano. Es por ello que la conciencia del observador influye sobre el comportamiento de lo observado.

"Todo está vivo. Nada impide, pues, en principio usar la conciencia como forma primaria de intervención terapéutica en

todos los niveles de materia -partículas, moléculas, células, tejidos, sistemas, órganos,….-" Larry Dossey.
La conciencia es el conocimiento exacto y reflexivo que tenemos de nosotros mismos y del mundo externo.
La conciencia sana se asimila a la lucidez, claridad, mientras que la falta de conciencia a la obnubilación. Esta luz de la conciencia es la cualidad del alma necesaria para el buen funcionamiento de la mente. La mente no puede conocer, sólo juzgar, analizar, poner etiquetas,… El alma lo sabe todo por percepción directa.
No podemos comprender desde la propia mente. La conciencia es luz, elimina la separación entre el observador y lo observado. No hay error ni engaño.
El mayor obstáculo de la conciencia es el pensamiento y los sentimientos negativos que atoran nuestra capacidad de experimentar la realidad sin juicio.
El camino a la apertura de la conciencia pasa, por parar los pensamientos y sanar los sentimientos negativos, que nos impiden experimentar la vida desde la profundidad de nuestro ser.
El alma, o conciencia, es el antídoto a los pensamientos y sentimientos negativos de la mente. Si aplicamos conciencia a cualquier actividad (andar, comer, trabajar, relacionarnos, pensar...) nos ayuda a conocernos, a conocer las cosas que nos convienen y, por tanto, nos acercan a la salud.

> *"Anda de manera relajada, come de manera relajada, habla y escucha de manera relajada, aminora cada acción, no tengas prisa, no te aceleres, porque cuando pierdes contacto con tu centro, pierdes contacto contigo mismo; cuando pierdes contacto contigo mismo te pierdes en el mundo".*

Todo sufrimiento es mental, y la felicidad sólo procede del interior, del nivel del alma. Nos creemos que la causa de la

infelicidad y su solución se hallan afuera. Pensamos que algo del exterior aportará la felicidad que nos falta, y que en un futuro alcanzaremos. Pero mientras la ansiada felicidad nunca llega, la ansiedad nunca falta. Siempre hay algo que nos falta, porque en realidad nos falta encontrarnos a nosotros mismos. "El reino de los cielos está dentro de ti mismo" La Biblia.

La conciencia nos informa no sólo de los mensajes del cuerpo y del mundo exterior, captándolos sin el filtro de la mente condicionada, sino que nos permite captar sin filtros los mensajes del espíritu que nos aportan dirección y sentido a nuestra vida.

Como dijo Jung, cuando no hay conciencia, el intelecto se apodera del trono que pertenece al alma, justificando nuestras acciones. Diariamente observamos como políticos y dirigentes religiosos justifican guerras, mal uso de los recursos naturales,… pero sólo pueden convencer a aquellos que, como ellos, viven en la inconsciencia.

La única posibilidad de cambio global es el cambio individual y esto se consigue a través de la apertura de la conciencia.

El proceso evolutivo es un proceso de expansión de la conciencia. Tener conciencia es un don y un privilegio de los seres humanos. El malestar de la conciencia es la raíz de nuestros sufrimientos psicológicos y físicos.

La salud del cuerpo y de la mente depende de la salud del alma. La separación entre medicina y psicología es una aberración intelectual, y nuestro avance científico es otro engaño que sólo se mueve por intereses materiales.

La **medicina de la conciencia** es la verdadera medicina del futuro, pues respeta el principio de curar desde arriba hacia abajo y desde dentro hacia afuera.

Y hemos llegado hasta aquí como consecuencia de la mentalidad occidental, más enfocada en la mente.

> "*La mentalidad oriental es femenina. Por eso en Oriente veneramos las cualidades femeninas: la compasión, el amor, la condolencia, la no violencia, la obediencia, la rendición, la aceptación, la complacencia…. En cambio en Occidente se alaban todas las cualidades masculinas: la perseverancia, la fuerza de voluntad, el ego, la autoestima, la independencia, la rebeldía, la acción…... La actitud básica en Oriente es femenina. En occidente, masculina".* ***Osho****.*

La conciencia occidental es más mental y analítica, la oriental más global y espiritual. Nuestra medicina y psicología están repletas de datos, pero carecen de visión de conjunto, separan el cuerpo de la mente y la mente del alma.

La misma palabra Psicología proviene del latín *psyche* "ciencia del alma", si bien hoy se ha enfocado en algunos aspectos de la mente, y de la conducta, sin dar conciencia y sin curar el alma. De esta forma, no podremos sanar las enfermedades de la mente y del cuerpo y, por extensión, las enfermedades de la sociedad y la humanidad.

Para Gerald Epstein[9], la medicina mental o espiritual es una medicina de verdad y AMOR. Inspirándose en la Biblia, y su enseñanza esencial, deduce que tenemos la capacidad y los medios para curarnos a nosotros mismos, a través de empleo de nuestros procesos mentales interiores.

Nos constituimos en nuestra propia autoridad asumiendo, en nuestras .manos, la responsabilidad de nuestra salud y bienestar. El objetivo último de este esfuerzo no es sólo alcanzar un estado de curación, sino lograr un estado de longevidad que, en la actualidad, puede parecer increíble.

---

[9] *Psiquiatra israelí autor de: Las siete claves de la curación: Una nueva Medicina Espiritual.*

El factor espiritual de la salud es el factor crítico de toda curación.

Conciencia y tiempo

De acuerdo con la física actual (Física Cuántica), el tiempo no existe, es nuestra percepción mental la que nos hace sentir que es real. La mente no puede vivir en el tiempo presente, por tanto, el tiempo es el resultado de la mente. La conciencia es la percepción en el momento presente, el antídoto de la mente y su percepción temporal.

Todos nuestros sufrimientos se deben al tiempo. Somos incapaces de disfrutar el presente por las memorias dolorosas del pasado. Bien por sentimientos de culpa, bien por estar proyectados en esperanzas futuras de una vida mejor. En ambos casos perdemos la experiencia vibrante del ahora, la capacidad de ser.

La pena, la amargura, el resentimiento,…. Se deben a estar atrapados en el pasado. La angustia y el miedo aparecen al adelantarnos al futuro. Pasado y futuro se alimentan mutuamente e impiden la experiencia del presente.

Jerarquía de la conciencia

La conciencia no se puede separar del cuerpo ni de la mente. El principio de subordinación jerárquica nos dice que: El sistema nervioso controla las funciones corporales, la mente al sistema nervioso, y el alma o conciencia controla la mente. Cuando aparece el Observador, cesa de inmediato el torrente descontrolado de pensamientos.

El alma posee las cualidades fundamentales de sabiduría, amor y poder. No pueden ir separadas. El amor es sabiduría y poder al mismo tiempo.

La mente y las funciones psíquicas

Vemos el mundo según el cristal de nuestra mente. La mente compara con las experiencias previas y juzga a través de éstas. La mente y el cerebro funcionan como un mecanismo reflejo, en el que a un estímulo le sucede una respuesta automática (asociada a la búsqueda de placer y huida del dolor). Pero cuando se trata de mecanismos psicofísicos viciados, necesitamos hacernos conscientes de ellos para cambiarlos. La solución es la percepción consciente y no condicionada. Al aumentar la capacidad de percepción liberamos la voluntad de condicionamientos, pues la voluntad es energía libre no atrapada en condicionamientos. Porque la energía de la vida si se halla atrapada en la inconsciencia, deja de fluir por el cuerpo, siendo esta la responsable de la salud, tanto física como psicológica.

La percepción es la cualidad del alma o conciencia, que nos permite percibir las cosas sin el condicionamiento ilusorio de la mente.

Mente y memoria

La repetición de una información una y otra vez, acelera y potencia el grado de transferencia de la memoria inmediata en memoria a largo plazo (consolidación), Dejan su huella en la estructura neuronal, como las provocadas por un vehículo en la arena. Las huellas de memoria no solo dificultan nuevas vivencias, sino que además si no se usan se deterioran y mueren. Las situaciones vividas crean memorias que quedan latentes hasta que una experiencia la activa, dando lugar a una falsa percepción.

Sólo cuando tomamos conciencia de que nuestra percepción actual está coloreada, por una memoria antigua, nos podemos liberar de ella. De otro modo puede crear un patrón de comportamiento que nos condiciona toda la vida. Normalmente se trata de las primeras experiencias infantiles como respuesta de adaptación al medio. Un patrón de esquemas y sentimientos

negativos, que intenta satisfacer las necesidades emocionales básicas (de seguridad, pertenencia, autoafirmación, comunicación y amor). En la medida que alguna de ellas no fue satisfecha, se crea una actitud compensatoria que satisfaga internamente esa necesidad. El patrón engloba todas las funciones de nuestra mente: voluntad, sentimientos, percepción y afecta al funcionamiento del cuerpo. Una impresión emocional fuerte nos deja una huella en el sistema vegetativo simpático, quedando retenida la energía dentro de los plexos nerviosos, creando disfunciones orgánicas. Por tanto, el tratamiento debe ir dirigido a eliminar la energía retenida, para así dejar que el sistema nervioso vuelva a tomar el control y restablecer la curación. La memoria es un proceso activo por lo que revaluar nuestro pasado es posible, pero si sólo recordamos lo negativo, estamos alargando nuestro sufrimiento, aunque esa experiencia no se halle presente. El cerebro no distingue entre real o imaginario.

Mente e instinto

El instinto es un fenómeno colectivo más fuerte que la razón, su influencia es mayor de lo que suponemos.

El instinto es una fuerza que bien utilizada nos mantiene a salvo, no sólo en la selva también en la sociedad civilizada. Pero este no debe anular nuestro juicio. Excepto en los casos de vida o muerte, en que las respuestas instintivas suelen ser más acertadas y rápidas que las que surgen de la reflexión.

La fuerza instintiva es la fuerza de la mente que nos apega al mundo, y nos hace olvidar los valores del espíritu. La conciencia debe expandirse y reconocer que la materia sólo es un vestido del espíritu.

La dualidad instinto-espíritu se resuelve canalizando el instinto en las funciones superiores. El instinto como fuerza primaria, contiene la potencia que necesitamos para el desarrollo de la conciencia. El poder creador se manifiesta en el instinto

reproductor y en la eternidad del Ser en el instinto de conservación, dos aspectos espirituales.

Mente y emociones

> "No se debe confundir sentimiento con emoción. Esta última, más propiamente llamada afecto, ….tiende a contaminar o distorsionar nuestras funciones; no podemos pensar bien cuando estamos furiosos, no podemos evaluar sentimentalmente cuando estamos alterados, las posibilidades se esfuman cuando estamos deprimidos" Jung.

Las emociones responden a un patrón de atracción o huida, ira o deseo, en relación a que se halle asociado a experiencias de placer o displacer. Cuando nos duele reaccionamos con ira, como intento de alejar el dolor. La fuente de dolor puede ser distinta en cada persona. Unas personas reaccionarán con dolor-ira ante experiencias de abandono, otras ante situaciones de desprecio…. al tomar conciencia del dolor y liberarse de él, la ira se transformará en sana agresividad.

Cuando una situación la asociamos a fuente de placer, genera atracción y el deseo de incorporarlo a nosotros. Este deseo puede reforzar la dependencia al objeto placentero. Muchas dependencias tanto físicas como emocionales tienen su origen en este mecanismo.

El equilibrio emocional solo vendrá después de un equilibrio sentimental y mental, que a su vez, es la consecuencia de un despertar de la conciencia.

"Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios". Mateo 5:8.

Pensamientos y conciencia

"Todo el mundo está ocupado en recordar algo o pensar en algo; el comerciante en su negocio; el agricultor en sus cosechas; una

madre, en su hijo…..; un enemigo en su adversario,….Esto es llamado el *Simram* de los objetos mundanos. Es por medio de este proceso como los objetos mundanos penetran en cada célula de nuestro cuerpo, mente e intelecto y el hombre queda virtualmente teñido del color del mundo." Maharaj Sawan Singh.

Los pensamientos entorpecen la visión clara de la conciencia, se comportan como si de nubes se trataran. Si además, los pensamientos son negativos las nubes serán más oscuras y costará que los rayos solares penetren.

El aquietamiento de la mente y el desarrollo de la conciencia, es el objetivo fundamental de todas las técnicas que pretenden el desarrollo integral del hombre. Debemos aprender a percibir sin el filtro de los pensamientos, debemos desarrollar la cualidad perceptiva de la mente superior.

El poder del pensamiento viene del poder de la palabra. Lo primero fue "EL VERBO" PRINCIPIO DEL GÉNESIS. En la alquimia, el Mercurio es el símbolo de la mente y de su capacidad comunicativa y esta es similar al poder de la "piedra filosofal", EXCEPTO EN SU ORIGEN UNIVERSAL (la palabra divina). Para ello debemos aprender a escuchar en vez de hablar. El pensamiento es la forma sutil de la materia, cada célula contiene una parte de la mente que le permite cumplir sus funciones, además de mantener su relación con el resto del organismo. Cuando un pensamientos se cristaliza, no sólo afecta al funcionamiento global de la mente, sino también al área del cuerpo más susceptible. Si estamos irritables esto afectará a nuestro cuerpo y se reflejará en síntomas corporales que reflejen esta irritación.

La enfermedad siempre refleja las características individuales del enfermo. La enfermedad del cuerpo es secundaria a la enfermedad de la mente.

El pensamiento no solo condiciona nuestro modelo del mundo, sino que, además, condiciona las experiencias que atraemos. Si no nos creemos dignos de amor eso será lo que atraigamos,…

La simple repetición de pensamientos positivos, es un ejercicio de autoconvencimiento que, a modo de mantra, pueda penetrar a nivel inconsciente de la mente para que sea eficaz. Debe de llegar al nivel de los sentimientos, que son los pensamientos cristalizados más profundos.
Pero para poder llegar a identificar los pensamientos cristalizados (los sentimientos) debemos escucharnos con una mente serena y perceptiva, y así poder cambiarlos.
La conciencia produce un efecto inmediato de estabilización mental, de cese del flujo incesante de los pensamientos. Este es el objetivo del yoga: el cese de los pensamientos.
La verdadera inteligencia aparece cuando el pensamiento se vuelve silencioso, dando paso a una conciencia desprendida del psiquismo, que constituye el nivel superior del ser humano.

ENTRENAR NUESTRA MENTE

Mario Alonso Puig[10]

Vamos demasiado deprisa para saber donde queremos ir…. Necesitamos entrenar nuestra mente. Para ello se precisa: responsabilidad y capacidad de respuesta, así como querer tomar las riendas de tu vida.
Como vemos el futuro determina nuestro presente. Es básico entrenar la mente, ENFOCAR LA ATENCIÓN en lo que podemos hacer. Para ello hay que hacerse las preguntas adecuadas y no buscar culpables, centrarnos en la SOLUCIÓN.
La expresión tan frecuente de "¿Porqué me pasa esto a mi? No lleva a ningún sitio. Sin embargo, si nos preguntamos ¿para qué me pasa esto?, encierra una respuesta de acción. ¿Qué puedo

10 Mario Alonso Puig es médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, experto en Motivación., Ha escrito dos libros recomendados por psicólogos y psiquiatras, Reinventarse, tú segunda oportunidad y Vivir es un asunto urgente.

aprender de esta situación? Al cambiar nuestra percepción actuamos y nos sentimos de forma diferente.
En la primera expresión nuestra reacción es de desconsuelo y abatimiento. La atención está puesta en el conflicto y, por tanto, lo padecemos.
En la segunda, nuestra respuesta es de reto y de superación personal. Nuestra atención se centra en la salida, donde queremos llegar, en la acción.
Hay que parar el diálogo de desesperanza. Precisamos entrenarnos en la fortaleza mental y emocional.
El alma se proyecta a través de la mente. Y es esta, quien dirige los pasos, si bien no siempre la mente se halla entrenada. Puede que vague de rama en rama como un mono loco……De ahí la importancia de entrenarla en objetivos, con disciplina y con la cultura del esfuerzo.
Hay que levantarse todas las mañanas con ilusión, compromiso y confianza. La clave: la pasión. Cuando esta falta, podemos buscar momentos de nuestra vida en que hemos sido audaces, y nos ha salido todo bien. El cambio de actitud será automático, y creará las condiciones para que todo sea favorable. Nuestra mirada en el objetivo. Mirar siempre donde queremos ir, no donde no nos gusta estar. "Allá donde miras, allí te diriges…". De ahí la importancia de erradicar los miedos. Los miedos actúan como un imán en nuestra mente. La forma de enfrentarte a ellos es no mirarlos. "Te convertirás en estatua de sal". Mira sólo donde quieras ir.
Hay que inventar el futuro. Crear esa idea que nos apasiona, para que nos apasione el presente.
Hay que ir del futuro al presente y no al revés.
¿Dónde quiero estar el año que viene? ¿Qué tengo que hacer ahora para que eso suceda? Y dar cada día un pasito en esa dirección.
Las emociones aflictivas son tóxicas, no son productivas.

Los enemigos de la felicidad y el bienestar de la mente son: la ignorancia, la pereza y el miedo.
El miedo hay que gestionarlo con medios físicos, con la respiración, con el uso del color,…
Hay que recuperar la cultura del esfuerzo y la superación
La determinación, la persistencia y la paciencia son valores a recuperar que nos elevan como seres humanos.

Con todo lo aquí expuesto pretendo:

1. Aprender a tomar la responsabilidad de lo que pienso en cada momento.
2. Aprender a responsabilizarme de mi propia vida...
3. Interpretar lo que ocurre desde dentro de mí. Si yo soy libre de lo que pienso;
4. Si lo que yo siento es consecuencia de lo que yo pienso yo puedo elegir qué sentir...
5. Si vivimos el presente, el instante y olvidamos el pasado eso es honestidad. El conflicto anterior se disuelve atendiendo al presente. La información del pasado no me sirve, este momento es nuevo, la mente no quiere estar en el presente, dado que no controla nada...
6. Si me atrevo a vivir intensamente este momento, estaré creando libremente, sin ataduras del pasado, mi presente tal y como yo quiero que sea.

"Me lo contaron y lo olvidé. Lo vi y lo entendí. Lo hice y lo aprendí". Confucio (400 a JC).

LA MENTE Y LA FELICIDAD CALLADA

Juan Manzanera[11]

"Todo procede de la mente, también el descontento".

Todos vamos en busca de la felicidad, la felicidad ruidosa, de satisfacción de nuestras necesidades. Pero esta es temporal, una vez satisfecha la necesidad, desaparece.

Luego está la felicidad callada que es paz, serenidad y gozo, y pasa desapercibida, ya que nuestra mente solo está pendiente de la felicidad ruidosa (temporal). Puesto que no podemos obtener placer las 24h del día, la más callada siempre está, ya que no está condicionada a nada. Es lo que somos. Es más sutil y para percibirla basta prestar atención a nuestro SER. Darnos cuenta que estamos mirando a otro sitio, buscando donde no está, en la felicidad ruidosa.

Todos somos iguales, tenemos necesidades que cubrir, miedos, deseos, afectos,… lo que cambia es el abordaje.

Los que más sufren son los que se identifican con la necesidad: "Si no tengo esto no puedo ser feliz". También aquellos que sienten la experiencia de vacío, que nunca consiguen llenar: "el problema está en mi".

Otros compensan con adicciones, a los libros, a viajar, a comer, al alcohol, al trabajo, a las compras,……

Otro grupo de personas racionalizan buscando el porqué de las cosas, entender "controlar lo que sucede a través del pensamiento", me ayuda a sufrir menos.

Un quinto grupo se hallan en un estado de desconexión de sí mismos, de insensibilidad, que hacen como si nada pasara. Es su forma de escapar del dolor.

El común denominador de todos ellos es la Mente.

11 Juan Manzanera, psicólogo y exmonje budista, autor de varios libros de meditación "El hallazgo de la serenidad", entre otros.

Todo depende de dónde fijemos la atención. Si en las emociones o en la autoimagen.
Si soy capaz de controlar estas variables y trascenderlas voy a conseguir la felicidad.
La autoimagen es lo que pienso de mí, es decir, mis creencias con respecto a mi mismo. Por tanto, si cambio el concepto que tengo de mí conseguiré un cambio también en el sentir. Se trata de una construcción mental realizada a lo largo de nuestra vida. Esto determina mi punto de atención de la realidad. Por ejemplo, si me gusta estar rodeado de gente, sólo voy a ver aquello que alimenta esa necesidad, y se nos van a escapar muchas otras cosas que no vemos.
Cuando leemos un libro, lo hacemos a través del yo, sólo nos quedamos con una tercera parte, como máximo.
Siempre seguimos los mismos esquemas aprendidos que reproducimos en las distintas situaciones de la vida. No sólo a nivel de pensamiento "Yo no valgo nada", sino también su correspondiente emoción. Esta reacción refuerza nuestra "autoimagen", el concepto que tenemos de nosotros mismos que nos da seguridad y estabilidad.
Cuando nuestro Yo se hace menos rígido, nos abrimos a la posibilidad de CAMBIO, a que entren otras cosas.

OBSTATULOS QUE NOS IMPIDEN SER FELICES (Los Kleshas de Patanjali)
1.- **El apego a mi autoimagen**, que va cambiando. Hay que buscar el ser de luz que llevamos dentro.
Está bien reconocer lo bonito que hay en tu vida, los afectos, las comodidades, pero lo importante eres TÚ.
Hay que fomentar el contentamiento, para aprovechar tu tiempo en lo importante, no dividirte por temas, sino indagar en la Naturaleza Primordial (El Ser).
2**.-El Enfado, la ira**. Es un rechazo al sufrimiento, al dolor, a la realidad que no quieres. Es como el panal de miel, las abejas se

enfadan y te pican si le quitas la miel. Soltar el enfado. Si no consigo lo que quiero, no pasa nada, puedo ver otras cosas., incluso a lo mejor es bueno que sea así. Aumentar la tolerancia a la frustración, al sufrimiento, es parte de las lecciones de la vida.
Lo importante es, no derrochar energía vital en el sufrimiento, buscar lo que hay de paz en mí, y tener fe en encontrarla.
Cuando me rindo al sufrimiento, encuentro ese estado de serenidad interior que lo envuelve todo.

3**.-La ignorancia**.

Me fijo en la cáscara, en lo de fuera y no vemos lo esencial, lo que va dentro. Al no ver, se crea un vacío que llenamos con el Ego inventado, falso. En la obscuridad, la mente proyecta los miedos. Cuando ponemos luz, estos desaparecen.

4.-Estar distraído.

Buscar una joya en el basurero. Las distracciones (apegos, miedos, proyecciones…..) y no estar centrado en lo que tú eres, la naturaleza primordial, que es tu tesoro más escondido, donde siempre hay gozo, independientemente de lo que te rodee, es lo que te desvía de tu camino.
La felicidad no depende de nada, está en ti.
Aunque seas consciente de ello hay una inercia que te lleva al estado inicial y, a repetirte. Resistencia al cambio.

5.-La identificación con el Yo.

El Yo es tan grande -La autoimagen- que es lo que se ve y no la sustancia primordial, que es apenas perceptible.

6.-Tendencia a identificarse.

Cuando hace calor "yo tengo calor". "Todo me está pasando a mi". Es la inercia en quedarse en eso. El Buda envuelto en harapos….

7.- No confiar en uno mismo.

Esto no es para mí..., yo no puedo… El obstáculo. La madre del emperador- la potencialidad de una mujer gestante del más alto dignatario-, CREER QUE ES POSIBLE.

8.- No tener un camino.

"No sé como se hace". Estatua de Buda llena de piedras preciosas pero envueltas en una capa de barro. Hay que saber retirar el barro sin dañar las piedras.
Tener un método y confiar en él.

Estos son los obstáculos que nos impiden llegar a la naturaleza primordial.

Método

El más habitual es la contemplación de la mente. Por un lado, tenemos la mente, pensamientos, imágenes…Por otro, la naturaleza de la mente, que es el pensamiento. Y, por último, la esencia de la mente: la naturaleza primordial.
Observar la mente, ver su naturaleza y descubrir su esencia.
Cuando miramos cuales son nuestras necesidades vemos que todo es mente. Tengo estas necesidades pero podría tener otras…

> "Valora las necesidades satisfechas y no las que no tienes, porque siempre faltará algo" Epicuro.

Conocer el Yo

Todo está en la mente: los miedos, las necesidades cambiantes, el yo soy así, yo necesito,… eso es Mente, una creación del Yo.
Hay un Yo aprendido y otro innato.
Aprendemos por imitación, cómo nos tratan a nosotros, pero sobretodo, lo que observamos de los demás y nuestras experiencias infantiles de placer y displacer. Nos construimos un Yo para conseguir lo que deseamos. Soltar el Yo es el riesgo a no tener lo que necesito.
El Yo innato: cuando nos enfrentamos al vacío se llena con el Yo innato.
Funcionamos con 20-30 identidades diferentes, cada una de las cuales cumple una misión específica.

El Yo controlador, el escéptico, el protector, el herido,…El Yo herido recoge el dolor y lo aísla de todo lo demás.
El Yo herido nunca se sana porque es una construcción, luego puedo soltarlo y entonces, desaparece.
El Yo víctima, me quejo….Todo me pasa a mi…., es el que airea al Yo herido (silencioso) para que se entere todo el mundo.
El Yo inocente, virgen, feliz, despreocupado, que confía porque nunca le han hecho daño….
El Yo deseo, avanzo, creo, encuentro placer, movimiento, acción……" el deseo mueve al mundo".
A nivel espiritual es bueno reducir los deseos porque estos dispersan nuestras energías.
El yo espiritual, el buscador…, busca el sentido de la vida, el conocimiento, el trascender. Es buscador, siempre busca,… nunca encuentra...

Soy la "conciencia abierta", observo, no tengo límites, ni espacio definido. Soy testigo y contengo a todos los demás. No juzgo y me doy cuenta que está bien que estén. Pero no dejo de ser la conciencia abierta.

Contemplar nuestra mente

No obstante, podemos trabajarnos de una forma más directa observando cómo actuamos.
Una de las cosas que suele sucedernos cuando nos sentimos muy agitados, es que, inmediatamente, nos identificamos y perdemos toda la perspectiva y claridad necesaria para manejar la situación. Entonces, empezamos a imaginar que nos falta algo y no sabemos qué es. Estamos tan poco habituados a observarnos, que en nuestro interior lo vemos todo confuso. En ese momento, puede que nos surja cualquier deseo como comer, comprar cosas o implicarnos en incontables actividades, y lo empezamos a hacer, pensando que eso lo va a resolver. Sin embargo, solemos comprobar que, por mucho que hagamos, lo único que conseguimos es incrementar la ansiedad. El problema

puede no tener nada que ver con ponerse a hacer algo y, sin embargo, a menudo, somos incapaces de distinguir la actividad de la ansiedad.

Si somos capaces de discernir lo que nos está sucediendo, podremos dar la respuesta adecuada. Es decir, si sabemos que lo que sucede es que estamos agitados y que esto, es un estado mental, nos daremos cuenta de que, para acabar con él tenemos que trabajar sobre nuestra mente, igual que cuando tengamos un problema físico trabajaremos con el cuerpo. De modo que, en relación a los distintos estados mentales destructivos, cuando los descubrimos e identificamos, usamos la meditación para quedarnos contemplándolos. Y observando cómo funcionan, así les ofrecemos todo el espacio que necesiten para expresarse.

Una buena manera de trabajar la agitación mental, es observarla en estado de meditación, es decir, en lugar de actuar y dejarnos llevar por ella. conviene distanciarse y contemplarla como algo que sucede en la conciencia. Estando inmersos en ella es imposible tener calma. Pero si somos capaces de abrirnos internamente y darle espacio para que se exprese, deja de afectarnos.

Para Manzanera la Meditación nos lleva a la eliminación del sufrimiento. Contemplar la conciencia, observar lo que sucede en mi mente ahora. Me percato de un estado mental, pensamientos, imágenes, ideas. Observo. Tomo nota de mi estado anímico. Presto atención a lo que ocurre, sin evaluar ni calificar lo que percibo. No quiero cambiar nada. Lo único que evito es irme detrás de lo observado. Mantengo una actitud firme, sin identificarme con lo que acontece.

Suprimir ciertos estados mentales

En la conciencia se fraguan los sentimientos y emociones y, a través de ella, interpretamos y valoramos el mundo. Gracias a la conciencia, podemos darnos cuenta de que existimos. Ella organiza el mundo para poder manejarlo, y nos permite subsistir

a los peligros y amenazas a la supervivencia. Aprender su dinámica nos ayudará a desligarnos de todo lo desagradable y limitante.

Es la conciencia la que determina nuestro grado de satisfacción o frustración en la vida, aunque aparentemente vivimos en un mundo objetivo. Cuando experimentamos algún grado de infelicidad se debe a la presencia de determinados estados mentales. Es la conciencia la que nos quita la capacidad de gozar. Las situaciones externas son condiciones no causas para el sufrimiento, lo cual significa que aún estando presentes, sin un estado mental detonante, el sufrimiento no puede darse. El dolor se puede experimentar sin la carga del sufrimiento y eso sí depende de la conciencia.

Querer dejar de sufrir nos exige tomar la determinación de suprimir ciertos estados mentales, aunque nos cueste renunciar a nuestros enfados, ambiciones, petulancias y apetitos.

Reaccionamos de formas diferentes frente a los estímulos, ahora bien, lo que nos duele a todos es lo mismo. El sufrimiento se halla en que algo o alguien pueda hacernos sentir mal, despreciados, humillados, desamparados, inmovilizados, aislados, inseguros, etc. Que pueda hacernos conscientes de nuestra incertidumbre, frialdad, culpa, soledad, vacío.

Ante la sospecha de que una circunstancia pueda causarnos algo así, desplegamos todas las defensas que tenemos.

Ahora bien, si tanto los estados mentales positivos como las negativos son aspectos de la conciencia, ¿porqué unos traen sufrimiento y otros no?

En toda experiencia de infelicidad existe una visión deformada de la realidad. Solamente hay sufrimiento cuando nos alejamos de la realidad. Cuando nos enfadamos con alguien, nos hace percibir a esa persona como perniciosa, dañina y dejamos de ver las hermosas cualidades que le adornan, olvidando que ese momento es pasajero. El enfado nos aleja de la realidad, perdiendo la serenidad y el bienestar interior.

La felicidad que buscamos, lejos de ser otro estado mental, consiste en cambiar nuestra conciencia del mundo. Buscamos mayor lucidez, amplitud de miras para descubrir una realidad, que no vemos ahora, y que se caracteriza por plenitud, satisfacción y gozo.

LA MENTE EN MOMENTOS DE CRISIS

Enrique Martínez Lozano.
"Todo lo que viene, conviene. ¿Y cómo lo sabes? Porque viene"

Crisis viene de "crinei"separar (crítica, discernimiento). En chino "crisis" tiene dos acepciones: peligro/oportunidad. Una encrucijada de caminos. Según elijamos, irá en un sentido u otro. Afrontar los hechos es inevitable.

Vamos a conocer tres actitudes básicas que nos ayudan a afrontar la crisis:

1. ***Crecer en la capacidad de amarse a uno mismo***. Compasión. Poner amor donde hay dolor, diría San Juan De La Cruz "Donde no hay amor, poned amor y encontraréis amor".
2. ***Venir al momento presente***. Aprender en el aquí ahora. Ámate tal y como estás en este momento. Entonces, el sufrimiento se diluye, aunque no el dolor.
3. ***La aceptación*.** No evitar la crisis, pero no reducirnos a ella. Todo lo que evitamos se fortalece. Si algo aparece en nuestra vida es por alguna razón <<A lo que resistes, persiste>>. Si me centro en el dolor, lo agrandaré. Yo soy algo más que eso, todo son construcciones mentales, transitorias, que podemos dejar pasar.

¿Qué puedo aprender de esta situación?
Evitar los porqués ¿porqué me tiene que pasar a mi?, el antídoto es ¿y porqué no?

Si seguimos este proceso llegamos al DESPERTAR, a distinguir la conciencia de lo que somos, de nuestra mente (pensamientos). La crisis nos conduce al despertar.

No somos la mente, no somos nuestros pensamientos, somos quien observa a la mente, la consciencia testigo.

Empezamos a reconocer vivencialmente nuestra verdadera identidad. Nos hemos identificado con la mente, eso es estar dormidos.

Cuando veo a una persona, veo a esa persona, no a la idea que tengo de ella.

Mantener, en el día a día, esa separación entre los pensamientos y la consciencia es el objetivo a alcanzar. Acallar la mente para poder ver el fondo del lago, entonces el yo desaparece, porque es una ficción de la mente.

> *La vida no es amiga ni enemiga, es maestra. Todo lo que nos trae no tiene otra finalidad que la de aprender. Aprender ¿qué? Quienes somos.*

Algo similar ocurre con el sufrimiento. Como dice E. Tolle "El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario".

Mientras perdure nuestra identificación con el Yo, ignorancia y sufrimiento van de la mano, del mismo modo y en el otro extremo, van comprensión y liberación.

El ego es solo una historia mental

El ego tiende a elaborar historias personales que toma como reales, con la convicción de que su percepción coincide con la verdad.

De forma que, además de engañarte, y de ser injusto con las otras personas, a las que atribuyes la causa de tu situación, lo único que consigues es dramatizar y eternizar el malestar, generando un sufrimiento tan inútil como estéril.

Se trata, pues, de todo lo contrario. De aceptar el dolor con toda la limpieza posible, afrontarlo sin huir y sin añadir ninguna

historia personal en torno a él. Si lo llegas a vivir de ese modo, sin enredarte en los pensamientos, notarás que el núcleo del dolor es paz, vida, quietud… y que esa es justamente tu identidad más profunda.

Detener tu identificación con la mente equivale a venir al presente. Lo cual requiere pasar del pensamiento a la consciencia12, de las historias mentales a la verdad.

De ahí que, para cualquier tipo de malestar, la palabra clave es "párate", no te dejes llevar por las historias que tu mente cree que es la verdad. El engaño se produce porque nos identificamos con nuestro cuerpo físico, mental y emocional.

Observa la mente, observa el ego. Si mantienes la atención sin añadir historias mentales, emergerá la Consciencia, que está detrás del pensamiento y la Quietud, eso es "despertar", salir de la ignorancia y empezar a ver. Basta que tomes distancia de la mente, para que aparezca la verdad de quien eres.

Una mente al servicio de lo que somos, reflejando nuestra identidad profunda, sería lo deseable. Pero cuando nos identificamos con ella, perdemos perspectiva y toda capacidad de observación, es entonces cuando se convierte en dueña de nuestra visión de las cosas y de nuestro comportamiento.

La mente es solo un conjunto de pautas mentales y emocionales aprendidas a lo largo de nuestra vida, a partir de necesidades, frustraciones y de los mecanismos de defensa que fuimos construyendo. Y como resultado aparecen las etiquetas de "agradable" o "desagradable", haciéndonos reaccionar en consecuencia.

Basta, no obstante, tomar distancia de la mente, para que dejes de creerte las historias. Siempre que nos descubramos agitados, nos estamos creyendo alguna historia. En cuanto te percibas así, "párate" y la mente se calmará.

---

12 Martínez Lozano prefiere utilizar el termino "consciencia" en vez de conciencia, más habitual, para remitirnos a la capacidad de percepción, comprensión, información…..certeza inmediata de ser.

No te busques en las historias, ni en los pensamientos que construye tu mente. Tampoco intentes calmar la mente rumiando sus contenidos, eso es cavilación. Lleva tu atención a la respiración y la mente se calmará. La verdad de lo que tú eres está más allá de la mente.

<<Todo lo que viene, conviene. ¿Y cómo lo sabes? Porque viene>>
La sabiduría máxima del despertar. Pasar de la resistencia a la rendición (Isvhara pranidhana).
Todo lo anterior se resume en esta triada:

ACOGERSE- ATENDER- ESTAR
AMOR- PRESENCIA-IDENTIDAD
Son la realidad trinitaria, que también podemos ver en

COMPASIÓN-QUIETUD-CONSCIENCIA o en
BONDAD-VERDAD-BELLEZA

No hay separación, todos somos UNO.
El dolor se convierte en sufrimiento cuando ponemos resistencia y cuando añadimos una *historia mental*.
El dolor duele pero no hace daño. En el duelo hay que sacarlo porque, de lo contrario, se enquista "dolor sentido, dolor curado". Estoy atento para no volcar una historia mental sobre él. Aquí acaba el victimismo.
Todo sufrimiento lo pone la mente.
La somatización es el lenguaje del cuerpo cuando la mente niega algo. A veces, te ayuda escribir lo primero que te viene a la cabeza.
Ante un dolor: Acéptalo (antes, reconócelo).
Siéntelo (respíralo).
Exprésalo (escribir es un regalo).

PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Para llevar a cabo este proceso, vamos a realizar unos ejercicios de respiración consciente. Nos colocamos en una postura cómoda, y empezamos observando la respiración, sin intentar cambiarla. Cada vez que se nos despiste la mente, la traemos de vuelta a casa.

Podemos ayudarnos contando los ciclos de respiración, o bien, decir dentro-fuera, o paz-serenidad y sonreír, relajando las mandíbulas. Puede facilitar que la Inspiración dure lo mismo que la Espiración. El sueño aparece cuando la exhalación es más larga.

El cuidado psicológico del Yo

El yo es el centro operacional de nuestra vida, que coordina lo cognitivo y lo emocional. A este centro hay que cuidar. Cuando el yo sufre, aunque no sea nuestra identidad más profunda, necesita de nuestro cuidado. Si lo que fracturó al yo fue, la falta de una respuesta adecuada a su primera necesidad, de sentirse reconocido y amado, habrá de ser el amor el que restaure la herida. Hoy sabemos que la carencia de afectos, en la infancia, produce efectos devastadores, pero, en buena medida, podemos restaurar aquella herida en el momento presente, a través del Amor Incondicional a uno mismo. Si yo no me amo, andaré mendigando ese amor a los demás. Amar a nuestro niño/a interior, incluso a nuestra sombra.

Experimentar el amor a uno mismo nos capacita para amar a los demás.

PRÁCTICA 1 <<EL NIÑO INTERIOR>>

Cuando el dolor es repetitivo viene de nuestro niño interior. Cuando nos encontramos gustosamente con nuestro niño interior, este desaparece y se resuelve.

Vivir el encuentro gozoso con el niño interior.

En posición de meditación con los ojos cerrados y centrados en la respiración: Visualizar la imagen del niño/a que hemos sido, y que sigue estando en nosotros. Y le preguntas, ¿Cómo estás? Y después, ¿cómo me ves a mí, ahora?
Dejar la respuesta abierta, para que venga por si sola en el momento oportuno.
Después abrazas a ese niño con inmenso amor, el encuentro se da cuando el tiempo se convierte en eternidad. El niño es originalidad, espontaneidad, creatividad. Es una tarea de maternización. Tenemos que ser mamás/papás de nuestro niño interior.
Cuando la madre amamanta al bebé se libera oxitocina (hormona del bienestar). Cuando nos abrazamos a nosotros mismos también se segrega oxitocina. Como dice Kristin Neff: "Sé amable contigo mismo".
La compasión hacia uno mismo, amarme, incluso con mi realidad oscura, es mucho mejor que la autoestima.

Tranquilizar a nuestro Niño Interior

Cuando la mente se va acallando, paso del yo mental al Testigo. El yo mental es igual a pensamientos más sentimientos. A través de la observación de la mente, algo nos dice que somos lo que observamos, hay que pasar de la identificación al testigo. La observación es distinta al pensamiento. Cuando observamos el pensamiento, este se acalla, manteniendo la distancia. Entonces vengo a un espacio libre de deseos y necesidades (imagen de una película, y yo de espectador). Somos el foco que ilumina la pantalla.

PRÁCTICA 2. << EL TESTIGO>>

Observa la respiración

Me coloco atrás en la nuca, de espectador inafectado, y observo la película, no me implico pero tomo las decisiones que tenga que tomar. La consciencia testigo es ecuánime, no hay juicios,

permite que se presente cualquier pensamiento. Atención desnuda, pura presencia.
Nos liberamos del yo mental, siendo testigo, siendo la consciencia.
Se trata de un arte que se desarrolla con la práctica.
<<Sea lo que sea que aparezca en tu mente, obsérvalo>> Ajah Chah.
<<Meditar es sentarse a la orilla de las construcciones mentales>> Thich Nhat Hanh.
Yo soy más que mis pensamientos y emociones. Soy esta espacialidad consciente.
No se puede pensar y observar a la vez (Gangagi: El diamante en tu bolsillo). El pensamiento y la atención van siempre corriendo, quien llega el último, muere.
Puedes pensar que observas, pero la observación es sin juicios, si aparece un juicio, ya es pensamiento.
Para Vicente Mero meditar es experimentar la plenitud que eres, desde siempre y para siempre.

ATENCION PLENA. MINDFULNESS

Mindfulness es una cualidad de la mente, más específicamente, la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan, en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu. Es esa cualidad propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el paradigma oriental.
La experiencia de mindfulness se devela y se entrena en una disciplina o práctica llamada meditación.
Sabemos, por capítulos anteriores, que la práctica de la meditación proviene de tradiciones milenarias, que ponen

énfasis en la legitimidad de la propia experiencia como fuente válida de conocimiento.
La práctica se basa en entrenar el estar presente y consciente en cada momento de nuestra vida; acoger cualquier cosa que surja en nuestra experiencia, amorosamente y sin juicio; abrir el corazón para hacernos amigos de nosotros mismos y permitir que surja la compasión por los demás. Nos permite recorrer el camino de nuestra vida y desempeñar nuestra labor en ella con el corazón abierto y la mente despierta.
En la tradición budista la práctica básica es de shamatha-vipashyana, traducida al inglés como mindfulness-awareness. Las traducciones al español han sido diversas: atención plena, conciencia plena, presencia plena; así como awareness ha sido traducido como darse cuenta, conciencia abierta, etc. El uso reiterado de la palabra "plena", en distintas traducciones, alude a la cualidad que se manifiesta al sincronizar cuerpo-mente-espíritu en un momento dado y que, como experiencia, se caracteriza por la "plenitud".
Por tanto, en occidente, el método de conocimiento de la mente se llama, Mindfulness.
Consiste básicamente en regresar una y otra vez, a la experiencia más inmediata de la realidad del momento presente, de manera amable y sin juicio.
La experiencia de mindfulness trata de simplificar la experiencia al máximo; reducir los estímulos externos al punto de "simplemente estar" en una situación donde "no pasa nada" en particular. En ella nos encontramos al desnudo solos con nuestra propia mente: puedo escuchar, sentir, observar, tocar cómo construyo mundos con ella y les atribuyo carácter de real, hasta tal punto que todo nuestro organismo reacciona como si lo que estoy pensando fuera cierto.
Observamos cómo soltamos nuestro discurso interno, y toda la realidad que habíamos construido se esfuma, dejando en evidencia que sólo era una construcción de mi propia mente.

Podemos sentarnos y observar, sin nada que hacer más que prestar atención a nuestra respiración como reedito constantemente el pasado, anticipo, planifico constantemente el futuro. Y cómo este momento, que contiene toda la riqueza de lo que es simplemente real, nos pasa inadvertido.

El pasado ya pasó y no tiene vuelta, el futuro nunca llega porque cuando llega es presente; la única realidad real es el presente, ese momento pleno, simplemente real, en el que mente, cuerpo y espíritu están sincronizados, es el momento perfecto simplemente porque es lo que es. El regresar una y otra vez, de manera amable y consciente, a ese espacio de apertura e intimidad con nuestro momento presente, es la invitación que nos hace la práctica de Mindfulness.

Muchos autores han definido mindfulness de distintos modos. Algunas de estas definiciones son:

"Darse cuenta, de la experiencia presente, con aceptación". (Germer, Ch. 2005, p. 7)

"Prestar atención de manera particular, como propósito, en el momento presente y sin juicios mentales" (Kabat Zinn, J.1994, p.4).

"Conciencia Plena es mantener viva la consciencia en la realidad presente". (Hanh,T.N. 1976,p.11).

"Estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si estuviera ocurriendo por primera vez" (Goleman, D. 1988, p.20).

VIVIR CON PLENA ATENCION

Para Vicente Simón[13], máximo exponente en España del mindfulness, vivir con plena atención, más allá de cualquier adscripción a determinada escuela filosófica o tradición religiosa, es una vivencia del Ser. "La capacidad humana universal y básica,

[13] *Médico psiquiatra, catedrático de psicobiología en Valencia, desde hace más de 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación.*

que consiste en ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento" (Simón, V. 2007, p.8)
Nos habla de los distintos estados de conciencia en la historia de la humanidad. Los estudiosos del tema, han bautizado el momento actual como periodo egoico, donde el ego articula y vertebra el manejo del mundo externo, desde la perspectiva individual, y que se inicia unos 1.000 o 2000 a de JC. Una entidad mental individual y separada del resto del mundo.

Eckhart Toole cree que estamos en las puertas de una transformación global, de una nueva conciencia. Sin embargo, se trata de un proceso que no se encuentra bajo nuestro control. Pero, a nivel individual, lo que sí podemos hacer para acelerar esa metamorfosis es, según Vicente Simón, permitir, sin obstaculizar en nosotros, el despliegue espontáneo del proceso de trasformación. Para contribuir a ello, inicialmente quiere dar a conocer las claves del estado de conciencia actual y aquellas otras que nos separan del estado de presencia, que se perfila como aquel capaz de hacernos más felices individualmente, y frenar el proceso inconsciente de autodestrucción de la humanidad.

La relación del ser humano con el tiempo

La peculiar relación del hombre con el tiempo, es una de las claves del estado actual de conciencia y también la puerta que nos va a permitir el estado de presencia.
Si algún conflicto tenemos con el tiempo, es con el tiempo imaginado, es decir, con los recuerdos más o menos deformados del pasado y las fantasías sobre un incierto futuro.
Vivimos siempre en un tiempo real, el presente. A pesar de ser un hecho simple e irrebatible, nuestra mente, la mayor parte de las veces, se encuentra ausente de ese momento precioso en que la vida sucede. Se dedica a vagar sin rumbo por las esferas de la imaginación temporal, tanto de las transitadas calles del

pasado, como por las fantasías de un futuro que probablemente jamás se hará realidad.

Que esto sea posible, es decir, que vivamos ajenos al acontecer de nuestra propia vida, es gracias a las características de la conciencia humana del hombre de hoy. La mente parece encontrarse siempre de paso, de camino a otra coordenada del tiempo, una quimera en espera de encontrar la satisfacción plena y definitiva. Esa satisfacción raramente se produce, y el porqué lo vamos a ir desgranando en estas líneas.

La mente tiene dos facultades muy poderosas: la memoria y la imaginación. Tenemos una memoria, no indiscriminada sino selectiva, para poder anticiparnos a acontecimientos del presente, con experiencias del pasado. Por otro lado, tenemos la imaginación, capaz de crear modelos virtuales de una realidad inexistente. Es decir, la capacidad de concebir distintos tipos de realidad, antes de que esta se produzca. Esto nos permite planificar nuestra conducta cuando la situación se presente. Esta facultad aumenta nuestras posibilidades de supervivencia. Pero también se puede utilizar la imaginación de manera negativa. Se trata de nuestra memoria emocional. No sólo experimentamos emociones por los hechos que nos acontecen ahora, sino también por la sola representación mental, tanto de lo que sucedió (memoria), como de lo que puede suceder (imaginación). Esto ofrece grandes ventajas, pero también inconvenientes. Las ventajas parecen obvias, si algo nos dañó en el pasado lo evitaremos en el presente. Los inconvenientes, sin embargo, aparecen cuando se comporta de manera disfuncional. Los dramas del pasado pueden reproducirse una y otra vez en situaciones del presente, interfiriendo en su resolución.

El uso de la imaginación también tiene sus ventajas. Imaginarse logrando una meta importante, nos permite sentir el placer del éxito y de las recompensas que obtendremos. Este es el origen del deseo. Un pensamiento de triunfo puede convertirse en una buena motivación para trabajar en su logro.

La prueba de que esas conexiones neuronales de nuestro cerebro que se emociona, no solo con los de la realidad del momento, sino también con los estímulos imaginados, la tiene la conciencia egoica.

El ego, la entidad virtual que creemos ser

En principio podemos presentar al ego como la imagen que tenemos de nosotros mismos. Imagen que surge en la niñez, como entidad separada de los demás, necesario para nuestra supervivencia. Con el tiempo la existencia se complica y el ego crece y su señas de identidad son la relación que establece con el tiempo.

Vamos a poner un ejemplo. Un niño descubre un día que su amigo tiene una Playstation, la prueba y piensa que es un juguete estupendo, y él también quiere tener una. Para ello quizá baste convencer a sus padres o ahorrar dinero. Durante la espera, el niño sueña, desea e imagina lo feliz que le hará poseerla (las emociones son reales, el estímulo, imaginario). Esta es la parte del ego disfuncional o como lo llama Vicente, el ego "implicado". El funcional es el que se ocupa de los aspectos prácticos, formas de conseguirlo, ir a la tienda, escoger el modelo,…

¿Porqué "implicado"?, pues porque cuando el niño piensa en el disfrute que le reportará la adquisición de su juguete surge una "deuda emocional". Es decir, el niño se compromete consigo mismo en la adquisición del juguete. Con ello, ha adquirido una deuda, un compromiso, un deber. Y en caso de no lograrlo, aparecerá la frustración, el sufrimiento. El propio niño será el encargado de administrarse el castigo, probablemente con la disminución de su autoestima. Cuando el niño se hace adulto, el juguete es de mayor envergadura, una carrera, una casa, un coche, un logro laboral,…etc. Los mecanismos son los mismos.

En el fondo lo que subyace es la idea de carencia. Es decir, esperamos que nos proporcione algo de lo que carecemos.

Pero no siempre el ego es disfuncional, existe un cierto grupo de individuos, para los que el ego cumple relativamente bien sus funciones. Son los que constituyen el núcleo estable de la conciencia predominante en este momento histórico.
Pero cuando estos mecanismos no solucionan los problemas existenciales, el individuo entra en crisis. Este factor va a propiciar un posible cambio de conciencia.
En algún momento nos confundimos y, terminamos creyendo que esa imagen, creada para representarme y defenderme, es quien soy yo. He perdido el control sobre mi vida y ahora es el ego quien parece mandar. Es descubrimiento de esta usurpación es lo que permite volcarnos hacia e*l estado de presencia.* El exceso de autoexigencia puede autodestruir, en nombre de los logros que se desean alcanzar. El ego, en su afán de quedar bien con el cliente (nosotros), le miente. Le oculta cosas que han ido realmente mal, le cuesta reconocer el fracaso.
La solución: el ego no soy yo. Anam Thubten, maestro tibetano, "No self, no problem". ¿Es posible que llegue un día que podamos prescindir de nuestro representante y recuperar el control de nuestra vida?.
La respuesta está en la reiterada conciencia del presente, dado que debilita al ego, que vive en el tiempo.

La identificación con nuestra historia personal

¡Ah, cuanto de mi pasado fue sólo mentida de un futuro imaginado! Fernando Pesoa.

En nuestra cultura, yo creo ser mi historia. Cuando se trata de construir un personaje tan especial como uno mismo, contamos con la información interna procedente del cuerpo, las referencias del exterior, la imagen que nos devuelven los espejos…Con esta cantidad de información confeccionamos nuestra historia personal. Que no es verdad ni mentira, es la que hemos construido nosotros. Y, como toda historia, es un

montaje, una narración, con la misma realidad física que poseen el pasado o el futuro, ninguna.
El pasado no se puede cambiar, pero la historia que construimos con él, sí. La interpretación de lo acontecido puede llegar hasta la deformación más burda, tanto en sentido positivo como negativo. Artimaña para quedar bien en le foto (el ego).
Si miramos al futuro, el ego concentra su energía en lograr que este coincida con la historia "ideal" urdida por sus fantasías. Esto nos hace pasar de puntillas sobre el presente, sin detenernos en él, ya que sólo es un medio (algo fastidioso, pero inevitable) para alcanzar nuestro fin. El presente se convierte en un instrumento, un desfiladero que nos lleva a la tierra soñada, la que nos hemos prometido a nosotros mismos.
Mientras la historia marche bien, no hay problema. Pero si la historia se tuerce, es muy probable de que aparezca el sufrimiento. De esta forma, nos sentimos a merced de los caprichos del destino. Todos nos encontramos a su merced, pero cuando predomina en nosotros la conciencia egoica, somos más vulnerables ante la fatalidad.
La consecución de fama, poder, dinero y de reconocimiento de la sociedad, es un poderoso entramado social que determina nuestra historia personal. Nuestra cultura sigue premiando las buenas biografías. Liberarnos de su carga, dado que la biografía es una creación mental que se extiende en el tiempo imaginado, nos permite vivir la vida de verdad, y estar atento al latido que en este preciso instante conmociona mi corazón.

La danza del ego con el tiempo: EL CÍRCULO DEL SIEMPRE MÁS

"No desees nada, porque nada te falta. La búsqueda misma te impide encontrar " Nisargadatta maharaj[14]

[14] ***Nisargadatta Maharaj*** *(1897-1981) fue un vendedor de cigarrillos en Bombay, y es considerado por muchos como un iluminado. Ha sido un gran*

En la senda de los considerados "triunfadores", ¿cómo viven sus éxitos?. Al principio con mucha satisfacción, el ego orgulloso de sí mismo anhela cosechar más. Conforme se van repitiendo, su efecto gratificante dura cada vez menos. Entonces, el individuo recurre a la imaginación, con un nuevo éxito, a ser posible mayor. En cuanto la satisfacción se ha conseguido, se recupera la insatisfacción inicial y se genera un nuevo deseo. Se crea el círculo del siempre más. Con el tiempo la sucesión de éxitos puede que se interrumpa. El ego vive pendiente del futuro. Y el precio que paga es la renuncia a disfrutar del presente. Ni siquiera puede disfrutar muchas veces del éxito cuando llega, la presión por planificar el siguiente no le permite entretenerse.

Los simpatizantes del "círculo del siempre más" no son generosos porque lo quieren todo para sí. Los del "círculo del siempre menos" tampoco, porque tienen miedo a perderlo todo, se hallan anclados en el temor. Las consecuencias de la disfuncionalidad del ego, y del intenso sufrimiento, puede llevar a la aparición de una u otra forma de psicopatología, no encontrando la salida a una transformación de conciencia. El sufrimiento intenso y prolongado es otra de las vías que nos puede facilitar el acceso a un estado de conciencia diferente.

La presencia

Vivir nuestra propia vida es una realidad de primera mano, única e intransferible. Y cuando se le mira a la cara, lo que se pone de manifiesto es la Conciencia misma, que siempre estuvo ahí y que nos tiene reservado el tesoro inagotable de una tranquilidad que permanece para siempre.

No hace falta ir a ninguna parte, ni aguardar ningún acontecimiento venidero. La experiencia puede suceder aquí

---

maestro espiritual de la corriente Advaita y su enseñanza es admirada por ser directa e informal. Es conocido por su sublime obra "I am that (Yo soy eso)".

mismo y ahora, si tenemos la valentía de afrontar la propia realidad tal cual es, sin disfrazarla ni zafarnos de ella.

Cuando nos adentramos en el mundo del Yo y de la mente y de su relación con la realidad, nos percatamos que el mundo no es tan amenazador, pero tampoco tan prometedor, como nos lo habíamos imaginado. Se entrevé que la belleza y la bondad han estado ahí, desde siempre, y una vez reveladas, van a ser conocidas por doquier.

A lo largo de la vida, el ego, en su manifestación, se apega a objetos perecederos, en virtud de esa impermanencia, experimenta numerosas pérdidas, y precisamente esas experiencias son las que le pueden llevar hacia el camino de la desidentificación. A este particular, podemos recordar el episodio narrado por Francisco de Borja en 1539, al ver el cuerpo sin vida de la emperatriz Isabel de Portugal, el que luego sería San Francisco, cayó en la cuenta de que jamás volvería a "*servir a señor que se me pueda morir*". Las pequeñas muertes que vivimos día a día. La flor se marchita, los hijos se van de casa, la amistad termina,…Todo lo cual deja un vacío, que si nos detenemos a apreciarlo, sin evitarlo, nos sugiere la existencia de lo no manifestado, de lo que no tiene forma; de aquello que es la fuente de todas las cosas, sin principio ni fin.

También lo manifiesto nos puede apuntar sobre lo no manifiesto, no sólo con las pérdidas, sino a través de la contemplación de la belleza, la armonía y la complejidad del universo. Ante la inmensidad del universo nos quedamos sin palabras. La ciencia nos va mostrando día a día la complejidad del universo y, por tanto, nos lo va engrandando. Hace 200 años era impensable para el hombre poder comunicarse desde cualquier parte del mundo, pertenecía al mundo de lo mágico o de la brujería. Pero seguimos cometiendo los mismos errores, pues, en la actualidad, volvemos a creer que lo que sabemos es definitivo. Las ondas electromagnéticas pertenecían a lo no

manifiesto hace 200 años. Ahora forman parte del mundo de la manifestación.

LA ACEPTACIÓN como liberación

"…pero no se haga mi voluntad, sino la tuya" Lucas, 22, 42

Si promovemos la conciencia, debilitamos el poder del ego. O, mejor dicho, ponemos al ego en su lugar. Cuidará de nosotros mientras vivamos, pero al hacernos conscientes, instante a instante, caeremos en la cuenta de lo absurdo de identificarnos con él. La interdependencia existente entre todas las cosas, nos hará ver que la supuesta autonomía del ego es ficticia.

El ego, en su ignorancia, estaba oponiéndose a la Totalidad, resistiéndose. Llevarle la contraria a "Lo Que Es" es un contrasentido, carece de fundamente, derrumbándose por su propio peso.

Esta sería la vía de la comprensión, uno de los caminos para aceptar la realidad. Pero, a veces, la vida nos conduce por otros derroteros. Cuando nos enfrentamos a pérdidas dolorosas, a infortunios de envergadura, cómo reaccionamos?. Nuestra actitud de rebelión frente a lo que acontece, sería una vía. La otra, la alienación con esa misma realidad, la aceptación.

Un ejemplo claro lo podemos encontrar en El libro de Job "El Señor me lo dio todo, el Señor me lo ha quitado; se ha hecho lo que es de su agrado; bendito sea el nombre del Señor"[15] .

La aceptación de la realidad implica la ausencia de toda resistencia hacia "LO-QUE-ES". Mientras el ego anhela "lo-que-debería-ser", se rinde a "LO-QUE-ES", a la voluntad de la Totalidad, de la Conciencia.

¿Cuál es el fundamento final de la aceptación y la rendición? . Que no hay realmente ningún "yo" que pueda hacer nada. No

[15] *La Sagrada Biblia, 1965, Job, I, 21.*

hay, en realidad, ningún "yo" verdadero. Rames Balsekar, en "Confusion No More", 2007.

Lo maravilloso de la aceptación es que puede convertirse en la llave que abre la puerta a un estado de conciencia diferente.

Cuando en nuestras vidas se produce el vacío que deja la pérdida, la destrucción o la desgracia, permite que aparezca la otra dimensión del Ser, la vertical. En esta dimensión se encuentra la paz y la abundancia de lo que verdaderamente Es.

> "*En esa desnudez halla el espiritual su quietud y descanso, porque, no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba y nada le oprime hacia abajo, porque está en el centro de la humildad. Porque, cuando algo se codicia, en esos mismo se fatiga".*
>
> San Juan de la Cruz

Desde el punto de vista psicológico, se trata de la no resistencia. Hay pérdidas difíciles de aceptar, empecemos, entonces, aceptando nuestra reacción emocional ante ellas. La aceptación del dolor, será el germen del cambio emocional, que experimentaremos con el tiempo.

La aceptación implica la desaparición del conflicto que mantenemos con la realidad. El resultado, la claudicación, acaba convirtiéndose en fuente de energía. La resistencia ocasiona bloqueo, cuando esta cesa, la energía fluye de nuevo.

La historia personal de todo ser humano contiene necesariamente un apego al mundo de las formas, ya que nacemos con forma, instalándonos en la dimensión temporal. A lo largo de la vida, las formas se disuelven y desaparecen, lo que no debe sorprendernos, pues es su naturaleza, su manera de participar en el ser. Sin embargo, la separación que la disolución conlleva nos produce dolor. Por eso la liberación del sufrimiento pasa necesariamente por la desvinculación de las formas, por dejar de identificarnos con ellas.

El camino de la DESIDENTIFICACIÓN

"….*Aquello que puede describirse, no puede ser tú mismo, y lo que tú eres, no puede ser descrito" Nisargadatta Maharaj.*

Cuando el ego es observado por la mente, el observador tiende a dejar de identificarse con lo observado. La observación produce un distanciamiento de lo observado, y ese distancia marca el principio de la desidentificación.

Un ejemplo sencillo, si nos golpeamos en la espinilla sentimos un dolor agudo, este nos invade con toda su intensidad. Si nos dedicamos a observarlo, vemos que cambia de carácter y dejamos de sentir que es el centro , "No soy el dolor, sino que tengo dolor", pasa a ser algo que le sucede a uno. Y este proceso también lo podemos aplicar a las emociones, los pensamientos, percepciones…Es un proceso sin límites. Todo a lo que le ponemos conciencia pasa a ser diferente de mí.

A veces, la emoción es tan avasalladora, que nos puede llevar a la inconsciencia: "Se dejó llevar por la ira", a identificarnos con la emoción misma.

Lo mismo sucede con los pensamientos. Cualquier proceso mental es susceptible de transformación por el mero hecho de ser observado.

"Aparezca lo que aparezca en tu mente, obsérvalo. Examina cómo los sentimientos y pensamientos van y vienen. No te aferres a nada. Sé consciente de lo que ves, sea lo que sea. Y no creas que nada de eso eres tú. Todo es solamente una visión, una construcción de la mente" Ajahn Chah.

El desencanto potencia la desidentificación y nos conduce a la ausencia del deseo, ya que no podemos desear aquello que sabemos no va a satisfacernos. El verdadero descubrimiento que nos obsequia el desencanto es, el hacernos ver que buscamos en lugar equivocado, y se nos hace necesario explorar nuevos territorios, territorios del mundo del Ser.

Después de haberme desprendido de tantas cosas, de haber descubierto todo lo que no soy, qué me queda ahora? ¿Quién soy en realidad?

Yo, la CONCIENCIA

"….Tú no eres lo que sucede, tú eres a quien sucede" *Nisargadatta Maharaj.*

Recorriendo el camino de la desidentificación es necesario cultivar antes el hábito de la presencia.
El testigo contempla el maravilloso espectáculo de la vida y aprende a no implicarse en él. Esto no impide que el individuo actúe y participe, pero lo hace desde la espontaneidad impersonal.
Cultivar la presencia, la conciencia de la Conciencia, puede estar, hasta cierto punto, en nuestras manos.

"*Lo único que necesitamos es dejar de pretender ser algo (quizá ser iluminado), o conseguir algo. Y, entonces, estamos en nuestra verdadera naturaleza, en la pura Conciencia, que es todo lo que es, todo lo que ha sido y todo lo que tiene que ser, por siempre jamás: Yo Soy"* Rames Balsekar

Hemos de dejar de creer que sólo somos la forma efímera que se manifiesta en la Totalidad. Somos forma, pero sobre todo, somos Ser, la fuente que da origen a esa forma.
El sabernos espacio nos hace sentirnos invulnerables a las heridas que puedan contener esos espacios. El espacio no tiene límites, ni duración, ni escasez, ni penuria. Todo puede surgir en él, todo puede ser acogido sin menoscabo alguno.
Sabernos luz, nos permite ver las cosas como son. Es la luz quien proporciona la comprensión completa, la ausencia de incertidumbre, la presencia de quietud.
Sabernos quietud, nos libera del miedo y la angustia, la culpa y la envidia. No necesitamos protección, ya que lo que somos no es susceptible de herida ni agravio alguno. Todo lo que sucede,

lo hace fuera de ese remanso de paz en el que, en verdad, habitamos.

Sabernos origen, nos hace vivir el poder de la energía. Nos hace sentir creativos e instrumentos de una vida inagotable que se siente a si misma alegre y dichosa..

La vida se recrea a sí misma, en una explosión vital que da origen a la riqueza insondable del mundo manifiesto.

Ya no me siento separado, todos formamos parte de ese gran mecano del Universo. Yo estoy en todas las formas. Todas soy yo y yo soy todas.

Ya no arrastro esa carga, la historia de mi vida, que en algún momento deseé que fuera distinta a como era. Es tan sólo un fragmento del lienzo que la rueca de la Conciencia hila y deshila incansablemente en el espacio-tiempo.

Ya no me preocupa el futuro. Ni lo temo, ni lo deseo. El presente me basta para vivir con plenitud. Me he liberado de la necesidad de conseguir más. Creo que soy como DEBO SER. Estoy bien así. Estoy en mí SER. Ya no creo que me falte nada, ni que exista nada que me pueda hacer más completo de lo que ya soy.

Nado en la abundancia de la vida, que late y se manifiesta en cada una de las creaciones de mi mente.

Ya no me siento aprisionado, nada me retiene. Las ligaduras son mentales, un día la conciencia las iluminó, y los nudos se soltaron como por encantamiento.

Ya no creo tener razón, ni que otros la tengan. Ya no me ofenden ni me inquietan las opiniones desfavorables de otros. **Ya no me halagan** ni me convencen tampoco con opiniones lisonjeras, sé que los intelectos humanos seguirán jugando a ese ingenioso ajedrez de ideas, pues para ello fueron ideados.

Ya no me opongo con rebeldía a nada de lo que acontece. Ahora, simplemente, observo, con admiración y rendición ante el insondable misterio de la vida.

Ya no temo, nada me puede pasar. No me aterra el sufrimiento, ni me deslumbra el placer. Hay dolor, satisfacciones, pero son de todos, yo los contemplo, los sufro y me deleitan, pero no me pertenecen.
Ya no me zozobra tomar decisiones, pues decida lo que decida, nunca podré incumplir la voluntad que todo lo encauza y coordina. Es la Conciencia quien de verdad decide.
Mis acciones no creo que sean mías. No soy más que el instrumento imprescindible que ha de llevar a cabo algunas de las tareas diseñadas por la Totalidad.
Y, es el silencio, ese que dicen ser el de Dios.

PRACTICA DE MINDFULNESS

Siéntate. Cierra los ojos. Concéntrate en la respiración. Intenta contar cada una de las inspiraciones y expiraciones sin distraerte. Parece fácil. ¿Hasta qué número has llegado a contar?

En la mayoría de casos el número de respiraciones que podemos llegar a contar sin distraernos es muy pobre. Este hecho no hace más que constatar que nuestra atención se desvía de forma involuntaria hacia otro objetivo que no es el nuestro, de forma constante.
EL OBJETIVO ES la atención plena en aquella actividad que estamos realizando.
Como bien explica Andy Puddicombe, en su libro *Atención Plena*, pueden bastar 10 minutos al día para marcar una gran diferencia.

EMPECEMOS

- Realizamos 5 inspiraciones y expiraciones de forma lenta, para relajarnos.
- Cerramos los ojos.

- Tomamos conciencia de nuestro cuerpo, realizando un primer escaneado, desde la cabeza a los pies, observándonos. Normalmente los puntos tensos serán aquellos que más concentren nuestra atención.
- Realizamos un segundo escaneado de nuestro cuerpo mucho más profundo, y deteniéndonos más en cada parte del cuerpo. Intentamos destensar las zonas tensas.

Esta parte de conciencia corporal es muy importante a la hora de meditar puesto que nos permite relacionarnos con nuestro cuerpo de una forma beneficiosa y tomar conciencia de él.

- Centramos nuestra atención en la respiración y contamos cada expiración e inspiración, llegando hasta 10 (tener en cuenta que cada grupo de dos, inspiración y expiración, es 1). Es probable que nos hayamos distraído antes de acabar, en ese caso, volvemos a empezar desde cero, o desde el último número que recordemos. En el momento en que nos damos cuenta de que nos hemos distraído, ya volvemos a estar concentrados en nuestro objetivo.
- Por último, dejar unos 20 segundos en los que nuestra mente vague libremente antes de abrir los ojos de nuevo.

El objetivo del ejercicio diario es llegar a practicar Mindfuness en las actividades cotidianas, de manera que disfrutemos más de ellas.

Meditar no significa tener la mente en blanco, significa ser consciente de los pensamientos, dejando que fluyan sin que interrumpan nuestra atención, sin que nos perturben. Es imposible dejar la mente en blanco.

CONCLUSIONES FINALES

Desde los primeros capítulos, hemos abordado la idea de que, según como eran nuestros pensamientos, era nuestra vida. Ya, desde el comienzo de los tiempos de la humanidad, el hombre se ha interesado por erradicar el sufrimiento,

"Todos los estados tienen su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente…. "

Hemos llevado a cabo un recorrido histórico con las ideas, recogidas de los primeros textos conocidos de la humanidad, sobre la mente. Hemos realizado una descripción de la misma con el fin de conocerla. Conocerla para poder manejarla, es decir, ponerla a nuestro servicio, objetivo del hombre desde sus inicios.

> Como dice Jung: "Solo si los pensamientos se aquietan, la mente puede captar la voz de la conciencia….Los pensamientos cristalizados son los que condicionan nuestra vida, …Nuestra alma contiene la sabiduría de conocer lo que realmente es importante para nosotros, para nuestro progreso espiritual, para nuestra felicidad, para la mejor manera de vivir, para recuperar la salud…".

Del mismo modo, hemos contabilizado los obstáculos en el camino, para llegar a una mente sátwica, pura. Descrito los procedimientos para conseguirla. Recorriendo técnicas milenarias de purificación, interiorización, relajación, y concentración que nos ayuden a alcanzar el objetivo de la SERENIDAD.

Una mente clara es una mente serena.

> "Al practicar el Dharma y la meditación, primero debes dominar tu propia mente… extinguir las llamas ardientes de la ira, …….cruzar el río del deseo apegado, …..Encender la antorcha del conocimiento discriminatorio,….derrumbar la montaña de orgullo …superar la tormenta de la envidia…"

Y hemos arribado a las más modernas teorías de la psicología del mundo occidental, dándonos cuenta que no difieren mucho de lo que, ya nuestros antepasados, hace más de 2000 años, habían descubierto.

Para Anguren la mente actúa en función de sus condicionamientos, basados en la búsqueda del placer y la huida del dolor.

La mente nos empuja hacia el placer pero nos aleja de la felicidad porque su acción es centrífuga (hacia fuera). El placer se deriva de algo externo a nosotros, mientras que la felicidad y la alegría vienen de nuestro interior. El placer se convertirá en dolor, su opuesto inseparable. Mientras que la felicidad nunca se convertirá en dolor, su impulso viene del Alma.

El alma, o conciencia, es el antídoto a los pensamientos y sentimientos negativos de la mente. Si aplicamos conciencia a cualquier actividad (andar, comer, trabajar, relacionarnos, pensar...) nos ayuda a conocernos, a conocer las cosas que nos convienen y, por tanto, nos acercan a la salud, al bienestar, a la serenidad. Todos nuestros sufrimientos se deben al tiempo. Somos incapaces de disfrutar el presente por las memorias dolorosas del pasado. Bien por sentimientos de culpa, bien por estar proyectados en esperanzas futuras de una vida mejor. En ambos casos perdemos la experiencia vibrante del ahora, la capacidad de ser.

Como dice Juan Manzanera: *"Todo procede de la mente, también el descontento".* Y nos habla de un nuevo concepto, la felicidad callada. Todos vamos en busca de la felicidad, la felicidad ruidosa, de satisfacción de nuestras necesidades. Pero esta es temporal, una vez satisfecha la necesidad, desaparece. Luego está la felicidad callada que es paz, serenidad y gozo, y pasa desapercibida, ya que nuestra mente solo está pendiente de la felicidad ruidosa. Puesto que no podemos obtener placer las 24h del día, la más callada siempre está, ya que no está condicionada a nada. Es lo que somos. Es más sutil y para percibirla basta prestar atención a nuestro SER.

Es la conciencia la que determina nuestro grado de satisfacción o frustración en la vida, aunque aparentemente vivimos en un mundo objetivo. Cuando experimentamos algún grado de infelicidad se debe a la presencia de determinados estados mentales. Modificar estos estados mentales es la tarea que debemos emprender, para conseguir el estado de satisfacción y gozo que nos asiste, por el mero hecho de estar vivos.

Uno de los peldaños donde todos coinciden en la senda a recorrer para alcanzar el estado de samadhi, de felicidad plena, es la actitud de rendición, o aceptación en todo momento de lo que la vida nos da.

El estado de rendición A LO QUE ES (Isvhara Pranhidana, para Patanjali), ahora visto como una ACEPTACIÓN incondicional, y como la llave a un estado de conciencia diferente, implica la desaparición del conflicto que el ego mantiene con la realidad.
Es curioso, dice Vicente Simón, que aunque la resistencia provoca dolor, el ego no deja de crear resistencias. La resistencia significa una obcecada reafirmación del apego. Como dicen los budistas "Donde hay apego, hay sufrimiento". Si nos resistimos a lo que acontece, es porque amenaza con privarnos de algo a lo que nos aferramos. Si dejamos que las cosas fluyan, que sigan su curso sin querer retenerlas, ni oponernos a ellas, evitaremos el segundo sufrimiento.
Enrique Martínez Lozano lo expresa así: <<*Todo lo que viene, conviene. ¿Y cómo lo sabes?. Porque viene*>>. Para él, La Rendición, constituye la máxima sabiduría para aceptar lo inaceptable. Soportar la frustración del yo.

> *"Un sabio me dijo a mí/que los tiempos los tomara/ según los viera venir" (Cante popular).*

Cuando se descubre la vida como maestra y las dificultades como disfraz del Anhelo, *se modifica nuestro modo de ver la realidad.*
Si, además, nos damos cuenta de que formamos parte de una gran red, dejamos de mirar a nuestro ombligo, para reconocernos en la Identidad Universal, de la que formamos parte.
Principio y esencia del yoga, la unión entre la mente y el cuerpo, entre el Ser individual y el Ser Universal. El retorno a la CONCIENCIA COSMICA, su fuente y origen, al UNO. El rencuentro entre SHAKTI (Energía) con su amado SHIVA (Conciencia), los componentes básicos de la creación. Shiva, la Conciencia Pura, el principio no manifestado. Shakti, lo manifestado, la forma, la creadora del mundo, es nuestra mente,

nuestro cuerpo y todo el universo que nos rodea. Y todo emerge de Shiva.
Pero como dice Martínez Lozano, si no ocurriera nada, que nos obligara a un nuevo planteamiento de nuestra percepción de las cosas, no saldríamos de las estrechas paredes de la ignorancia, fuente de todo sufrimiento, que no sólo nos lleva a identificarnos con el Yo, sino que nos priva de ver más allá de los barrotes de su celda.
Esta comprensión o lucidez nos lleva a conocer o desvelar nuestra identidad más profunda…., y empezamos a intuir que todo lo que ocurre es, sencillamente, lo que tienen que ocurrir; y que haremos bien en acogerlo y vivirlo como si nosotros mismos lo hubiéramos elegido. Cuando lo podemos ver así, no hay duda de que: lo que viene, conviene.
De esta forma la vida se recrea a sí misma, en una explosión vital que da origen a la riqueza insondable del mundo manifiesto.
Como nos dice Vicente Simón: YO NO ME SIENTO SEPARADO, todos formamos parte de ese gran mecano del Universo. Yo estoy en todas las formas. Todas soy yo y yo soy todas.
Ya no arrastro la historia de mi vida, como una carga, que en algún momento deseé que fuera distinta a como era. Es tan sólo un fragmento del lienzo, que la rueca de la Conciencia hila y deshila incansablemente, en el espacio-tiempo.
Ya no temo el futuro, ni lo deseo. El presente me basta para vivir con plenitud. Me he liberado de la necesidad de conseguir más.

> ***Creo que soy como DEBO SER. Estoy bien así. Estoy en mi SER. Ya no creo que me falte nada, ni que exista nada que me pueda hacer más completo de lo que ya soy.***
> ***Nado en la abundancia de la vida, que late y se manifiesta en cada una de las creaciones de mi mente.***

Como recita Martínez Lozano:

"¡Qué feliz soy cuando SOY!
¡Qué feliz sólo siendo!
Estando sencillamente aquí,
Notando la vida en mi cuerpo,
…, que puede pensar, que no pienso.
Comprobando que veo,
aunque miro y no quiero ver…
Porque todo está bien, todo es bueno.
Y escuchando el bullir de las cosas,…
Y yo sigo aquí. Encantado, contento.
Sin afán, sin empeño….
Sin espera ni anhelo…..
Sigo aquí, Siendo…..
¡Qué feliz, sólo SIENDO!"

BIBLIOGRAFIA

ANGUREN, ANTONIO: "*La mente, origen de la enfermedad"*, 2006.

ANGUREN, ANTONIO: *"La Homeosynthesis. La medicina de la conciencia".* Indigo.

ANNA TRÖKES: "El gran libro del yoga". Ed. Everest, 2001.

CENTRO SIVANANDA YOGA VEDANTA: "*Cómo practicar la MEDITACION". Técnicas para alcanzar la serenidad interior"* RBA INTEGRAL Barcelona, 2003.

DE LA CRUZ, SAN JUAN: Subida del Monte Carmelo, Libro primero, Cap 13, 1991

GERALD EPSTEIN: "Las siete claves de la curación: Una nueva Medicina Espiritual". EDAF. Madrid, 1998.

HERNANDEZ, DANILO: "*Claves del Yoga*". La liebre de Marzo. Barcelona. Enero 2011. Octava impresión.

MANZANERA, JUAN: "*El hallazgo de la serenidad*" Ediciones planeta. Madrid. 2003.

MANZANERA, JUAN: "Meditación. La felicidad callada". Ed. Dharma. Novelda, Alicante, 2011.

MARTINEZ LOZANO, MARTÍNEZ LOZANO, ENRIQUE: "Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia". Desclée de Brouwer, Bilbao, 2013.

OSHO: MEDITACIÓN. La primera y última libertad. Grijalbo. Barcelona 2005.

PUDDICOMBE, ANDY y Andrés Guijarro Araque. "MINDFULNESS. Atención plena ", 16/1/2012) - eBook Kindle.

SIMÓN, VICENTE: "Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia". Desclée de Brouwer, Bilbao, 2011.

STRANO, ANTONY: "*PENSAMIENTO ORIENTAL para mente de Occidente*". Visión del Raja Yoga. Brahma Kumaris, 2006.
ZAPATA ARNAO, FELIPE: *"El Yoga Tántrico". Murcia, 2012.*

Doy Gracias por todo lo aprendido…….Espero que también pueda servirte a ti.