

# YOGA INTEGRAL Y RELACIÓN CON OTRAS TÉCNICAS DE SANACIÓN

ESCUELA DE YOGA: "DHYANA"  
Promoción X



José Antonio Martínez García

[www.reikimurcia.es](http://www.reikimurcia.es) y [www.amoryconsciencia.es](http://www.amoryconsciencia.es)

[reikimurcia@hotmail.es](mailto:reikimurcia@hotmail.es)

Murcia, Marzo de 2.014

## Índice

<b>1.- INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
1.1.- EJEMPLOS DEL ESTADO DE “IGNORANCIA” ACTUAL .....	10
1.1.1.- Gasto farmacéutico .....	10
1.1.2.- Gasto militar .....	11
1.2.- EL SER, NUESTRA NATURALEZA ESENCIAL .....	11
1.3.- ESPIRITUALIDAD, CIENCIA Y RELIGIÓN .....	12
<b>2.- YOGA INTEGRAL.....</b>	<b>14</b>
2.1.- INTRODUCCIÓN AL SENDERO DEL YOGA .....	15
2.1.1.- Vivimos en una profunda ilusión .....	15
2.1.2.- El yoga es un método para despertar la mente .....	15
2.1.3.- Las creencias .....	16
2.1.4.- El yoga es existencial, experiencial y experimental .....	16
2.1.5.- Disciplina.....	17
2.1.6.- Cuerpo-mente .....	18
2.2.- EL CONOCIMIENTO VERDADERO Y EL FALSO .....	19
2.2.1.- El correcto uso de la mente .....	19
2.2.2.- El conocimiento verdadero .....	19
2.2.3.- El conocimiento erróneo.....	21
2.2.4.- Imaginación .....	21
2.2.5.- Locura o meditación .....	22
2.2.6.- El ser testigo consciente es lo único real .....	23
2.3.- EL NO APEGO Y UNA CONSTANTE PRÁCTICA INTERIOR HECHA CON DEVOCIÓN.....	23
2.3.1.- La práctica interior constante .....	23
2.3.2.- No apego.....	24
2.3.3.- Hazlo con devoción .....	26
2.3.4.- Compasión .....	26
2.3.5.- Nace la felicidad.....	26
2.3.6.- Aceptación .....	29
2.4.- ESFUERZO TOTAL Y RENDICIÓN.....	30
2.4.1.- Tipos de buscadores .....	30
2.4.2.- Rendición a Dios .....	31
2.5.- OBSTÁCULOS QUE DISTRAEN A LA MENTE.....	32
2.5.1.- El sonido universal .....	32
2.5.2.- La enfermedad .....	33
2.5.3.- Bajo nivel de energía .....	34
2.5.4.- La duda .....	34
2.5.5.- La pereza .....	35
2.5.6.- Sensualidad .....	35
2.5.7.- Ilusión .....	35
2.5.8.- La impotencia .....	36
2.5.9.- La inestabilidad .....	36
2.5.10.- Otros obstáculo o kleshas .....	37
2.6.- CULTIVAR LA ACTITUD INTERIOR .....	38
2.6.1.- Se amigo de alguien que es feliz .....	38
2.6.2.- Compasión .....	39
2.6.3.- Lo negativo .....	39
2.6.3.- El indiferencia .....	40
2.6.4.- Lo positivo .....	40
2.6.5.- Dejar la dualidad.....	41
2.7.- LA TRANSFORMACIÓN ESPONTÁNEA DEL CONTROL MENTAL .....	42
2.7.1.- La mente .....	42

2.7.2.- Los pensamientos .....	42
2.7.3.- Personalidad .....	43
2.7.3.- Silencio absoluto .....	43
2.8.- EL PURO MIRAR .....	45
2.8.1.- La memoria .....	45
2.8.2.- La interpretación.....	45
2.8.3.- La contemplación .....	46
2.8.4.- El miedo.....	47
2.9.- LA FALTA DE PERCEPCIÓN CONSCIENTE Y EL MIEDO A LA MUERTE .....	48
2.9.1.- El constante cambio.....	48
2.9.2.- Pureza .....	48
2.9.3.- El ego.....	50
2.10.- LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE ES EL FUEGO QUE QUEMA EL PASADO.....	51
2.10.1.- El pasado .....	51
2.10.2.- El presente .....	52
2.10.3.- Cómo vives tu vida.....	53
2.10.4.- La desdicha .....	55
2.10.5.- Gunas o atributos de tu ser .....	55
2.11.- ASTHANGA YOGA .....	56
2.11.1.- YAMA .....	60
2.11.1.1.- Ahimsâ.....	61
2.11.1.2.- Satya.....	62
2.11.1.3.- Asteya .....	63
2.11.1.4.- Brahmacharya (Brahmacarya).....	66
2.11.1.5.- Aparigraha .....	67
2.11.2.- NIYAMA.....	68
2.11.2.1.- Shauca.....	68
2.11.2.2.- Shantoshâ .....	69
2.11.2.3.- Tapas.....	70
2.11.2.4.- Svâdhyâya .....	70
2.11.2.5.- Îshvarapranidhâna o Ishvara Pranidhana .....	71
2.11.3.- ASANAS .....	71
2.11.4.- PRANAYAMA .....	72
2.11.5.- PRATYAHARA .....	72
2.11.6.- DHARANA .....	73
2.11.7.- DHYANA.....	74
2.11.8.- SAMADHI .....	78
2.11.8.1.- Contemplación. Nirvichara samadhi .....	79
2.11.8.2.- Samadhi con semilla. Sabej samadhi .....	80
2.11.8.3.- Savitarka samadhi.....	80
2.11.8.4.- Nirvitarka samadhi .....	81
2.11.8.3.- Samadhi sin semilla. Nirbeej samadhi.....	81
2.12.- SENDAS DEL YOGA .....	83
2.12.1.- Karma Yoga.....	83
2.12.1.1.- Proyecto Reiki Murcia .....	84
2.12.1.2.- Proyecto Amor y Consciencia.....	85
2.12.2.- Bhakti Yoga.....	85
2.12.3.- Gñana (G'nana o Jnana) Yoga .....	87
2.12.4.- Raja (Radja) Yoga .....	88
2.12.4.1.- Kundalini Yoga .....	88
2.12.4.2.- Kriya Yoga .....	89
2.12.4.3.- Mantra Yoga o Nada Yoga.....	89
2.12.5.- Hatha Yoga.....	89
2.12.6.- Laya Yoga .....	90
2.12.7.- Yantra Yoga.....	91
2.12.8.- Otros tipos de yoga.....	91
2.12.9.- Yoga integral .....	91
2.13.- DIMENSIONES.....	91

<b>3.- LA ENFERMEDAD Y LA SANACIÓN .....</b>	<b>97</b>
3.1.- ENFERMEDAD Y SÍNTOMAS .....	97
3.2.- POLARIDAD Y UNIDAD .....	98
3.3.- LA SOMBRA.....	101
3.4.- BIEN Y MAL.....	102
3.5.- EL SER HUMANO ES UN ENFERMO .....	104
3.6.- TIEMPO Y ESPACIO .....	105
3.7.- MÉTODO DE INTERROGACIÓN PROFUNDA .....	105
3.7.1.- Búsqueda de causas.....	105
3.7.2.- La causalidad temporal de la sintomatología:.....	106
3.7.3.- Analogía y simbolismo del síntoma:.....	106
3.7.4.- Las consecuencias obligadas: .....	107
3.7.5.- Equivalencia de síntomas contradictorios:.....	107
3.7.6.- Etapas de escalada: .....	107
3.7.7.- La ceguera para consigo mismo:.....	108
3.8.- LA INFECCIÓN .....	109
3.9.- YOGATERAPIA .....	111
<b>4.- HÁBITOS QUE APORTAN SANACIÓN.....</b>	<b>112</b>
4.1.- LOS 5 PRINCIPIOS DE USUI SENSEI .....	112
4.1.1.- Solo por hoy .....	114
4.1.2.- No te enojés (enfades) .....	115
4.1.3.- No te preocupes .....	116
4.1.4.- Sé agradecido (Expresa tu gratitud) .....	117
4.1.5.- Trabaja diligente y honradamente .....	117
4.1.6.- Se amable con los demás (honra a tus maestros) .....	118
4.2.- YAMAS .....	118
4.3.- NIYAMAS .....	118
4.4.- LAS LEYES ESPIRITUALES .....	118
4.4.- VALORES QUE HAY QUE DESARROLLAR .....	142
4.5.- NO ESTÁS DEPRIMIDO, ESTÁS DISTRAÍDO.....	146
<b>5.- MEDITACIÓN.....</b>	<b>148</b>
5.1.- INTRODUCCIÓN .....	148
5.2.- FISIOLÓGIA DE LA MEDITACIÓN .....	153
5.3.- EFECTOS Y BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN.....	154
5.4.- CONCEPTOS QUE SURGEN CON LA MEDITACIÓN .....	154
5.5.- POSTURAS DE MEDITACIÓN.....	158
5.6.- ELEMENTOS DE LA MEDITACIÓN .....	158
5.7.- CLASES DE MEDITACIÓN .....	159
5.8.- TIPOS DE MEDITACIÓN .....	159
5.9.- TÉCNICAS Y PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN.....	161
5.10.- OBSTÁCULOS A LA MEDITACIÓN .....	168
<b>6.- EL SISTEMA ENERGÉTICO .....</b>	<b>173</b>
6.1.- CUERPOS ENERGÉTICOS.....	174
6.1.1.- Cuerpo etérico .....	174



6.1.2.- Cuerpo emocional o astral .....	175
6.1.3.- Cuerpo mental .....	176
6.1.4.- Cuerpo espiritual o causal .....	176
6.2.- MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS NADIS Y CHAKRAS .....	177
6.2.1.- Nadis .....	177
6.2.1.1.- <i>Ida</i> .....	177
6.2.1.2.- <i>Pingala</i> .....	178
6.2.1.3.- <i>Shusumna</i> .....	178
6.2.2.- Chakras .....	179
6.3.- RELACIÓN DE LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS Y LOS CHAKRAS .....	181
6.4.- CICLOS DE EVOLUCIÓN HUMANA SEGÚN LOS CHAKRAS .....	182
6.5.- EL ORIGEN DE LOS BLOQUEOS EN LOS CHAKRAS .....	184
6.6.- LA DISOLUCIÓN DE LOS BLOQUEOS .....	186
6.7.- DETECTAR LOS CHAKRAS QUE TENEMOS BLOQUEADOS .....	187
6.8.- SEXUALIDAD Y CHAKRAS .....	189
6.9.- PROBLEMAS CON LOS CHAKRAS .....	190
6.10.- MULADHARA CHAKRA O PRIMER CHAKRA, BASE, RADICAL, BASAL, RAIZ O CENTRO COXAL .....	191
6.11.- SVADHISTANA CHAKRA, SEGUNDO CHAKRA, DEL TÁNDEM, SACRO O SACRAL, DEL OMBLIGO, O HARA .....	194
6.12.- MANIPURA CHAKRA, TERCER CHAKRA DEL PLEXO SOLAR , CENTRO UMBILICAL, CHAKRA DEL BAZO, DEL ESTÓMAGO O DEL HÍGADO .....	197
6.13.- ANAHATA CHAKRA, CUARTO CHAKRA, DEL CORAZÓN O CENTRO CORDIAL .....	200
6.14.- VISHUDDHI CHAKRA, QUINTO CHAKRA, DE LA GARGANTA, LARINGEO, CUELLO, CENTRO DE COMUNICACIÓN .....	203
6.15.- AJNA CHAKRA, SEXTO CHAKRA, CHAKRA FRONTAL, DEL TERCER OJO, OJO DE LA SABIDURÍA O DE LA INTUICIÓN (DIVINO), OJO INTERIOR O CHAKRA DE LAS ÓRDENES .....	206
6.16.- SAHASRARA CHAKRA, SÉPTIMO CHAKRA, CORONA, CHAKRA SUPERIOR, CENTRO DE LA CORONILLA O FLOR DE LOTO DE MIL PÉTALOS .....	209
6.17.- POSIBILIDADES PARA PURIFICAR Y ACTIVAR LOS CHAKRAS .....	212
6.17.1.- Experiencia natural .....	212
6.17.2.- Terapia por el sonido .....	213
6.17.3.- Cromoterapia .....	213
6.17.4.- Gemoterapia .....	214
6.17.5.- Aromaterapia .....	215
6.18.- RESPIRACIÓN POR LOS CHAKRAS .....	215
6.19.- MASAJE EN LAS ZONAS REFLEJAS DE LOS CHAKRAS .....	216
6.20.- TRANSMISIÓN DE LA ENERGÍA VITAL UNIVERSAL .....	216
6.20.1.- Reiki .....	216
6.20.2.- Pirámides y acumulador de orgón .....	217
<b>7.- MÉTODO DE SANACIÓN REIKI .....</b>	<b>218</b>
7.1.- INTRODUCCIÓN .....	218
7.2.- VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL REIKI .....	219
7.3.- ENERGÍA. CÓMO FUNCIONA EL REIKI .....	221
7.3.1.- Vampirismo Energético .....	221
7.3.2.- Efecto diapasón .....	222

7.3.3.- Otras formas de movilización de las energías .....	222
7.4.- HISTORIA DEL REIKI.....	222
7.5.- REIKI EN ESPAÑA .....	226
7.6.- NIVELES DEL REIKI.....	226
7.7.- INICIACIÓN.....	227
7.8.- MÉTODO DE SANACIÓN CON REIKI (REIKI-DO) .....	227
7.9.- IDEOGRAMA .....	228
7.10.- ESENCIA DE LA SANACIÓN CON REIKI.....	230
7.11.- INTEGRACIÓN Y TRASCENDENCIA DE LOS SÍMBOLOS .....	231
7.12.- LOS SÍMBOLOS DE REIKI DE USUI .....	232
7.12.1.- Símbolo del Poder o de la Fuerza .....	233
7.12.2.- Símbolo del Amor o Mental-Emocional .....	234
7.12.3.- Símbolo de la Luz o de la Distancia .....	235
7.12.4.- Símbolo Maestro de Usui Sensei: Dai Ko Myo .....	236
7.12.4.1.- Usos del Símbolo.....	238
7.12.4.2.- Aplicación del Símbolo Maestro .....	238
7.12.4.3.- Otros usos del símbolo maestro: métodos para contactar con la más alta dimensión ...	239
7.12.4.3.1.- Percibir las vibraciones de los Precursores.....	239
7.12.4.3.2.- Contacto con el Ser Superior .....	239
7.12.4.3.3.- Técnica de las Afirmaciones.....	239
7.12.5.- Símbolo Dai Ko Myo Femenino .....	240
7.13.- SÍMBOLOS DE REIKI TIBETANO.....	241
7.14.- SÍMBOLOS DE REIKI KARUNA.....	241
7.15.- TRATAMIENTOS DE REIKI.....	245
7.15.1.- Tratamiento a otra persona .....	247
7.15.2.- Tratamiento a uno mismo .....	251
7.15.2.1.- Las 12 posiciones para auto-tratamientos .....	251
7.15.2.2.- Auto-tratamiento de chakras.....	255
7.15.3.- Tratamiento a distancia.....	255
7.15.4.- Física de la sanación .....	257
7.15.5.- Relación de las posiciones y órganos y síntomas a tratar .....	257
7.15.6.- Los efectos del Reiki y sensaciones .....	260
7.15.7.- La posible intensificación de los síntomas .....	261
7.15.8.- Recomendaciones en tratamientos .....	262
7.15.9.- La glándula Timo .....	262
7.15.10.- Reiki con otros tratamientos.....	262
7.15.11.- Usos adicionales del Reiki.....	263
7.16.- TÉCNICAS DEL REIKI TRADICIONAL JAPONÉS DE USUI SENSEI .....	263
7.16.1.- Conectarse con Reiki .....	263
7.16.2.- Técnica láser .....	263
7.16.3.- Nentatsu-Ho (técnica de mensajes a la mente subconsciente) .....	264
7.16.4.- Jaki Kiri Joka-Ho (método de purificación de la energía negativa del cuerpo) .....	264
7.16.5.- Jakigiri Joka-Ho (método de purificación de la energía negativa en objetos) .....	265
7.16.6.- Shudan Reiki y Renzoku Reiki (Reiki en grupo y maratón de Reiki).....	265
7.16.7.- Reiki Mawashi (círculo de Reiki).....	265
7.16.8.- Ken'yoku (baño seco o barrido).....	265
7.16.9.- Hikari No Kokyu-Ho (técnica de respiración luminosa).....	266
7.16.10.- Gassho Kokyu-Ho (Técnica de respiración en Gassho).....	266
7.16.11.- Chakra Kassei Kokyu-Ho (Técnica de respiración para reactivar los chakras) .....	267
7.16.12.- Ducha de Reiki .....	268
7.16.13.- Ninja Dragón Ki .....	268
7.16.14.- Ejercicios para personas que están en cama por enfermedad .....	268
7.16.15.- Técnica de Reiki Occidental. Entrenamiento solar .....	269
7.16.16.- Hasurei-Ho (Método para activar la energía Reiki en el interior).....	270
7.16.17.- Tandem Chiryō Ho (técnica de desintoxicación) .....	270

7.16.18.- Seiheki Chiryō-Ho (una versión de Nentatsu-Ho) .....	271
7.16.19.- Heso Chiryō Ho (técnica de sanación del ombligo) .....	271
7.16.20.- Hasurei-Ho (Método para activar la energía Reiki en el interior).....	271
7.16.21.- Gyoshi-Ho (técnica de la mirada).....	273
7.16.22.- Koki-Ho (técnica del aliento) .....	273
7.16.23.- Hado Kokyū-Ho (técnica de respiración vibratoria) .....	273
7.16.24.- Hado Meiso-Ho (técnica de meditación vibratoria) .....	273
7.16.25.- Jijo Joka (sanación de autolimpieza).....	274
7.16.26.- Enviando luz a las células.....	274
7.16.27.- Hado Kokyū-Ho (técnica de respiración vibratoria) .....	274
7.16.28.- Hado Meiso-Ho (técnica de meditación vibratoria) .....	275
7.16.29.- Oshite Chiryō-Ho (Técnica de digitopresión) .....	275
7.16.30.- Uchite Chiryō-Ho (Técnica de palmadas con las manos) .....	275
7.16.31.- Nadete Chiryō-Ho (Técnica de fricción con las manos) .....	276
7.16.32.- Ketsueki Kokan-Ho (Técnica de purificación de la sangre) .....	276
7.16.32.1.- Hanshin Koketsu-Ho (Técnica de purificación de medio cuerpo).....	276
7.16.32.2.- Zenshin Koketsu-Ho (Técnica de purificación de cuerpo entero) .....	276
7.16.33.- Rompiendo los bloqueos dentro de ti .....	277
7.16.34.- Meditación Reiki .....	277
7.16.35.- Sekizui Joka Ibuki Ho (Técnica de limpieza de la columna vertebral a través de la respiración o Técnica de Satori) .....	277
<b>7.17.- TÉCNICAS DEL REIKI OCCIDENTAL .....</b>	<b>278</b>
7.17.1.- Caja del Reiki. (Alcanzar las metas) .....	278
7.17.2.- Técnica de desprogramación del subconsciente .....	278
7.17.3.- Meditación del Tercer Grado de Reiki .....	279
7.17.4.- Reiki y la Cirugía Astral.....	279
7.17.5.- La parrilla de cristales de cuarzo .....	280
7.17.5.1.- Cristales de cuarzo.....	281
7.17.5.2.- El símbolo Antahkarana.....	282
<b>7.18.- EL PUNTO HUI YIN Y LA ÓRBITA MICROCÓSMICA .....</b>	<b>283</b>
<b>7.19.- GUÍA HACIA EL ESTADO DE SATORI O SAMADHI .....</b>	<b>284</b>
<b>7.20.- PERÍODO DE PURIFICACIÓN. 21 DÍAS DE LIMPIEZA .....</b>	<b>285</b>
<b>7.21.- LOS CRISTALES DE CUARZO Y REIKI.....</b>	<b>285</b>
7.21.1.- Cuarzo rosa para sanar.....	286
7.21.2.- Cuarzos para proteger un ambiente o a nosotros mismos. ....	286
7.21.3.- Limpieza de los cristales de cuarzo .....	287
<b>8.- HO' OPONOPONO. SISTEMA DE SANACIÓN HAWAIANO .....</b>	<b>288</b>
8.1.- LAS PETICIONES .....	289
8.2.- TERAPEUTA Y PACIENTE .....	289
8.3.- ENFERMEDAD Y SANACIÓN.....	290
<b>9.- BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>293</b>
<b>ANEXO I.- SERIES DE HATHA YOGA.....</b>	<b>294</b>

## 1.- INTRODUCCIÓN

Este trabajo, es una síntesis de 5 años de trabajo personal e intenta reunir las conclusiones de aquellos aspectos necesarios para la sanación de la persona, a través de la expansión de la consciencia, y la correcta utilización de la energía, para alcanzar el amor verdadero, la libertad y la humildad, lo que nos aporta paz y la felicidad personal.

Este trabajo es el inicio de un trabajo más amplio que va a intentar acercar la espiritualidad de forma sencilla a cualquier persona que tenga cierta inquietud, facilitando el acceso a diversos términos e iniciando la motivación suficiente para seguir adentrándose en este maravilloso sistema para la mejora de la persona.

Este manual recopila fuentes de información maravillosas, que he tenido la gran fortuna de conocer, y algunas de las cuales se pueden encontrar de forma más detallada en la web que comencé el 28 de agosto de 2.009 [www.amoryconsciencia.es](http://www.amoryconsciencia.es). He intentado recopilar toda la información que considero fundamental de aquello que he podido conocer.

El "fenómeno de la espiritualidad", comienza en tu vida en un momento dado y a partir de ahí, entiendes que la vida no es lo que tu pensabas, no existen las casualidades, todo tiene un sentido y una explicación, de lo único de que se trata es de estar lo suficientemente atento para percibirlo, pues está ahí, y no hemos sido capaces de verlo, no es una cuestión de fe, en la cual tienes que creer algo que no ves, es algo tangible, que lo ves día a día y que puedes ir mejorando con la calidad de tu pensamiento y de tus actos, pero que exige un grado de consciencia y disciplina determinado, pues sin ellas, no puedes verla.

Todo parte de una serie de preguntas básicas: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo, ¿cuál es mi misión aquí?, ¿cómo funciona la vida?, ¿cómo tengo que trabajar?, ...

Las experiencias nos llegan a nuestras vidas cuando estamos realmente preparados para tenerlas, todo tiene su momento. De esta forma a mi vida han llegado una serie de experiencias y libros que conforme han ido llegando, algo dentro en mi interior (mi ser, mi espíritu, mi alma, ...) reconocía que forma parte de la Verdad (la vida real, no lo que hasta ahora yo podía pensar de ella).

Tenemos la gran suerte de que en esta vida que nos toca vivir ahora, la comunicación nos facilita desarrollar estos conocimientos y anteriormente ha habido muchas personas que han alcanzado la iluminación, que han tenido un despertar mucho anterior al nuestro y llevan desarrollado un gran camino espiritual, muchos de ellos con una serie de facultades que les permite poder llegar más allá, y de los cuales podemos aprender fácilmente.

He tenido la gran fortuna de encontrar al Maestro José Fernández Campoy, el ser más elevado que he podido conocer, una persona iluminada, con unas facultades extraordinarias, el cual me enseña constantemente a distinguir entre la verdad y lo que la ignorancia y el ego humano han ido difundiendo.

Todos nosotros podemos mejorar nuestro nivel espiritual y siguiendo algunas de las enseñanzas que nos transmiten, podemos alcanzar grados de consciencia y felicidad que nunca hubiéramos imaginado.

El camino de la espiritualidad no es único, no todos llegamos a ella ni lo desarrollamos de igual forma, es algo que está ahí y a cada uno de nosotros se nos despierta de una forma y un medio distinto, pero conforme lo vas andando, comienzas a ver los puntos comunes con los demás, vas desarrollando el amor, la consciencia, el control de la mente, el control del ego, buenos pensamientos,... y te adentras en la verdad que tantos iluminados a lo largo de la

historia (Buda, Jesús, Saint Germain,...), nos han estado contando y que muchas veces las religiones y los egos, han manipulado.

A diferencia de las religiones, no se trata de fe, en el momento que entiendes que no solo eres un cuerpo con una mente y conectas con tu ser, te das cuenta que la vida es distinta a lo que pensábamos, tus valores como persona se acentúan, y te permiten disfrutar de la vida como nunca hubieras imaginado, alcanzando un nivel de felicidad que jamás habías experimentado, ves a los demás y todo lo que nos rodea con un aire mágico que antes no habías descubierto: un paisaje, una planta, un ave, ....

Para poder llegar a ser consciente, para vivir el momento presente, para alcanzar la felicidad plena, todo pasa por aprender a amar, vivir en la aceptación, controlar el ego, mejorar los pensamientos,... y es curioso como personas con un gran trabajo personal, siguen sin conseguirlo, es algo que tienes que trabajar a diario, en el momento que lo dejas, tu pasado, tu mente, el ego... te desvían. El gran reto es estar en estado de meditación continua, , a través del control de la mente y desarrollando el amor verdadero.

Estamos siendo espectadores del final de la era de Piscis y el comienzo de la Era de Acuario, inmersos en una crisis del anterior modelo económico, la superpoblación del planeta con más de 6.500 millones de habitantes, el hambre y la desigualdad en el reparto de la riqueza, el cambio climático, la destrucción masiva del medio ambiente, la pérdida de biodiversidad del planeta, el terrorismo por las religiones radicales, el avance y dominio del islam por altas tasas de natalidad, lo que posiblemente producirá pérdidas en las culturas originarias y conflictos religiosos, una pérdida de valores y virtudes en la sociedad, una clase política poco preparada y corrupta, el incremento del consumo de alcohol y drogas,... La crisis que estamos sufriendo, es una gran oportunidad para analizar el fracaso de los modelos sociales, políticos, económicos y religiosos, y si conseguimos ser más conscientes y con mayores valores espirituales, con seres humanos más amorosos, podremos conseguir un mundo mejor: más justo, solidario y equilibrado.

Este manual intenta recopilar y crear unos buenos cimientos espirituales en la vida, lo cual es imprescindible para generar una nueva sociedad.

La vida en la tierra es un juego de equipo, y es imprescindible aprender las reglas. Cuando seguimos las leyes espirituales y potenciamos una serie de virtudes, podemos crear el cielo en la tierra. La vida en la Tierra se ha convertido en un "salvase quien pueda" porque se han olvidado las reglas. Las relaciones se basan en la necesidad y en el deseo de control, el éxito se mide por las ganancias y posesiones materiales, las emociones predominantes han sido la rabia, el dolor, el miedo, porque nos hemos concentrado en las sensaciones físicas y sexuales, nos tomamos muy en serio y nos criticamos y nos juzgamos y te lleva a sentirte tenso y fuera de control. La vida se convierte en una lucha de poder y prevalece la falta de armonía.

Pero está llegando el momento en que las personas no se sienten satisfechas con la necesidad y la ambición y para ello es necesario aprender las reglas, trabajar en equipo y jugar limpio. Las estructuras sociales comienzan a resquebrajar, y te puedes convertir en un ejemplo de cómo se puede jugar este juego. Si sigues las reglas espirituales, puedes alcanzar la iluminación, con sentimiento de unidad y vivimos en el amor, la compasión y la confianza y no permites que nadie te desvíe de tu camino. Nuestra mayor alegría es servir a la humanidad y al Universo. Esto es el paraíso en la Tierra, la vida se llena de gozo, serenidad y armonía. Cooperamos con los demás y les reconocemos su valor, nos liberamos de nuestros deseos egoístas y vivimos para lo Divino.

En la Tierra existe el libre albedrío y podemos elegir seguir o no las leyes. Recogemos las recompensas si lo hacemos y cargamos con las consecuencias si no lo hacemos. Tu Yo superior o alma toma ciertas decisiones antes de llegar a la Tierra, basándose en las experiencias y retos que necesitas para tu evolución, desde escoger a unos padres difíciles, puedes conocer a la persona con quien te casas porque tienes un karma que pagar, o tener un hijo que muera porque tu alma necesita experimentar la pérdida... Estas decisiones anteriores al nacimiento resultan inevitables pero tienes el libre albedrío de cómo afrontar cada una de esas circunstancias y puedes decidir sobre las demás cosas de tu vida. Hay ciertas paradas y vuelos reservados con antelación, lo que haces el resto del tiempo es cosa tuya. A medida que avanzas en el camino espiritual, se te va revelando cuál es tu misión aquí y tu lucidez y propósito te llenan de alegría. En estos años está habiendo un despertar y un salto cuántico, y seguir el camino espiritual, te permitirá ser el maestro de tu propia vida.

## **1.1.- EJEMPLOS DEL ESTADO DE "IGNORANCIA" ACTUAL**

En plena crisis espiritual y económica, y aunque la sociedad ha avanzado mucho desde que Jesús dejó su mensaje hace más de 2.000 años, seguimos actuando de forma inconsciente.

Por centrarnos en España, y a modo de ejemplo, podemos tratar 2 temas muy evidentes, donde se puede ver la "locura" del mundo actual.

### **1.1.1.- Gasto farmacéutico**

Los españoles gastamos 17.000 millones de € anualmente, el 25 % del presupuesto de Sanidad. Somos el 2º país que más medicamentos consume del mundo. Existen unos 15.000 medicamentos, pero los que se prescriben son los que recetan los médicos, que a su vez, son los que les han "aconsejado" a cambio muchas veces de regalos. Los médicos aseguran, que recetan muchas veces cuando no es necesario.

La formación médica en España, la realizan las compañías farmacéuticas.

Los visitantes médicos, han llegado a tener unos 450 € que podían ofrecer a cada médico para regalos: jamones, cámaras digitales, ordenadores, enciclopedias, viajes por ejemplo a Praga de 3 días, para un curso de formación de 2 horas....

Es conocido incluso en el mundo de los visitantes cada uno de los médicos, denominándose "tarugos" los que aceptan regalos y pluma seca o fundamentalistas, los que prescriben menos y no están dispuestos a caer en estas tentaciones.

En una encuesta realizada en Aragón en 600 médicos, más del 50 % aceptaban regalos, el 81 % aceptaba diversos tipos de invitaciones y más del 25 %, llegaba a aceptar dinero directamente.

Farmaindustria es la patronal en España que representa a las empresas farmacéuticas, y aunque tiene un Código Ético para evitar estas prácticas, estas se siguen realizando. Esta patronal, ejerce una gran influencia en el Sistema Sanitario.

Ningún medicamento tiene riesgo 0, y ha habido casos, en los que las industrias farmacéuticas conocían los riesgos graves que pueden producir, y aun en esos casos, han mantenido los medicamentos en el mercado.

La osteoporosis por ejemplo, está ocasionada por la falta de vitamina D, que proviene del Sol. Así por ejemplo la afección en Gran Bretaña es mayor que en España, donde disfrutamos de más horas de sol. Las mujeres inglesas se ven afectadas a los 60 años de

media, mientras que en España es a los 75, pues en cambio, en España, se medica mucho más esta enfermedad que en Gran Bretaña.

Las compañías farmacéuticas, patentan los medicamentos durante 20 años, y a partir de ahí, es cuando se pueden prescribir los genéricos, que son de igual principio, y muchas veces, es incluso la misma empresa que fabrica el producto original, el que fabrica el genérico, cambiando la etiqueta, como puede suceder en el caso del Valium (el genérico es Diazepam).

La industria farmacéutica, llega incluso a inventar enfermedades y a exagerar las actuales. Así por ejemplo, el colesterol, estaba el límite en 290, y un comité de expertos, lo bajó a 270 para prescribir más medicamentos. Pues 8 de los 9 expertos de dicho comité, tenían conflictos de intereses, pues estaban pagados por las farmacéuticas.

En el caso de las vacunas compradas para la Gripe A en España, se gastó 98 millones de €, que finalmente fueron destruidas.

Cada 20 medicamentos que existen en el mercado, 4 se retiran por los efectos indeseables que ocasionan. En España, se recetan de cada 100 €, 32,7 € en medicamentos nuevos, mientras que en países como Gran Bretaña y Alemania, no superan el 7 %, ellos esperan los primeros años, para ver los efectos secundarios que pueden provocar.

### **1.1.2.- Gasto militar**

España es el 6º país que más armas vende, y el 10º en gasto militar. A pesar de los ajustes en los presupuestos por motivos de la crisis, en Defensa, sólo se ha reducido un 11 % el presupuesto y solo desde 2010, mientras que Educación se ha reducido un 21 %, en Sanidad un 14 %.

Aunque en los presupuestos oficiales, se destina directamente al Ministerio de Defensa 7.400 millones de €, realmente, y a partir de otros ministerios, se termina destinando 16.000 millones de €. En los presupuestos aparecen destinados a operaciones en el extranjero 14 millones de €, y casi todos los años se gastan unos 700 millones de €, que salen del Fondo de Contingencias (un fondo para imprevistos).

En España hay 130.000 soldados, unos 88.000 militares y unos 40.000 mandos, y en todos los países de nuestro entorno en Europa se han reducido el número de militares, así por ejemplo en Francia se han reducido en 50.000, mientras que en España, no se han reducido.

La deuda que tiene el Ministerio de Defensa con los proveedores de material bélico es de 32.000 millones de €, y el gasto militar se suele comprometer por períodos de hasta 20 años para la adquisición, pues algunos son muy caros, como por ejemplo 130 millones de € un solo avión Eurofighter F2000, España ha comprado 84.

La industria aeroespacial factura unos 5000 millones de €/año, y da unos 50.000 empleos.

Es increíble el gasto que se hace en España, para solo aparentar que estamos armados y no nos ataquen. Nos queda tanto por evolucionar, realmente hemos evolucionado muy poco.

## **1.2.- EL SER, NUESTRA NATURALEZA ESENCIAL**

Nuestra naturaleza esencial, es aquello que hay en nosotros invulnerable, puro, aquello que nada puede alterar o destruir, que no puede ser modificado por los cambios y agresiones cotidianas. Es lo que realmente somos.

En lugar de basar la felicidad en lo que somos, la basamos en lo que tenemos o en como somos. Estamos desconectados de nuestra verdadera naturaleza y nos identificamos con una pequeña parte de nuestro ser o realmente con nuestra personalidad.

Esta esencia es la solución a todos los problemas y en vez de acercarnos a nuestro ser, nos alejamos hacia el mundo exterior de las formas y los espejismos, inmersos en el mundo sensorial, creemos que sólo existe lo que percibimos con los sentidos y no nos damos cuenta de que la realidad es más amplia. Para alcanzar la verdadera felicidad incondicional, tenemos que vivir desde nuestro centro, y no identificarnos con un ser vulnerable, imperfecto, lleno de carencias, miedos y deseos, por lo que la vida nos resulta una amenaza.

Cuando vives desde el centro, siguen existiendo dificultades, pero nuestra actitud es distinta.

Describir nuestra naturaleza no es fácil, pues está más allá de lo racional, es necesario observar en nuestro interior, poner atención a lo que hay más adentro, todo está en nuestro interior y siempre ha estado y estará. Hay un aspecto que permanece inalterable.

El obstáculo para ver nuestro interior, es nuestra mente, y las causas de la infelicidad son la codicia, la ira, la envidia, la vanidad, y nuestras pasiones e ignorancia que nos mantienen al margen de la realidad y de nuestra propia esencia. El objetivo es limpiar la conciencia de lo innecesario y la única posibilidad de transformación es el reconocimiento y la aceptación total de uno mismo y nunca con represión.

Como veremos más adelante, el conflicto (enfermedad, dolor) sólo puede presentarse cuando se trazan límites "rígidos" entre los opuestos de la vida (yin-yang, luz-sombra, calor-frío, ellos-nosotros) y luego procedemos a defender uno de estos opuestos... Límites entre hombre y mujer, entre nación y nación, entre pensamientos oscuros y claros. El equilibrio y armonía entre este par de opuestos constituye la clave filosófica y el fundamento de la salud y la dicha. La separación conduce al conflicto, la guerra, el dolor y la enfermedad... Sólo por la unión en el AMOR de estos opuestos, podemos alcanzar la iluminación. Si dentro de nosotros estamos fragmentados en partes de nosotros que luchan entre sí, entonces no lograremos la paz y la dicha que anhelamos, estamos luchando siguiendo el camino de la separación y no del amor que todo lo une.

### **1.3.- ESPIRITUALIDAD, CIENCIA Y RELIGIÓN**

En general, la ciencia busca los límites de la naturaleza, la espiritualidad o el misticismo la falta de ellos. La ciencia se orienta al mundo exterior (empirismo externo), y el misticismo al mundo interior (empirismo interno). El místico considera que lo interno y lo externo se reconcilian. La metodología de la ciencia es las matemáticas, mientras que para el misticismo es la meditación.

El espíritu (viene de espíritus que significa viento o respiración) supera al ego y lo transforma. Hay una oración en hebreo, que dice que "el viento de Dios sopla dentro de ti". El ser humano tiene miedo a perder el ego que es algo ilusorio.

La espiritualidad ha sido ligada a las religiones, pero no tiene nada que ver, incluso a veces son opuestos. Espiritualidad es mirar hacia adentro, la esencia de ti mismo, el buscar el verdadero Yo mirando hacia dentro, y eso da miedo. Nuestra sociedad está alejada del espíritu, está volcada en todo lo exterior, en lo físico.

La religión católica al igual que otras es dogmática, sexista. Las religiones han movido el mundo, se han hecho muchas cosas positivas, pero también han generado muchas guerras.

La naturaleza es un referente hacia el espíritu.



A continuación se muestran algunas diferencias entre religión y espiritualidad:

RELIGIÓN	ESPIRITUALIDAD
No es sólo una, sino cientos.	Es una
Es para los que quieren seguir los rituales y la formalidad	Es para los que quieren alcanzar la Ascensión Espiritual sin dogmas.
Es para los dormidos	Es para los despiertos
Es para los que necesitan que alguien más les diga que hacer, quieren ser guiados	Es para los que prestan oídos a su voz interior.
Tiene un conjunto de reglas dogmáticas e incuestionables que has de seguir	Te invita a razonarlo todo, cuestionarlo todo y decidir tus acciones asumiendo las consecuencias
Amenaza y amedrenta	Te da paz interior
Habla de pecado y de culpa	Dice "ya pasó", no te remuestras por lo que ya pasó, más bien, levántate y aprende del error.
Lo reprime todo y te vuelve falso	Lo trasciende todo y te hace verdadero
Se te inculca desde niño como la sopa que no quieres tomar	Es el alimento que tú mismo buscas, que te satisface y es gustoso a los sentidos
No es Dios	Es el Todo y por lo tanto es Dios
Inventa	Descubre
No indaga ni cuestiona	Lo cuestiona todo
Es humana, es una organización con reglas	Es divina, sin reglas
Es causa de división	Es causa de unión
Te busca para que creas	La tienes que buscar tu
Sigue los preceptos de un libro sagrado	Busca lo sagrado en todos los libros
Se alimenta del miedo	Se alimenta de la confianza
Te hace vivir en el pensamiento, se ocupa de hacer	Te hace vivir en la conciencia, se ocupa de Ser
Es lógica	Es dialéctica
Te alimenta el ego	Te hace trascenderlo
Te hace renunciar al mundo	Te hace vivir en Dios, no renunciar a Él
Es adoración	Es meditación
Es seguir formando parte de la psicología de las masas	Es individualidad
Sueña con la gloria y el paraíso	Te hace vivirlo aquí y ahora
Vive en el pasado y en el futuro	Vive en el presente, en el aquí y ahora
Es un encierro en tu memoria	Es libertad en consciencia
Cree en la vida eterna	Te hace consciente de ella
Te da promesas para después de la muerte	Te da la iluminación, encontrar a Dios en tu interior, en esta vida, en el presente, en el aquí y el ahora

## 2.- YOGA INTEGRAL

Yug: es una palabra sánscrita (idioma antiguo de la India, idioma sagrado, muy profundo, con sentido de vibración), que significa Unión o Unidad, e incluye las técnicas o métodos para llegar a dicha unión. Unión entre el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

La unión con uno mismo y la unión del individuo con el cosmos. Unión entre el ser individual (Jiva) y el ser cósmico (Atman). Un estado de consciencia expandida, donde se trasciende el conocimiento intelectual y la experiencia dual y aparece la comprensión intuitiva del mundo. Adquisición del control sobre lo consciente y el inconsciente y el florecimiento del estado supraconsciente, la visión y experiencia de la Realidad Última. El individuo descubre su identidad con el ser absoluto y experimenta su verdadera naturaleza profunda. El Ser (esencia de uno mismo) sólo puede conocerse a través de la Unión (yoga).

Incluye las técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, para alcanzar el estado de Yoga (unión). Conjunto de técnicas para el perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, mental y espiritual. La misión principal es disolver las tendencias negativas del ego (obstáculo que impide reconocer nuestra verdadera esencia).

Yoga no es una escuela filosófica, religión, psicología, organización o grupo de personas, sino una posibilidad de evolución y crecimiento personal. El yoga no es solo conocimiento intelectual, sino la experiencia directa de la realidad. El yoga es una ciencia universal vital patrimonio de toda la humanidad, un sistema de mejoramiento de la existencia hacia la sabiduría. El yoga te aporta el verdadero despertar, paz y felicidad. Es un sistema de experiencias que permite una realización más rápida de la verdad.

El objetivo del yoga es obtener relajación, descanso, equilibrio, desarrollo de la mente, aumentar las capacidades de concentración, para conocerse mejor, como terapia complementaria para la sanación, para el conocimiento superior y la realización personal. El yoga nunca pide creer en nada, salvo lo que uno experimenta por sí mismo.

Es un arte de vivir, es un método para vivir esta vida en armonía, y una vía para descubrir la verdadera dimensión del ser humano, "la espiritual", con técnicas y recomendaciones para un vivir más sano y feliz.

El objetivo del yoga es el desarrollo de la conciencia, del conocimiento profundo de uno mismo y de las propias leyes que rigen la vida para conseguir el samadhi, la iluminación que nos lleva a la verdadera paz. El yoga nos ayuda a controlar nuestra mente para tener mayor claridad, para superar los miedos y evitar el mal. Solamente con la práctica se llega a la realización, al descubrimiento del Yo, el Atman, aquello que es inmortal, eterno e invariable.

El alma es el conjunto de experiencias que vivimos y que nos van impregnando. Si la práctica cotidiana del yoga, no tiene continuidad y su reflejo en la propia vida, entonces no tiene mucho sentido. Debemos vivir cada momento del día, en estado de consciencia plena, en una meditación constante, ese es el verdadero yoga.

El yoga es una revolución total, un proceso de crecimiento que orienta hacia la inteligencia creativa y hacia el servicio a los demás. Despierta una conciencia individual y una conciencia social de solidaridad y unidad, trascendiendo prejuicios de razas, sexo, creencias, ... Recupera la auténtica dimensión del ser humano, una perspectiva donde se deja de vivir como un individuo aislado y se siente humanidad y el planeta como un todo.

Todos somos maestros y todos somos discípulos ("tantos discípulos que quieren enseñar y tantos maestros que no quieren aprender"). Saber escuchar es una bella lección y cada uno puede enseñarnos algo. La vida es una cadena de experiencias y la síntesis de sus diversas

acciones constituye la realización social espiritual. Toda persona que pueda enseñarnos a dar un paso más adelante en este sendero, es nuestro maestro. Tenemos mucho que aprender y a la vez, podemos enseñar, pues la única riqueza es la experiencia personal. Aprender es estar atento, escuchar teorías antes de formarse un juicio. La verdad está en algunos libros, en los maestros que han integrado todos estos conocimientos y tenemos que ser humildes para ser puros. Realizar el presente de forma consciente es la gran verdad.

El yoga es un trabajo de control del organismo y de la conciencia, es una actitud mental, una sucesión de experiencias psíquicas.

El sistema yoga incluye diversas posibilidades para que cada uno encuentre el método que más se adapta a su peculiaridad, por ello presenta tanta diversidad. Es un mismo proceso, con diferentes caminos (como subir a una montaña, se puede hacer por distintos senderos, pero todos te llevan a la cima). El error es el dogma, el fanatismo, y pensar que un sendero es mejor que el otro (egocentrismo espiritual). Lo ideal es el yoga integral, síntesis de todos los yogas. Cualquiera que sea el camino, todos tienen en común, el seguir las 8 reglas básicas (Astanga Yoga).

Puede haber hasta un centenar de sendas del yoga distintas, y cada una de ellas se ajusta mejor a los distintos tipos de temperamento humano.

## **2.1.- INTRODUCCIÓN AL SENDERO DEL YOGA**

### **2.1.1.- Vivimos en una profunda ilusión**

Vivimos en una profunda ilusión: la ilusión de la esperanza, del futuro, del mañana. El ser humano no puede existir sin engaños, no puede vivir con la verdad. Necesitamos comprender la mente hasta las capas más profundas, esa mente que necesita mentiras, ilusiones, que no es capaz de vivir con lo real, necesita sueños (tanto dormido como despierto). Soñamos continuamente y durante la vigilia proyectamos nuestras esperanzas en el futuro. El presente es casi siempre un infierno y si lo sobrellevas es por la esperanza que has proyectado. Soportas el hoy, porque existirá el mañana; confías en que mañana ocurrirá algo, y cuando mañana llegue, será hoy, y la mente habrá vuelto a avanzar hasta el mañana siguiente. Y así siempre vives un paso por delante de la realidad; eso es lo que significa soñar. No eres uno con lo real, con lo que sucede aquí y ahora, estás siempre en otra parte, escapando del tiempo.

A ese futuro hay quien lo llama cielo (moksha), pero está invariablemente en el futuro, por lo que desperdicias el presente acariciando algo que no tiene realidad; eso es lo que significa soñar. Eres incapaz de estar aquí y ahora pues te parece una tarea demasiado ardua. Puedes estar en el pasado, puesto que también es soñar recrearse en el recuerdo de aquello que ya no existe, o puedes estar en el futuro que es una proyección basada en el pasado, igual de irreal que el pasado. Lo real es el presente y nunca estás en él.

### **2.1.2.- El yoga es un método para despertar la mente.**

El yoga es un método para lograr que la mente salga de su ensueño. Es la ciencia que nos enseña a estar aquí en el ahora. Yoga significa que uno está preparado para no tener que escapar al futuro, preparado para no necesitar la esperanza. Yoga significa afrontar la realidad tal y como es.

Podrás tomar el sendero del yoga cuando te sientas totalmente frustrado por el estado actual de tu mente, pues mientras tengas esperanzas de que quizá aún consigas obtener algo valioso con la mente, el yoga no es para ti. Es necesaria una frustración total y saber que la mente que proyecta y vive en la esperanza, es una mente absurda, que no hará sino cerrarte los ojos, embriagarte e impedir que la verdad te sea revelada. Tu mente es una droga, que falsea la realidad. Sólo si has llegado al límite y no soportas más sus tretas, comportamientos ni la forma en que has vivido hasta ahora y estás dispuesto a renunciar a ellos sin condiciones, podrás caminar por el sendero del yoga. Son muchos los que son atraídos por el, pero pocos quienes lo recorren, ya que tal vez ese interés sea solo producto de la mente, y esperan conseguir una ganancia personal por medio del yoga.

El yoga tiene un solo objetivo: el perfeccionamiento humano, ser uno con lo Absoluto, hacer realidad satchidananda. Yoga significa que no hay ninguna esperanza, ningún futuro, ningún deseo, que uno está preparado para conocer lo que es, y solo lo que es real nos puede liberar. Es necesario llegar a la desesperación total, ya que la esperanza prolonga tu desdicha, es una droga.

Hace falta valor para enfrentarse a la realidad, pero tarde o temprano a todo ser humano le llega la total desesperanza, en que todo le parece absurdo, ningún camino te lleva a ninguna parte, la vida carece de sentido, te quedas sin esperanzas, futuro y por primera vez estás en sintonía con el presente, cara a cara con la realidad.

El yoga es un giro hacia dentro, cuando no vas hacia el futuro ni pasado, avanzas hacia tu interior, ya que tu ser está aquí en este momento, estás presente aquí y ahora, y para ello la mente ha de estar aquí. Ese momento es el primer Sutra de Patanjali.

### **2.1.3.- Las creencias**

Las creencias son como la ropa que vestimos: no transforman nada esencial; seguimos siendo los mismos.

Yoga no está vinculado a ninguna religión. Es una ciencia pura como la física o matemáticas. Es un mero accidente el que los hindúes lo descubrieran, es la matemática pura del ser. Patañjali es el nombre más importante del mundo del yoga. Hizo del yoga una ciencia independiente de las creencias (las religiones si necesitan creencias). El yoga no exige creer en nada, está basado en la experiencia, y lo único que exige es experimentar. El experimento es lo que se hace fuera de nosotros y la experiencia dentro. La experiencia es un experimento interior. La ciencia dice que no creamos en nada y dudemos, el descreimiento vuelve a ser una forma de creencia. El teísta y el ateo (cree en el concepto de no-Dios) son creyentes ambos. Las creencias son un ámbito en que la ciencia no tiene cabida. La ciencia experimenta exclusivamente con la realidad.

### **2.1.4.- El yoga es existencial, experiencial y experimental.**

El yoga es existencial, experiencial, experimental. No exige creencia alguna; solamente valor para experimentar. La creencia no va a transformarnos, es algo superficial, no cambia nada sustancial de nuestro ser, puedes cambiarlas, son como las ropas, no cambian nada sustancial en nosotros. Profesar una creencia es fácil, y la puedes dejar cuando lo desees. El yoga no es una creencia, es una actitud experiencial, te conducirá a la verdad, no por medio de

creencias, sino por tu propia experiencia, de tu propia realización, y eso significa que tendrás que cambiar radicalmente. Tus puntos de vista, tu forma de vida, tu mente, tu psique se tienen que reprogramar para crear algo nuevo. El yoga es a la vez una muerte y una vida nueva, a menos que mueras no podrás nacer de nuevo, y a menos que estés dispuesto a morir, no podrás renacer, y no es sólo cuestión de cambiar de creencias.

El yoga no es una filosofía ni una religión, ni algo en que se pueda pensar, es algo que tendrás que ser, pensar en ello no te servirá de nada, ya que el pensamiento vive en la cabeza, y no penetra a las raíces de tu ser, y no es tu totalidad (es una parte que se puede adiestrar). Tu corazón es el centro más profundo y permanecerá intacto, el intelecto solo es una rama y puedes vivir sin ella, no constituye una parte sustancial, pero no puedes vivir sin el corazón. El yoga se ocupa de la totalidad de tu ser, estudiar a Patañjali no es pensar, es conocer las leyes supremas del ser, las leyes de su transformación, de cómo morir y volver a nacer, las leyes de un estado de ser nuevo, por eso es Ciencia.

Cuando llegas a la desesperación, angustia, sufres y no sabes que hacer ni dónde ir, ni con quien hablar, al borde de la locura, del suicidio, porque todo se ha vuelto absurdo, cuando llegas a ese momento, ahora es el momento de que comprendas la ciencia y la disciplina del yoga. Si no ha llegado ese momento, puedes estudiar yoga, ser un erudito, dar discursos, pero no serás un yogui, no habrá llegado tu momento, ya que solo es un interés intelectual y no una disciplina.

El yoga no es shastra, no es una escritura, es una disciplina, algo que se ha de hacer. Es una cuestión de vida o muerte. Todo el mundo está insatisfecho, pero si aún tienes esperanzas del futuro, tu descontento no es total, todavía sueñas con encontrar un poco de satisfacción en algo, un poco de gratificación. El día en que la esperanza en sí te decepcione, habrá llegado el momento de adentrarte en el yoga, y ya no será una entrada en el proceso mental y especulativo, sino una entrada en la disciplina.

### **2.1.5.- Disciplina**

Disciplina significa crear orden en tu interior, en la actualidad eres caótico, un ser desordenado. Buda dijo que el ser humano vive en la desdicha (tanto en su vida como en la mente), pero no el mundo, y que servir al prójimo debía de ser nuestro lema. No tenemos centro, y cualquier cosa que hagas aumentará el daño, todos los reformadores sociales, los líderes son malhechores e instigadores de la maldad. Disciplina es: capacidad de ser, de saber y de aprender:

Capacidad de ser: las posturas de yoga no se ocupan del cuerpo, sino de la capacidad de ser, si eres capaz de estar sentado horas sin moverte, la capacidad de ser empezará a desarrollarte en ti. Somos incapaces de sentarnos quietos unos segundos. No eres el dueño y señor, pues no le puedes ordenar al cuerpo que se esté quieto una hora. Eres una temblorosa y frenética actividad continua. Las asanas sirven para la formación interior del ser, para que puedas simplemente ser, sin hacer nada, sin movimiento, sin actividad, que puedas ser sencillamente, y ese ser te ayudará a centrarte. Cuanto más te obedezca el cuerpo, más fuerte se hará tu interior. Si el cuerpo no se mueve, la mente no se mueve.

### 2.1.6.- Cuerpo-mente

No eres cuerpo y mente sino cuerpo-mente, los polos de un solo fenómeno. La mente es la parte más sutil del cuerpo. Trabaja sobre el cuerpo, después sobre el prana y después sobre los pensamientos (cuando el cuerpo y la respiración hayan cambiado) y ya se podrá cambiar a la persona. En cada estado mental, adoptas una determinada postura corporal asociada. Al meditar la respiración se hace más relajada y armoniosa, la mente menos tensa, menos pensamientos, menos nubes, más espacio y cielo. Sentirás un silencio que entra y sale de ti.

Patañjali tiene en cuenta la comida, postura, forma de dormir, forma de despertarse, hora de levantarse, de dormirse, todo lo tiene en cuenta, para adoptar el ambiente propicio para algo más elevado. Cuando te sientes triste o feliz el ritmo de la respiración cambia. Si dejas de respirar, los pensamientos se detienen. Para cambiar las cosas se crea la situación propicia. El no te dice que amar sea bueno, el crea la situación para que el amor florezca.

Lo que ocurre en el cuerpo, ocurre en la mente y al contrario. Al ordenarle al cuerpo que se detenga, la mente se detiene. Cuando el cuerpo y la mente están inmóviles, se está centrado, se crea la situación para que el ser se centre y puedes volverte disciplinado. Cuando encuentras el centro, eres humilde, te podrás rendir ya que ningún ego estará aferrado a ti, ya que sabrás que todos los egos son falsos. Un ser humano disciplinado es un buscador que intenta estar centrado y se esfuerza por ser un individuo, por sentir su ser, ser su propio dueño. La disciplina del yoga, es un esfuerzo por hacerte dueño de ti mismo, pues ahora eres un esclavo de tus deseos. El yoga es un estado de no mente (ego, deseos, esperanzas, filosofías, religiones, escrituras...) Todo en lo que puedas pensar, lo que conoces, es mente. El cese de la mente es el cese de lo conocido, eso es yoga, un salto a lo incognoscible. La mente no es algo sustancial que existe en nuestra cabeza, no es más que una función, una actividad, como caminar (habría que llamarle mentando al igual que decimos caminando, ya que mente significa pensar, es una actividad). Por lo tanto, basta con no realizarla. Cada vez que estés intranquilo, mira dentro de ti dónde está, y esa mirada en sí antimente.

Yoga es el cese de la mente. Cuando no hay mente estás en yoga. Aunque hagas muchas posturas, si la mente sigue funcionando, no estás en yoga. Si eres capaz de estar sin mente sin hacer ninguna postura, eres un perfecto yogui. Cuando el pensamiento está ausente, tu estás presente. Cuando está ausente la mente, los pensamientos (nubes) desaparecen y tu ser como el cielo se revela. Siempre está pero cubierto de nubes (pensamientos). Solo tienes que mirar, desvincúlate de la mente, déjala hacer lo que quiera, tu miras, no interfieras, se un testigo, un observador y déjala que fluya. Si fluye es por el impulso del pasado, pues su actividad tiene ahora dinamismo propio, mira y déjala hacer. Durante miles de vidas la has ayudado, le has dado energía y por eso el río fluirá durante un tiempo, pero si miras con despreocupación, o indiferencia (upeksha), mira sin ansiedad ni inquietud, la mente fluirá y luego se parará por sí sola en cuanto pierda impulso o energía. Cuando observas sin identificarte con la mente, sin juzgar, sin evaluar, la mente se detiene. Cuando no hay mente, te conviertes en testigo, ya no eres ni el hacedor ni el pensador, eres ser puro, el testigo se establece en ser.

## **2.2.- EL CONOCIMIENTO VERDADERO Y EL FALSO**

### **2.2.1.- El correcto uso de la mente**

El correcto uso de la mente es meditación; su uso incorrecto te lleva a la locura. La mente puede ser fuente de esclavitud o de libertad, te puede llevar al infierno y al cielo, todo depende cómo se utilice, si lo haces con rectitud, será meditación, y si lo haces mal, se convertirá en locura. Si la haces tú instrumento, tu esclava, puedes alcanzar lo supremo, pero si eres tu el esclavo y la mente se adueña de ti, te conducirá a la oscuridad. Los métodos, técnicas y senderos del yoga, tienen como objetivo enseñarnos a utilizar la mente, y llegará un momento en que la mente se convertirá en no mente, pero si no lo haces bien, será un caos, voces enfrentadas, contradictorias, confusas.

Los locos hacen un uso incorrecto de la mente. La mente del Buda ha desaparecido y él está presente en su totalidad, la mente del loco se ha hecho con la totalidad, y es el loco el que ha desaparecido. El Buda utiliza la mente como tus piernas, desaparece como dueña y está esclava como instrumento pasivo. Cuando él habla la utiliza, pero ya es un instrumento pasivo, desprovisto por completo de poder. El Buda permanece como un espejo, si te pones delante, ves en él tu reflejo, pero si te apartas, el espejo queda vacío. Tú ahora no eres como un espejo, el reflejo persiste, y aunque quieras parar de pensar, la mente no te escucha.

Tener poder sobre la mente es yoga. Si le das órdenes responde y si no le das, está en estado de quietud, a la espera. La meditación consiste en lograr equilibrio interior, el cuerpo-mente estará quieto y se activa el centro de conocimiento verdadero. El Buda cuando hablaba decía que miraba las preguntas y lo que es verdad se revelaba, que no se trataba de pensar, solo hay que estar en el centro correcto, es como una linterna, donde alumbra, revela la esencia, ilumina cualquier pregunta.

### **2.2.2.- El conocimiento verdadero**

El conocimiento verdadero tiene 3 fuentes: cognición directa, inferencia y la palabra de los iluminados:

Cognición directa (Pratyaksha): significa "ante los ojos", el encuentro cara a cara con la verdad. Los ojos son una mediación, un intermediario, el que sabe, está oculto detrás de ellos. Los ojos y demás sentidos te pueden dar un informe erróneo de la realidad, no se puede creer a los mediadores. Si tienes los ojos enfermos, o bajo drogas o llenos de recuerdos o estás enamorado, la información que te llega en cada caso es distinta. Una mujer la puedes ver hermosa a través del amor o espantosa si la miras con odio. Los sentidos no son fiables. Pratyaksha es "directo", sin intermediario, ni siquiera los sentidos, y solo en meditación podemos trascender los sentidos y entonces se hace posible la cognición directa. Eso es inmediatez y es verdad, el conocimiento del ser interior. Si tienes muchos conocimientos pero no has conocido el núcleo de tu ser, los conocimientos serán absurdos, no habrá verdad en ellos, pues el primer saber no te ha sucedido, es una gran edificación falsa. Sabrás muchas cosas, pero no te conoces a ti mismo, todos tus conocimientos se basan en la información que te aportan los sentidos. De noche sueñas y crees que es verdad, los sentidos transmiten la información del sueño, crees que es real. Todos los sueños son verdad mientras los sueñas. Cuando sueñas los sentidos te engañan, al igual como cuando tomas una droga. No se puede creer a los sentidos. El conocimiento verdadero es el de sí mismo interior. Para todo lo demás si necesitas a los sentidos. La experiencia interior es inmediata, base de todo conocimiento

verdadero. Quien está enraizado en su centro, en su interior, está despierto, y no pueden engañarle ni sus ojos ni nada. El engaño se ha terminado. Los sentidos te pueden engañar mientras vivas en la ilusión, pero cuando experimentas el verdadero saber, nada te engañará, cuando te conozcas a ti mismo, cualquier conocimiento adoptará la cualidad correcta, pero si echas tus cimientos en la ruindad, tu vida será una ruina, por ello la cuestión es hacer algo en el interior y no en el exterior. Un Buda, penetra en lo más profundo de tu ser, no se le puede engañar. Si penetras en tu interior, puedes penetrar en todo lo que te rodea de la misma medida. Si tienes contacto directo con la verdad, no necesitas ninguna fuente más, tu mismo te habrás iluminado.

Inferencia (anuman): (2ª fuente de conocimiento): aplicando la lógica, la duda y la argumentación apropiada, te ayudará a avanzar hacia el conocimiento verdadero. Anuman significa que aun no habiendo visto directamente, se dan situaciones que prueban que sólo puede ser así. Pero para ello tiene que ser una inferencia correcta, pues la lógica es peligrosa, un arma de doble filo y si la empleas mal, sacas conclusiones equivocadas. La inferencia correcta te hace crecer, pero la incorrecta, detiene tu crecimiento. Tienes que estar muy atento a lo que haces. Dios no se puede demostrar, hay que vivirlo para conocerlo. Si a quien busca dudas, se le responde con lógica, lo único que se consigue es alimentar su mente lógica y eso no le va a ayudar. Lo que hay que hacer es sacar a esa persona de su mecánica lógica. Es como enamorarse, solo cuando te has enamorado comprendes lo que es el amor (mientras tanto no puedes pensar si el amor existe). La meditación es como el amor, primero tienes que conocerla. Dios es como el amor, Dios es amor, hay que experimentarlo. Una mente lógica, no se da cuenta de que se cierra las posibilidades de evolucionar. La inferencia es pensar de una manera que ayude a nuestro crecimiento. Si estás loco, lo que deduzcas será una locura.

Agama: palabra de los iluminados, así puedes recibir conocimiento directo, pues tu no eres el primer ser humano en busca de la verdad que ha conseguido llegar a ella. Agama es las palabras de los que han sabido. La verdad es de tal naturaleza, que se expresa con paradojas, las frases de los iluminados están llenas de misterio, no son claras. No las puedes demostrar ni desmentir, solo confía en ellas con naturaleza hipotética. En la ciencia tampoco se avanza sin hipótesis, pero una hipótesis no es una creencia, es lo que te permite enfocar tu trabajo, una dirección, pero después hay que experimentarla. Si el experimento demuestra que la hipótesis era cierta, ésta será ahora una teoría, y si es un fracaso, la hipótesis se descarta. Tienes que experimentar con esas hipótesis en tu vida y si demuestran ser verdad, la hipótesis se habrá convertido en fe. Si acudes a un Buda, te dirá, que tengas paciencia, que medites y posiblemente algunos te dirían que durante unos 2 años no preguntes. Sin confianza no se puede trabajar. El trabajo es tan intenso que sólo si tienes confianza te podrás adentrar en él, con todo tu ser, sin esa confianza, te entregarás a medias. El riesgo es real, pero la vida en sí es un riesgo (pues puedes pensar que estás perdiendo el tiempo). Para alcanzar una vida más elevada, tendrás que correr riesgos mayores. El único error en la vida es no moverse, no correrás peligro, pero te será imposible desarrollarte. Hay cosas que no sabes, y que no puedes deducir mediante la lógica, necesitas confiar. Por ello es necesario el gurú, el maestro, alguien que sepa, así que tienes que arriesgarte, pues ellos ya han recorrido el camino. Gurdjieff destrozaba la mente lógica del discípulo, por la mañana te decía que hicieras una zanja y por la tarde te decía que la taparas, y cuando sabía que confiabas en él, empezaba la enseñanza real, pues habías demostrado ser una persona auténtica, un verdadero buscador, capaz de trabajar y de confiar. Patañjali es un maestro por eso pudo escribir los Yoga Sutras, pues es alguien que ha experimentado con muchas mentes distintas.



### **2.2.3. - El conocimiento erróneo**

El conocimiento erróneo es una concepción falsa que no se corresponde con la cosa tal como es. Todos llevamos mucha carga de conocimientos erróneos, estamos mediatizados con muchos prejuicios, lo que sólo te puede dar conocimientos equivocados. La bondad y la maldad no pertenecen a ninguna nación, raza ni cultura, sino a los individuos, a cada personalidad. Todo el mundo tiene prejuicios y crean viparyaya, un conocimiento erróneo. Cualquier pensamiento, si no te enfrentas a un hecho con la mirada limpia, estará equivocado. No traigas a escena tu pasado, tus prejuicios, deja la mente a un lado y encuéntrate con el hecho, no proyectes nada. Proyectamos sin cesar, nuestra mente está llena de ideas establecidas desde la infancia, y el vivir con esos conocimientos preestablecidos hace que nuestra vida sea una ilusión. Para sentir una rosa, hay que mirar nada más, por eso los niños perciben las cosas con más profundidad, porque no conocen el nombre de las cosas, contemplan con mirada trasparente y las ven tal y como son, pues todavía no proyectan nada. Y les llenamos la mente de conocimientos, de información. Se ha descubierto que los niños tienen más inteligencia cuando llegan a la escuela que cuando salen de la universidad, pues se llenan de conocimientos falsos, meros prejuicios, y ya no son capaces de percibir las cosas directamente, ya no es real sino mental.

Deja a un lado tus prejuicios, tus conocimientos, tus conceptos, la información preformulada y mira con mirada nueva, hazte niño otra vez y hazlo a cada momento. Muere a cada momento, para que a cada momento puedas renacer, a cada momento muere el pasado. Mira todo como si lo vieses por primera vez. Aunque seas puro e inocente, tienes que seguir limpiando a cada instante, pues aunque no hagas nada, el simple paso del tiempo hará que te vuelvas impuro. La impureza no tiene por qué ser resultado de una mala acción, ocurre simplemente debido al paso del tiempo. El polvo se acumula y hay que quitarlo. Se necesita constante esfuerzo por limpiar. A cada momento debemos morir, para nacer de nuevo. Sólo entonces nos liberamos del conocimiento erróneo.

### **2.2.4. - Imaginación**

Imaginación (vikalpa) es una imagen evocada por palabras, sin sustancia alguna que la sostenga. Se fundamenta en palabras, por medio de imágenes mentales creas algo que no existe y te hace creer que es real. Es una fuerza figurada, imaginaria. Si eres tú quien las usas te será de ayuda, pero si dejas que ella te use, las consecuencias serán fatales, pues la imaginación se puede tornar en locura. Su fundamento son las palabras, que es una invención tuya, las utilizamos para evocar imágenes. La bandera por ejemplo, es un pedazo de tela, y hay naciones que están dispuestos a morir porque alguien la ha insultado. Es increíble y absurdo lo que vive el mundo a causa de las palabras. Las palabras son peligrosas, pues pueden influir en lo más profundo de ti, te provocan y te cautivan. En el sendero de la meditación tenemos que desprendernos de las palabras para desprendernos de la influencia de los demás. Las palabras nos la enseñan, no existen en nosotros al nacer, y nos inculcan prejuicios. Las palabras sustentan las religiones, mitos, lo sustentan todo. La palabra es el mediador, el vehículo de la cultura, de la información, de la sociedad. Lo único real es la consciencia en su papel de testigo; nada más es real. Muchas personas viven en su imaginación y así desperdician sus vidas.

### 2.2.5.- Locura o meditación

Solo hay dos alternativas, la locura o la meditación. La diferencia entre un loco que está en un hospital y el de la calle, es una cuestión de grados, no es una diferencia cualitativa, sino de cantidad. El ser humano en la actualidad está loco. Si no estás centrado eres desequilibrado. No estar centrado es que en ti hay muchas voces, eres una multitud, no hay un amo en esa casa, hay confusión, conflicto y forcejeos continuos, y si no se libra en ti esa guerra civil, es que estás en estado de meditación. Lo habitual es que exista de forma continua, las 24 horas, escribe lo que pasa por tu mente y te darás cuenta de que es una locura. En el Zen se te dice que busques tu rostro original, el que tenías antes de nacer o cuando mueras, pues entre el nacimiento y la muerte tienes rostros falsos. Engañamos a los demás, y nos engañamos a nosotros mismos, no podemos engañar a los demás sin engañarnos nosotros antes, nos creemos nuestras mentiras. Nuestra vida es una locura, trabajas demasiado, luchando para no llegar a ningún sitio, no sabes de dónde vienes, dónde estás en este momento ni adónde vas. La vida es una carretera, todos están en ella y tu estás en el medio, no sabes ni tu origen ni tu destino, solo sabes que tienes mucha prisa y te esfuerzas para no llegar a ninguna parte. De esta lucha no obtienes leves vislumbres de felicidad, solo confías en que algún día o en vidas futuras la felicidad te estará esperando. No es más que una trampa, una treta para posponer las cosas, para no sentirte muy desgraciado en este momento. Vives en una desdicha continua y eres tú quien la crea. Cordura sería darte cuenta de que no estás centrado, por ello lo primero a hacer es centrarte, encuentra un centro en tu interior para poder guiar tu vida, para disciplinarla, tener dentro de ti un amo que dirija los movimientos. Deshazte de todo lo que te haga sufrir, motivos, deseos y esperanzas que produzcan sufrimiento. Pero como no eres consciente de nada, te limitas a seguir adelante, sin ver lo que creas a tu paso, y vas continuamente sembrando semillas y será lo que recojas, y solo recoges sufrimiento, pero no te das cuenta de que las semillas las sembraste tú, piensas que las causas de tus desdicha están en el exterior, imaginas que te suceden por accidente y por eso creas al diablo, y en realidad el diablo eres tú, tu causas tu sufrimiento y no te das cuenta de lo absurdo que es el patrón de tu vida, tu eres la causa de todo.

Te enamoras, alguien te acoge, empiezas a florecer, se ponen en funcionamiento los patrones de conducta erróneos, quieres poseer a la persona y la posesión es muerte, matas el amor, entonces sufres y culpas a tu amante, piensas que tu amante te ha fallado, has envenenado el amor con tu afán de posesión. Todos los amantes hacen esto y sufren, y el amor en vez de darte las mayores alegrías te da las desdichas. En la antigua India se concertaban los matrimonios para los niños y niñas, para que no se pudieran enamorar ya que el amor conducía a la infelicidad. El amor no es fuente de desdicha, eres tú quien lo envenena, el amor es alegría y celebración constante, es el más profundo éxtasis que la naturaleza te permite experimentar y en cambio tu lo destruyes. Hazte consciente y no pienses que los locos son los demás, siente que estás loco y que hay que hacer algo, es una emergencia, no lo pospongas, pues te podrías volver tan loco que ya no hubiera nada que hacer. Haz un esfuerzo por cambiar los patrones, pues puede llegar un momento en que estés tan destrozado que puedes incluso perder la consciencia. Si puedes sentir que estás loco, es una buena señal, pues estás alerta a la realidad de lo que eres, puedes tienes la cordura suficiente para comprender la situación en la que te encuentras.

### **2.2.6.- El ser testigo consciente es lo único real**

Buda, vivió 44 años tras su iluminación, su cuerpo no cesó y explicó a la gente como le podía suceder lo mismo a los demás y utilizó la mente, pues no había cesado ni dejado de existir, a los 12 años volvió a su ciudad natal a ver a su padre, esposa e hijo. Cuando se dice que la mente cesa es que se rompe nuestra identificación con ella, sabes lo que es la mente y lo que "yo soy", rompes el puente que los une y así la mente no dirige tu vida, sino que es un mero instrumento, y puedes hacer uso en cualquier momento. No te identificas con la mente, cuando eres testigo de tus procesos mentales, entras en contacto con lo que eres, con tu realidad verdadera. Cuando te olvidas de ti y sientes que eres el mecanismo, es una esclavitud, es desdicha, éste es el mundo (samsar). Si eres consciente de que estás separado del mecanismo (cuerpo-mente), lo seguirás utilizando y si el mecanismo sufre un problema, lo puedes intentar corregir, pero eso no te perturbará, incluso es el mecanismo lo que muere, Buda ha hecho uso de él y ya no lo necesita, se libera de una carga, está a punto de ser libre. En cambio las personas sufren porque creen que están muriendo, no el mecanismo, sino tú y produce mucho sufrimiento.

Cuando eres testigo de lo que sucede, la mente y las células tienen más vitalidad, hay menos conflicto y más energía, se renuevan y tienen más acierto, pero no serán para ti una carga ni te obligan a hacer nada, tú serás el amo. La atadura se produce por que no estás alerta. La atadura es una falta de percepción consciente, lo único que hace falta es que estés más alerta, hagas lo que hagas. Puedes escuchar con consciencia o sin ella, tus oídos escucharán pero tu mente estará en otra parte, y las palabras no penetran en ti y tu mente las interpretará a su manera añadiendo sus ideas. Si estás alerta, el pensamiento cesa, no necesitas interpretar. Ese estado de alerta, disuelve el pasado y el futuro, estarás aquí y ahora, cuando estás en silencio, sin pensamiento, estás en contacto con tu origen, y es dicha y divino. Hazlo todo con atención.

El ser testigo consciente es lo único real, y al observar como testigo se desvanece la identificación.

### **2.3.- EL NO APEGO Y UNA CONSTANTE PRÁCTICA INTERIOR HECHA CON DEVOCIÓN.**

El ser humano tiene la mente consciente y la capa inconsciente de la mente, 9 veces mayor que la anterior, tiene un cuerpo (soma) en el que la mente existe. El cuerpo es inconsciente, con funcionamiento casi involuntario, las funciones interiores son involuntarias, la voluntad no tiene efecto. El no apego y una práctica incansable son la técnica

Para que la mente cese, es necesario abhyasa y vairagya.

#### **2.3.1.- La práctica interior constante**

Abhyasa es la práctica interior constante. El patrón de la personalidad no es solo intelectual, con entender que la ira es mala, no es suficiente para que te abandone, pues existe en innumerables capas de tu mente inconsciente, y no solo en la mente, también en el cuerpo. El cuerpo para entender necesita algo más que la comunicación verbal. Tus ideas pueden ir cambiando, pero tu personalidad no cambiará, por lo que nace en ti un sentimiento de culpa. El yoga no cree en la comprensión intelectual, sino en la comprensión del cuerpo, es una

comprensión total, en la que participa todo el ser, no solo cambia la cabeza, también las fuentes más profundas del ser. Con la repetición constante se activa el inconsciente y entonces nos sentimos tranquilos, ya no es necesario hacer ningún esfuerzo y todo se vuelve natural. No es sabio el que tiene buen carácter, pues en ese nivel de consciencia lo opuesto también existe. Sabio es el que es incapaz de hacer el mal o de pensar en ello, la bondad se ha vuelto inconsciente, es como el respirar, la bondad ha arraigado tan profundamente, que ya no requiere esfuerzo. El sabio no es el buen hombre, el no sabe lo que está bien o mal, en él no hay conflicto. Si eres consciente de tu bondad, es porque la maldad todavía existe a su lado., habrá conflicto y no estarás tranquilo.

### **2.3.2.- No apego**

Vairagya es no apego, ausencia de deseo. Creará la situación propicia para que la mente cese, y la práctica persistente es la técnica que debemos usar en esa situación. Los deseos es la forma equivocada de que tu mente infeliz busca la felicidad. Todo lo que hacemos está motivado por los deseos, y solo te satisfacen cuando haces ciertas cosas, mientras no dejes los deseos, no podrás dejar tus actividades. Te enfadas cuando tu deseo encuentra una obstrucción, y ello es motivo de ira (significa querer destruir los obstáculos). La ira crea desdicha, y la ira (violencia) se convierte en una enfermedad. Mientras tengas deseos y metas, la ira existirá en ti, pues hay millones de personas que intenta satisfacer sus respectivos deseos que se entrecruzan. Una mente que desea es que tiene metas, la mente quiere llegar a alguna parte. Lo primero es no desear, pero no significa que la ira desaparezca, has estado furioso durante miles de años y se ha convertido en un hábito arraigado. Te podrás deshacer de los deseos pero la ira persistirá, es un hábito inconsciente de muchas vidas, está en tus células, es un patrón de comportamiento muy antiguo y tendrás que cambiar ese patrón, por lo que necesitas una práctica reiterativa, reconstruir el patrón cuerpo-mente y solo será posible si has dejado de desear. Primero es no apego, despréndete de los deseos, no te apegues a ellos y luego abhyasa. El deseo es un querer superficial, pero el patrón que lo impulsa está muy dentro de nosotros. La comida se convierte en sustituto de algo, la gente que teme la muerte, come más (base de la vida), al igual que si nadie te quiere (pues el niño asocia el amor con la comida, alimento y amor que proviene de la madre, si la madre está cariñosa le da más leche, si está enfadada no le da el pecho). El amor y la comida está asociado en la mente del niño, si recibe mucho amor, necesitará menos alimento. Si sientes mucho amor, no tienes miedo a la muerte. El amor es plenitud. Si no hay amor, la muerte genera miedo. Todo está conectado en nuestro interior. Si nos limitamos a cambiar un pensamiento, no cambia nada, por lo que hay que cambiar el patrón de base, nos reprogramamos para que nazca una nueva vida, y para ello no puede haber apego a nada. Pero esto no significa que dejes de disfrutar. No es cierto que el yoga diga que hay que morir a la vida, puesto que el no apego significa que ya no desharemos nada. Si no deseas, estás apegado o amas nada serás un cadáver. No es ese el significado de no apego. No apego significa no depender de nada, no hacer que tu vida y tu felicidad dependan de nada.

Las preferencias no representan un problema, el apego sí. Puedes preferir una cosa a otra, ten preferencia por una persona, pero no te apegues a ella. El objeto de tu apego se convierte en una obsesión, si esa persona no está, te sientes infeliz, si echas de menos a esa persona sufres. El apego es una enfermedad terrible. La preferencia es lo contrario, si la persona no está te sientes bien y si la persona está, te sientes feliz, agradecido, no estás obsesionado. También solo se puede ser feliz, habrías preferido que esa persona estuviera contigo pero no es una obsesión. La preferencia es sana, el apego es una enfermedad. Quien

establece preferencias en su vida, vive con sentimiento de profunda felicidad y no es posible hacerle desgraciado, se le puede hacer feliz o más feliz, y quien vive con apego no se le puede hacer feliz, sólo se le puede hacer más desdichado. El apego te hará más y más desdichado, y la preferencia te hará más y más feliz. Aceptaremos la vida tal como venga. Quien vive apegado a todo, no disfruta de nada y lo echa de menos todo. Si no estás apegado, eres libre., tienes abundante energía, no dependes de nada ni de nadie. Eres independiente y esa energía se puede utilizar para el trabajo interior. Abhyasa es enfrentarse al viejo patrón habitual.

Si estás a punto de enfadarte, haz 5 respiraciones profundas y hará que tu mente esté alerta, y en un estado de alerta, la ira no puede penetrar, tendrás más oxígeno. La ira puede apoderarse de ti sólo si no eres consciente. La mente no puede pensar en dos cosas a la vez, es unidireccional. Al respirar 5 veces, la mente se centra en la respiración, y su dirección cambia. Gurdjieff decía que cuando te enfurezcas, espera 24 horas, y luego haz lo que quieras. Pero con 5 respiraciones, ya no podrás enfurecerte. Con los años no podrás enfurecerte. No serás capaz. Abhyasa es la práctica interior, el esfuerzo por estar firmemente establecido en sí mismo. El cese es por la práctica interior y por el no apego. Abhyasa es estar centrado en sí mismo, ocurra lo que ocurra, no debes de actuar de inmediato, te has de centrar en ti mismo y desde el centro miras alrededor y decides. Abhyasa es práctica interior y esfuerzo consciente, antes de hacer un movimiento fuera, debo moverme hacia el centro, y desde ahí, decidiré. Lo que antes te parecía un insulto, ya no te lo parece. Antes de emprender una acción, vuélvete hacia tu interior, establécete en tu centro, aunque sea por un instante y tu acción será distinta, será una respuesta viva, lo que has estado haciendo hasta ahora eran actuaciones mecánicas, como un robot. Escribe un diario 30 días y podrás ver el patrón de tus actos y todo lo que haces es predecible. Solo te haces hombre o mujer cuando eres consciente, y el esfuerzo constante por establecerte en ti mismo te hará consciente, te hará no actuar de forma mecánica, te hará impredecible, te hará libre. Si alguien te insulta, podrás sentir amor hacia esa persona, te sentirás agradecido pues algo nuevo empieza a nacer en ti, has empezado a crear un ser consciente en tu interior. Actuar es hacer un movimiento hacia fuera, moverse hacia el exterior, pero para ello antes estableces contacto con tu ser interior, antes de actuar siempre un momento de meditación, esto es abhyasa, cierras los ojos, te quedas en silencio, y te vuelves hacia tu interior, no apegado, miras como un observador, sin prejuicios, como si no estuvieras involucrado, como un testigo y entonces actúa. Cuanto mayor sea la distancia entre el actor y la acción, mayor será el bien. La vida se convierte en algo sagrado, el cuerpo se convierte en un templo, cualquier cosa que te haga establecerte en tu interior es abhyasa, y echa sólidas raíces cuando se practica de forma continua, sin interrupción y con devoción. Si lo interrumpes, se habrá echado a perder todo el esfuerzo. Si comienzas a meditar y lo dejas, habrás echado por tierra el trabajo, pues harás muchas cosas del viejo patrón y se habrá vuelto a crear una capa. Cualquier práctica que elijas, intenta que sea para toda la vida, y trabaja con ella con perseverancia, no escuches a la mente, pues tratará de persuadirte, te dará todo tipo de razones. Para la mente es más cómodo atenerse a lo viejo, lo nuevo es difícil. La mente se resiste a lo nuevo, si comienzas abhyasa, no hagas caso a la mente, sigue practicando y con el tiempo calará en la mente y dejará de oponerse pues le resultará fácil, pues sólo tendrá que dejarse fluir. Un poco de pereza puede hacerte desandar un largo camino recorrido. Hagas lo que hagas, antes de hacerlo cierra los ojos, quédate en silencio, vuélvete hacia tu interior.

### **2.3.3.- Hazlo con devoción**

En segundo lugar tienes que hacerlo con devoción, pues si lo haces de forma mecánica, sin amor, sin devoción, sin sentir la cualidad sagrada, tardarás mucho, ya que sólo cuando se aprende con amor penetra lo nuevo en nosotros fácilmente. La devoción abre tu ser, te hará estar más receptivo y las semillas penetrarán a más profundidad. No hagas abhyasa sin devoción, pues desperdiciarás tu energía. El deber es tener que hacer algo de lo que no disfrutas nada, te resignas a hacerlo y quieres terminar cuanto antes, es un trabajo de cara al exterior.

El amor no es un deber, te hace disfrutar, la dicha que te reporta, no tiene límites, no hay prisa por terminar, cuanto más dure, mejor, nunca llegas a ponerle fin. Trabajar con devoción es estar enamorado de un determinado abhyasa, de una práctica particular. Hay quienes hacen meditación como si simplemente aplicaran una técnica y nada cambia, sólo será un ejercicio, no les sucederá casi nada, ya que sólo dirigen sus esfuerzos al exterior como si se tratara de un trabajo, van a la sala de meditación sin sentimiento de entrega ni de compromiso, no participan desde lo más profundo de su ser. En cambio los que practican con amor, no es hacer algo, es cualitativo no cuantitativo, entrega y compromiso con disfrute, no les importa la meta, sino la práctica en sí. Y cuando se practica así, el resultado es inmediato, te puedes liberar del pasado por completo. En la devoción, existe amistad más amor en la devoción, amor entre personas de sexo distinto, y amistad entre personas del mismo, en el mismo nivel.

A menos que tu comprensión alcance las raíces de tu cuerpo, no podrás transformarte.

### **2.3.4.- Compasión**

Compasión es lo contrario de la devoción, ya que se establece entre una fuente más elevada y una inferior. Un buda es compasión y la reverencia es lo opuesto. El amor se da entre iguales, la compasión de lo alto a lo bajo, y la devoción de lo bajo a lo alto. La compasión y la devoción desaparecen y queda solo la amistad y se queda como muerta, pues le faltan los dos polos, necesita esos polos para existir. Si estás en un estado de devoción, la compasión fluirá hacia ti.

### **2.3.5.- Nace la felicidad**

Viaragya y abhyasa te ayudan en la cesación de la mente y serás por primera vez lo que en realidad eres, vivirás tu verdadero destino. El no apego y la cesación de los deseos es necesaria para estar enraizado en sí mismo. No se pueden separar en términos de dualidad. El silencio será como una semilla y se convertirá en árbol, pero el árbol estaba desde el principio en la semilla. La meta última está oculta en el aquí y en el ahora en ti. El no apego al principio será un esfuerzo (tendrás que estar alerta y practicarlo y tendrás lucha con tu pasado y tu ego), y al final será espontáneo, será una forma de ser natural (no habrá lucha, alternativa ni elección, fluirás en la ausencia de deseo, será tu naturaleza). Sea cual sea la meta, hay que practicarla desde el principio, el primer paso es el último, y sólo si el primer paso va en la dirección correcta, será posible llegar al último. La no violencia y el amor es el fin, y la persona se vuelve compasiva cuando está llena de amor. El no apego será sólo una semilla y al final se convertirá en la ausencia de deseo. Al principio será no tener ninguna exigencia, no hacer

ninguna petición, al final será no tener deseo alguno. Fluye con la vida, sintiéndote contento y agradecido sin exigir, sin pedir, sin esperar nada y se producirá en ti una apertura. Al principio tendrás que estar alerta, pues el no apego no es un acto espontáneo.

El Buda cogió un pañuelo, hizo 5 nudos y preguntó si era el mismo pañuelo. Tu eres como un pañuelo con tu consciencia llena de nudos, y para desanudarlo se tendrá que aplicar el proceso exactamente inverso, y para ello tienes que entender cómo has llegado a tu estado de esclavitud a las ataduras que os condicionan. Si el apego es el factor condicionante, el no apego es el incondicionador, si las expectativas te conducen a la desdicha, la ausencia de ellas os conducirá a la dicha. Si la ira te crea un infierno en tu interior, la compasión creará el cielo. El proceso inverso será la felicidad. No se trata de recondicionar, sino de incondicionar, si fuera recondicionamiento volverías a ser un esclavo. El ser humano es el que hace algo para crearlo y se ha convertido en hábito, un acto repetitivo, mecánico. Si te haces consciente puedes dejarlo.

Alguien te insulta y te quedas quieto en silencio, el patrón te traerá la ira, pero te quedas quieto, observas y si no puedes quedarte quieto, vete y golpea una almohada y observa lo que sucede (la almohada no va a reaccionar), cuando la ira se haya agotado, te empezarás a reír de lo ridículo, entonces cierra los ojos y medita lo sucedido, y verás que te envuelve la calma y no estarás furioso con la persona, incluso sentirás compasión por él. Pero no reacciones delante de él, pues se convierte en un círculo vicioso. Estate alerta a tu patrón de comportamiento, si lo ves cómo se desarrolla lo puedes deshacer. Basta con destruir lo erróneo, pues lo correcto ya existe, no hay nada positivo que hacer. Es como si hay un arroyo bajo una roca, no hay que crear el arroyo, es la roca lo que hay que quitar y el arroyo fluirá. La dicha o felicidad ya fluyen dentro de ti, solo tienes que quitar las rocas de los condicionamientos de la sociedad. Las rocas son el apego, la ira, la codicia, practica el no apego, la no ira, ... Haz lo opuesto a lo que habías hecho, pero no reprimas. Cuando hayan desaparecido lo viejo o los nudos, no te tendrás que preocupar por nada, fluirá espontáneamente.

Vairagya o ausencia de deseo es el cese de indulgencia con uno mismo, con la sed de placeres sensuales llevado a cabo con esfuerzo consciente. No eres interiormente dichoso, y por ello nace el deseo de placer, una mente cuando tiene el deseo de placer es porque interiormente no es feliz y por eso busca la felicidad en otra parte. Una persona infeliz entrará en el ámbito de los deseos para encontrar la felicidad, y por supuesto no la encontrará, solo tendrá vislumbres, eso es el placer (vislumbres de felicidad). Te enamoras y el sexo te da vislumbre de placer o felicidad, te olvidas de todo, estás en el ahora, no hay pasado ni futuro y vislumbras la felicidad y crees que ello proviene de tu amante y no es cierto, proviene de ti, el otro sólo te ha ayudado a caer en el presente. Si entras en el ahora sin el sexo, el sexo se volverá inservible e irá desapareciendo, no será un deseo, no estarás obsesionado con él.

Cuando sale el sol, las energías se activan, el cuerpo se inquieta, por ello se medita antes de la salida del sol (esas horas son brahmamuhurta, momentos de lo divino). Trata de estar en el aquí a primera hora, no hagas nada, no medites, no hagas ningún esfuerzo, cierra los ojos y quédate en silencio, y sentirás el torrente de energía que mana de tu interior, un vislumbre que no será del placer, sino de felicidad, ahora contemplas la fuente verdadera, así reconoces que en la relación sexual, el otro ha sido un espejo, te veías reflejado en el otro, os ayudabais a caer en el presente, a apartaros de la mente pensante, pero siempre nace de

dentro, el exterior solo es un espejo. Cuando la felicidad nace de dentro y se ve reflejada en el exterior, a eso se le llama placer. Pero lo que buscamos no es placer sino felicidad. Indulgencia es la búsqueda de placer. Cuando llegue un momento de placer, transfórmalo en una situación meditativa, cierra los ojos y mira en tu interior y descubre de dónde procede, es un momento precioso y te darás cuenta de que el placer no viene de fuera (falacia en la que vivimos). La felicidad nace de dentro, es algo que ya tienes y la indulgencia cesará y será el primer paso de la ausencia de deseo, no buscarás ni desearás nada y no es matar o luchar contra los deseos, sino que habrás encontrado algo más profundo y los deseos no parecerán tan importantes y se marchitarán. Dejas de atenderlos cuando encuentras la fuente verdadera y tu energía se dirige ahora hacia el interior, los deseos se abandonan. No luches contra ellos pues no los vencerás. Es como si tuvieras piedras en tus manos y de pronto ves que hay diamantes a tu alrededor, tirarías las piedras para dejar espacio en tus manos a los diamantes, no hay que luchar contra las piedras, sólo las tiras. Los que luchan contra los deseos, se convierte en el eje central de su mente, si luchas contra el deseo sexual, el sexo se convierte en el centro y le dedicas más atención. La clave es el esfuerzo consciente, lo haces por ti mismo, y ganas algo, si se hace sin consciencia, no se gana nada. Tienes que conseguir con sudor cada progreso y cuanto más practiques la consciencia, más consciente serás, hasta que seas consciencia pura. Cuando estés en un estado de placer por el sexo, comida, dinero, poder, ... medita sobre él, de dónde viene, si ves que es de otra parte, no podrás transformarte, dependerás siempre de una fuente externa. Pero la fuente está en ti, si meditas la encuentras. Hasta ahora solo has creado situaciones en el exterior y ahora te das cuenta que no dependes ni de nada ni de nadie, te bastas tu solo, ahora la mente indulgente desaparece, aunque disfrutes más de la comida o el sexo, pero no será la fuente de tu felicidad, pues la fuente eres tú, ya no eres adicto a ella. El sexo será un juego, divertido, empieza a amar al otro por primera vez. No se puede amar a una persona de la que se depende, la odiarás pues es la causa de tu dependencia, sin ella no puedes ser feliz, el que tiene la llave de tu felicidad es tu carcelero. Te das cuenta que tu y el otro, sois fuente de vuestra felicidad, y la podéis compartir, podéis celebrar el sentimiento y eso es el amor, celebrar y compartir y no desear algo del otro ni explotar al otro. La explotación no es amor, pues utilizas al otro como instrumento. Los amantes se odian pues se utilizan y explotan uno al otro y el amor se convierte en un infierno. Surge por primera vez la amistad y podéis disfrutar de cualquier cosa. Solo puedes disfrutar cuando eres libre, solo las personas independientes disfrutan la verdad. Quien está obsesionado con la comida, se puede llenar la barriga, pero no disfruta, pues come violentamente. Los amantes que creen que su felicidad depende del otro se pelean, intentan dominarse el uno al otro. Cuando sabes que la fuente de la felicidad está en tu interior, disfrutas mucho más. Celebras el poder formar parte de la vida a cada momento. Con esfuerzo y consciencia alcanzarás la ausencia de los deseos. Es el primer paso, pero incluso el esfuerzo y la consciencia no es lo idóneo pues todavía hay lucha. El segundo paso es vairagya, ausencia de deseo, el conocer la naturaleza de purusha, el ser supremo, el ser interior, quién soy yo.

Cuando conoces que eres la fuente de tu felicidad, luego tienes que conocer la naturaleza de tu ser interior. Cuando conoces la fuente en su totalidad, lo habrás conocido todo, dentro de ti estará el universo entero, Dios está en tu interior, su serás la fuente de todo, el centro, y las desdichas desaparecen, la ausencia de deseo es el estado espontáneo, sahad, no hay que esforzarse por mantenerlo, se ha vuelto un estado natural, ya no hay un "yo" que pueda forzar. La lucha y el forcejeo crean ego. Cuando te esfuerzas por abrirte camino en el mundo, se crea un ego basto (tengo dinero, prestigio, poder, ...) y si te esfuerzas por



abrirte camino en tu interior, se crea un ego sutil (soy puro, santo, sabio, ...), pero la lucha continua, han logrado algo, y ese logro lleva consigo la sombra del "yo". El segundo paso, es la desaparición total del ego, existe la naturaleza y no hay "yo" ni ningún esfuerzo consciente, serás consciencia perfecta, no tendrás consciencia de ti mismo, serás consciencia pura, te habrás aceptado a ti mismo, y habrás aceptado la existencia tal como eres.

### **2.3.6.- Aceptación**

La aceptación total (Tao), el río que fluye hacia el mar, que no hace ningún esfuerzo, no tiene prisa por llegar y si no llega al mar, no se siente frustrado, el río simplemente fluye, pues fluir es su naturaleza, sin esfuerzo. La primera vez que observamos los deseos, surge un esfuerzo sutil, empiezas a intentar ser consciente, a averiguar de dónde vienen, tienes que hacer algo. Al final, desaparecen los deseos y tú también, sólo quedará el ser interior en su eterno fluir, y ese fluir es el éxtasis supremo. La desdicha nace de las expectativas y las exigencias. Suceda lo que suceda, está bien, y es una bendición, y no tendrás que comparar o considerar que es una desgracia, e incluso si se presenta el dolor, no será doloroso. Ahora, cuando te aparece el dolor, luchas contra el dolor, le opones resistencia, te divides, te pones en contra, tienes tu éxtasis y tu dolor separados dentro de la cabeza e insistes en que debería de desaparecer, y ese es el verdadero problema. Intenta no luchar, fluye con el dolor, deja que suceda y hazte uno con él y aflorará un tipo de felicidad nuevo que no conocías. Es la lucha la que crea el dolor, el verdadero dolor es el luchar contra el dolor. Puedes hacer 2 cosas, o fluir con el dolor o luchar contra él, y si luchas se convierte en un tormento y si fluyes el tormento es menor. Cuando fluyes con él, el dolor desaparece y el dolor se convertirá en felicidad. Entenderlo intelectualmente, no sirve, experimentalo, y verás como la situación se transforma. Sólo un ego puede sentir dolor, y si el ego no está presente, transforma tu dolor en placer. El secreto reside en el ego. Y se hace conociendo el núcleo más íntimo de ti mismo, purusha, el morador de tu interior, basta con conocerlo para que todos los deseos desaparezcan. Los deseos surgen por no conocerse a sí mismo, no son más que nuestra ignorancia del sí mismo. Todo lo que intentas alcanzar por medio de tus deseos existe oculto en el sí mismo y si conoces el sí mismo, los deseos desaparecen.

El poder crea locura en las personas, y casi todo el mundo es adicto al poder. El niño se siente indefenso y quiere tener poder, todos los demás son más fuertes, y por ello el primer deseo es tener poder, ser dominante y adopta una actitud política y aprende tretas para dominar a los demás. Llorar sin descanso le da poder y aprende a llorar. Las mujeres continúan utilizando esta estrategia, siguen sintiéndose indefensas, esta es la política del poder. Con el paso de los años para poder continuar dominando a los demás, averiguará como conseguir más dinero, como tener más influencia y dominar al territorio y se pasará toda la vida persiguiendo el poder, es un deseo infantil. Tanto si el deseo se cumple como si no, te sientes frustrado, porque es imposible que se cumpla de forma absoluta, ya que nadie es tan poderoso que sienta que ya es suficiente, nadie tiene el poder absoluto, nada nos puede satisfacer. Cuando uno llega a conocerse a sí mismo, conoce la fuente del poder absoluto, y el deseo de poder desaparece, ya eres rey, te das cuenta de que no te falta nada, que no estás indefenso, que eres fuente de todas las energías, eres la fuente misma de la vida y que el sentimiento de impotencia de la niñez, lo crearon otros. Si amaras a tu hijo, el mundo sería distinto, no contribuirías a que tu hijo se sintiera indefenso, le darías tanto amor que se sentiría poderoso, si le das amor, no necesita perseguir el poder, no se hará un líder político, no se

presentará a elecciones, no intentará acumular dinero y conseguirlo a cualquier precio. Sabe que ya es un individuo poderoso, con amor basta. Si nadie le da amor, creará sustitutos para el amor. Todos tus deseos de poder, dinero o prestigio, muestran que algo se te enseñó en la infancia que te ha condicionado y sigues condicionado sin indagar en tu interior y descubrir que lo que persigues existe ya dentro de ti. Patañjali nos ayuda a poner la biocomputadora en silencio para que no interfiera y la meditación es eso, poner la biocomputadora en silencio unos instantes en ausencia de parloteo para que puedas mirar en tu interior y oír la voz de tu naturaleza más profunda y después la biocomputadora no te podrá engañar como hasta ahora. Te ha estado manipulando para que consigieras más poder. Si miras dentro de ti, no necesitas ser nadie, ya se te ha aceptado como eres, Dios te da la bienvenida, estás aquí porque Dios, el Universo, la existencia te ama y te necesita. Eres necesario.

Cuando conoces tu naturaleza más íntima (purusha o morador interior), no necesitarás nada más, el cuerpo es una casa, el morador interior, la consciencia que mora en tu interior es purusha, y una vez que la conoces no te hace falta nada y sabrás que eres perfecto tal como eres. La existencia empieza a ser una bendición, los deseos desaparecen al formar parte de la ignorancia que te impedía ver quién eres de verdad, el conocimiento de ti mismo los hace desaparecer, evaporarse. Irás cayendo a mayor profundidad en el abismo interior, y es tal la dicha que el mundo entero te parece insignificante, todo lo que este mundo te pueda dar es inservible. Tu actitud no debe ser de lucha, no te conviertas en guerrero y sí en meditador, te irás transformando, si entras en lucha habrá represión y te llevará a la desdicha. Si eres desgraciado es porque tu mismo la has creado, tu creas tus sufrimientos. Sólo si tu creas tus sufrimientos los puedes destruir, creas tus desdichas con tus hábitos incorrectos, con tus actitudes, adicciones, y deseos erróneos. Abandona ese patrón, contéplalo con una mirada nueva y verás que esta vida es la más suprema dicha que puedes experimentar la consciencia humana.

## **2.4.- ESFUERZO TOTAL Y RENDICIÓN**

### **2.4.1.- Tipos de buscadores**

Hay 3 tipos de buscadores, el primero llega a este camino movido por la curiosidad, ha llegado por accidente, ha oído hablar de Dios, de la verdad, de la liberación suprema y despertó en él cierto interés, pero es un interés intelectual, como el niño que se interesa por todo, y después deja una cosa tras otra cuando se presentan nuevas y atractivas curiosidades. Estas personas nunca alcanzan nada, no se puede alcanzar la verdad movido por la curiosidad, la verdad exige un esfuerzo persistente, una continuidad y una perseverancia que la persona curiosa no tiene, pues ellos sólo hacen cosas concretas durante un tiempo dependiendo de su estado de ánimo, pero lo interrumpen y todo lo conseguido desaparece, tendría que empezar desde el principio y no puede recoger los resultados, siembra semillas pero no espera pues hay otras cosas que le llaman, y así no se puede alcanzar lo Divino, pues para avanzar se necesita perseverancia. *Quien actúa de forma accidental no puede alcanzar lo divino*

El segundo tipo que llega a la indagación interior, es la persona inquisitiva, llega con un intenso deseo de saber, un deseo sincero, pero su motivación es sólo intelectual, puede ser filósofo pero no será espiritual, está dirigido por la cabeza, y para él no es una cuestión de vida o muerte, sino una adivinanza y disfrutará intentando resolverlo, es un reto, una actividad intelectual, en el fondo participa el ego, será filósofo, pensará pero nunca meditará,

reflexionará con lógica, y sólo será su propia proyección. Tienes que entregarte al 100 % y la cabeza sólo es el 1 %.

El tercer tipo de buscador es la persona de mumuksha (deseo de poner fin al deseo), deseo de liberarse por completo, deseo de salirse de la rueda de la existencia, de no volver a nacer, de no volver a morir, está cansado de tantas vidas dentro del mismo círculo. Es estar aburrido, cansado de sufrir y querer salir de ello. La investigación es cuestión de vida o muerte, ha surgido el deseo de moksha (liberación) y es una persona espiritual. El éxito está más cerca si los esfuerzos son intensos y sinceros. La posibilidad de éxito depende del grado de esfuerzo. La sinceridad es la cualidad que sobreviene cuando estás totalmente entregado. Ser serio no significa ser sincero. El niño que juega con sus juguetes es sincero, el niño, no está presente, sólo es juego, te haces uno con la actividad, el actor desaparece, el hacedor ya no existe, entonces hay sinceridad. La sinceridad no se cultiva, si se cultiva la seriedad, la sinceridad es la sombra de estar totalmente entregado a lo que hacemos. La sinceridad siempre es intensa, pero la intensidad no siempre es sincera. Puedes actuar con intensidad en el sexo y no ser sincero pues no es necesariamente amor y cuando acaba el sexo, la intensidad desaparece. El amor es sincero y la intensidad lo acompaña. Si tu actuación es intensa pero no sincera, no será eternamente intenso, sólo de forma momentánea, cuando el deseo se apodere de ti, es una intensidad forzada por el deseo, es una imposición biológica a tu ser, no proviene del centro, sino que se te impone desde la periferia y una vez desaparezca la intensidad, no te importa nada tu pareja, cuando se cubre la necesidad corporal se acaba, hasta que vuelva a surgir el deseo. Tu intensidad es biológica, corporal. En la intensidad sexual, hay un juego previo y posterior. Cuando se encuentra el individuo con el todo, desapareces por completo. Yoga significa encuentro, comunión, unión de ambos, un encuentro tan profundo, tan intenso y sincero que los dos desaparecen, todo es uno, entrégate con todo tu ser, pues sólo entonces es posible alcanzar lo supremo. Ése es uno de los senderos, el de la voluntad.

#### **2.4.2. - Rendición a Dios**

También se alcanza el éxito si te rindes a Dios (samarpan), la rendición, la confianza absoluta, pero también se necesita la totalidad al igual que en el esfuerzo. Sólo hay un camino, el de la entrega total de tu ser. El esfuerzo depende de uno mismo, es manifestación de la fuerza de voluntad. Cuando te levantas y te caes de nuevo, comprendes que la causa de las caídas es el esfuerzo en sí, pues el esfuerzo se ha convertido en ego, y el ego intenta engrandecerse con cada paso y entonces sólo te queda una posibilidad, entregarlo, renunciar a él. Cuando llegas a la frustración límite y no sabes que hacer, ahora ríndete a Dios, según Patañjali, es el potencial de todo ser vivo, todo ser humano es una semilla de Dios y cuando florece se convierte en un Dios. Dios significa la culminación suprema, el florecimiento supremo.

Dios es un estado de consciencia y quien llega a él, no es una persona, sino un individuo. La personalidad es la periferia, es la apariencia que tienes a los ojos de los demás, la opinión que los demás tienen de ti. La personalidad es tu rostro, la individualidad es tu ser. *La personalidad es tu rostro, la individualidad es tu ser.* Dios no tiene personalidad, es una unidad individual. Cuando te desarrollas como ser humano, con el tiempo, la opinión de los demás te parecerá infantil, te será insignificante lo que los demás digan, eso no es lo importante, lo importante eres tú, lo que verdaderamente eres. Y lo que eres, el tú real, el auténtico tú, es el individuo. Cuanta más importancia das a la personalidad, más es la dimensión de tu vida una

dimensión de trabajo, vives preocupado por los resultados, por si logras alcanzar la meta, por lo que sucederá mañana.

Cuando uno se centra en sí mismo, se convierte en jugador y juega, la vida es entonces un juego, es hermoso, no hay necesidad de preocuparse por el resultado, no importa, es irrelevante, es lo que haces en sí lo que tiene valor. Cuando escuchas, lo haces con un propósito y el iluminado habla sin propósito, escuchas porque así vas a conseguir algo (conocimientos, pistas, técnicas, ... que podrás poner en práctica), lo que buscas es el resultado, el iluminado habla sin propósito, simplemente disfruta.

No te preocupes por el resultado, pues entonces lo que haces es un medio para alcanzar un fin y ese fin está en el futuro, haz que los medios en sí sean el fin, que el camino sea la meta, y que este momento sea el momento supremo pues más allá no hay nada, éste es el estado de Dios y cuando juegues tendrás vislumbres de él. Has llevado tu destino durante vidas sin mirarlo, pues tus ojos están clavados en el futuro, no miras al presente. Aquí y ahora es como debería ser, no falta nada, no hace falta hacer nada, la existencia es perfecta en cada instante pues no puede ser de otra manera (quien la iba a hacer imperfecta), basta con que te rindas y no hagas ningún esfuerzo: ni ejercicios de pranayama ni asanas, ni meditación... nada si comprendes esto, la existencia es perfecta tal como es (mira dentro y fuera), y no se puede hacer otra cosa que celebrarlo, el que se rinde empieza la celebración

*Haz de este momento el momento supremo.*

*Aquí-ahora, todo es como debería ser, si estás dispuesto a mirar.*

## **2.5.- OBSTÁCULOS QUE DISTRAEN A LA MENTE**

La enfermedad, la languidez, la duda, la desidia, la pereza, la sensualidad, el delirio, la impotencia y la inestabilidad son los obstáculos que distraen a la mente.

### **2.5.1.- El sonido universal**

*El florecimiento perfecto se conoce como Aum. Si cantas Aum y permaneces consciente, el cántico de ese Aum será una fuerza deshipnotizadora. Entonar Aum te centrará.*

Aum es el símbolo del sonido universal, en tu interior oyes pensamientos y palabras pero no el sonido de tu ser. Cuando no haya ningún deseo ni necesidad, el cuerpo se quede quieto y la mente desaparezca, ese florecimiento perfecto se conoce como Aum y oirás el verdadero sonido del universo. Eso es Aum, el sonido universal. Cuando te paras lo oyes, en este momento parloteas tanto que no lo puedes oír, pues Aum es un sonido silencioso y a menos que te detengas, no lo puedes oír.

Repite Aum y medita en él y así desaparecen todos los obstáculos y el despertar de una nueva consciencia. Repite Aum, Aum, Aum, ... y estate ajeno a la repetición, el sonido está a tu alrededor y tú estás alerta, consciente, siendo testigo. Se un mero observador. Aum es como una dulce canción de cuna, al repetirlo te puedes quedar embelesado, embriagado y ese es el peligro, pues el propósito es no embriagarte, sino hacerte más perceptivo y consciente. Si repites un mantra sin meditar, caerás en el subconsciente y si continúas caerás en el inconsciente y te convertirás en un zombi. Hay que repetirlo y meditar en él. Repite y crea a

tu alrededor el sonido de Aum, pero no te pierdas en él, estate alerta o estarás perdido. El sonido hará que tu cuerpo entre en reposo y te ayudará a elevarte a un estado de superconsciencia, el cuerpo entra en estado inconsciente se duerme y tu eres ahora un ser superconsciente. El cuerpo alcanza el fondo y tú alcanzas la cima. Esto es lo que hay que realizar.

Con la repetición sola no basta, es tan solo una ayuda para meditar, la repetición crea el objeto y el objeto más sutil es el sonido de Aum y si eres capaz de percibir lo sutil, tu percepción se hará sutil. Si observas un objeto basto, la percepción es basta. Al observar nos convertimos en lo que quiera que observemos. El observador se convierte en lo observado. Lo que observas es en lo que te conviertes. Si observas Aum, el sonido más profundo que existe, la música más profunda, el sonido sin sonido, el sonido no creado (anahata), te conviertes en un sonido universal, sujeto y objeto se encuentran y se fusionan. Sujeto y objeto se disuelven, no existe el conocedor y lo conocido, sólo la unidad permanece, objeto y sujeto se han unido, y esa unión es yoga. La raíz de yoga es yuj, y significa reunirse, combinarse, lo que sucede cuando sujeto y objeto están unidos (en latín yugo), cosidos uno a otro, ya no hay separación, la brecha desaparece y alcanzas la superconsciencia. La repetición de Aum y la meditación en este sonido ayuda a destruir los obstáculos.

Con el Reiki, se obtienen los mismos resultados que se pueden obtener con el Aum.

### **2.5.2. - La enfermedad**

Enfermedad significa mal-estar, falta de ritmo de la bioenergía interior, te sientes incómodo y si continúa, terminará afectando al cuerpo, se producen bloqueos, corte de la corriente eléctrica que ya no forma un circuito cerrado. La acupuntura se basa en que cuando la bioenergía forma un círculo, la enfermedad desaparece. Enfermedad es una perturbación que se produce en el aura del cuerpo, en el prana, en la bioenergía, en la electricidad corporal y por eso puede curarse con la entonación de Aum.

Lo primero que hay que resolver es la enfermedad, pues si estás enfermo, si sufres una alteración de la energía pránica, no podrás ir muy lejos, es necesario cierto grado de salud para avanzar. Salud es swasthya, ser uno mismo, estar centrado (health en inglés, y se derivan holy -sagrado- y whole -entero-). Estás sano cuando estás entero, eres también sagrado. La raíz de las palabras es fruto de la experiencia de la humanidad. Una persona se siente entera si la energía corporal fluye en círculo, ya que es lo más perfecto que existe, la energía no se desperdicia, circula sin parar, girando como una rueda. Un círculo es el símbolo de Dios. La enfermedad o el círculo interior de energía roto será como una piedra colgada al cuello, al meditar te sentirás incómodo, cuando quieras rezar no podrás pues necesitarás descansar al tener un nivel de energía bajo y para alcanzar a Dios se necesita mucha energía, no puedes tener un mal-estar del flujo de energía. Aum, el sonido por sí mismo, te ayuda a estar interiormente entero.

Cuanto más enfermo estás, más sensual te vuelves. Si estás sano no eres sensual, aunque pensamos que es al contrario (que el sano disfruta del sexo, y de todo, del mundo, del cuerpo, ... No es así) Cuando estás enfermo, el sexo se apoderan de ti y cuando estás sano, el sexo desaparece, pues te sientes tan feliz contigo mismo que no necesitas a nadie, y al estar enfermo, estás tan descontento contigo mismo que necesitas que la otra persona esté a tu lado. Si dos personas enfermas se encuentran, la enfermedad se multiplica, es lo que sucede

en los matrimonios, se hace insostenible. Las personas enfermas necesitan de los demás, una persona sana no tiene esa necesidad y si ama alguien el caso será distinto, ya que no necesita a la otra persona, compartirá con ella lo que siente. Una persona enferma necesita sexo y una sana necesita amor. Cuando dos personas sanas se unen, la salud se multiplica, se pueden ayudar el uno al otro a alcanzar lo supremo, la necesidad desaparece, su relación no es por necesidad. Si alguna vez estás incómodo, no ahogues tu malestar en el sexo, intenta estar más sano. Las asanas te ayudarán. Si entonces Aum y meditas en el sonido, la enfermedad desaparecerá y te previene de las que te pudieran llegar en el futuro. Igual resultado se obtendrá con Reiki. El cantante se disuelve en consciencia pura, una llama de luz la energía describe un círculo, no hay discordia, eres uno.

### **2.5.3.- Bajo nivel de energía**

Segundo obstáculo: languidez o nivel de energía muy bajo y le impide buscar, es una persona tibia, solo habla de Dios, yoga, pero para hacer algo es necesario el esfuerzo verdadero energético. Con Aum y su meditación tu nivel energético se elevará. Igual resultado se obtendrá con Reiki. Si te levantas por la mañana cansado, es porque hay escapes de energía por los dedos de las manos, de los pies y los ojos (no por la cabeza pues es redonda y las formas redondeadas ayudan al cuerpo a preservar la energía, por eso las asanas Siddhasana o Padmasana da forma redonda al cuerpo entero. En Siddhasana juntamos las manos para que la energía no escape por los dedos, si las manos están una encima de otra, la energía pasa de una a la otra y se forma un círculo, las piernas unas sobre otras y la energía circula y no se escapa, con ojos cerrados ya que por ahí se va el 80 % por eso al viajar estás tan cansado o cuando miras cosas innecesarias como anuncios, el yogui tiene los ojos cerrados todo el tiempo con las manos y piernas cruzadas, una sobre la otra, para que la energía circule, espalda erguida que conserva más la energía ya que la gravedad no le quita mucha energía, ya que sólo toca en un punto de la columna). Languidez, apatía es uno de los mayores obstáculos, y desaparece al cantar Aum, pues crea un círculo de energía interior, canta con ojos cerrados y medita, tu cuerpo desaparecerá y se desvanece la languidez, tendrás energía a raudales y sentirás que con hablar no es suficiente. Igual resultado se obtendrá con Reiki.

### **2.5.4.- La duda**

La duda. En sánscrito tiene muchas palabras

Shanka es la duda como actividad opuesta a la confianza.

Sanshaya: duda en oposición a la certeza, una persona que vive en la incertidumbre, poco decidida, pero no está enfrentada con la confianza, ya que la confianza es respecto a otra persona y sanshaya se opone a la confianza en uno mismo, significa que no confías en ti. Hagas lo que hagas, no estás seguro de si quieres hacerlo, de si será bueno, es la indecisión, la falta de atención y con mente indecisa no se puede emprender el camino, tienes que ser decidido, tomar una decisión y una vez que te hayas decidido, no vuelvas a dudar. La duda existe en ti gracias a tu cooperación, sigue dándole energía y una y otra vez empezará a dudar, se crea una indecisión. Aum te ayuda, pues cuando te quedas en silencio, en paz, es más fácil decidir, ya no eres una multitud, el canto y la meditación en el sonido acalla las voces y

estás protegido, puedes distinguir la verdadera voz que nace de ti. La duda persistirá, pero no le prestas atención y con el tiempo desistirá. Aum te ayuda a tomar una determinación.

Pramad significa estado de hipnosis, que uno parece un sonámbulo y falta de atención: no seas un zombi y no vivas tu vida hipnotizado. Vivimos hipnotizados sin saberlo, la sociedad te hipnotiza para que hagas ciertas cosas y eso crea pramad, una somnolencia. No eres tú mismo, haces todo sin cuidado, te mueves con torpeza y tropiezos continuamente sin ir a ninguna parte y como todos los demás están igual, no te das cuenta de tu embriaguez. Se cuidadoso, Aum te ayuda a salir de la hipnosis, pero si no va acompañado de meditación, también te hipnotizará. Entónalo y estate alerta y destruirá la hipnosis de tu alrededor. Igual resultado se obtendrá con Reiki.

### **2.5.5.- La pereza**

Alasya es la pereza, hay mucha acumulada en ti, no ves qué sentido tiene hacer nada, si no haces nada, nada se pierde, la pereza se asienta en el corazón. Pereza significa que has perdido la pasión por vivir, los niños no son perezosos, rebosan energía, todavía no están frustrados, no han aprendido que en esta vida, haga uno lo que haga, no se consigue nada, son dichosamente inconscientes. Tú en cambio, has hecho muchas cosas, se asienta la pereza, como el polvo de todos tus fracasos y frustraciones, te levantas porque tienes que ganar el pan, tienes esposa e hijos y estás atrapado, lo haces todo sin entusiasmo, sin disfrutar de lo que haces. Cantando Aum en alerta y meditando, te sientes tan feliz, surge un entusiasmo, el sonido comienza a desalojar el polvo, consigues valor y confianza y te das cuenta de que todo no es un fracaso, tal vez fracasases en el exterior pero no en el interior, el primer paso te ha dado no una flor sino un jardín entero, aflora la esperanza, vuelves a ser un niño en el mundo interior, es un nuevo nacimiento, vuelves a reír, jugar, ... Igual resultado se obtendrá con Reiki.

### **2.5.6.- Sensualidad**

Sensualidad: tienes demasiada energía desaprovechada, no sabes qué hacer con ella, se acumula como es natural en el primer centro energético que es el centro del sexo y no sabes cómo hacerla ascender. El alimento y el agua, se genera energía y si no la utilizas te volverás loco y el sexo es la válvula de escape más fácil así que la energía retorna a la naturaleza. Medita en Aum, y los demás centros empezarán a funcionar, la energía fluye y te conviertes en un círculo, ascendiendo del primer chakra a los demás y luego desciende pasando por todos los centros. La energía al ir acumulándose se eleva como en un embalse y así los demás chakras se comienzan a abrir, se convierten en dinamos, comienzan a funcionar, si la catarata se seca, la dinamo no puede funcionar. Aum, te da calma, te hace dueño de ti mismo, te hace uno, y la energía asciende y la sensualidad desaparece, se vuelve inútil. El sexo se vuelve insignificante, infantil, se vuelve pueril, no se apodera de ti el deseo sexual, no tienes una apremiante necesidad de sexo. Pero no tienes que renunciar a ello.

### **2.5.7.- Ilusión**

Ilusión significa soñar con los ojos abiertos y todo el mundo lo hace, ves a una mujer y piensas que es muy hermosa, y puede que no lo sea y proyectes en ella una ilusión o que estés

sexualmente muy necesitado y que la energía desbordante acumulada en ti te haga ver un espejismo. Al cabo de estar unos días con ella, te parece una mujer común, te sientes engañado, pero el único que te ha engañado has sido tu mismo. Las proyecciones ilusorias desaparecen con el sonido Aum, pues la ilusión es un estado de ensoñación, en el que estás perdido, y lo único que existe es el sueño. Si meditas en Aum, has creado ese sonido, eres testigo de él, estás presente y tú presencia no permite ningún sueño. Si tú estás, el sueño desaparece, si está el sueño, desapareces tú. El sueño y la consciencia no pueden existir juntos, la ilusión se desvanece.

### **2.5.8.- La impotencia**

Impotencia, también está en ti, te sientes desvalido, que no eres capaz de hacer nada, que no sirves para nada, intentas aparentar que tienes poder, pero es una máscara. Sólo el ser completo es fuerte y poderoso, el hombre y la mujer, la parte no puede. Cuando entonas Aum, sientes que ya no eres una isla, te haces parte del sonido del universo, te sientes fuerte. Sólo las personas impotentes se vuelven agresivos, para demostrar su valía.

### **2.5.9.- La inestabilidad**

Inestabilidad, la inconstancia, empiezas a hacer algo y te paras, lo tomas y lo dejas, así no es posible lograr nada, tienes que perseverar. La mente funciona de tal forma, que al cabo de unos días tendrás que empezar de cero. Dejas de hacerlo pues te parece aburrido. Al entonar Aum, sientes lo que es fundirse con el universo, y te dará felicidad y la inconsciencia desaparece. De esta forma desaparecen todos los obstáculos.

La angustia, desesperación, temblores y respiración irregular son los síntomas de la mente distraída. Vives angustiado, con ansiedad, siempre dividido, dominado por la mente ambiciosa, triste, desesperado, cuando la energía no fluye en círculo, estás nerviosos, con miedo, tu respiración no es rítmica, es irregular sin armonía. Al repetir Aum te centrarás, la respiración adquiere ritmo, los temblores desaparecen, no estarás nervioso, la tristeza se sustituye por felicidad, alegría, feliz por estar aquí, por respirar, no pedirás demasiado a la vida, habrá puro gozo. Los síntomas de mente distraída se eliminan meditando.

El mantra Aum tiene que hacerse en 3 etapas:

Primero se repite en voz muy alta, que provenga del cuerpo, ya que el cuerpo es la puerta principal, que el cuerpo se sature de él, repítelo en voz alta, usa el cuerpo entero para repetirlo, que te haga temblar, que sacuda el cuerpo entero durante 3-6 meses una hora al día. Sienta los cimientos. Cuando el cuerpo está saturado, el mantra habrá penetrado en cada célula, ya que no lo haces con la boca, lo repite todo el cuerpo. Hazlo con honestidad, autenticidad, sin engañarte, te entregas con todo tu ser, para que el cuerpo pueda absorber el sonido. Si te saturas, el sexo desaparecerá por completo, el cuerpo entero se encuentra relajado, en estado de calma, no hay necesidad de liberar energía y te sentirás poderoso. Al hacer acopio de energía, podrás pasar al segundo paso

El segundo paso, cierras la boca y repites Aum mentalmente, ahora lo haces con la mente, el cuerpo está inmóvil, y lo repites tan alto como te sea posible hasta que la mente se sature de sonido durante 3 meses. El cuerpo es la mente visible, y la mente es el cuerpo invisible. Ahora se satura la parte sutil de tu personalidad. Tendrás más poder todavía. Al



saturarse la mente, el amor como lo conoces desaparece. El sexo es la parte corporal del amor y el amor es la parte mental del sexo. Cuando la mente está saturada llega el tercer paso.

Tercer paso: no usas ni el cuerpo ni la mente, se trata de bloquear el cuerpo y la mente, escucharás y oirás un sonido que te llega desde lo más hondo del corazón, Aum resonará en ti, todas las barreras caerán. Puede llevar 9 meses, poniendo toda tu energía.

El sonido Aum no puedes oírlo, pero está en ti, es tan sutil que no lo captas. Necesitas que el cuerpo y la mente estén saturados, y sólo entonces lo podrás oír. Es un sonido cósmico, está dentro y fuera, lo oirás en un árbol, roca, pero para ello hay que trascender tu cuerpo-mente, se necesita mucha energía para escuchar lo sutil. Con el primer paso, desaparece el sexo, con el segundo el amor y con el tercero desaparece todo lo que has conocido, como si no fueras nada. Tendrás miedo y querrás escapar y para ello cantarás otra vez Aum, pero si lo haces estás volviendo a la mente y si lo haces en voz alta, volverás al cuerpo. Cuando uno oye el sonido en tu interior, no debe cantar el mantra, pues será un escape. El mantra se entona y se abandona para que esté completo, si lo repites te aferras a él.

### **2.5.10.- Otros obstáculos o kleshas**

Los obstáculos o kleshas (dolor, preocupación, sufrimiento) que tenemos que superar son:

- El conocimiento falso: nuestros conocimientos están influidos por nuestra educación, nuestras experiencias, nuestro modo de ver el mundo, nuestras convicciones y todo ello es muy subjetivo. Reconocer esto es el primer paso.
- Apreciación falsa de la propia personalidad, del ego.
- La necesidad incesante de querer siempre algo y este querer tener crea dependencias.
- La aversión, el rechazo y la evasión, el no querer, el no enfrentarse a la realidad y mirar hacia el otro lado. El no reconocer que tenemos necesidades.
- El miedo, este es el principal obstáculo. Está provocado por la inseguridad y el desconocimiento de nosotros mismos, por los cambios incesantes de la vida. Cuantos más miedos tengamos, más se enturbia nuestra paz interior. El miedo se supera con la conciencia plena, vivencial, del sentido de la existencia, del contacto con el Ser. No se trata de reprimir el miedo, sino de aceptarlo.

Las resistencias que vamos a presentar son seguir como estamos, la inseguridad, el miedo al cambio y la pereza, y para salvarlas todas es necesario confianza en nosotros y una determinación firme.

Solamente con el silencio interior (no es reprimir los pensamientos, sino ir más allá de ellos), podremos conectar con nuestro ser y nuestra naturaleza esencial y así llegaremos a una relación más profunda con la vida. Tendremos que implantar un proceso de cambio progresivo, al permanecer cada vez más tiempo conscientes. No es bueno reprimir las emociones, tan solo se trata de mantenerse alerta y despiertos en todo el proceso, con constante atención, reflexión y gratitud. A medida que avanzamos, nuestros sentidos se van disciplinando, nuestra mente se va sintiendo menos perturbada y nuestras actitudes van cambiando y vamos observando como ya no sufrimos como anteriormente.

Los pensamientos no son la mente, igual que las olas del mar, no son el mar. Los pensamientos son movimientos en el espacio ilimitado de la conciencia. Tenemos que observar la conciencia misma y veremos como la mente no tiene ni forma ni tamaño. Cualquier palabra es

una distorsión, usa tu intuición, no pongas conceptos, quédate en contacto con la conciencia y permanece en silencio.

La soledad nos ayuda a encontrarnos a nosotros mismos y a encontrar a nuestros hermanos. Si no sabemos querernos es porque no sabemos estar solos. El diálogo más verdadero es el que puedes entablar contigo mismo y solo se puede entablar estando a solas.

El camino del yoga no se debe desvirtuar convirtiéndolo en una disciplina ascética que te esclavice o con un espíritu competitivo o a través del exhibicionismo o culto del cuerpo.

Durante los últimos años se está produciendo un "mercadillo espiritual", a través de la profesionalización de la espiritualidad, esto tiene la parte positiva de una mayor difusión, pero se confunde prometiendo sanaciones en poco tiempo, con la divulgación de conceptos equivocados.

Nosotros no somos malos, sino ignorantes, si supiéramos lo que nos conviene, no haríamos el mal. El bien es lo que nos desarrolla, lo que nos produce satisfacción y felicidad interna.

## **2.6.- CULTIVAR LA ACTITUD INTERIOR**

### **2.6.1.- Se amigo de alguien que es feliz**

Ser amigo de alguien que es feliz es difícil pues te hace sentir celos, como si fuera vencedor y tú el vencido, pero la felicidad no es una competición, no tienes por qué preocuparte. Que alguien sea feliz, no significa que tú no puedas serlo. Las riquezas existen en cantidad finita, pero la felicidad es infinita, no hace falta competir por ella. La envidia hace que entre en ti el infierno. Cuando veas a alguien feliz, sé feliz, ofrécele tu amistad, y así abres una puerta hacia la felicidad, compartes su felicidad (no es un objeto), crea un cielo a tu alrededor. Si te sientes desdichado, la causa eres tú, no hagas responsable a nadie, indaga en tu interior y descubre la causa, si descubres la causa dentro de ti, podrás echarla fuera, no hay un solo obstáculo que te lo impida. Siendo cordial con gente feliz, sintonizarás con la felicidad, las personas felices florecen, se cordial con ellas. Cada vez que haya una celebración, sé cordial y participa de esa alegría, empezará a fluir dentro de ti, cuando hay felicidad a tu alrededor te sientes tranquilo.

La mente se queda en calma cuando tienes una actitud cordial hacia quienes son felices. Cuando estás con gente que es feliz, sientes envidia, se establece una sutil competición, te sientes inferior, y por ello eliges rodearte de personas infelices para poder sentirte superior, los que están por encima te dan miedo, y cuanto más lo haces, más bajo caes. Busca la compañía de los más elevados en sabiduría, felicidad, serenidad, ecuanimidad, entereza, la compañía de lo elevado, así te elevarás, trascenderás los valles y alcanzarás las cimas. Busca la compañía de personas nobles, bellas y felices, serás más bello, más feliz. Un dios es aquel que ha aprendido el secreto de cómo ser feliz con el universo entero, con cada flor y cada río, roca, ...la vida se ha convertido en una continua y eterna celebración. Hasta ahora has hecho lo contrario, si alguien era feliz, te parecía una injusticia. Nadie le quita la felicidad a nadie, es un florecimiento interior, no proviene de afuera, sintiéndote feliz en compañía de la gente que es feliz, creas la situación para que tu flor interior empiece a abrirse.

### 2.6.2.- Compasión

Quien es desdichado, merece tu compasión, no tu cordialidad. Cordialidad significa crear una situación porque te gustaría estar en el mismo nivel que la otra persona. Compasión es cuando alguien ha caído de su estado y quieres ayudarlo y alegrarlo, te gustaría ayudarlo pero no te gustaría estar como él, pues eso no le ayudaría. Si alguien llora, si tu lloras no le ayudas. Al ser comprensivo con alguien que es infeliz, haces trampas, pues si ofreces tu simpatía a alguien que está triste y deprimido, esa simpatía o cordialidad, significa que en el fondo te sientes feliz, te alegras no ser tú el que está infeliz, sientes que estás por encima del otro. La gente se siente bien cuando se muestran comprensivos con los demás, sienten que en el fondo no son tan desdichados, cuando uno muere, te da un sutil sentimiento de alivio, pues tú todavía estás vivo. Compasión significa que te gustaría ayudar para que salga de su desdicha, su dolor no te hace feliz ni desdichado. Buda es compasión, no llorará tus penas contigo pues eso no ayuda a nadie, y no se sentirá feliz, pues no hay razón para estar feliz, pero sentirse infeliz no sirve de nada. El estaré para cuando tú lo necesites, pero no para tu desdicha, te ama pero no ama tu dolor. Cuando te muestras comprensivo, amas la desdicha del que la sufre. No te sumes a la desgracia de quien está desgraciado, ayúdale a salir de ella. No hagas la desgracia objeto de tu amor, mantente al margen, eso es compasión, extiende la mano, pero quédate al margen, ayuda, pero no te sientas desdichado. Si te sientes triste al ver la tristeza del otro, en el fondo tienes un solapado sentimiento de felicidad, abandona ambas actitudes y la compasión te dará tranquilidad de mente. Cuando una persona es infeliz, contagia a cuantos la rodean. Tal como eres ahora, eres vulnerable a la infelicidad, pues la buscas sin saberlo, tu mente busca la desdicha ajena, pues ante ella ofreces tu simpatía, mientras que la felicidad te provoca envidia.

La mente se queda en calma cuando tenemos actitud de alegría hacia el virtuoso e indiferencia hacia el que está mal. Cuando conoces a un virtuoso, piensas que debe ser una farsa, se desatan las críticas, le encuentras defectos, la tienes que degradar, piensas que si alguien es virtuoso, tú no lo eres y el ego se destroza. Pero lo que debes de hacer es sentir alegría por esa persona, pues si la criticas, criticas en el fondo la virtud. Cambiar es un arduo esfuerzo, es más sencillo condenar.

*La compasión te dará tranquilidad de mente*

### 2.6.3.- Lo negativo

La gente cree en lo negativo, pues rebatir una negación es muy difícil, lo negativo es fácil de creer, pues creerlo ayuda al ego, mientras que lo positivo nadie lo cree. Si refutas una virtud, te harás daño a ti mismo, eres autodestructivo, creas un ambiente en el que la virtud es imposible de alcanzar. Todos nos hemos asentado, y tenemos que desestabilizarnos, hay que echar raíces en un plano más elevado, y sólo es posible si os alegráis por quien es virtuoso. Ni siquiera condenéis el mal, pues le prestamos mucha atención al mal y sintonizaremos con él, y te harás adicto al mal. Ser indiferente al mal, pero ello no significa apatía, no significa cerrar los ojos, ya que entonces habrás adoptado una actitud de sutil condena. Indiferencia es hacer como si algo no existiera, no adoptar ninguna actitud, como si no estuviese ocurriendo. Upeksha : ni apatía, ni escape, sino indiferencia desprovista de cualquier actitud. Quién soy yo para juzgar si algo es malo o bueno. El mal se convierte en bien y el bien en mal. Lo que

tenemos que hacer es ocuparnos de nosotros mismos, se más consciente y estate atento., indiferencia que no oculta ninguna actitud.

*Cuando la mente negativa cae, hay belleza.*

### **2.6.3.- El indiferencia**

Historia de Vivekananda, todavía inmaduro, y lo invitaron al palacio del marajá y le contrataron prostitutas para bailar. El tenía que haber estado indiferente a la celebración y no habría habido ningún problema, pero se negó a salir de su habitación. La prostituta cantó que sabía que no era digna de el, pero que podía haber sido más compasivo, solo era el polvo del camino, pero que no fuera hostil, no era nadie, era ignorante, una pecadora, pero si el era santo, por qué tenía miedo de ella. Vivekananda se sintió inmaduro, infantil. El miedo existe cuando existe la atracción, temes a las mujeres si te sientes atraído por ellas. Aflora la indiferencia desprovista de cualquier hostilidad. Se dio cuenta de que tuvo miedo y de que le quedaba lujuria de ahí el temor. La cuestión no es quién esté ante mí en el exterior, sino lo que hay dentro de mí. Salió y trascendió su condición, ahora podría dormir incluso con ella sin tener miedo. Nadie sabe de dónde vendrá la ayuda, nadie sabe lo que es malo y lo que es bueno, la mente es incapaz, no adoptes ninguna actitud, eso significa ser indiferente. Se cordial y feliz con quienes sean felices, compasivo con los desdichados, siente alegría por los que han alcanzado virtudes e indiferencia hacia los perversos.

La mente se queda en calma si retenemos el aliento. La respiración y el pensamiento están conectados como dos polos opuestos de una misma cosa. Si el estado mental cambia, la respiración también. Obsérvalo. Puedes hacer 2 cosas, o cambia el estado de ánimo y la respiración cambiará o cambia la respiración para que el estado de ánimo cambie. La respiración controla las glándulas y sustancias químicas que segregan. No dejes que la respiración cambie, mantén el mismo ritmo respiratorio que tienes cuando estás en silencio. Si tienes la mente intranquila, espira profundamente, retén unos segundos, inspira y retén el mismo tiempo que antes. Sentirás como tu ser cambia. Ya no puedes estar enfadado, ha comenzado algo nuevo, la mente no puede atender a dos cosas a la vez. La espiración de 3-5 segundos, tanto como puedas y así el cuerpo arroja las toxinas, inspira y retén para que los gases nocivos se mezclen con el aliente para al espirar que se expulsen. La clave es la respiración, puedes crear cualquier clima interior que quieras. Averigua tus patrones respiratorios y podrás cambiar las condiciones de tu mente y tus estados de ánimo.

*No adoptes ninguna postura, eso es lo que significa ser indiferente.*

### **2.6.4.- Lo positivo**

La iluminación está más allá de la dualidad, sucede cuando se abandonan ambas polaridades, con pensamientos positivos es posible conseguir muchas cosas, pero la iluminación no. Puede que estés actualmente feliz, pero no dichoso, la felicidad viene y va y el opuesto está muy cerca. Cuando amas que es un sentimiento positivo, el odio está esperando para actuar. Lo positivo no puede trascender la dualidad, es bueno mientras existe, pero no se le puede pedir la iluminación. Para alcanzar lo positivo, es necesario abandonar lo negativo, pero lo positivo también ha de abandonarse para alcanzar lo que está más allá. Primero despréndete

de lo negativo y después de lo positivo, no quedará nada y esa nada es la iluminación, pues ya no hay mente. La mente es negativa o positiva, feliz o infeliz, ira o compasión, día o noche,... todo pertenece a la mente, pero tú no le perteneces, estás más allá. La mente no puede alcanzar la iluminación, tú sí, percibir que yo no soy la mente, es la iluminación. Una actitud negativa es una hondadura de la mente, una actitud positiva es la cima de la mente, pero ninguno trasciende el plano mental de tu ser, no cultives ninguno de los dos. Abandonar la actitud negativa es fácil, la positiva no lo es. Aun así, te aferras a lo negativo, a la desdicha, a la infelicidad porque es un hábito, si no lo hicieras no sería desdichado. Abandonar lo positivo, es abandonar la felicidad, todo lo que te parece un jardín en flor, todo lo hermoso. La mente utiliza la trampa de cada vez que eres infeliz, te dice que es otra persona la responsable, y si eres víctima de esta argucia, no podrás abandonar la negatividad, pues así se oculta lo negativo. Si alguien te insulta, estabas esperando que te dieran pie para enfadarte, la ira se te había acumulado (de no ser así, aunque te insulten no te pones furioso). La persona que te ha insultado te ha hecho un favor, para que eches fuera la confusión que te invadía. Cuando algo te sale mal, buscas a alguien a quien culpar, vas acumulando la ira y por eso te enfureces. El insulto no es la verdadera causa (karan) sino la causa ficticia (nimitta), parece la causa verdadera pero no lo es. Llevas muchas vidas engañándote. Cada vez que se apodera de ti la ira, mira dentro de ti para averiguar al culpable, haz de ese instante una meditación. Te darás cuenta de que es tu propia negatividad la que crea el problema y cuando la mente negativa sucumbe, hay belleza. Cualquier acto de renuncia es una inmadurez, por eso tienes que hacer un esfuerzo para librarte de la negatividad. El esfuerzo solo es necesario cuando se carece de comprensión. Para que lo negativo sucumba, no necesitas esforzarte, sólo te hace falta comprender, el problema es cómo desprenderte de lo positivo, pues te hace muy feliz. Hasta ahora sólo conocías 2 posibilidades, lo positivo y lo negativo. Si abandonas lo positivo irás a parar a lo negativo, por eso será necesario abandonar antes lo negativo y ya no podrás avanzar en esa dirección.

### **2.6.5.- Dejar la dualidad**

La tercera posibilidad, es abandonar lo negativo, después lo positivo y entonces todo se detiene, la energía no se mueve en ninguna dirección, no sabe dónde ir, te parecerá una eternidad, no eres nadie, sin identidad, no puedes expresar cómo te sientes, no hay sentimientos. Éste es el mayor sacrificio (tapascharya), para el que nos prepara el yoga. Necesitarás un maestro que te diga que no tengas miedo y que esperes, pero lo real es que no hay maestro, pues este acaba cuando termina la mente. Cuando entiendes que lo positivo no es lo opuesto de lo negativo, sino su cómplice en la conspiración, conspiran juntos y lo positivo acaba volviéndose negativo, puedes desprenderte de ello. Lo positivo y negativo no son opuestos, son como el huevo y la gallina, como la madre y el hijo, se ayudan mutuamente a ser y proviene el uno del otro. Ese momento es el más sublime y transcendental de la existencia, parecerá muy largo, cualidad de vacío, solo hay vacuidad, no sabes dónde estás, quién eres y qué está pasando, es un momento de locura. Si intentas retornar te quedarás loco para siempre, muchos enloquecen con la meditación, pues intentan regresar, pero lo positivo-negativo ya no existe, intentan buscar la mente, pero ya no está. El maestro te forzará a seguir hacia delante a no retroceder. Tendrás que dar el salto, nadie lo puede dar por ti, y entonces habrás trascendido las dualidades y esto es iluminación.

## 2.7.- LA TRANSFORMACIÓN ESPONTÁNEA DEL CONTROL MENTAL

### 2.7.1.- La mente

La mente no es una cosa, es sólo un proceso como una ola o como un río, si tuviera sustancia no se podría disolver, si no la tiene puede desaparecer sin dejar rastro. La mente no existe, solo existen los pensamientos, llega uno y después otro, y es esa continuidad la que te hace pensar que existe la mente, el pensamiento es el electrón de la mente. La mente es pura, y cuando profundizas en ella desaparece, sólo hay pensamientos como nubes que vienen y van y tu eres el cielo. Cuando no hay mente, no estás involucrado en los pensamientos. Los pensamientos pasan a través de ti como las nubes por el cielo o el viento entre los árboles, no encuentran ningún obstáculo. Si eres observador de ellos, la mente está bajo control. No se puede controlar la mente porque no existe y más allá de la mente no existe nadie, solo existe la nada, pues para controlarla sería un fragmento controla a otro, y eso es el ego. El vacío interior puede ver pero no controlar, la mirada es el control. Al ser observador de los pensamientos te conviertes en su control, es como la sombra en una noche oscura, y corres con miedo. Quédate quieto y obsérvala. La mente es la ausencia de tu presencia, si profundizas en silencio en ella desaparece. Habrá pensamientos, pero no encontrarás a la mente.

### 2.7.2.- Los pensamientos

Cuando la mente desaparece verás que los pensamientos no son tuyos, vienen y se van, ni un solo pensamiento proviene de tu ser, llegan del exterior, no te pertenecen. La palabra control no es apropiada, pues las palabras vienen de la mente, de los pensamientos. No hay nadie que controle ni nada por controlar. Aunque los pensamientos estén presentes, no eres su esclavo, es como en un aguacero, las gotas de lluvia cayendo sobre los pétalos de loto, y se queda intacto. Loto es lo que significa consciencia oriental, mantente intacto y tendrás el control. La mente es una agitación de la consciencia, como las olas son la agitación del mar, llega el viento e incide sobre el mar. El caos existe siempre en la superficie, no hay olas en profundidad, pues el viento no puede llegar. Si desde la superficie te adentras en ti, llegarás al centro y aunque la superficie esté agitada, tu no lo estás. El propósito del yoga es encontrar el centro, morar en él, y aunque hayan olas ya no te alcanzan, ves que no te pertenecen, son un mero conflicto superficial provocado por un agente extraño. Al observar desde el centro, el conflicto desaparecerá, aceptarás que haya olas, pero no te preocuparás, y entonces incluso las olas se pueden disfrutar. El problema surge si tú estás en la superficie, avanza con ellas y no en su contra y no habrá peligro. Estar centrado en la consciencia es tener control de la mente, no intentes controlar la mente, nadie puede controlarla. Hay muchas olas: espirituales (meditación, amor, compasión), el sexo, ira, afán de poseer, odio. Todas están en la superficie.

La mente no tiene nada de malo, al igual que los pensamientos, lo único malo es quedarse en la superficie, pues no conoces la totalidad y sufres innecesariamente. La percepción total se tiene desde el centro, pues puedes mirar en todas direcciones, puedes ver toda la periferia de tu ser. La mente es como el polvo que se acumula en las ropas del viajero, has viajado durante miles de vidas, se te ha acumulado mucho polvo, tú crees que las capas de polvo son tu personalidad, crees que son tu piel. La mente es el pasado, la memoria el polvo, todo el mundo lo acumula, pero no tienes que identificarte con el polvo, tu no eres polvo, sino consciencia.

Sencillamente, tira las ropas, no te molestes en lavarlas, haz como la serpiente con su camisa vieja. Eso te enseña el yoga a librarnos de nuestra personalidad, de las ropas polvorientas.

*La mente por sí misma no es confusión, pero si surge si te sumas a la mente a través de la periferia*

*Se como un loto, estate en el centro, la confusión de la mente desaparece*

*Permanece intacto y tendrás el control y serás el amo.*

### **2.7.3.- Personalidad**

Personalidad viene del latín persona, del griego prosopon, para designar la máscara que se ponían los actores en el teatro de Grecia antigua. De persona se deriva personalidad, es la máscara, no eres tú, es el falso rostro que muestras a los demás con lo aprendido a lo largo de vidas y experiencias. Has creado muchas personalidades, atuendos y todos están sucios, y el rostro original se ha perdido por completo, no sabes cual es tu rostro, te has convertido víctima de tus engaños. Deshazte de las personalidades pues si te aferras te quedarás en superficie, se natural y fluirás hacia el centro y desde ahí, verás que la mente no existe. Los pensamientos seguirán llegando, pero al dejar de cooperar con ellos, irán siendo menos y dejarán de llegarte, siguen existiendo pero ya no te llegan. Los pensamientos llegan como invitados, pero no llegan si no se les invita. Durante mucho tiempo has sido su amigo, llamarán a la puerta, pero si no cooperas se olvidarán de ti, y no es que controles a los pensamientos, sino que has llegado al santuario interior de tu ser, y los pensamientos se controlan a sí mismos.

La mente es el pasado, la memoria son las experiencias acumuladas, todo lo pensado, deseado, soñado, tu pasado. La memoria es mente y cuando te liberes de la memoria se podrá controlar la mente. La memoria te sigue a cada instante, tú eres memoria. Si se te pregunta quién eres, dices tu nombre, hablas de tu familia, tus títulos, y eso es memoria. Habría que responder "no se", todo lo demás que digas es memoria y no eres tú. Lo último a lo que uno llega es a conocerse a sí mismo. Lo que se diga con palabras es memoria, mente, no es consciencia. Para librarte de los recuerdos, se testigo de ellos, es algo que te ha ocurrido pero no eres tú, no es más que el cuerpo en que te ha tocado vivir, la familia, ... pero no eres tú. Emplea el discernimiento (vivek), discierne continuamente y así podrás eliminar lo que no eres, y te encontrarás cara a cara con tu ser. Elimina las identidades que no eres tú: familia, cuerpo, mente. Aflorará tu ser.

### **2.7.3.- Silencio absoluto**

Cuando hay silencio absoluto, te centras en tu interior, podrás observar cuanto sucede, oirás el tráfico de tu mente, pájaros, tráfico, palabras, pensamientos, pero la sutil diferencia es que observas indiferente, te da lo mismo la forma que adopte lo que suceda, si los pensamientos llegan o no, estás sentado y ellos siguen su curso. No es una técnica, sino un talento, la técnica se aprende y se puede enseñar, pero el talento tienes que sentarte y sentirlo. Un día existirá el tráfico mental, pero te sentirás indiferente a él y se abre una distancia enorme entre tú y tu mente y eso demuestra que estás en el centro. Cuando sientas el talento, en cualquier momento puedes deslizarte y volver al centro y desde ahí, te rodea la indiferencia, te mantienes intacto, la mente no te puede alcanzar, eres el amo. La indiferencia

es la forma de hacerte el amo, y la mente así está controlada, la confusión de la mente desaparece, la causa de la confusión es que vives en la periferia, la mente no es por sí misma confusión, sino que surge si te sumas a la mente desde la periferia, cuando vas al interior, la confusión desaparece, las cosas se asientan, y que existe un cierto orden. La mente se vuelve clara como el cristal. El desasosiego, desconcierto y corrientes de pensamiento entrecruzados se calman.

En cambio haciendo uso de los conocimientos, intentas resolver la confusión afincándote en la periferia en la que estás. Buda dijo a su discípulo Ananda, ve y tráeme agua del arroyo que hemos cruzado hace 5 km. Ananda fue, y al llegar había pasado unos carros de bueyes y el agua del arroyo se enturbió y el agua no se podía beber. Volvió y le dijo que iría a otro lugar, pero Buda insistió que quería esa agua. Al llegar vió que la mitad del detritus se había depositado en el fondo, se sentó debajo de un árbol y contemplo el fluir del agua y observando sin hacer nada, el agua se quedó clara como el cristal, había arrastrado la corriente las hojas y la suciedad se volvió al fondo. Eso es lo que hemos estado haciendo con nuestra mente, tenemos que sentarnos y que el arroyo de la mente pase, que se asiente, no te metas dentro de él para resolverlo, nadie puede poner orden a la mente, si esperas y observas con indiferencia las cosas se asentarán por sí mismas.

La naturaleza ama el orden, el caos es un estado temporal, no hagas nada con la mente, que siga su curso y obsérvala, no le prestes atención. La diferencia entre observar y poner atención es que en este caso demuestras gran interés y si observas eres indiferente a ello. Buda lo llama upeksha, indiferencia, total y absoluta, sentarse en la orilla del río y verlo pasar y que las cosas se asienten, que el detritus vaya al fondo y las hojas se vayan con la corriente, hasta que el agua sea cristalina. La mente cuando está bajo control, se vuelve clara como el cristal y se reflejan en ella el objeto, sujeto y la relación entre uno y otro. Cuando la mente está clara, reina el orden y no la confusión, todo se asienta, se convierte en un espejo tridimensional en el que se refleja el mundo exterior, el mundo de los objetos, el mundo interior (mundo de la subjetividad, de la consciencia) y se refleja la relación entre uno y otro, la percepción sin distorsión alguna.

Te inmiscuyes demasiado en la actividad de la mente y por ello se produce la distorsión. La mente es muy sencilla, como los ojos, miras con los ojos y el mundo se refleja en ellos, pero los ojos tienen 1 dimensión, reflejan al mundo y no a ti, la mente es un fenómeno tridimensional, de gran profundidad, capaz de reflejarlo todo sin distorsión. Habitualmente distorsiona las cosas si cuando ves algo no eres una entidad separada de la mente, pues mezclarás tu percepción de ello y tus ideas con el objeto real, ya que no lo miras con mirada pura, sino a través de tus ideas. Tus ideas se proyectarán en lo que veas. Si naces en una tribu africana, pensarás que no son hermosos los labios finos sino los gruesos (se los engrosan), en cambio aquí es al contrario. Son ideas que arraigan hasta distorsionar la visión, los labios finos y gruesos no son ni hermosos ni feos, lo hermoso y lo feo son distorsiones, tus ideas que mezclas con la realidad. En el mundo de los objetos nada es más ni menos valioso, las valoraciones son algo que introduce la mente, nada es hermoso ni feo, las cosas son como son, vives en la superficie y te confunden las ideas. Cuando te desplazas al centro y dejas sola la mente, limitándote a observarla desde el centro, ya no estás identificado con ella, las ideas desaparecen, la mente se vuelve clara como el cristal. En el espejo de la mente tridimensional se refleja el objeto, el sujeto y la percepción o el que percibe, la percepción y lo percibido.



## **2.8.- EL PURO MIRAR**

### **2.8.1.- La memoria**

La mente es memoria, es una biocomputadora, acumula todo lo que ha experimentado, todo lo conocido a través de muchas vidas, la mente atesora la memoria, hasta cuando estás dormido se forman recuerdos, y a través de hipnosis la puedes recordar, incluso de vidas pasadas. Esos recuerdos son provechosos si haces buen uso, y peligrosos si acaban utilizándote a ti. Una mente pura es dueña de sus recuerdos, y una mente impura se deja impresionar por los recuerdos a cada instante. Si contemplas un hecho sin interpretarlo, la consciencia estará en contacto directo con la realidad, o puedes contemplarlo a través de la mente mediante interpretaciones y entonces el contacto con la realidad será nulo. La mente es un instrumento magnífico, pero si se convierte en obsesión, se suprime la consciencia y la realidad y vivirás en maya, en la ilusión. Tienes que ver el hecho de forma directa, sin la intervención de la mente y de la memoria, sino, no será un hecho, será una interpretación y todas ellas son falsas, pues está teñida de tu experiencia pasada y sólo ves lo que está en sintonía con tu experiencia pasada, y la vida es más infinito que tus experiencias. Si intentas conocer lo desconocido sirviéndote de lo conocido, fracasas rotundamente, pues es una acción impura. Cuando intentas descubrir lo desconocido, dejándote guiar por lo desconocido, sobreviene la revelación.

No puedes creer en Dios pues no encaja con tu experiencia pasada. No puedes creer en la meditación pues siempre has vivido en el mercado y es la única realidad que conoces, la de mente calculadora, no conoces la celebraciones puras, sencillas, sin ninguna razón, si has vivido en un mundo científico (de causas y efectos, todo tiene una causa, nada es espontáneo). El mundo interior si sabe que hay fenómenos que no tienen causa, la existencia en su totalidad carece de causa. Cada vez que ves algo, interviene la interpretación. Maya, lo ilusorio, no se refiere al mundo exterior, sino a lo que hay dentro de ti, al mundo de tus interpretaciones. El mundo de los hechos es la manifestación de Lo Absoluto, la realidad suprema. Lo irreal es el mundo que te has creado por medio de tu mente y de tu memoria y en el que vives, rodea a tu ser, y lo llevas donde vayas, nada de lo que ves es un hecho, sino una interpretación.

*Si por efecto de la mente queda suprimida la consciencia, quedará suprimida también la realidad*

### **2.8.2.- La interpretación**

La interpretación es la obstrucción. Si interpretas no percibirás la realidad. Mira sin interpretar y tendrás la realidad ante ti. La realidad está en todo momento, significa aquello que es real, mira sin interpretar, y vive en un mundo sin tus interpretaciones. La realidad es común, y la ilusión es privada. La realidad te da miedo, no es de tu agrado, está en contra de tu mente, pues la realidad es natural, no le importa quien seas, y prefieres no verla y seguir viendo lo que ambicionas. Has desperdiciado muchas vidas engañándote a ti mismo, pues ni tus interpretaciones ni tus proyecciones pueden cambiar la realidad. Sólo tu sufres innecesariamente. Mientras no veas la realidad, no saldrás de la cárcel en la que vives. La puerta existe, pero no se amoldará a tus deseos, si abandonas tus deseos la verás. Si sigues

deseando, y proyectando, la realidad no cumplirá tus sueños, y cada vez que muere un deseo sufres y empiezas a forjar otro sueño, un fenómeno ilusorio.

Madurez es entender esto, y no querer más proyecciones ni interpretaciones y ver lo que quiera que haya que ver. La lógica está limitada, ya que en lo infinito entra lo misterioso, lo milagroso. La lógica dice que todo es finito, que todo se puede definir y entender racionalmente. La lógica tiene miedo al infinito, y es muy cobarde. Los valientes se aventuran más allá de la lógica. La lógica es una cárcel. El cielo es libertad, es vasto y eso es aterrador, la mente se aturde, se siente insignificante y el ego se desbarata. Por eso creas una cárcel de lógica y definiciones donde todo es precioso, todo se conoce, fruto de la experiencia, cierras la puerta a lo desconocido, en un mundo separado de la totalidad. No se puede descubrir lo divino por la lógica, pues es humana. Lo divino es salvaje, un gran misterio.

### 2.8.3.- La contemplación

El pensamiento lógico es el primer paso y si continúas, el último paso será la contemplación (vichar), cuando traspasas el límite de la lógica, hay poesía. La lógica no puede tocar la rosa, puede cortarla, clasificarla. La lógica no tiene corazón, solo él la puede tocar. La lógica es solo de cabeza. La ciencia es violación, y la poesía es amor. La persona avanza más allá de la lógica, por eso Einstein se transformó en poeta al final de su vida, llegó al límite de la lógica, a lo misterioso. El poeta contempla, mira la flor y no piensa acerca de ella. El filósofo piensa acerca de ella. Puedes hablar de ella, pero tus palabras no son la flor. El poeta tiene un contacto directo con la flor, piensa en la flor, no acerca de la flor, con percepción directa, pero sigue habiendo división, el poeta está separado de la flor, es el sujeto y la flor el objeto, no se ha transcendido la dualidad. No se ha convertido el uno en el otro. El sabio místico, sencillamente es la flor, no piensa acerca de ella ni en ella, existe con la flor, se uno, la flor deja de ser lo observado y el sabio el observador, se trasciende la dualidad. El sabio no sabe que es la flor ni quien observa, desaparecen y queda una energía unificada. Es el estado de nirvichara, no de contemplación, sino de ser. El sabio no cree en la iluminación súbita, sino gradual. Patañjali te lleva de la mano de paso en paso, hay un camino, y métodos, y al final se abandonan cuando llegues a la cima. El objeto de la meditación es cada vez más sutil, la primera vez, dices Aum en voz alta, después 2º con la boca cerrada para que resuene en el interior y después 3º ni recitas el mantra, se escucha, lo oyes porque está dentro de ti, y no lo oyes porque no estás en silencio. Aum no significa nada, no es un idioma humano, es el sonido de la existencia, sonido de lo que no tiene sonido, el sonido del silencio. Existe por sí mismo, y no tiene significado. El 4º paso, te olvidas de todo, del oyente y del sonido, ya no hay nada.

Los 10 dibujos zen de La Doma del Buey: 1º hombre busca en la selva a su buey que se ha escapado, 2º encuentra huellas, 3º ve el lomo del buey y no sabe si es una alucinación o una rama o una proyección suya, 4º sujeta al animal del rabo, 5º con el látigo domina al buey, 6º cabalga sobre él y vuelve a casa, 7º el buey está en el establo, 8º no hay nada. Buey y buscador han desaparecido, la búsqueda ha terminado, 9º el hombre aparece de nuevo, 10º va a comprar viandas al mercado, el hombre vuelve a aparecer con una botella de vino. La sutileza mayor es que el hombre vuelve transformado, ha renacido, todo se acepta, todo es hermoso, lo celebra (símbolo del vino). Cuanto más sutil es la búsqueda, más fuerte se hace la consciencia, hasta que vives en el mundo como un ser común pero sin miedo.

*Cuando tratas de descubrir lo desconocido dejándote guiar por lo desconocido que hay dentro de ti, sobreviene la revelación.*

#### **2.8.4.- El miedo**

Miedo es la otra cara del amor, si estás enamorado, el miedo desaparece, sólo los amantes viven sin miedo. Hay un ser humano que te acepta y es como si se abriera una flor en lo más íntimo de tu ser, te aceptan, te valoran, no eres inútil. Si en tu vida no hay amor, te vuelves temeroso, no tendrás amigos, sentirás que eres un accidente. La oración es el amor más elevado, vive el amor con el todo. El amor es el primer paso y la oración el último. Orar significa que amas el todo, y el todo te ama a ti. Orar es amar a Dios y que Dios te ame. Si no hay en tu vida amor ni oración, hay miedo. El miedo es la ausencia del amor y demuestra que miras al lugar equivocado. El amor es el problema, no el miedo. Si tu problema es el miedo, deberías buscar amor, ser más afectuoso, estar más abierto al amor, pero en cambio, cuando tienes miedo te cierras y dejas de buscar el contacto con otro ser humano, quieres estar solo, la otra persona te parece un enemigo, es un círculo vicioso. La ausencia de amor provoca miedo y te cierras, tienes miedo de que alguien entre y no confías en el amor cuando toca a tu puerta, temes enamorarte. Lo que más se teme es ser rechazado, será una herida, mejor no ir, y quedarme solo y no tener relaciones pues el otro te puede rechazar. Por eso las mujeres no dan el primer paso, pues son más temerosas. La persona temerosa, cualquier movimiento que realiza está impregnado de miedo e inconscientemente mantiene alejado a los demás. Quienes han amado conocen otra realidad, que el otro es el cielo.

La oscuridad es una ausencia, y si quieres hacer algo, tienes que hacerlo con la luz, no con la oscuridad, creas luz y no hay oscuridad. El problema es el amor, no el miedo, y en muchas vidas te has equivocado, y no se debe de hacer de la ausencia un problema. El miedo es una energía negativa, y el amor es positiva. Abre la puerta y lo máximo que pueda pasar es que te diga que no, es un 50 %, pero prefieres coger el 100 % de tu vida sin amor. Si una persona te rechaza, no estés ofendido, no dejes que se forme una herida, encájalo sin más, acéptalo y sigue tu camino. Es bueno que te haya dicho que no, pues si no encajabais y te dice que sí, entonces es cuando tienes un problema. Te ha salvado de contrariedades, dale las gracias y sigue tu camino, pues no todas las personas pueden ser apropiadas unas para otras. Cada individuo es tan único, que es difícil encontrar a la persona que encaje contigo. No tengas miedo a cometer errores, pues entonces no te moverás y perderás la vida entera. Es mejor errar que no hacer, que te rechacen que quedarse solo, asustado y no tomar la iniciativa. El rechazo es la otra cara de la aceptación. Si alguien te rechaza, alguien te aceptará, sigue adelante hasta encontrar a la persona adecuada. Si el amor está vivo, también hay conflictos y eso demuestra que está vivo, a veces habrá tristeza. Si existe felicidad a la fuerza tiene que haber tristeza. Solo en el matrimonio no hay tristeza, pues no hay felicidad, uno simplemente tolera. Cuando vives a fondo la vida, la ira está presente. Los amantes se pelean para volver a enamorarse, pequeñas lunas de miel. No tengas miedo al amor. Sólo hay una cosa a la que deberíamos tener miedo, y es al miedo. No te quedes con el miedo, pues es negativo. Si te pierdes el amor, te perderás la oración (es el amor cósmico). Los que intentan rodear el amor y llegar a la oración, están muertos en los monasterios, por miedo han eludido el amor, buscan un atajo. Es lo que hacen los monjes de cualquier religión, evitan el amor y su oración es falsa y el cosmos no responderá a esa oración. Hay que llegar del miedo al amor, y del amor a la oración y así es como aflora la absoluta falta de miedo. Si no hay amor, hay miedo. La suprema

ausencia del miedo está en la oración. Ni siquiera hay que temer la muerte, pues no hay muerte. No te obsesiones con el miedo, da un paso hacia el amor. El amor debe de ser pasión,. Se afectuoso, vital, no tengas miedo. La vida ya la tienes, el amor lo has de conseguir. El amor tiene sus peligros y azares y eso lo hace tan bello. Cuando lo encuentres, podrás encontrar la luz, y nace la oración. Los momentos más elevados del amor, son los más bajos de la oración. Si prestas atención al miedo, lo alimentas y crecerá. Dale la espalda y dirígete al amor.

*La rosa se abre sólo para el amor.*

## **2.9.- LA FALTA DE PERCEPCIÓN CONSCIENTE Y EL MIEDO A LA MUERTE**

### **2.9.1.- El constante cambio**

La vida está en constante estado de cambio, todo se mueve y cambia, la revolución es el estado natural de todo, el cambio es lo único permanente, acepta el cambio y todo cambia. Es como las olas del mar, nacen, existen y se disuelven. Si vas al mar, solo ves la superficie, donde el viento entra en contacto y forma las olas. Las olas no son el mar, es el fenómeno más exterior del mar. En la vida, todo se transforma en algo distinto. Creer que esto es la vida, es falta de percepción consciente. En la superficie hay cambios, pero en el centro, nada se mueve, como la rueda de un carro, la rueda gira, pero en el centro, hay algo que se mantiene inmóvil y alrededor de ese pivote se mueve la rueda. La falta de percepción consciente (avidya), es tomar lo transitorio por eterno, por puro lo impuro, por placentero lo doloroso, y el no-ser por el ser. Ves el movimiento: el niño, hombre, anciano, muerte, cadáver, pero no ves lo que no se mueve, que se mantiene igual eso es falta de percepción consciente no estás alerta porque no ves lo suficiente y no puedes penetrar al fondo. Cambia la periferia, pero en lo más profundo, el fundamento es eterno. Estás hipnotizado por la periferia, necesitas desapego, un poco de distancia para observar un poco más.

### **2.9.2.- Pureza**

Algo puede ser puro en la India, e impuro en China, la moralidad varía y difiere de un individuo a otro. La moralidad es un convencionalismo más, pero que no está sustentada en verdad alguna. En el mundo hay miles de moralidades diferentes y siguen cambiando, a medida que cambian las circunstancias, cambia la moralidad.

Por pureza se refiere a lo natural y por impureza a lo que no es natural. Por lo tanto se refiere a tomar lo que no es natural por natural, y eso es lo que ha hecho la humanidad y por ello te vuelves cada vez más impuro. Se siempre fiel a lo natural. Piensa que es lo natural y encuéntralo. Con lo que no es natural, te sentirás tenso, y nosotros creamos situaciones que no son naturales, que son una carga y destruyen. Nos hemos olvidado de lo que es natural, y tenemos que profundizar en el interior para encontrarlo. La sociedad te hace impuro, te impone cosas que no son naturales, te condiciona, te inculca ideologías, prejuicios. Tienes que descubrir lo que es natural para ti. Pureza significa tu naturalidad, lo que eres sin influencia de otros, no forjes un ideal de nadie, tienes que ser tu mismo, nadie puede llegar a ser como nadie, cada persona tiene su propia forma de ser y eso es pureza. Es pureza seguir a tu propio ser. Ser tu mismo te resulta difícil, pues con cualquier cosa te quedas impresionado, te

impresiona la belleza, el magnetismo o carisma de algunas personas, lo cual te hace impuro. Tu mente es tan necia que trata de imitar al otro que considera ideal. Ama a Buda, a Jesús, pero no te dejes impresionar por ellos, imprégname de sus enseñanzas, pero no le imites, si algo se adecua a tu naturaleza tómalo, pero no porque lo hayan dicho ellos. Buda tuvo que pasar por incontables vidas, y nosotros tenemos que seguir nuestro camino. En "Así habló Zaratustra" de Nietzsche, cuando se despidió de sus discípulos les dijo "cuidado conmigo", para que no se convirtieran en sus víctimas por su atractivo.

Has aceptado como placenteras muchas cosas que te causan dolor, sufres, lloras porque has tomado algo que es doloroso y que no puedes transformar en placer. Las relaciones sexuales acarrear sufrimiento, al principio es maravilloso, pero se vuelve rancio, al principio crees que es la persona más magnífica que has conocido y empiezas con una imagen ilusoria y proyectas a partir de ella y ven en el otro aquello que quieren ver y no a la persona real, solo su sueño proyectado, pero con el tiempo, la realidad se afirma y una vez satisfecho el deseo sexual, se vuelve amargo y estás atrapado en tu promesa de amar a esa persona para siempre, y se instala la hipocresía, fingimiento e ira, cuando finges terminas enfureciéndote, quieres soltarla pero no quieres hierirla, si la besas encuentras el mal aliento, todo se convierte desagradable y haces responsable al otro, porque fingió ser lo que no era. Eso es falta de percepción consciente, el tomar lo doloroso por placentero. Si algo fue placentero al principio y acaba volviéndose doloroso, es porque fue doloroso al principio, y la falta de percepción consciente te ha engañado, no estabas alerta para ver las cosas como eran, ya que el placer verdadero no se puede convertir en dolor, al contrario, hubiera sido un placer mayor al igual que la felicidad se hace más feliz. Tienes que estar consciente cuando siembras semillas, una vez sembradas, ya no podrás cambiarlas, y tendrás que recoger la cosecha, y eso es lo que has hecho siempre, recoger la cosecha de infelicidad, sin comprender que has sembrado semillas equivocadas. Si algo acaba volviéndose doloroso, es porque ha sido doloroso desde el principio. El fruto final es el criterio.

A veces piensas que eres el cuerpo o la mente o el corazón, estas son las trampas. El cuerpo es la capa externa. Si dices que tienes hambre es una falta de percepción consciente, solo es tu cuerpo el que lo tiene, tú no. La consciencia no tiene hambre y los alimentos no entran en ella. Las personas con consciencia, dicen, este cuerpo tiene hambre (no dirá mi cuerpo). Tu cuerpo no es tu verdadero ser, y si lo crees luego sufres. El cuerpo no es tuyo, pronto no será tuyo. Si piensas que eres un hombre, es falta de percepción consciente, la consciencia no tiene órganos sexuales, es eterna, ni nace ni muere, es la vida misma.

La mente es la segunda capa más profunda, más sutil y más próxima a la consciencia. A nadie le importa la verdad, solo quieren tener razón, se identifican con las ideas. El corazón es el más próximo a la consciencia. Hay cuerpo, pensamiento y sentimiento (lo más cercano a la consciencia). Tu no eres el que siente, el sentimiento viene y va, es como una ola, nace y muere, es un estado de ánimo y tú eres aquello que siempre existe. Cuando surja el hambre, la enfermedad, el pensamiento, o un sentimiento, estate atento a ver de dónde surge y tendrás percepción consciente. Los ojos son simples ventanas, no eres tú. Al utilizar los 5 sentidos, te identificas con el instrumento que son, y de ahí nace el ego.

### 2.9.3.- El ego

El ego es el falso ser, todo aquello que no eres y piensas que eres. El egotismo, es la identificación de "el que ve" con "lo visto". A veces ocurre algo delante de tus ojos y no lo ves, la ventana estaba vacante, mirando, pero la consciencia que existe detrás de la ventana no estaba allí, estaba ocupada en otra cosa. Cuando algo no lo ves, oyes, ... es porque estabas en otra parte ocupado con otros pensamientos, soñando con otros sueños. La mirada de un loco y un santo es vacía, la del santo va más allá, mira no tu cuerpo, sino a ti, deja de lado tu corazón, mente y corazón. Si dejas de identificarte con los instrumentos, el ego se desvanece, es la única forma de abandonarlo, no identifiques con el cuerpo, mente y corazón. Esa es tu naturaleza, tu pureza. Cuando no te identificas vives en el mundo, pero el mundo no está, permaneces intacto dondequiera que estés.

Vives aquí y ahora, te olvidas del pasado y futuro, no te aferras a la vida, vives saciado, todo tu ser está bendecido. No hay necesidad de recompensa. Si llega la muerte ahora, estarás preparado, has vivido, disfrutado y celebrado la vida. Un instante de experiencia vivida es para el ser una eternidad. No hay muerte, y si dejas la vida, sabes que no has dejado nada. Aferrarse a la vida demuestra que no has sido capaz de vivir. Fluye a través de la vida. El miedo a la muerte, no es miedo a la muerte, pues lo desconoces, es en realidad la necesidad de aferrarte a la vida. Sabes que no estás viviendo la vida y se te pasa de largo, es miedo a ser incapaz de vivir, estás preparándote para vivir, sientes que te estás muriendo a cada instante y tú estás cerrado. El día que naciste empezaste a morir, es el miedo a la vida que se escapa. Fluye a través de la vida el miedo a la muerte.

Los eruditos no han aprendido nada, han memorizado todo, los grandes estudiosos (pandits), muchos conocimientos acerca de la vida, pero no conocen la vida, todo lo que saben es acerca de ella. Tener conocimientos acerca de algo, no es conocerlo, saber acerca de algo, es dar vueltas en torno a ello sin tocar su centro. Se pasan la vida debatiendo, y la vida se les pasa. Conocer la vida es vivirla, no tener miedo, aventurarse en la inseguridad, adentrarse en lo desconocido (la vida cambia en cada momento). La vida está llena de peligros, los seres humanos se cierran y viven en una cárcel y antes de que la muerte llegue, están ya muertos. Si eliges la comodidad o la seguridad, no elegirás vivir. La vida la puedes vivir, pero no atesorarla, no puedes aferrarte a ella. La vida no tiene meta, nunca se llega al final, Dios es infinito, la vida es infinita. El ego tiene miedo a la muerte, va a morir. Tu ser es eterno, los eruditos temen a la muerte, pues el adquirir conocimientos no te hace conocer tu ser, para ello tienes que desaprender, vaciar la mente por completo, incluso de tu sentimiento de ti mismo, y en ese vacío sientes tu ser por primera vez.

*La falta de percepción consciente, consiste en tomar el no ser por el ser.*

Tu ego existe sustentado en la idea del bien y el mal, amor y odio, es la dualidad la que lo crea y es falta de percepción consciente, la causa de toda infelicidad, ansias la vida con codicia, te aferras a la vida porque eres infeliz y el origen es dwais, la repulsión (la violencia, celos, ira). Esa negatividad te hace que donde mires, te parece que la vida no merece la pena, a través del filtro de la negatividad, todo te parece oscuro, un infierno. Si miras debajo, detrás del apego a la vida, verás la capa de repulsa y detrás el apego. Sólo si te sientes atraído hacia algo, puede repeler te. Repulsión es el polo opuesto de la atracción. Al profundizar más verás otra capa (asmuta), el sentimiento del ego, el "yo soy", que existe por el ego y la repulsión. Si la atracción (raga), deseo y la repulsión (dwais) desaparecen, "yo" caerá.

La fuente de las 5 desdichas se extinguen si vuelves atrás y las resuelves en el origen. La falta de percepción consciente es la causa, no luches contra tu aferramiento, tu apego y repulsa, ni contra el ego, simplemente, hazte más consciente, estate más alerta, atento, despierto y esa atención lo disolverá todo, una vez disuelta la causa, los efectos desaparecen. Vivir la vida con atención, es el mensaje completo, no vivirás como con hipnosis, haz todo con plena consciencia. Incluso si robas con consciencia, no podrás robar. Si no estás atento, puedes enfurecerte, ser celoso, ... pero eso son los brotes, no las raíces Si eres consciente, no puedes. La moralidad es un lubricante. La causa es la falta de atención, de percepción consciente (avidya). Si te haces consciente, todo desaparece.

Las expresiones exteriores de las 5 aflicciones desaparecen con la meditación. No te preocupes por ellas, medita más, se más consciente y desaparece la ira, celos, odio, repulsión y la atracción, pero sus semillas permanecen en ti. Tu crees que eres furioso cuando lo estás, pero no es cierto, hay una corriente subyacente siempre y cuando la ocasión se presenta, la ira entra en erupción. El siguiente paso después de la meditación es quemar la semilla, ya que si no, te vuelves silencioso pero en el interior todo continua y por ello la meditación tiene que profundizar más. Esa es la diferencia entre Dhyana y Samadhi. Dhyana es el primer paso que hace desaparecer las expresiones externas y Samadhi es la meditación suprema, se queman las semillas y alcanzas la fuente del ser y de la vida, no te aferras a nada, no tienes miedo a la muerte, no eres tú, Dios mora dentro de ti, lo divino es el fundamento de la existencia.

*Posponer la vida es el único pecado*

*El miedo a la muerte es el miedo a la vida*

*Olvídate del pasado y del futuro, éste es el único momento, vívelo.*

## **2.10.- LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE ES EL FUEGO QUE QUEMA EL PASADO**

### **2.10.1.- El pasado**

El ser humano vive en el pasado, y en el presente está enraizado en el pasado, para la consciencia común, el pasado es el tiempo real, y el presente sólo es un pasaje al futuro, es irreal y el futuro es el pasado proyectado una y otra vez y para el, el presente no parece tener existencia. Para el buda, sólo el presente es existencial. Sólo cuando uno despierta es real el presente, y el pasado y el futuro se revelan irreales. La mente es una acumulación del pasado, es memoria, una entidad muerta y si tus ojos miran a través de ella, no encontrarás el presente. Un vehículo muerto, no te puede poner en contacto con la vida. La mente es como el polvo que se acumula en el espejo, cuanto más tiene, menos refleja. Recoges polvo y te apegas a él y te aferras al pasado pensando que es un tesoro y la mente querrá vivir en él, la mente solo puede proyectar lo conocido. Es la teoría del karma, al estar enfadado en el pasado, le das energía y hoy lo volverás a repetir con más fuerza, cada vez que piensas o lo realizas persiste, le has dado energía, se forma en un comportamiento habitual. La ira la llevas en el inconsciente esperando para aparecer, y si te ha dominado alguna vez, se ha fortalecido, le das energía y poder y está como una semilla bajo tierra. Vives a través del hábito se ha convertido en el dueño, eres una víctima, y dices que la situación lo exigía, lo emplea el ego, para que pienses que mandas tú. Está todo dentro de ti, si te sientes triste de pronto, nace de tu pasado. Tienes que entender que eres responsable de todo lo que te pase, de tu ser y de tu

comportamiento. Te pasas la vida haciendo responsable al otro, siempre serás un esclavo, pues nadie puede cambiar al otro y no te das cuenta de que la responsabilidad es tuya y que quien tiene que cambiar eres tú. Cuando te das cuenta de ello, al principio te deprimes, pero después te sientes ligero, puedes ser feliz. La primera libertad es saber que el responsable eres tú. Es la filosofía del karma, lo que sembraras es lo que ahora recoges. Si te sientes triste, cierra los ojos y observa la tristeza y llegarás a la causa, encontrarás las heridas, medita penetra en la ira como si fuera un río y fluye hacia su interior y descubrirás las heridas que hay. Tu esposa tocó una sutil herida que hay en ti y te dolió, la ira no puede provenir ni del futuro ni del presente.

*Cada persona es responsable de su ser y de su comportamiento*

### **2.10.2.- El presente**

El presente sólo lo conocen los iluminados, tú vives en el pasado, así que la herida tiene que estar en los recuerdos (pratiprasav, volver atrás a la raíz fundamental), si conscientemente eres capaz de sentir la herida, sanará de inmediato, ya que la herida se crea por la inconsciencia, la falta de atención, forma parte de la ignorancia, del estar dormido, si regresas a ella conscientemente y la miras cara a cara, la consciencia es una fuerza sanadora. Volver atrás significa regresar conscientemente a todo aquello que hiciste de modo inconsciente y la luz de la consciencia sana las heridas y no volverá a dolerte.

La persona que vuelve atrás, libera el pasado, deja de funcionar y ya no tiene ningún poder sobre él, ya no ocupa un lugar en su ser y estará a disposición del presente, y el pasado ocupa mucha superficie, es una chatarrería de cosas muertas, la mitad de la superficie está llena de lo que ha dejado de existir, y la otra mitad sueña con el futuro con lo que todavía no existe. El presente para ti, tan solo es un pasaje que va del pasado al futuro. Hasta que no le pongas fin al pasado, seguirás viviendo como un fantasma, tu vida no es existencial, son las vidas pasadas lo que vive en ti. Cuando aparezcan heridas, obsérvalas con los ojos cerrados y cuando se desvelen observa nada más, mírala sin juzgarla. No la condenes ni la estimes, sé solo un testigo desapegado, mírala con compasión y la sanación se producirá. Volver al pasado, no quiere decir que recuerdes el pasado, ya que es un proceso impotente, es perjudicial, lo que debes de hacer es revivir, cuando recuerdas, tu sigues aquí y ahora. Las heridas están muy profundas y no se revelan por el recuerdo, ya que es la mente consciente y está oculto en el inconsciente. La memoria sólo te trae lo que te resulta útil, lo que se considera malo o desagradable va al inconsciente, pues el ego no se lo quiere encontrar las desdichas se olvidan y se recuerda la felicidad, olvidamos lo que no estuvo bien, cuando recuerdas sólo te vienen los momentos felices no los dolorosos. Cuando revives, lo haces en su totalidad, lo feliz y lo que no fue feliz, todo. Revivir es volver a ser niño, no mirar como corría, sino ser el niño que corre, y se puede hacer pues el niño existe en ti, dentro de ti, está capa sobre capa todo lo que has vivido. Todo está en ti, una capa encima de otra. Para practicar, puedes hacerlo retrocediendo a la mañana, revívelo conscientemente sin juzgarlo, cada momento. Durante el día, te era difícil ser consciente, pues estabas ocupado y no tienes una conciencia tan pura, como para que te acompañe a todos los lugares. Acostado en la cama puedes ser consciente, observa y revive el día. Cuando se es consciente, se vive el momento, no el pasado. Si vives del pasado, se crea el futuro y el karma sigue avanzando. Si vives en el presente, no hay rueda del karma, la has dejado atrás y no crea futuro. Sólo el pasado crea futuro, el presente no tiene continuidad con el pasado. No lo vives desde el pasado, sino desde la atención, desde la



consciencia, desde tu sentimiento, desde tu ser, no hay preocupaciones, ni sueños ni un futuro imaginario, ni resaca del pasado. La persona inconsciente camina y deja sus huellas, su pasado, la persona consciente, vuela, no deja huellas, y si miras atrás o adelante no hay más que cielo, no hay huellas, no hay recuerdos. Un buda tiene recuerdos existenciales, pero no recuerdos psicológicos, no está identificado con la mente, el no tiene cargas, tiene una mente limpia, no carga con nada, la mente funciona mejor, pues está más clara, es como un espejo. Si viniste ayer furioso, te reconocerá, pero no llevará la herida de tu ira, era algo que te hacías tú mismo. Cuando la ira pasada influye a la relación presente, es memoria psicológica, habría una herida en mí. La memoria existencial tiene que existir, pero no es un problema., la memoria funciona como aparte, como si fuera una computadora guardada en un bolsillo, está separado, no interfiere en tus relaciones, no se identifica. Si eres consciente, sólo el presente existe, y no hay karma, te liberas de la atadura que tú mismo has creado. Puedes ser dichoso sin necesidad de esperar que el mundo entero se libere de sus desdichas. Liberarse de las ataduras, es un fenómeno interior, puedes ser libre incluso en una cárcel. Si las semillas que hay dentro de ti mueren, eres libre, un buda vivirá en la cárcel con plena consciencia, estás siempre en moksha, en libertad. La percepción consciente es libertad y la falta es esclavitud. Si llevas la energía de tu consciencia al pasado, lo quemarás y desaparecerá el dolor y el placer, trasciendes la dualidad del bien y el mal, estás liberado, no hay placer ni dolor, sobreviene el silencio y acontece la verdad (satchidananda), te acontece la consciencia, la dicha. Patañjali es un científico del viaje interior. Todo el mundo es un buda, una chispa sola es suficiente para quemar la tierra entera, sólo necesitas que alguien te lo recuerde.

*Puedes ser libre en un mundo falto de libertad*

*El que ve, no es lo visto.*

### **2.10.3.- Cómo vives tu vida**

Parábola de Ramakrishna del papel del maestro como agente catalizador: una tigresa murió al parir a un cachorro y se crió entre cabras como una cabra más, era vegetariano, un tigre viejo, divisó a la manada y se sorprendió y lo atrapó al joven tigre, aunque intentaba escaparse, tenía miedo, el tigre viejo lo llevo a rastras a un lago aunque se resistía, gemía, lloraba, y obligó al joven tigre a que mirase el agua, y afloró en él una nueva sensación de ser, la cabra empezó a desaparecer, ya no era una cabra, no podía creer lo que veía, el primer rayo de luz había entrado en su ser, el tigre viejo lo llevó a su cueva y andaba como un tigre, y le dio de comer un trozo de carne y por el olor algo que estaba dormido se despertó, y comenzó a comer y un rugido atravesó su ser, la cabra desapareció. Este es el proceso, llevas una vida comiendo hierba, se te ha olvidado el olor de la carne y cuando la pruebes saldrá de ti un rugido y desaparecerá la cabra y nacerá un buda.

La vida es un misterio, puedes estar vivo y a la vez muerto, no basta con nacer para tener vida. Nacer es una oportunidad para tener vida o puedes dejarla escapar y vivirás una vida muerta. La vida hay que trabajarla para conseguirla, es como si en ti hay una semilla que hay que cuidarla, y entonces germinará y un día dará fruto, si la vida no es una celebración, no es vida en absoluto.

La iluminación, éxtasis o nirvana es este florecimiento. Si vives desdichado, has errado el paso, la vida se esfuerza por explotar pero la cáscara es muy dura, no deja brotar, el ego es rígido y estás cerrado, la infelicidad es la lucha de la vida por explotar en colores. La desdicha

es un estado negativo, no es sino la ausencia del éxtasis, no puedes luchar contra ella, es como luchar contra la oscuridad, desaparece si enciendes una vela. La oscuridad no es existencial, no existe, si quieres hacer algo, tienes que hacerlo con la luz. Eres infeliz y te pasas la vida empeñado en resolverlo, la persona no espiritual lucha contra la desdicha y la persona espiritual busca el éxtasis, la dicha, el satchidananda, ... Dios. La persona no espiritual lucha contra una ausencia, la persona espiritual trata de hacer realidad la existencia, la presencia de la luz, la dicha. Hay que no combatir la oscuridad, sino esforzarse por encontrar la luz y la desdicha desaparece. Nadie nace vivo, sólo con la posibilidad de estar vivo. Tu vives como una semilla, pues te hace sentir seguro, protegido, cuando germina empieza la vulnerabilidad, la vida es una aventura. Como te pueden matar si no estás vivo, es imposible. Cuanto más vivo estás eres más vulnerable. La vida es inseguridad, no puedes tener una vida segura, sólo una muerte segura, todos los seguros son para la muerte. No hay nada que proteger, una semilla está muerta como una piedra y si se queda en semilla habrá desdicha, ese no es el destino de la semilla. El ave tiene que salir del cascarón y lanzarse. La muerte no es lo opuesto a la vida, los que quieren estar vivos tienen que aceptar la muerte, estar preparado, si no aceptas la muerte, estás muerto desde el principio. Tu seguirás siendo semilla, el ave morirá dentro del huevo, pues temes a la vida. El miedo a la muerte es miedo a la vida, pues solo la vida puede morir, si tienes miedo a caer, tendrás miedo a levantarte, sólo cae la ola que se eleva, si temes que te rechacen, temerás acercarte a nadie, si tienes miedo al rechazo, serás incapaz de amar, si temes la muerte, no eres capaz de afrontar la vida, te rodeará la desdicha y oscuridad. Con nacer no basta, hay que nacer 2 veces, el 1º es una posibilidad, es potencial no un hecho, y se necesita nacer de nuevo (la resurrección de Jesús): para romper cascarones, huevos, egos, pasado, lo familiar, lo conocido, y te adentres en lo desconocido, como tienes la posibilidad de la muerte, te hace estar más vivo en cada momento. En realidad la vida nunca muere, eso lo sabe el que sabe lo que es la vida, tú todavía no has tenido valor para salir del cascarón, vivirás en la desdicha, pues eres la negación de la vida, eso es el ego, si reniegas del ego, la vida acontecerá (lo han dicho los grandes maestros Buda, Mahoma, Mahavira, Zaratustra, Lao Tzu) y te dará abundancia, pero no te aferres al ego (oscuridad y desdicha).

De tu vida de dolor, nacerán aflicciones. Un niño nunca es tan desdichado como cuando llega a ser anciano, debería ser a la inversa, pero ha ido descendiendo al infierno. Un niño es solo semilla y un anciano debería haberse convertido en un viejo roble, pero ha llegado al infierno. Del infierno no nace el cielo. Tus ayeres juntos y tu hoy serán tu mañana. Si hoy estás triste, enfadado, mañana no puede ser feliz. Al morir el ego, los ayeres mueren, lo que sucede no procede de tu mente, sino de tu ser. Serás nacido 2 veces (dwij).

Te veo y ves capas de desdicha, el milagro es que sigas viviendo, no tienes nada por lo que vivir, salvo la esperanza, mañana es el milagro eso es lo que piensas en muchas vidas. No vives por que tengas vida sino porque tienes esperanza. La esperanza es tu única vida y gracias a ello te olvidas del infierno que te rodea, vives en sueños, pues la realidad es muy fea. Para encontrar la causa de la desdicha, tienes que dejar de eludirla, si quieres conocer algo, tienes que encontrarte con ello cara a cara, cuando te sientes desgraciado, surge la esperanza, mañana se vuelve más importante que hoy y a eso se le llama evasión, escapas y la esperanza actúa como una droga, estás ebrio de esperanza, no hay droga como la esperanza. Con la esperanza lo puedes soportar todo. No tengas miedo, y sólo hay una cosa que no debes hacer, escapar, deja que la tristeza permanezca, obsérvala y no la juzgues, y pronto la experiencia no será tan amarga y de ese amargo encuentro surgirá la realidad, habrás empezado a avanzar, a penetrar más y sabrás cual es la causa de la desdicha. La causa no está en el exterior, sino

escondida dentro de ti, la desdicha es humo y en algún lugar hay fuego, penetra en el humo para poder encontrarlo. Nadie puede apagar el humo, pues sólo es una consecuencia, si apagas el fuego, el humo desaparece, si encuentras la causa, el fuego desaparece. Sólo se puede actuar sobre la causa no sobre el efecto. Hay que penetrar en el efecto para llegar a la causa, el efecto es sólo humo, pero cuando te rodea un humo, escapas a la esperanza, sueñas con el día en que no haya humo y nunca te permitirá descubrir la causa.

#### **2.10.4.- La desdicha**

La persona de discernimiento se da cuenta de que todo conduce a la desdicha debido al cambio, ansiedad y experiencias pasadas y a conflictos entre los 3 atributos y las 5 modificaciones de la mente. La persona de discernimiento (vivek, significa percepción consciente, consciencia, fuerza discernidora), por medio de la percepción consciente discierne qué es cada cosa: qué es real, falso, efecto y causa. La persona consciente se da cuenta de que todo conduce a la desdicha, tal como eres ahora, te lleva a la desdicha. Si odias, si amas, ... acabas siendo infeliz, cuando la lógica te dice que si amas debería de conducirte a la felicidad. Todo te conduce al sufrimiento si sigues como estás, y si cambias, todo te conducirá al cielo, seguirás siendo tú, no lo que hagas. Sustituir el odio por amor, una mujer por otra, una casa por otra, no sirve de nada, pues quien tiene que transformarse eres tú. En la vida todo cambia continuamente, lo que hace que no puedas esperar nada, si esperas algo, sufrirás. Debido al cambio hay sufrimiento, si no hubiera cambio, amarías a una chica, la chica sigue con 16 años, alegre, tu sigues siendo el mismo, no seríais personas y la vida no sería la vida, estaría petrificada, no habría cambio, pero habría aburrimiento.

#### **2.10.5.- Gunas o atributos de tu ser**

Hay una lucha constante entre las modificaciones de la mente y los 3 atributos que constituyen tu ser. Sattva, rajas y tamas son los 3 constituyentes de la personalidad humana:

- Sattva: es el más puro, la esencia misma de la bondad, el elemento más sagrado de ti
- Rajas: elemento de la energía, del vigor, fuerza y el poder
- Tamas: elemento de la pereza, inercia y entropía

Estos 3 elementos están enfrentados entre sí y crea conflicto, los 3 existen en ti, la pereza hace que puedas dormir (si hay insomnio, tamas no está en cantidad suficiente, los tranquilizantes es un compuesto químico generador de tamas). Si tienes exceso de rajas, demasiado vigor y energía y no puedes dormir (en Occidentes es un problema generalizado, hay demasiado rajas, por eso Inglaterra ha gobernado medio mundo, muy rajásicos y en la India muy tamas). Sattva es contrario a los dos anteriores. Actúan en 3 dimensiones distintas y todos son necesarios, y por la tensión entre los 3 existes, si los 3 estuvieran en armonía, sería la muerte, mueres pues no hay tensión. Cada una tira en una dirección distinta, el ser humano es polipsíquico, tiene 3 psiques, y esas 3 mentes se pueden convertir en miles por medio de combinaciones y permutas. Cada una te arrastra a un lugar distinto, eres multitud, tu vida es de vacío pues los 3 elementos están en conflicto, y las modificaciones de la mente (vrittis) están en conflicto con los gunas. Se crean hábitos y la mente adopta modificaciones,

eres perezoso, pero te has visto obligado a trabajar y la mente se habitúa al trabajo, no puedes relajarte, no puedes sentarte, meditar, dormir.

Tienes que ser testigo de tus gunas, atributos, modificaciones de la mente, trucos, hábitos del pasado, expectativas, y recuerda que "el que ve" no es "lo visto", tú no eres lo que ves, ve tu hábito y entiende que tu no eres eso, son condicionamientos pasados y tu no eres esos condicionamientos. Tú eres percepción consciente y trasciende todo lo que ve, el observador está más allá de lo observado. Eres consciencia (vivek), percepción consciente, es lo que alcanza un buda y lo que permanece constante, si lo ves por unos instantes, el sufrimiento desaparecerá, las nubes no cubrirán el cielo y podrás tener un vislumbre de cielo azul, de libertad y dicha, al principio serán unos momentos pero con el tiempo irá aumentando, y llegará un momento en el que no quedarán nubes, el que ve habrá trascendido y así se evita la desdicha futura. En el pasado has sufrido, pero no tienes necesidad de sufrir en el futuro, y si sufres tú eres el responsable. Esa es la llave maestra, tú estás más allá, si ves el cuerpo, los pensamientos, ..., es porque no eres el cuerpo, los pensamientos. "el que ve" está siempre más allá, es la transcendencia misma. El vínculo entre "el que ve" y "lo visto", causante del sufrimiento, se ha de romper.

## 2.11. - ASTHANGA YOGA

Patanjali se cree que vivió en el 400 a. de J. C. y elaboró los "Yoga-Sutras", donde recopila y sistematiza las enseñanzas que surgieron de la experiencia de los sabios a lo largo de la historia. El sistema de yoga de Patanjali, es conocido como el Yoga Clásico y es explicado en sus "Yoga-Sutras", un texto con 196 aforismos (sutras), distribuidos en 4 capítulos. Dicha estructura está compuesta por 8 grados, miembros o niveles del yoga. Los senderos del yoga en 8 pasos o los 8 pasos del practicante del yoga. Los 5 primeros, trabajan sobre lo humano, la persona y los 3 últimos (Sanyama) sobre lo transpersonal, el Ser. El practicante debe perfeccionar cada uno de los 8 pasos para llegar a la liberación.

En el presente trabajo, y en todas las técnicas que vamos a ver, se practican los 8 pasos, aunque no son las asanas típicas de yoga, se trabaja con la respiración y con el manejo de la energía (prana) dentro del cuerpo. Durante los tratamientos como veremos también se alcanzan los 3 últimos pasos.

Yoga es el proceso de descubrir la esencia libre y descontaminada del ser interior (Atman). Yoga es la abolición de las fluctuaciones mentales, la ausencia de movimiento de la mente, alcanzar la transparencia mental para vivenciar el fondo oculto tras lo mental, que es la auténtica y profunda realidad del ser humano. Para ello es necesario acallar aquello que lo mantiene oculto, y tras el silencio mental aparece el espíritu con su plenitud y sabiduría: el ser humano alcanza su realización trascendente y total.

Desde pranayama en adelante, cada etapa posterior implica un período más prolongado de retención de prana.

*El mundo existe para que alcances la libertad*

*La causa de todo sufrimiento es la ignorancia, pero el conocimiento no es el remedio, el remedio es el despertar.*

*Si te identificas, vives en la ignorancia*

*Llegar a lo real, es llegar a casa, estar en el mundo es vagar en la irrealidad*

*Una vez que des dirección a tu vida, empezará a haber un centro dentro de ti.*

El mundo existe para que alcances la libertad, para proporcionar experiencia y liberación a "el que ve". El sufrimiento es nuestra formación, no hay posibilidad de madurar sin sufrir, es como el fuego: el oro, para ser puro tiene que pasar por él. Eso es liberación, una madurez, un crecimiento donde sólo la pureza, inocencia permanece, cuando se ha quemado todo lo inservible. Para conocer lo que es estar saciado, tienes que conocer el hambre, si quieres conocer lo que es la luz, tienes que conocer la oscuridad, y para saber lo que es la vida, tienes que experimentar la muerte. No son opuestos, sino complementarios. El mundo es una escuela de aprendizaje, no intentes escapar de ella, vívela plenamente para que no sea necesario volver a vivirla. Una persona iluminada no retorna, ha aprobado todos los exámenes, si vives es porque no aprendes, repites sin aprender. Aprender es ser un yogui. La vida es la única universidad (proviene de universo), el universo total, hemos creado pequeñas universidades y pensamos que al pasar por ellas, somos personas tituladas, como si ya supiésemos. La experiencia es liberadora, Jesús dijo, "conoce la verdad y la verdad te liberará", cuando experimentas algo con consciencia con atención, tiene un efecto liberador, algo aflora porque es una experiencia de verdad, la experiencia no se puede tomar prestada, sólo se pueden prestar las teorías (todas están sucias, han pasado por muchas manos). La experiencia es siempre nueva, como el rocío de la mañana, como la rosa recién abierta, inocente, virgen, la descubres tú por primera vez, es tuya y de nadie más y nadie puede dártela. Los budas pueden indicarte el camino, pero tú tienes que andar, ningún buda puede recorrerlo por ti. El mecanismo cambiará tus ojos, pero los ojos no pueden cambiarte, son sólo partes y tu eres un fenómeno inmenso. La experiencia te libera, vívelo hasta el fondo. La represión nunca libera, significa reprimir la experiencia, no solo no es liberadora, sino que es la mayor esclavitud que pueda encontrarse.

El estado de ignorancia es la causa de todas las ilusiones, irrealidades y apariencias, tener más conocimientos no es el estado de saber. Por muchos conocimientos que tengas, seguirás siendo el mismo, el conocimiento se convierte en una adicción, pero al ser que le añades permanece igual. Sabes más, pero no eres más. La ignorancia se disolverá cuando seas más, cuando tu ser sea más fuerte, cuando haya despertado. La raíz de todo sufrimiento es la ignorancia, pero los conocimientos no son el remedio, el remedio es el despertar. En los Upanishad se dice que en la ignorancia, la gente está perdida, pero en el conocimiento está perdida de forma mucho más grave. La ignorancia es un consejero engañoso pero el conocimiento lo es más. Ignorancia no es ausencia de conocimientos, si lo fuese, sería sencillo. Puedes tomar conocimientos, pero no puedes tomar el ser. Tienes que fundirte en el ser. A menos que te conviertas en algo, no será tuyo, sólo cuando te fundas con ello te pertenecerá. Puedes poseer cosas, pero mientras poseas, está separado de ti, y te lo podrán quitar. El ser es lo único que nadie puede quitarte, a menos que el saber acontezca en tu ser, no podrás disolver la ignorancia.

La ignorancia no es la ausencia de conocimientos, sino la ausencia de percepción consciente, es una especie de somnolencia, adormecimiento, hipnosis, como si caminaras dormido. No eres consciente de lo que haces, no eres luz. Tu ser entero es oscuro, puedes saber mucho de la luz, pero esos conocimientos sobre la luz, no se convertirán en luz, y será un obstáculo para la luz, pues cuando sabes mucho de la luz, te olvidas de que la luz no se ha hecho realidad en ti, vives engañado por tu conocimiento. A todo buscador para alcanzar la iluminación le tiene que pasar como a Naropa: era un gran erudito (pandit) y tuvo una visión de una mujer vieja y fea y quería escapar de ella, estaba como hipnotizado por la vieja y le preguntó a Naropa ¿Qué estudias?, y ¿entiendes lo que estudias?, ¿entiendes la palabra o el

sentido?, aquellos ojos le penetraban hasta lo más profundo de su ser, y dijo que sí entendía las palabras, y la mujer se ponía contenta y más guapa y cuando dijo, sí, comprendo el sentido, la mujer dejó de sonreír y se puso a llorar y más fea. Dijo que al principio se reía pues un gran erudito no había mentado pero luego lloraba pues le había mentado, pues realmente no comprendía el sentido. Naropa se fue de la universidad y nunca más tocó una escritura en su vida. El conocimiento es desagradable, si te acercas a un erudito, notarás que apesta a conocimiento a muerto. El sabio, el que ha comprendido, exhala fresca, tiene una vida fragante, distinta a la de un pandit. Quien comprende el sentido que se oculta tras la palabra se vuelve bello, quien sólo entiende la palabra provoca aversión. Naropa salió en busca de un maestro vivo, pues las escrituras ya no sirven y encontró a Tilopa que iba en busca de él, pues cuando uno tiene algo, quiere compartirlo, nace la compasión. Cuando se acumulan los conocimientos, nacen las comparaciones. A menos que sientas que el conocimiento es inútil, jamás irás en busca de sabiduría, llevas la moneda falsa pensando que es el verdadero tesoro. El conocimiento, es moneda falsa, no es saber, sólo es un saber intelectual, se ha entendido la palabra pero se ha perdido el significado. Te desharás de todo tu conocimiento y buscarás a alguien que sepa, sólo corazón con corazón, ser con ser se produce la transferencia. Si el discípulo es un hombre atestado de conocimientos, la transferencia es imposible, pues el conocimiento será un muro.

*Cuando eres el amo, te vuelves bello, si eres esclavo, se apodera de ti la fealdad*

Mientras estás dormido, la cosa más absurda es creíble. El mundo es maya, el material del que está hecho es un sueño, no es real, despierta y verás una existencia distinta, y eso es libertad, es liberarse de las ilusiones, es liberarse del sueño. Libertad es liberarse de todo lo que no es real y parece serlo. Llegar a lo real es llegar a casa, estar en el mundo es vagar en la irrealidad. Al disociarse "el que ve" y "lo visto", que se produce al dispersarse la ignorancia, es el remedio que conduce a la liberación. El primer paso es recordar que estás separado de lo visto, tú eres el que ve. No dejes que el que ve se pierda en lo visto, y así echas raíces de tu ser, recordarse a sí mismo no es recordar al ego, no se trata del "Yo", sino de la consciencia y del objeto. El cuerpo también es el objeto, si fuera el cuerpo, no podría sentirlo, estoy separado. Todo saber separa y la ignorancia es el olvido de esta separación. Tus pensamientos y emociones son también "lo otro". Cuando pase un pensamiento, obsérvalo, no te involucres, no te hagas uno con él, pues eso es identificarse (tadatmya), y eso es la ignorancia. Si te identificas, vives en la ignorancia, cuando no te identificas y estás separado, avanzas hacia la percepción consciente. A esto le llaman los Upanishads el método neti, neti de la eliminación, ves el mundo, el cuerpo, el pensamiento, la emoción, luego no eres el mundo, y todo lo demás. Solo queda "el que ve", todo lo demás desaparece. En esa soledad de consciencia, hay inmensa belleza, simplicidad, austeridad, inocencia, no hay preocupaciones, ansiedad, angustia ni sufrimiento, no hay odio, ni amor ni ira. Todo desaparece, ni siquiera el "yo soy", simplemente eres, sin pensamiento ni emoción, el tiempo se detiene y se desvanece el espacio y por primera vez no eres ignorante, florece tu ser, sabes en vez de acumular conocimientos, te has separado de todo lo que te rodea, estás desnudo, eres shunyata, el vacío. Ese es el primer paso, liberarse de la ignorancia separando lo uno de lo otro, soy el que ve y no lo visto y trascenderás este mundo. Al principio cuesta recordarlo todo el tiempo, pero poco a poco el recuerdo será tan constante que ya no tienes que esforzarte por recordarlo. Sencillamente ocurre.

Otro paso más sutil, es el discernimiento entre lo que es real y lo irreal, lo que hace que se disperse la ignorancia. Cuando sueñas, (lo tomas por real en tu mente), y lo tomas por

irreal, deja de afectarte. Cuando comes a una hora, llega la hora y te da hambre, pero si te esperas, ya no tendrás. Si el hambre hubiera sido real, el hambre sería más intenso, son solo creaciones de la mente y no una necesidad del cuerpo. Si estás atento a lo real e irreal, serás consciente de muchas cosas, y la vida se volverá más sencilla. Eso es sanyas, averiguar que es irreal. Si algo es irreal, no te afecta, la vida es más simple. El 99 % de las cosas son irreales y solo quedarás tú, sólo es real la consciencia, el que ve permanece inmutable, la consciencia es siempre la misma, es la única realidad, lo que es eterno es real, y lo momentáneo es irreal. Lo que tiene importancia en un instante, y al siguiente no importe nada, es un sueño, la vida es un sueño, cuando mueres todo ha sido insignificante, como si no hubiera existido. Al ir discerniendo lo real de lo irreal, tendrás una percepción consciente más clara. Es una metodología, no te quedes atrapado en ella. Más intensa será tu presencia y tu mirada. Para el yoga todo es un instrumento, y la meta es hacerse consciente, que no quede oscuridad en tu corazón, y la casa esté iluminada. El objetivo es dispersar la ignorancia. La luz que buscas está dentro de ti, por lo que la búsqueda tiene que ser interior, solo tienes que pelar la cebolla, quitar las capas de ignorancia que lo cubren, el tesoro ya está en tu interior. La búsqueda de la verdad es negativa, no hay que añadir algo a tu ser, sino eliminar algo, es quirúrgica, hay que rechazar algo, el neti, neti, es negar una y otra vez, hasta llegar "al que niega", hasta que sólo quedas tu núcleo, tu consciencia, que no se puede negar, habrás llegado al tesoro.

Cuando destruyas la impureza, llega la iluminación espiritual, la percepción consciente de la realidad. No hay que crear algo, sino que algo se ha de destruir, has recogido mucho de tu alrededor, el diamante hay que lavarlo, no hay que crear pureza, sino solo destruir la impureza, ya eres puro, santo, eso es sanyas, la renunciación, y no significa renunciar a la casa, la familia, los hijos, esposa, ellos no son el problema. Renuncia a lo que has recogido y has acumulado en tu interior. Neti, neti, es "no soy este cuerpo, porque soy consciente de él" y sigues quitando capas de la cebolla, "no soy mis pensamientos, pues ellos vienen y van y yo sigo aquí, no soy mis emociones, ..." Si sabes que no eres estos 3 estratos, tu ego desaparece, pues el ego es la identificación con ellos, eres, pero no dices "Yo", pues no hay ego, has llegado a casa. Renunciar a tus impurezas, no es que tu cuerpo, mente, sentimientos sean impuros, sólo la identificación es impureza. Tu cuerpo es perfecto. Si vives una existencia sin interferencias eres puro.

Los pasos de Patañjali para destruir la impureza, la identidad, la identificación, se refiere a destruir el desorden que hay dentro de ti, pues te has convertido en lo que no eres. Todo interfiere en la naturaleza de lo demás y eso es impureza. Al destruir la impureza, aflora la iluminación espiritual, tu ser más íntimo en toda su pureza, inocencia y virginidad, surge en ti la luminosidad, todo está claro, y la multitud que te habitaba desaparece, aflora la claridad de percepción, ves tal como es, sin proyecciones, sin imaginación, tus ojos están limpios y tu ser silencioso, ya no hay nada en ti, nada que puedas proyectar, un testigo, un sakshin, y esa es la pureza del ser.

Los 8 pasos, peldaños o miembros (del cuerpo del yoga, van uno a continuación del otro, y ninguno se puede pasar por alto, pertenecen al todo, no están separados) del yoga son: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi.

Resumen: Yama (puente entre tú y los demás), niyama y asana (se ocupan del cuerpo), pranayama (puente entre el cuerpo y la mente), pratyahara y dharana son la preparación de la mente, dhyana (puente entre la mente y el alma) y samadhi es la realización. Los 8 son una cadena y es tu vida entera.

Para obtener el estado de quietud mental, hay que practicar el Asthanga Yoga. Sus 8 pasos son:

### **2.11.1.- YAMA**

Patanjali, que se conoce comúnmente como el "padre del yoga", presenta los cinco Yamas, o los fundamentos básicos de la práctica de yoga.

El yoga no dispone de un orden moral estructurado "desde fuera", pero sí proporciona una línea general de conducta ante los demás y ante uno mismo; toda moralidad existe para el yogui en función de la liberación, que es el único bien absoluto. Los Yamas y Niyamas conforman la guía ética del yoga.

Son ayudas internas para abandonar malos hábitos que te mantienen en la oscuridad. Yama y Niyama se deben de realizar en los niveles de pensamiento, palabra y acción.

Yamas (principios universales). Abstencias o control de lo que nos pueda causar daño, de mentir, de robar, de placeres sensuales y de riquezas, son una serie de conductas sociales o normas de comportamiento.

Yama: contención, dominio de sí (pero no es represión ni supresión), sino dirigir tu vida, no hay que reprimir energías, sino dirigir las en cierta dirección. Si llevas una vida que cambia de dirección, nunca llegarás a ninguna parte y te sentirás frustrado. Es dirigir la energía vital que es limitada, pues ese vacío de energía no es el vacío de un budha, sino vacuidad negativa, pues son energías que te ha dado la naturaleza, la existencia, Dios y si lo utilizas bien se convierte en la puerta a lo ilimitado, estando consciente, alerta, no serás una multitud, sino un individuo. Por lo general eres una multitud, un sinfín de voces dentro y cada una te dice que vayas en una dirección y si no eres un individuo, estarás ausente y en ninguna parte. A menos que seas un individuo, no serás libre, tu libertad será un engaño. Estarás más centrado, habrá un centro interior y avanzas en una dirección. Yama es un pensamiento entre tú y los demás, dominio de sí mismo, dominas tu comportamiento. Es un fenómeno entre tú y las demás personas, y la sociedad, un comportamiento más consciente, no reaccionas inconscientemente, no reaccionas de forma mecánica como un robot. Te vuelves más consciente, estás más atento y solo reaccionas cuando es necesario, es una respuesta (es consciente) y una reacción (es automática). Gurdjieff decía, si alguien te insulta, respóndele cuando hayan pasado 24 horas., no reacciones, y te darás cuenta que posiblemente le darás las gracias y te habrán hecho ver algo de lo que no eras consciente o entenderás lo equivocado que está la otra persona, por lo tanto, por qué preocuparse, a nadie le preocupan las mentiras. Si te sientes herido es porque algo que se ha dicho debe ser verdad, pues si no, no te habría hecho daño. Yama es un puente entre tú y los demás. Tienes que cambiar tu relación con la gente, estate atento a cómo te comportas. Yama significa crear un ambiente armonioso a tu alrededor.

Son 5 actitudes de conducta que armonizan la interrelación social del adepto. El dominio de sí mismo (yama) tiene 5 votos o cimientos (aniquilan el ego): no violencia, veracidad, honestidad, continencia sexual y ausencia de afán posesivo. Yoga es un mundo de poder infinito y es necesario dejar el ego fuera del templo. El objetivo de los 5 votos es purificarte. Yama significa muerte y disciplina interna. Sólo cuando una persona toma consciencia de la muerte, puede llevar una vida disciplinada, podrás dejar los excesos en comida, bebida y diversión. Tienes que ser consciente de que vas a morir y pensarás en la vida desde una perspectiva nueva. Disfrutas de la vida, pero sabes que no durará, la muerte es tu sombra,



sabes que la vida no es tu meta, y que la muerte también es parte de ella, te planteas como vivir para poder morir con un sentimiento de belleza y plenitud. La muerte es el clímax de la vida. Disciplina es una vida dirigida, vivir plenamente despierto y consciente de la muerte. Tu río de la vida tendrá ambas orillas, la vida y la muerte y el río de la consciencia fluirá entre ambas, no puede haber profundidad sin la muerte, el que la niegue tendrá una vida superficial. La vida de yama es una vida de equilibrio. Yoga no está en contra de la complacencia, sino a favor del equilibrio. Estate vivo y preparado para morir, disfruta y recuerda que esta no es tu casa, no pidas que dure para siempre, pues eso sería irse a un extremo. Una vida de complacencia común es monótona y también una vida de yoga común. La vida tiene todas las notas, es una vida rica y alcanzar esa vida es yoga. El propósito de los 5 votos no es relegarte de la vida, sino unirte a ella.

Sánscrito significa creado, refinado, no natural, minucioso, selecto, no es como las flores naturales, sino como la esencia refinada (Cada palabra se hace con esmero y meticulosidad). La lengua natural de la India es prakrit, que significa natural. La muerte y el sexo, son los 2 polos de la vida, el sexo significa vida, la vida nace de él, la vida es un fenómeno sexual y la muerte es su final. No son dos, sino una sola energía en dos estados distintos, activo e inactivo, yin y yang. Cuando haces el amor, es la culminación del orgasmo, la muerte y la vida existen juntas, es la vida en su intensidad máxima y la muerte en su profundidad, lo deseas pues es vida, y lo evitas porque es muerte. Muerte y sexo es solo una energía, eres a la vez vida y muerte y cuando entiendes eso, trasciendes la dualidad y ese es el propósito del yoga.

*Quando la muerte se acepta como parte de la vida, nace yama, una vida de disciplina.*

Las religiones son destructivas, han hecho que todo el mundo se sienta culpable, y luego le ayudan a salir. Crean miedo de avanzar y crecer. Nunca te tienes que sentir culpable de nada. Si quieres evolucionar, necesitas disciplina, pero no se puede imponer desde fuera, pues creará sentimiento de culpa. Debe nacer de la comprensión interior y entonces es preciosa. Cuando eres el amo, te vuelves bello. El chiste del sastre, con una manga más corta y no quería cambiarla, y otro le dice que lo habría hecho el gran sastre, pues nadie como el, puede hacer un traje tan elegante para un tullido. Eso es lo que han hecho las religiones, hacer leyes, y la meta es el cumplimiento y la obediencia, y no tú, y si acabas siendo un tullido da igual, pero la ley se ha de cumplir. Las leyes de Patañjali, tienen como fin el ayudarte, es como un andamio al hacer el edificio, te ayudan a evolucionar. La 1ª era yama, disciplina de sí mismo, con 5 votos que sólo se pueden poner en práctica en la sociedad, si vives en un bosque solo, no puedes practicarlo. Es un puente entre tú y los demás, para que los demás no sean motivo de preocupación. No seas falso, violento o posesivo, para que no haya conflictos con los demás. De lo contrario, habrá muchas preocupaciones que capten tu atención, te distraigan y disipen tu energía. Si no estás en paz con los demás, no puedes estar en paz contigo mismo. Así no habrá olas en la periferia.

### 2.11.1.1.- Ahimsâ

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. Llegamos 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 violencia, no agredirse ni a ti, ni a nadie. No hay camino para la paz, la paz es el camino. Paz por encima de todo: Gandhi

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 que todo sucede, nada es casual y desarrollamos el proceso de aceptar todas las cosas.

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, compasión por uno mismo y por los demás. 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.

Tenemos que cuidar de nuestro cuerpo, pues es sagrado. Abstenerse de lo que nos pueda hacer daño a nosotros mismos (alcohol, tabaco, drogas y alimentación perjudicial, ...), por motivos energéticos y por conciencia.

Tenemos que tener cuidado con lo que piensas pues atraemos que dichos pensamientos sucedan.

Sería un precepto que estaría dentro de los principios del Reiki de "no enojarte o no enfadarte" y "ser amable con los demás", pero incluye nuevos matices y trata la calidad de los pensamientos, los cuales son muy importantes.

Ahimsa: no violencia, eso es amor, no hacer daño y no te preocupes si tienes que herir a alguien y hazlo con amor. Pide permiso al árbol. Si tienes que hacer algo que crees que podría evitarse, evítalo primero y si no puedes, repara tu acción. Ser no violento, significa ser beneficioso, ser de ayuda a todos los seres. La disciplina interior es amor (no violencia). La no violencia, el amor es siempre lo primero, y donde vayas irás cargado de regalos. La no violencia no es algo negativo, es un sentimiento positivo de amor. Violencia es una palabra negativa.

*Escucha tu voz interior, si no, desperdicias la vida*

### 2.11.1.2.- Satya

Se trata de vivir en la Verdad: de pensamiento, palabra y acción, aunque intentando no hacer daño a los demás con ella (tal vez si vas a hacer daño, no hagas uso de la palabra). Formular palabras antes de decirlas. Decir la verdad cuando es buena para los demás.

No mentira. Tienes que ser verdadero en tu vida, buscar la autenticidad, desligarse de las apariencias, del disimulo, de la falsedad, la calumnia. Expresar la verdadera naturaleza. Intentar que no te condicionen y actuar de acuerdo a lo que te diga tu corazón y tu mente

Implica, no mentir nunca, ser auténtico, sin fingir, no aparentar y no obsesionarse por las apariencias. Tenemos que realizar todo en su momento, cuando la persona está preparada.

Satya. Verdad significa autenticidad, ser de verdad, no ser falso, no ponerse máscaras, pero eso no significa que tengas que desenmascarar a otros, si ellos están contentos con sus mentiras. No tienes cambiar a los demás, si tú cambias será mensaje suficiente. Ser auténtico

es ser fiel al propio ser, a uno mismo. Si el mundo está frustrado es porque no escuchan a su voz interior. Tienes que ser fiel a tu voz interior y no permitas que otros te manipulen y controlen. Decir la verdad, pero si vas a hacer daño con ella, no debería decirse. La mentira puede ser buena si se dice con amor. Averigua que estás haciendo y por qué lo haces. En el mundo hay muchos vendedores, si los escuchas te volverás loco. No escuches a nadie y escucha tu voz interior, en eso consiste la meditación. Nunca debes ponerte una máscara, si estás enfadado, no sonrías, no te conviertas en falso. Autenticidad es permanecer en el presente, ya que la falsedad entra desde el pasado o el futuro, lo que haya pasado, pasado está, no te preocupes por ello y no lo lledes auestas como una carga, y lo que no ha llegado, no ha llegado, no te preocupes. Ser auténtico es vivir en el aquí y ahora, sin pasado y sin futuro. Una persona auténtica no puede mentir, será verdad todo cuanto diga.

### 2.11.1.3.- Asteya

Es la práctica de no robar, no apropiarse, honradez, honestidad: la libertad, la energía. La generosidad es un factor clave. Cuando no se "roba" aparecen todas las posesiones preciadas

No robar, no tomar lo que se sabe que no es nuestro, no solo lo material, sino la energía y 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 o hayamos ganado.

Asteya o Achaurya. No robar, ser honrado, la mente es una ladrona, roba sin cesar. Si te digo algo, cuando te vas, lo repites. Vive en un estado de no robar, ni cosas ni pensamientos, debes ser original y ser siempre consciente, si has de estar vacío, estate vacío, no llenes tu casa de cosas robadas, pues perderás tu originalidad y no te llenarás de opiniones de otros. Solo lo que nace de ti, tiene valor, todo lo demás lo podrás robar, pero nunca será tuyo. El ladrón sabe que lo que tiene no es suyo y será una carga para su ser. No te cargues de objetos, pensamientos, filosofías y religiones robados, deja que florezca tu espacio interior.

Está en relacionados 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, todos los cuales se dice son originados en aquel vicio como su fuente principal. Son aquellos a los que la naturaleza humana caída está principalmente inclinada. Los vicios pueden ser catalogados según las virtudes a que se oponen. Son 7 u 8:

- 4 de deseos de posesión
  - la gula: (en latín, gula) se identifica con la glotonería, el consumo excesivo de comida y bebida. En cambio en el pasado cualquier forma de exceso podía caer bajo la definición de este pecado. Marcado por el consumo excesivo de manera irracional o innecesaria, la gula también incluye ciertas formas de comportamiento destructivo. De esta manera el abuso de sustancias o las borracheras pueden ser vistos como ejemplos de gula.

- la avaricia: (en latín, *avaritia*) un pecado de exceso. Sin embargo, la avaricia (vista por la Iglesia) aplica sólo a la adquisición de riquezas en particular. El hombre condena las cosas eternas por las cosas temporales». «Avaricia» es un término que describe muchos otros ejemplos de pecados. Estos incluyen deslealtad, 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 o la manipulación de la autoridad son todas acciones que pueden ser inspiradas por la avaricia. Tales actos pueden incluir lasimonía.
  - la envidia: Como la avaricia, la envidia (en latín, *invidia*) se caracteriza por un deseo insaciable, sin embargo, difieren por dos grandes razones: Primero, la avaricia está más asociada con bienes materiales, mientras que la envidia puede ser más general; segundo, aquellos que cometen el pecado de la envidia desean algo que alguien más tiene, y que perciben que a ellos les hace falta, y a 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') es usualmente considerada como el "pecado" producido por los pensamientos excesivos de naturaleza sexual, o un deseo sexual desordenado e incontrolable. 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.
- 4 al contrario: no son deseos sino carencias, privaciones, frustraciones.
    - la soberbia: En casi todas las listas de pecados, la soberbia (en latín, *superbia*) es considerado el original y más serio de los pecados capitales, y de hecho, es también la principal 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. Genéricamente se define como la sobrevaloración del Yo respecto de otros por superar, alcanzar o superponerse a un obstáculo, situación o bien en alcanzar un estatus elevado y subvalorizar al contexto. También se puede definir la soberbia 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 confianza exclusiva en las cosas vanas y vacías (vanidad) y en la opinión de uno mismo exaltada a un nivel crítico y desmesurado (prepotencia). Soberbia (del latín *superbia*) y orgullo (del francés *orgueil*), son propiamente sinónimos aun cuando coloquialmente se les atribuye connotaciones particulares cuyos matices las diferencian. Otros sinónimos son: altivez, arrogancia, vanidad, etc. Como antónimos tenemos: humildad, modestia, sencillez, etc. El principal matiz que las distingue está en que el orgullo es disimulable, e incluso apreciado, cuando surge de causas nobles o virtudes, mientras que a la soberbia se la concreta con el deseo de ser preferido a otros, basándose en la satisfacción de la propia vanidad, del

Yo o ego. Por ejemplo, una persona Soberbia jamás se "rebajaría" a pedir perdón, o ayuda, etc. Existen muchos tipos de soberbia, como la vanagloria o cenodoxia, también denominada en las traducciones de la Biblia como vanidad, que consiste en el engreimiento de gloriarse de bienes materiales o espirituales que se poseen o creen poseer, deseando ser visto, considerado, admirado, estimado, honrado, alabado e incluso halagado por los demás hombres, cuando la consideración y la gloria que se buscan son humanas exclusivamente. La cenodoxia engendra además otros pecados, como la filargiria o amor al dinero (codicia) y la filargía o amor al poder.

- la ira (sería más ahimsa): Ira (enojo). (en latín, ira) puede ser descrita como un sentimiento no ordenado, ni controlado, de odio y enfado. Estos sentimientos se pueden manifestar como una negación vehemente de la verdad, tanto hacia los demás y hacia uno mismo, impaciencia con los procedimientos de la ley y el deseo de venganza fuera del trabajo del sistema judicial (llevando a hacer justicia por sus propias manos), fanatismo en creencias políticas y religiosas, generalmente deseando hacer mal a otros. Una definición moderna también incluiría odio e intolerancia hacia otros por razones como raza o religión, llevando a la discriminación. Las transgresiones derivadas de la ira están entre las más serias, incluyendo homicidio, asalto, discriminación y en casos extremos, genocidio. La ira es el único pecado que no necesariamente se relaciona con el egoísmo y el interés personal (aunque uno puede tener ira por egoísmo). «amor por la justicia pervertido a venganza y resentimiento».
- la pereza. La pereza (en latín, acidia) es el más «metafísico» de los pecados capitales, en cuanto está referido a la incapacidad de aceptar y hacerse cargo de la existencia de uno mismo. Es también el que más problemas causa en su denominación. La simple «pereza», más aún el «ocio», no parecen constituir una falta. Hemos preferido, por esto, el concepto de «acidia» o «acedía». Tomado en sentido propio es una «tristeza de ánimo» que aparta al creyente de las obligaciones espirituales o divinas, a causa de los obstáculos y dificultades que en ellas se encuentran. Bajo el nombre de cosas espirituales y divinas se entiende todo lo que Dios nos prescribe para la consecución de la eterna salud (la salvación), 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, en el corazón, desgano, aversión y disgusto por ellas, es pecado capital. Se opone directamente a la caridad que nos debemos a nosotros mismos y al amor que debemos a Dios. Considerada en orden a los efectos que produce, si la acidia es tal que hace olvidar el bien necesario e indispensable a la salud eterna, 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)

La Iglesia católica romana reconoce siete virtudes que forman parte del catecismo; (que corresponden a cada pecado capital).

Pecado	Virtud	Descripción
Soberbia	Humildad (en latín, humilitas)	Es la característica que define a una persona modesta, alguien que no se cree mejor o más importante que los demás en ningún aspecto; es la ausencia de soberbia.
Avaricia	Generosidad (en latín, generositas)	Hábito de dar y entender a los demás. En momentos de desastres naturales, los esfuerzos de la ayuda son con frecuencia proporcionados, voluntariamente, por los individuos o los grupos que actúan de manera unilateral en su entrega de tiempo, de recursos, de mercancías, dinero, etc. La generosidad es una forma de altruismo y rasgo de la filantropía, como puede verse en las personas anónimas que prestan servicios en una Organización sin ánimo de lucro.
Lujuria	Castidad (en latín, castitas)	Comportamiento voluntario a la moderación y adecuada regulación de placeres y/o relaciones sexuales, ya sea por motivos de religión o social. No es lo mismo que abstinencia sexual.
Ira	Paciencia (en latín, patientia)	Actitud para sobrellevar cualquier contratiempo y dificultad.
Gula	Templanza (en latín, temperantia)	Moderación en la atracción de los placeres y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados. Asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos en los límites de la honestidad.
Envidia	Caridad (en latín, caritas)	Empatía, amistad.
Pereza	Diligencia (en latín, diligentia)	Es el esmero y el cuidado en ejecutar algo. Como toda virtud se trabaja, netamente, poniéndola en práctica; significa cumplir con los compromisos, no ser inactivo, no caer en la pereza, proponerse metas fijas y cumplirlas en su tiempo, poner entusiasmo en las acciones que se realizan.

#### 2.11.1.4.- Brahmacharya (Brahmacarya)

Moderación sexual, castidad, dominio y control de la energía sexual. No vivir en la lujuria. No significa abstinencia sexual. Evitar los excesos sexuales, que suponen la forma más rápida de agotar las fuerzas vitales y desviar al yogui de su camino. 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. No es continencia sexual ni celibato (es muy restringido). Es vivir como un dios, llevar una vida divina y entonces el sexo desaparece. No se está en contra del sexo, si lo estuviese, el sexo no desaparecería. Es una transmutación de la energía, dirigiéndola desde el centro sexual a los centros superiores, y cuando alcanza sahasrara, tiene lugar

brahmacharya. Si la energía se queda en muladhara, predomina el sexo, alcanzar el 7° hay samadhi. Si abusas del sexo, destruyes tu energía. En el sexo, se obtiene muy poco, un breve instante de felicidad al precio de tanta energía, y esa misma energía te puede dar dicha inmensa si la diriges a centros más elevados. El sexo hay que transformarlo, no combatirlo. Si estás enemistado con algo, no lo puedes observar, sólo quieres huir. El sexo es Dios, en bruto, es samadhi en bruto, se puede transmutar y eso es el yoga, alquimia de tu ser interior. Brahmacharya es entender tu energía sexual, y descubres que proviene de otro lugar, en la cópula, el cuerpo se estremece, el pensamiento se detiene. Si acumulas energía, se eleva igual que una represa, si hay una fuga, el agua no subirá mucho. La sexualidad es la fuga de tu ser. Si no hay escape, llega desde muladhara al hara (sentimiento de inmortalidad), comprendes que nada muere y desaparece el miedo. Cuando tienes miedo, sientes una punzada cerca del ombligo. Es el centro de la muerte e inmortalidad, si la energía llega ahí, te sientes inmortal, sabes que no se te puede matar, matando el cuerpo, no matas el alma. La energía sigue ascendiendo, y llega al tercer centro, te sientes en paz, respiras desde el abdomen y no desde el pecho. El centro de la paz y las tensiones está encima del ombligo. Si no hay energía en él, sientes tensión, y si no hay energía en el 2° sientes miedo. Si hay energía te sientes en paz, tranquilo. La energía sigue ascendiendo al 4°, el centro del corazón, aflora el amor. Ahora lo que consideras amor, es sexo camuflado, pues la energía no ha llegado. Cuando llega estás enamorado de la existencia entera. Eres amor. Luego asciende al 5°, la garganta, el centro del silencio, del pensar, del habla. Ahora tu garganta solo actúa para hablar, no sabe estar en silencio. Cuando llega la energía, te quedas en silencio, si necesitas hablar, tienes que hacer un esfuerzo y tu voz se convierte en poesía. Tus palabras están envueltas en silencio. La energía sube al 6°, el tercer ojo, encentras luz, percepción directa, consciencia, la oscuridad se desvanece, ya no hay sombra en ti, la luz no proviene de ninguna fuente, por eso no provoca sombra. La vida ahora tiene significado, serás un buddha y sientes la comprensión. La energía llega al 7° y se convierte en brahmacharya, una vida divina, ya no eres un ser humano, eres un dios, entonces posees el mundo sin poseerlo.

#### 2.11.1.5.- Aparigraha

Renunciar a las posesiones que son innecesarias de la vida. No posesión o pobreza bien entendida. Más que no poseer, significa no apegarse o esclavizarse por posesiones. No ambicionar, no atesorar. La posesión no es el hecho de tener o no un objeto, sino la actitud frente a él. Ser pobre significa ser lo que se es, sin valorizarse por lo que se tiene. Ser o tener. No hay que entenderlo mal como renuncia a los bienes, pues se cae en la miseria y en las dificultades. No es el despojamiento sino la emancipación lo que se busca.

La codicia obstaculiza nuestra opinión de lo que es realmente importante para llevar una vida plena, y ese es nuestro verdadero yo, o Atman.

Tenemos que tener confianza en uno mismo, no atesorar, no acaparar, no codiciar, y ser generoso con los que tienen menos que nosotros.

Tenemos que ser autoresponsables y entender que creamos esta vida a cada momento, tenemos que actuar 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 tomar nuestra vida en sus manos, y aprender a controlar nuestros impulsos. Se refiere al exceso de posesiones, adicciones, y los impulsos que

son difíciles de controlar. Cuando una persona es libre de estos, se vuelven más fuertes y más sabios. La idea es llevar a la moderación y al equilibrio de la vida cotidiana. Tenemos que ser austeros, no tener apegos y no depender de nada ni ser esclavo de lo que tenemos.

Sería parte del 5º principio del Reiki

Aparigraha: No seas posesivo, cuando lo eres demuestras ser un mendigo. Si dices amar a una persona, pero intentas poseerla, significa que no la amas, estás matando el amor, y lo destruyes todo. El amor es libertad. Si de verdad amas, no tienes que poseer al otro. Cuando de verdad posees, dejas de ser posesivo. No intentes poseer nada, haz uso de las cosas y estate agradecido porque se te haya permitido usarlas. La posesión es mezquina y un ser mezquino no puede florecer, está enfermo, tienes que abrirte y compartir y crecerá. La fuente es eterna. Amor, sabiduría, lo que sea, compártelo. Compartir es ausencia de afán posesivo. Puedes vivir en una casa sin poseerla. Es ser necio dejarlo todo. Deja de decir mi esposa, mis hijos. Han llegado a través de ti, pero no te pertenecen, pertenecen al todo, tu eres un vehículo. No hay que escapar a ninguna parte, estate donde Dios te haya colocado y vive sin sentido de posesión y comenzarás a florecer, fluirán las energías, será un río que fluye.

## 2.11.2.- NIYAMA

Códigos de conducta personal (preceptos individuales). Reglas de vida, conducta ética. Autodisciplina. Son 5 actitudes de conducta que armonizan y purifican el mundo interno del adepto.

Niyama: vida que tiene disciplina, regularidad y no de forma frenética. Si no hay disciplina, serás esclavo de tus instintos de tus pensamientos vagabundos y eso es no ser libre. Solo si tienes regularidad podrás ser dueño y señor, sólo serás amo cuando alcances el 8º peldaño, entonces serás jina, un conquistador, un buddha, el que ha despertado. Llevar una vida ordenada es bueno para el cuerpo, pues es un mecanismo y una vida irregular lo confunde. Tienes un reloj biológico, si almuerzas a la misma hora, los jugos gástricos estarán preparados, y así los nutrientes se pueden absorber en 6 horas y si no, puede tardar 12-18 horas, lo que te hace sentir adormecido. Es necesario una vida ordenada.

Niyama significa ley, ahora te toca hacer algo contigo mismo. Las leyes que se han de observar son: pureza, contento, austeridad, estudio de sí mismo y rendición a Dios.

### 2.11.2.1.- Shauca

#### Pureza

##### a) 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.

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

Tu cuerpo te permite existir en el mundo, y si está enfermo no puedes estar sano. Hay alimentos que te arraigan a la tierra y otros te elevan al cielo. Hay cosas que te ayudan a hacerte etéreo o puro y otras a que seas pesado o impuro. La pureza es ingravidez, y la impureza es pesada. La persona sana se siente ligera, y el que carece de salud, siente una carga excesiva. Lo que comes, forma tu cuerpo y te forma a ti. Si comes carne, serás más pesado. Cuando haces ayuno el cuerpo se libera de la rutina de la digestión, la energía fluye, son vacaciones para el cuerpo, te sientes relajado, bien. Comer de menos, lo justo o de más también influye. Si comes en exceso estarás deprimido y agobiado, si comes lo justo estarás alegre, pues la energía fluye y no se bloquea. El que quiere volar al mundo interior, tiene que ser ingravido, y no puedes tener pereza. Cuando emprendes el camino, todo importa. Shaucha es pureza de alimentos, de cuerpo y de mente. La cuarta capa que es tu ser, no necesita pureza, pues el ser no se puede volver impuro. Los pensamientos son como polvo que acumulas.

3 Gunas del yoga:

- Sattva: pureza
- Rajas: energía
- Tamas: pesadez, oscuridad

### 2.11.2.2.- Shantoshā

Contentamiento incondicional, en todas las circunstancias (placer o dolor, ganancias o 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 shantoshā.

Santoshā: contento, cuando te sientes sano, entero, ligero, ingravido, radiante, virgen. Es un sentimiento de profunda aceptación, decir sí a la totalidad de la existencia tal como eres. A la mente le resulta fácil decir no, pero difícil decir sí. No es un comienzo, mientras que sí, es un fin, la mente ya no tiene nada que pensar o refunfuñar. El hecho en sí de que se pare, es el contento. El contento, no es consuelo (es una moneda falsa, un falso contento, no está contento, y escondes descontento, crea ansiedad, preocupación, dices que no aspiras, pero sí aspiras a un sinfín de cosas, aunque descubres que son casi imposibles de alcanzar, te convences de que no puedes alcanzarlas, y no quieres sentirte impotente. El consuelo es una treta, y el contento una revolución), o resignación.

Bienaventurado es aquel que al ver desaparecer el rocío bajo el sol de la mañana, no dice que el mundo es efímero e ilusorio. Si eres puro se hace posible el contento, es ver la totalidad, ver su gran belleza, de lo que te rodea, es tal maravilla, cada momento es un milagro. Pero te has quedado ciego, no ves como se abren las flores, los niños ríen, canta el arroyo, danzan las estrellas, estás dormido y los buddhas no te despiertan, así el contento es imposible. Si eres consciente, comprenderás que no hay nada que cambiar, nada que desear, pues ya se te ha dado todo, por tus quejas no ves nada, tienes los ojos llenos de humo y no ves

la llama. El contento es ver, no a través de tus deseos, sino ver lo que ya es. Si ves a través del deseo, nunca estarás satisfecho, pues querrá cada vez más, y es un infierno. Cuando comprendes esto, miras la realidad, con mirada directa, dejas de lado al deseo, y ves y todo te parece perfecto y no se puede mejorar y el contento desciende sobre ti.

### 2.11.2.3.- Tapas

Austeridad. Uso del poder de elección para superar temas, la inercia, y desarrollar un fuerte sentido de plenitud. "No permanezcas demasiado tiempo en una situación agradable".  
Disciplina

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

Si eres austero antes de ser contento, tu austeridad será fruto del deseo. Se esconde el deseo de liberación, moksha, de alcanzar el cielo o a Dios, será un medio de conseguir un fin. Cuando estás satisfecho, la austeridad no es un medio, sino una sencilla y hermosa forma de vivir, no es cuestión de tener o no tener. La austeridad es una forma sencilla de vivir. Si finges, será complejo. La sencillez es una sombra del contento, entonces puedes vivir en un palacio y ser sencillo. La sencillez no guarda relación con lo que tienes, es una cualidad de tu mente. Austeridad es sencillez, llevar una vida sencilla como un niño, disfruta de todo sin aferrarse a nada. No hay que fiarse de las apariencias, hay que mirar adentro. Cuando la vida es sencilla, la vida es más feliz y no tendrás que encargarte de un sinfín de cosas, no tendrás que gestionar nada

### 2.11.2.4.- Svâdhyâya

Desarrollo de sí mismo para acceder a una conciencia del ser supremo. Autoestudio o estudio de sí mismo.

- Estudio de textos.
- 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
- Meditación

Swadhyaya: estudio de ser, sólo cuando se alcanza pureza, contento y austeridad, puedes estudiar el ser, pues se ha desecho de toda la basura. Cuando te vuelves sencillo, la basura no se acumula, y estás contento sin deseos, cuando te vuelves inocente y puro y tu existencia no te pesa, estás preparado para estudiar el ser. Penetrar en él y observar es meditar en el ser.

### 2.11.2.5.- Îshvarapranidhâna o Ishvara Pranidhana

Renuncia a los frutos de nuestras acciones, sumisión a lo Absoluto. 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. Esto conduce a la liberación ante el apego y las ilusiones de éxito y fracaso. 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. Vivir en la alegría, el estado para sentir a Dios, ya que Dios equivale a alegría y gozo. Descubrir a Dios en todo lo existente, todo está unido y de esta forma se suprime el sentido del estar aislados o separado.

Rendición a Dios cuando hayas estudiado el ser, es el ser lo que has de rendir, y solo podrás hacerlo si lo conoces bien, y para ello hay que eliminar lo que no es esencial. Dios no es algo que se tenga que demostrar. Rendirse es hacerse divino, tienes que desaparecer y para ello primero te tienes que encontrar a ti mismo. Todas estas leyes, no prohíben, sino que ayudan, no son restrictivas, sino creativas.

Cuando la mente está perturbada por los pensamientos negativos, cavila sobre los opuestos. Si estás descontento, considera el contento, si estás enfadado, introduce la compasión y así cambiará la energía. Los 2 polos son una misma cosa, cuando lo introduces, el otro polo lo absorbe. Esto no es represión. Si estás enfadado y quieres que desaparezca sin pensar en la compasión, entonces sí la reprimes, pues seguirá estando en el fondo de ti y sonreirás. No se trata de reprimir, sino de cambiar la polaridad interior. Lo opuesto es el otro polo. Si sientes odio, piensa en el amor, si sientes deseo, piensa en la ausencia del deseo. Observa lo que sucede en tu interior, y entonces serás dueño de ti. La ira se transforma en compasión, el sufrimiento en dicha (es la misma energía). Esto no es un arte que se pueda enseñar, es una destreza, tienes que hacerlo y aprender a base de hacerlo. Habla con tu tristeza y se convertirá en felicidad. Un solo pensamiento, cuando lo piensas, ya es una realidad, tan real como una acción. Entre el pensamiento, emoción y acción, no se pueden hacer distinciones, son lo mismo, como la semilla, la planta y el árbol. Un pensamiento negativo, hay que sublimarlo pues es peligroso. En una habitación de un hotel, hay miles de pensamientos, no está vacía, los pensamientos siguen vibrando y te influyen. Si tienes un pensamiento negativo, creas mal karma, estarás cambiando la naturaleza de la realidad. Cuando tienes un pensamiento positivo, el mundo lo recibe, creas un mundo mejor. Si alcanzas un estado de no mente, crearás un espacio vacío.

### **2.11.3.- ASANAS**

Posturas psico-físicas. Son posiciones fijas y confortables. En sentido estricto sería la postura física en el yoga mental, y no estaría relacionada con las posturas y ejercicios del Hatha Yoga, se refiere a posturas de meditación. Son posturas que equilibran los impulsos nerviosos y las energías internas. La postura crea la estabilidad física y mental para tener éxito en las siguientes etapas del Raja Yoga.

Como los cimientos de los edificios, preparan tu cuerpo, energía y mente para trabajos más profundos. La meditación sola se queda coja.

Asana: postura relajada, sensación de reposo, para trascender el cuerpo (significa reposo). Cuando tienes regularidad en la vida, puedes practicar la postura, sentarte en silencio, pues antes el cuerpo se rebela, empiezas a sentir dolor, se te duermen las piernas, no

quiere que lo disciplines, no quiere escucharte, se ha vuelto su propio dueño. Sentarse en silencio sin hacer nada, y esto es difícil, pues el hacer se ha convertido en una obsesión. El cuerpo te pide atención, que abras los ojos, picores, dolor, pues tiene miedo. La asana llega cuando tienes dominio de ti mismo, observancia, regularidad, entonces es posible la postura. Sentarse en silencio, no es reprimir el cuerpo, es el cuerpo el que intenta reprimirte a ti. Cuando estás en reposo, podrás regularizar la respiración y podrás profundizar en ti, pues es el puente que conecta el cuerpo y el alma, el cuerpo y la mente. Niyama y asana se ocupan de tu cuerpo. La regularidad y la postura son para el cuerpo, tener una energía controlada, viva.

#### **2.11.4.- PRANAYAMA**

Es la regulación de la energía vital (prana) a través de la respiración. Consta de tres fases: Puraka o inspiración, Kumbaka o retención (es importante ya que se produce la máxima focalización de la consciencia) y Rechaka o espiración. Pranayama es la ciencia respiratoria del yoga.

Pranayama. No se puede enseñar, tienes que descubrirlo tú, pues cada persona tiene un ritmo, cambia como las huellas dactilares. La respiración es un fenómeno individual, descubre tu propio ritmo. Podrás observar como tu respiración cambia dependiendo de tus emociones. Dibuja un gráfico de tus estados de ánimo, y conocerás el ritmo que acompaña a los momentos en que estés más distendido, cuando eres dueño de ti mismo, estés sereno, rebosante de dicha, te sientas uno con el universo (aves, árboles, rocas), que sientas que no hay separación. Cuando conozcas tu ritmo, practícalo, haz que forme parte de tu vida y con el tiempo sucederá de forma inconsciente. Así, no te enfadarás, no te dominará el deseo sexual, no tendrás odio, sentirás una transmutación. Pranayama es un viaje interior, no se puede aprender de un profesor, sino que lo descubra por su atención, descubrirá el ritmo de su ser. Es uno de los más importantes descubrimientos que se puedan hacer. Es el puente que une el exterior con el interior. Te permite entrar. Pranayama es el puente entre el cuerpo y la mente. Se puede transformar el cuerpo y la mente por medio de la respiración

Te acerca a las puertas del ser y permite el siguiente. Pratyahara y dharana son la preparación de la mente.

#### **2.11.5.- PRATYAHARA**

Es el proceso de interiorización en el que se disocia la consciencia del entorno externo. Con la asana y el pranayama se produce una progresiva desconexión de los estímulos exteriores, y así la consciencia puede interiorizarse. También hace referencia a la desconexión de la consciencia de las sensaciones psíquicas internas, de las emociones y de los sentimientos. El aislamiento de la consciencia de los estímulos sensoriales y de la actividad psíquica genera un estado mental claro, sereno y atento.

Es el trabajo sobre los sentidos y las emociones. Control de los sentidos, no reprimirlos. Capacidad de interiorizar, técnica psicológica del yoga. Recogimiento a voluntad, sentidos hacia nuestro interior. Trabajo de las emociones.

Es el control sobre las percepciones sensoriales, la conciencia de los sentidos. No es ninguna represión de sensaciones. Es el recogimiento en sí mismo, libres de la influencia y perturbación que provienen del exterior. La desconexión con los estímulos exteriores, no es una negación de la realidad, sino una necesidad de que la conciencia se interiorice para la

observación y el encuentro profundo con la verdadera realidad. Las técnicas de interiorización tienen como finalidad la limpieza de todos los procesos emocionales o mentales (es un trabajo de psicología).

La mente inconsciente nos lleva al sufrimiento.

Pratyahara: significa volver, retornar, la abstracción, entrar, volverse hacia dentro, regresar a casa (sólo se puede hacer cuando pranayama te ha dado el ritmo). Verás como el amor, la oración y la gratitud te acercan a casa (al contrario que la violencia, lujuria, celos, posesividad), entonces conoces el camino.

### 2.11.6.- DHARANA

Significa concentración mental y es lo que mejor define al Raja Yoga de Patanjali. Cuando la influencia de los estímulos externos y de la actividad psíquica ha sido neutralizada por medio de Pratyahara, la mente se fija en una sola cosa, excluyendo las demás, y así se produce la unificación de la energía mental o concentración.

Para desarrollar la concentración, enfocamos la mente en un soporte (semilla), que puede ser cualquier cosa: un objeto, símbolo psíquico, una zona del cuerpo, un mantra, un chakra, un paisaje, la respiración, ... El practicante se concentra en el soporte hasta que la consciencia queda absorbida en él. Cuando la atención queda fijada en el objeto, la mente se inmoviliza y brota la experiencia meditativa (dhyana)

Por lo tanto, son técnicas de concentración, para hacer unidireccional a nuestra mente.

Mente unidireccional en un punto de atención (ekagrata, eka: uno, grata: punto: atención en un solo punto). Si no hay Dharana no hay meditación.

Darse cuenta de que la mente se va y vuelve, es importante. Dharana se convierte en Dharana cuando observador y objeto se unen y dejan de ser 2 cosas. Unidad: la concentración del objeto y tu, somos lo mismo. Te puedes pasar todo el día en Dharana y no llegar a meditación. Lo primero atención, y después concentración. Para salir de la somnolencia: despierta: medita

El soporte nos debe de atraer la atención y que sea de una naturaleza que nos convenga. Nos vamos concentrando en el soporte hasta que la conciencia se absorba en él. Al concentrarnos, se centra la mente y la energía

El yoga externo culmina en el estado de interiorización (pratyahara)

El yoga interno (Sanyama) comienza con Dharana.

Facultades de la mente individual (antah karana): los pensamientos (manas) es lo que más fácilmente reconocemos: gran actividad en la vida cotidiana. La tendencia a la agitación (raja) y la dispersión (tamas). El ser humano suele vivir en un caos mental, con fluctuaciones de pensamientos, disipando energía mental, perdemos nuestro centro y la conexión con el ser. La solución para acceder a la paz mental es canalizar el pensamiento y enfocarlo con la capacidad de concentración.

Para llegar a la concentración:

- Preparación previa, desarrollando la atención: capacidad de estar atento y ser consciente. Todavía hay interferencia de pensamientos y distracciones
- Observación de la dinámica mental: así van cesando las fluctuaciones y la atención se hace más intensa. Con el tiempo, la concentración emerge de forma natural. La atención, hay que desarrollarla en la práctica y en el transcurrir de la vida diaria.

- Una vez purificada la mente, y directamente fijando la mirada (trataka: ejercicio de concentración. Se concentra la mirada internamente. Trataka es concentración visual: es un shatkarma: un trabajo de purificación. En Hatha yoga es un ejercicio de purificación o shatkarma y en Raja yoga está relacionado con Dharana). Después de Dharana o silencio: Dhyana.

#### Clases de Trataka

- Bahir trataka: (externo) se fija la mirada en un objeto externo a 1 m de distancia a la altura de los ojos
- Bahir y antar trataka: (externo e interno) se fija la mirada en un objeto externo y luego se cierran los ojos visualizando internamente.
- Antar trataka: (interno) visualización interna en el entrecejo del objeto.

La prolongación de la concentración en trataka puede llevar al estado meditativo. Evitamos que la mente divague y volvemos cuando se aleje. No se reflexiona sobre el soporte, se unifica la energía mental en un punto.

La mente se conoce como el gran pájaro, porque salta de objeto en objeto. El Raja Yoga nos enseña a concentrar la mente y a reconocer sus más recónditos lugares (Swami Sivananda)

#### Técnicas de concentración

- Concentración en la llama de una vela
- Concentración en el entrecejo
- Concentración sobre una zona del cuerpo
- Concentración sobre una sensación
- Concentración sonido

Dharana: concentración, capacidad de enfocar la mente en un objeto, encauzar la consciencia, pues no se puede permitir que vaya a cualquier parte, fijar la consciencia en un punto (cuando has regresado a casa, a las puertas de tu ser). Cuando concentras la consciencia en un punto, cesan los pensamientos (solo existen cuando la consciencia fluctúa, cuando la consciencia salta como un mono, la mente es como un mercado, una multitud). Los templos te conducen a la concentración, contienen un objeto, la imagen de Dios en la que concentrarse. Pratyahara y dharana, para la transformación de la mente.

### 2.11.7.- DHYANA

Dhyana: Meditación: significa experiencia en acción . Ser y silencio. En la vida hay muchos estímulos, es no parar. Hay que practicar, las técnicas están bien, todas van hacia el objetivo final. Hay que ir a lo esencial.

Es la prolongación de la Concentración o Dharana. Surge cuando se mantiene el flujo continuo de la atención en el objeto. Es un proceso que no se puede forzar.

El sujeto, el objeto de la meditación y el proceso de meditar se fusionan, formando la unidad. Es un estado mental libre de condicionamiento y penetra en la esencia. Se trasciende la mente racional, la dual, la que divide (no puede alcanzar la unidad). Entrás en la esencia más profunda. Es un puente entre el ser humano y el ser que somos. Antesala de la Conciencia Cósmica o Superconsciencia.

La meditación, ocupa el lugar preferente en el sistema Yoga. Todos los esfuerzos se encaminan a conseguir el estado meditativo. Dominar la postura, la observación y regular la respiración, la interiorización y la concentración. Cuando se consiguen, cesa el esfuerzo y la experiencia meditativa brota naturalmente.

Es una experiencia de unidad y totalidad, se trasciende la dualidad. La mente racional y el pensamiento, dividen para tener la comprensión de las cosas. La meditación consiste en unir. El meditador se convierte en el propio objeto de la meditación y penetra su esencia más profunda.

No es un fenómeno misterioso, sino algo natural, todos lo han experimentado en algún momento, pero son estados que se desvanecen fácilmente. Lo característico del estado meditativo, es que cesa el pensamiento y los condicionamientos mentales, quedando solo la experiencia directa, el conocimiento intuitivo. El verdadero conocimiento se alcanza con la meditación.

Es necesario el conocimiento intelectual, pues lo anterior no suele ser fácil.

Objeto de la meditación: realizar la unidad.

Meditar no es una simple relajación, sino la profunda experiencia de sí mismo, del Ser.

La meditación, beneficia al practicante y a su entorno, no es egoísta o pasivo. El meditador busca el equilibrio físico y mental y desarrolla la ecuanimidad. Al meditar silenciosamente se irradia energía, vibración de paz, amor y libertad que se extiende por el espacio, impregnándolo todo. El meditador proyecta su conciencia y su actitud de servicio y colaboración para que la vida mejore.

La mente entra en contacto con la Fuente de la Suprema Conciencia, se funde la mente individual y la mente universal. Esto no se puede comprender intelectualmente y los sabios (rishi), lo denominan como Sat-Chit-Ananda (sat: existencia o verdad, chit: conocimiento, ananda: felicidad o bienaventuranza). El meditador consigue ese estado de satchitananda cuando sintoniza la mente individual (da el pensamiento lógico-analítico) con la frecuencia de la mente cósmica (da el conocimiento intuitivo que se consigue en la meditación). Los dos son necesarios. Se sumerge en el estado de conocimiento, felicidad y gozo. Samadhi, se experimenta la felicidad.

La verdadera meditación, no se practica, sino que sucede naturalmente, no se puede forzar el estado meditativo, solo se puede preparar las condiciones para que surja. La meditación surge cuando la concentración se prolonga un tiempo. Meditar no es un método, sino una experiencia, una vivencia. No se puede hacer con prisa, en el camino de la meditación, no hay atajos. Primero, se purifica la mente eliminando los samskara negativos, y después concentración. Se limpian capas para llegar a la meditación sin lucha.

Conciencia testigo: toma de conciencia de sí mismo

Meditar exige decisión y valor, hay que superar los grados inferiores de la mente y establecerse en su nivel superior (nirudha). Los grados de la mente son:

- Kshipta: estado de mente inestable, la energía mental está adormecida.
- Mudha: mente disipada, torpe, olvidadiza
- Vikshipta: mente oscilante, la mente comienza a estar a veces estable y otras dispersa.
- Ekagra: mente concentrada en un solo punto
- Nirudha: estado de integración, purificación y mente equilibrada

Difícil precisar cuando termina pratyahara y comienza dharana, y cuando la concentración se transforma en meditación. Para los practicantes avanzados, es fácil entrar directamente en meditación, pero para principiantes es difícil, por eso todas las técnicas son prácticas de pratyahara, y en sus últimas fases se desarrolla la concentración que lleva a la meditación. La purificación mental se consigue con la meditación, y es muy placentero, pero para el principiante no es así.

Ser consciente, proyectar en la vida el estado meditativo. No hay que tener experiencias ni visiones extraordinarias. Aprendes a ordenarse, esclarecerte y calmar la mente, a concentrar la atención a percibir, a modificar los viejos modelos de conducta mental, para lograr mayor amor y libertad. Se desmantela el ego. Silencio: verbal e interior (puede haber música). Consigues más plenitud interior y externamente estás más animado y tienes más destreza. Se purifica el subconsciente.

Funciones de la mente: receptiva, analítica, intuitiva. Se percibe más lucidamente, se piensa más correctamente y se potencia la intuición o sabiduría. Se adquieren vislumbres a los cuales no llega la mente ordinaria y son transformadores. Se pasa de la comprensión intelectual superficial a una vivencial, intuitiva y profunda.

La meditación es la práctica del Raja Yoga. Su práctica, elimina los condicionamientos del subconsciente (samskaras) y se eliminan las tendencias mecánicas (vasanas). Por ello es un pasaporte a la verdadera libertad interior. Visión justa de lo que es, ausencia de tiempo y espacio.

Estamos desconectados de nuestra verdadera naturaleza. No basas la felicidad en cómo estamos y lo que tienes, sino en lo que eres. En nosotros hay algo puro, que no se puede destruir y no cambia, experimentas la solución a todos nuestros problemas. Te acercas a nuestro Ser y no tanto a las fantasías del mundo exterior. Descubres nuestra esencia, contactas con nuestro Ser y naturaleza esencial, ese es el verdadero sentido de la meditación. Se va tallando la mente y accedemos a la supramente.

Hacerlo todos los días, aun breve, lugar tranquilo, cuerpo inmóvil, tronco erguido, respetar el tiempo que se fija, no es un escape sino la luz de la realidad. Importante el camino individual. En la meditación no se debilita la mente, sino que queda tranquila, aguda, en silencio y vibrante de energía, con postura firme, la mente desciende y la columna asciende y se revela el yo verdadero en el corazón.

Las lámparas son diferentes, pero la luz es la misma, si te quedas mirando la lámpara te pierdes, pues surge la diversidad y la dualidad, fija tu vista en la luz y te sacará de la dualidad. Rumi.

Meditar no es reflexionar intelectualmente..

La verdad es sencilla. La eternidad existe.

La medita-acción se tiene que proyectar en la realidad, sino no es meditación.

Vivir la paz que es el camino, la meditación es paz.

El yoga te desapega.

La meditación, no se fuerza, es un proceso natural, practica y aparece

El samadhi o tao no lo vas a encontrar en meditación, si antes no lo tienes.

Hay que encender pequeñas luces y velas en nuestras vidas. Meditar exige morir, sufrir la posición. Permanecer, esfuerzo por permanecer

Conocimiento y razón: intuición: conocimiento directo, sabiduría interior. La intuición (nivel superior, mente que se abre a lo profundo de la sabiduría) es distinta al instinto (es bueno y lo estamos perdiendo, es animal). La meditación desarrolla la intuición. La intuición (percepción del ser, de la luz, de la verdad) es distinto a la imaginación



El conocimiento real llega con la mente meditativa. La intuición se tiene que basar en el intelecto. El niño (conciencia fresca) es pureza, no intuición. Las experiencias nutren el alma.

Conciencia o mente testigo: Saksi: supramente o supraconciencia, está oculta por la mente superficial, al relajarla, deja espacio para que emerja shaksi. Es neutra, no influida por nada, experimenta serenidad verdadera. Si estás en mente testigo, estás en meditación. Hay que desarrollarla para que emerja, y el Yoga nidra te ayuda. Es la mente objetiva, sabia, no contaminada. Al ego no le gusta, pero hay una parte de él que también le gusta. No hay ego más pretencioso que el del profesor de yoga. El ego te inicia en el mundo espiritual. Como voy a mirarme yo a mi mismo, no puedo, la mente ordinaria no puede verte. En la mente hay otro espacio que vea la mente habitual

Dhyana: meditación, no queda nada, lo has abandonado todo, estado de percepción consciente, el objeto ya no existe, no estás dormido, sino concentrado sin ningún objeto, todavía sientes que eres. Esto no es el ego. Ahankar: "yo soy". Asmita: "soy", es lo que queda en Dhyana, mera soy-idad, el ego ha desaparecido. Dhyana es el puente entre la mente y el alma (el ser o no-ser). Puente que conduce a samadhi.

En este estado, el sujeto, el objeto, y el proceso de meditar se fusionan formando una unidad.

Por lo tanto es una experiencia, no una técnica, ya que puedes estar concentrado y no meditando. Meditación en el ser. Para meditar te tienes que concentrar, pero va más allá de la concentración.

La meditación se convierte en algo sencillo y corriente, es el componente natural de un estilo de vida. La meditación es el arte de ser consciente, de darte cuenta de lo que sucede en tu interior y a tu alrededor. No es una técnica, hay muchos métodos para aprender a ser consciente.

Te puede acompañar allá donde estés, en el trabajo, en la diversión, en cualquier lugar. A través de ella, podemos sacar lo mejor de nosotros mismos. Necesitamos ser lo más conscientes posibles y para ello tenemos que estar relajados. Para relajarnos, tenemos que ir hacia dentro.

El individuo con mucha energía, puede meditar con las Meditaciones activas Osho: la dinámica o kundalini. Para permanecer relajado en medio de un día agitado, hay que estar alerta sin esfuerzo. Aunque creas que no tienes tiempo para meditar, hay muchas técnicas que lo permiten. En lugar de luchar contra nosotros mismos, intentando mejorarnos, hay que empezar por aceptarnos tal como somos. Cuando te aceptas y dejas de intentar ser distinto, cuando cesas en esforzarte por impresionar a los demás, cuando dejas de defenderte a ti mismo, cuando dejas de esconder nuestras heridas, entonces la sanación ocurre.

Con la meditación, podemos calmar la mente, cuando la necesites puedes utilizarla, cuando no la necesites, deja que descanse tranquilamente. La mayor libertad es ser capaces de vivir nuestras vidas espontáneamente, con consciencia. Con la meditación, podremos amarnos a nosotros mismos y entonces podremos compartir ese amor con los demás. Todos somos diferentes y cada persona tiene su método.

En el apartado 5, se desarrolla con más detalle este apartado del Asthanga Yoga.

### 2.11.8.- SAMADHI

Samadhi: cuando ya no sepas que eres, no tienes consciencia del "yo soy", es un trance, el éxtasis, es ir más allá, después uno ya nunca regresa, no hay marcha atrás, ya no pertenece a este mundo, vive en el mundo, pero el mundo no vive en él. Es la realización. Significa que todo está resuelto, todo se ha logrado, ya no hay deseo, no queda nada por conseguir, ya no hay nada más allá. Es subjetividad pura, contemplación (pero no de algo, pues eso sería concentración) ahora puedes abandonar ese punto también, porque estás totalmente centrado, no vas a ninguna parte (es ir hacia fuera). Incluso el único pensamiento existente en la concentración es algo exterior a ti, pues es un objeto, quiere decir que sois dos, el objeto y tú. Después de la concentración, el objeto desaparece. Aquí el templo debe de estar vacío, para que solo estés tú. Eres una unidad, un individuo, lo que no se puede dividir. No hay que reprimir nada, la clave es transformarlo y así la ira se convierte en compasión. La energía llega al chakra corazón y te conviertes en amor, llega al 6º chakra y te conviertes percepción consciente, llega al 7º y floreces, has llegado a la plenitud, ahora eres un buddha, la energía es la misma, no la reprimas, transfórmala, estate más atento.

El Samadhi, significa compenetración, unidad, plenitud, perfección, se puede conocer como Nirvana, Iluminación, Satori o el despertar de kundalini (energía espiritual del ser humano). Es la meta de los yoguis, se produce como consecuencia de la prolongación del proceso meditativo, que desemboca en el estado de Consciencia Cósmica, el despertar la conciencia verdadera. Es el nivel en el que la mente y la dualidad han sido trascendidas. Solo existe la experiencia de la Consciencia Pura, de la Realidad Última y la bienaventuranza, alcanzando la categoría de hombre iluminado o liberado.

Es el estado de realización total que se consigue en el contacto profundo y real con el propio Ser. Esta capacidad de Ser y de adquirir la verdadera sabiduría se va consiguiendo con la propia experiencia y el sendero individual, y con el desarrollo de la conciencia, no es rápido, sino un camino de vivencias y de trabajo consciente y progresivo que nos lleva al conocimiento de las leyes que rigen la vida. Tenemos que iluminarnos en cada momento, y estas pequeñas luces unidas producen la gran luz, la iluminación, el despertar, llegamos a la cima de la montaña, nos reintegramos con el absoluto o la Consciencia Cósmica. El camino es individual, nadie puede iluminar a otro, cada uno lo tiene que experimentar esta experiencia de unidad, aunque cualquiera nos puede ayudar en esta senda.

Patanjali, clasifica el Samadhi en 3 categorías: la primera donde todavía existen fluctuaciones, la segunda donde no hay consciencia de la experiencia del Ser, se produce el estado de vacío y la conciencia se prepara para ascender a un plano superior, y la tercera, donde no hay experiencia y no experimentador, el estado perfecto del Ser. Así pues el samadhi tiene varios niveles de evolución espiritual. En el punto más elevado, ya no quedan rastro de los deseos en el alma, se consigue la separación del alma y la materia, se alcanza la liberación, se rompen las cadenas de la causa y efecto y la del tiempo, se está en el eterno presente y en el verdadero Yo.

La iluminación, es una conciencia amplia, la felicidad y plenitud real no condicionada que se comparte y se proyecta a los demás con actitud de servicio a la vida. Consecución de todo el proceso, estado de plenitud interior, alcanzar la felicidad auténtica. Ya no son pequeñas luces, tu conciencia estará iluminada aunque tengas problemas en tu vida. Todo ocurrirá pero no te tocará. Tu lo manejas bien, no estarás a merced de las tempestades. La felicidad verdadera, es un estado interior que no depende de lo externo.

Todo es maya, todo es ilusión, si te quedas aprisionado en el tiempo y en el espacio, limitas tu existencia. La verdad es presente y eterna, sin limitaciones de tiempo y espacio. Samadhi es la identificación con el Gran Todo, con el Eterno, con lo Universal en el Presente Inmutable.

La meditación es una experiencia profunda de esto. Samadhi es el estado de trascendencia más allá de la meditación, en el cual el proceso psicológico se detiene y la conciencia se absorbe en el alma. Es un estado de Beatitud y Verdad.

Samadhi es la pura conciencia, la mente libre de distracciones, es la Superconsciencia o Supraconsciencia. Es amor y libertad verdaderos. Es la meta del camino, es la unión total: nosotros y el mundo somos una sola cosa. Nuestra atención, no se dirige a lo que separa sino a lo que une. Es el cese de cualquier acción, esfuerzo o lucha. Describe el estado de apertura, entrega y aceptación. Es el estado de verdadera libertad interior. Es la prolongación del estado meditativo, el cual desemboca en un estado de Consciencia Cósmica, donde la mente y la dualidad han sido trascendidos y solo existe la experiencia de la consciencia pura, y no hay palabreas que lo puedan expresar adecuadamente.

Todas las técnicas nos ayudan, pero en samadhi ya no hay técnica, tan solo experiencia de Ser, la conciencia se agudiza y la percepción de que uno está desaparece, es un vacío lleno de una infinita presencia. Es un estado de conocimiento directo de la sabiduría, ajeno al sufrimiento, a la ilusión, y al miedo. El iluminado descansa en el ser verdadero

*Mientras existe el objeto hay desdicha, pues el deseo hace a la mente desdichada.*

*Cuando la mente desaparece, amanece la luz espiritual y muchas cosas suceden*

*El amor permanece, pero no el amante ni el amado, no hay conocedor ni conocido, solo el conocer permanece*

*Incluso las flores son ahora personas. Acontece la intensidad.*

#### 2.11.8.1.- Contemplación. Nirvichara samadhi

La contemplación no es meditación, son opuestas. La contemplación se ocupa de un objeto, movimiento de la consciencia hacia algo externo, atención a la periferia, una atención que se aleja del centro. Meditación es un movimiento hacia el centro, se aleja de la periferia de lo externo. Contemplación se orienta hacia el otro y la meditación hacia uno mismo. En la contemplación hay dualidad, hay 2, el contemplador y lo contemplado. En la meditación solo hay uno. La palabra meditación no es apropiada, pues da a entender que se medita sobre algo. Contemplación es meditar sobre algo. Meditación es ser uno mismo, no hay movimiento que se aparte del centro, ser tú mismo. El otro, lo externo, ha desaparecido, solo estás tú, se ha desvanecido la mente. La contemplación es como un espejo, refleja algo, y la meditación es reflejar, la capacidad, pero sin reflejar nada.

Con la contemplación puedes llegar a nirvichara samadhi: es el samadhi exento de pensamientos, salvo el pensamiento de que no hay pensamiento, es el último, pero todavía es consciente de que no hay pensamientos, y el no pensamiento se convierte en objeto, si dices "conozco el vacío", no es un vacío suficiente, pues sigue el pensamiento de vacuidad y la mente sigue funcionando, es un pensamiento más sutil, el último, y más allá el objeto desaparece. Si de verdad estás vacío, no tendrás pensamiento de vacío, ni el pensamiento del no pensamiento. Es muy sutil y si te aferras a él, la mente te engaña en el último momento. La semilla es muy sutil y el árbol es grande, todo él está contenido en ella.

En nirvichara poco a poco el objeto se va haciendo sutil, al final como si no existiera, como cuando contemplas el vacío, o la nada (escuelas budistas meditan sobre la nada, idea de que nada existe), y el objeto ya no retiene la atención, es tan sutil, que no hay nada que contemplar, y llega el momento en que la consciencia se refleja a sí misma, regresa a su centro. Este es el más alto, el más puro nirvichara. La consciencia rebota sobre sí misma, pero si piensas que he alcanzado la nada, habrás vuelto a crear un objeto y la consciencia se aleja, piensas que lo has alcanzado y entonces ya eres víctima de algo que es objetivo, y la dualidad vuelve, se pierde la subjetividad. Hay que estar atento para que no surja la idea de no pensamiento, no pienses en él. En la tradición sufí, la danza se utiliza para eludir la mente, y cuando se llega al punto en el que el objeto desaparece, empiezas a bailar para que la energía entre en el cuerpo y no en la mente, pues si entra otra cosa en la mente, volverá la división (un hábito muy arraigado). Si piensas que lo has conseguido, ha entrado el ego, la mente y se pierde todo.

#### 2.11.8.2.- Samadhi con semilla. Sabeej samadhi

El no pensamiento es la más sutil de las semillas. Es el samadhi con semilla (sabeej samadhi) y seguirás renaciendo, pues no has quemado la semilla. Los samadhis que resultan de la meditación en un objeto son samadhis con semilla y no te liberan del ciclo del renacer. Mientras el objeto exista, la mente está presente. El objeto da continuidad a la mente, el objeto la alimenta. La mente está enfocada en el objeto y no puedes conocerte a ti mismo, es necesario eliminarlo, para que no tengas nada que pensar, a lo que prestar atención.

El problema es como librarse del objeto (de lo otro), si existe el objeto, existe el deseo, el pensamiento, el ego, existes tú. Si el objeto cae, tú también, pues el objeto y el sujeto existen juntos, forman parte el uno del otro, no puede existir solo uno de ellos, es como la moneda, cara y cruz, son inseparables. Si el objeto desaparece, no hay subjetividad, y no eres lo que has sido hasta ahora. Cuando mueres como árbol, todos tus deseos pasan a la semilla, y no eres tú el que nace, sino la semilla, y todas tus frustraciones, fracasos, éxitos, toda la energía que se ha generado se reúne en una semilla, y a través de la semilla pervives tú. Por ello se le denomina sabeej samadhi, pues mientras el objeto persista, tendrás que volver a nacer una y otra vez, y pasar por la misma desdicha, por el mismo infierno que es la vida.

#### 2.11.8.3.- Savitarka samadhi

Mientras el objeto exista, te puedes relajar con el objeto, pensar en el con la lógica (savitarka samadhi), cuando un científico observa un objeto, se queda en silencio absoluto, está tan absorbido que ni un solo pensamiento surca el cielo, o cuando un niño juega con un juguete, la mente se detiene, una profunda serenidad, el objeto capta toda la atención, no hay ansiedad ni tensión, te metes dentro del objeto. Le pasó a Sócrates, se quedó absorto mirando la luna, estrellas y el cielo que se olvidó de sí mismo, empezó a nevar y casi se muere de frío. La lógica se queda absorta en el orden y armonía del universo, gira alrededor del objeto y el objeto absorbe la energía. Es el samadhi en el que está presente la razón (savitarka), pero el objeto sigue existiendo. Es el samadhi que puede alcanzar la mente racional, la mente filosófica.

#### 2.11.8.4.- Nirvitarka samadhi

Nirvitarka samadhi es el que puede llegar la mente estética, la mente del poeta, del pintor, del músico, se sumergen en el objeto, pero el objeto permanece, no está pensando en él pero su atención está enfocada en él, no es la actividad de su cabeza pero si de su corazón, sigue presente el objeto.

Savichara samadhi: se desecha la lógica, quedando la pura contemplación, no gira entorno al objeto, sino que lo mira y lo observa, es testigo de él, pero el objeto permanece.

#### 2.11.8.3.- Samadhi sin semilla. Nirbeej samadhi

Solo cuando seas capaz de quemar el pensamiento del no pensamiento, el pensamiento del ego, sobrevendrá el samadhi sin semilla (nirbeej samadhi). Entonces no habrá nacimiento ni muerte, habrás llegado más allá y serás consciencia pura, se desvanece la dualidad y serás uno. El fin de la dualidad es el fin del proceso de vida y muerte.

En realidad tú nunca has hecho nada, todo lo ha hecho la mente y el cuerpo, pero al estar identificado con ellos, piensas que eres la mente y el cuerpo. En samadhi sin semilla, sólo existe la consciencia en su pureza suprema, por primera vez lo comprendes todo, y comprendes que nunca has sido el hacedor, que no has deseado nada, no tenías necesidad de desear pues todo está dentro de ti, comprendes que tú eres lo supremo y que era estúpido desear, pues por ello te convertiste en mendigo. Piensas lo contrario, que por ser un mendigo desear, pero es al revés. Si el deseo desaparece eres un emperador, nunca hubo un mendigo. El desear y pensar tanto en el objeto, hizo que no pudieras mirar en tu interior, y dentro de ti está lo divino, Dios mismo. Hay que alcanzar nirvichara samadhi, entonces tú eres el testigo, y amanece la luz espiritual. La pureza suma es aquella en la que ni siquiera el pensamiento del no pensamiento existe. El espejo es un espejo, nada se refleja, incluso un reflejo es una impureza. El reflejo no le hace nada al espejo, pero mientras exista algo ajeno ocupará su naturaleza. Cuando la mente desaparece se alcanza la pureza suma, nirvichara samadhi, desciende la gracia, en realidad jamás ha dejado de descender, pero no te dabas cuenta, una lluvia de flores cae sobre ti, pero como no estás vacío, no la ves. Sólo con ojos de vacío, puede verse, son flores de otro mundo. Uno se siente pleno y bendecido, sin haber hecho nada para conseguirlo, sólo has hecho algo en cuanto a la meditación, no aferrarte al objeto. Cuando existe el objeto, el deseo, la mente, la exigencia, la mente se queja hay desdicha, es un infierno, pero cuando el objeto desaparece, el infierno también, es un momento de gracia. Gracia (prasada), significa que sin que tu hagas nada, algo sucede, y así ha sido siempre, pero no has sabido verlo, pues estás absorto en el objeto que no puedes mirar en tu interior, tus ojos no miran hacia dentro, sino hacia fuera. Cuando naces, lo tienes ya todo, no necesitas hacer nada.

Amanece la luz espiritual, y siempre has estado rodeado de oscuridad, pero nunca ha existido, pero no estabas en sintonía contigo mismo. No es necesario hacer un viaje para alcanzar la meta, no haces nada y todo sucede. Todo el mundo busca la felicidad y nadie la encuentra, la meta está dentro de ti, sólo tienes que sentarte en silencio, siendo totalmente tú mismo, y tu ser se llena de una bendición desconocida, este mundo mismo es el cielo, esta vida es divina y nada está mal, todo es como ha de ser. La consciencia es luz y hasta ahora has

sido muy inconsciente, haciendo cosas sin saber por qué, deseando cosas, siendo sonámbulo, caminando y viviendo en sueño, es la única enfermedad espiritual que existe. Hazte más consciente y mira las cosas con atención, estate atento y receptivo y verás que todo cambia.

Cuando Buddha murió, dijo, ahora amad mi ausencia, y durante 500 años no se hicieron estatuas, solo representaciones del árbol bodi y cuando ya la gente no podía meditar en la sutileza de la ausencia, se crearon estatuas. Cuando el objeto desaparece, aparece su ausencia, cuando desaparezca la mente y la idea de no mente, habrás alcanzado lo supremo, la gracia desciende sobre ti y dejas de ser un mendigo.

En nirvichara samadhi la consciencia se llena de la verdad. La verdad no es una conclusión a la que se ha de llegar, sino una experiencia que se ha de vivir, la verdad no es algo en lo que se ha de pensar, sino la experiencia de uno mismo, estando solo, sin ningún objeto. La verdad eres tú en tu pureza suma. La verdad llega cuando la mente desaparece, porque existe ya oculta dentro de ti, pero la mente no te deja mirar y descubrirla, pues te fuerza a mirar objetos. En nirvichara samadhi, la consciencia se llena de verdad (Tao, en los vedas: rit), cimientos mismos del cosmos, ley misma de la existencia, ley de la armonía cósmica, ley que mueven las estrellas, sucedan las estaciones, las salidas y puestas de sol, noche, día, muerte, nacimiento. La mente crea el mundo y la no mente te permite conocer lo que es. En vez de llamarla verdad, se podría llamar fundamento del ser, verdad parece distante, y en cambio rit es más cercano, el ser más íntimo de todo (ritambhara). La consciencia se llena de armonía cósmica (ritambhara), no existen conflictos, todo está en orden, que incluso absorbe el mal, un orden que no desecha nada. En la verdad que conocemos, lo que no es verdad se desecha, en ritambhara, todo se acepta, incluso lo feo se vuelve hermoso, ya que comprendes por qué existen los opuestos y al comprenderlo, dejan de ser opuestos y se hacen complementarios, se ayudan uno a otro. Ya no tienes ninguna queja, comprendes el por qué de las cosas, de la muerte y como la vida no puede existir sin ella. Tao se acerca más a ritambhara que la palabra verdad, que es muy seca, un concepto lógico. Ritambhara es verdad más amor. En nirvichara samadhi, el pensamiento cesa y rompe la conexión mente-consciencia, ya que el pensamiento era el puente conector, sin pensamiento no tienes mente, se corta la conexión con el cerebro y el sistema nervioso y la consciencia flota, entra y sale, es libre, ahora se puede tener conocimiento directo, puedes ver al instante, ahora puedes ver la totalidad de la existencia en cualquier cosa. Cuando sales de la cárcel de los sentidos, del sistema nervioso, del cerebro y la mente, los individuos desaparecen, belleza, verdad y bondad sin forma. Los hindúes le llaman sat-chit-ananda: aquello que es, que es bello, es bueno, bienaventurado, esta es la percepción directa (aprokshanubhuti), el saber instantáneo. Los objetos se experimentan en toda su perspectiva, pues no hay uso de los sentidos. En nirvichara, te sales de ti mismo, percibes lo infinito, tienes perspectiva completa, no hay límites en la existencia (ahora no estás limitado por los ojos de cerradura que son los ojos, oídos, ..., por los sentidos), es infinita. Cuando se tiene la perspectiva completa, el ego más sutil desaparece.

La tierra no es nada, el sol es sesenta mil veces mayor, hay soles más grandes que el universo, millones de sistemas solares, de galaxias, ante este infinito, como puedes aferrarte al ego, desaparece como una gota de rocío bajo el sol de la mañana, se evapora, bajo el cielo, el ego desaparece. Cuanto más estrecha es la perspectiva, mayor es el ego y conforme la perspectiva aumenta, el ego se reduce y cuando la perspectiva es perfecta, el ego desaparece. Un seguidor no tendrá una perspectiva amplia, ya que su doctrina es el ojo de la cerradura por la que mira. Tenemos que tener una perspectiva amplia, si hay muchos agujeros en las paredes, podrás mirar en todas las direcciones, y cuando mires en una dirección, no pensarás que es la

única dirección ni la única doctrina verdadera, pues eso hace que se estreche la perspectiva. Es bueno hablar de varias doctrinas para que te liberes de todas ellas y de todas las direcciones.

La libertad llega con la comprensión, cuanto más comprendes, más libre eres y cuando tienes muchos agujeros, tu antiguo ojo de la cerradura ha quedado obsoleto, con cada nuevo agujero, la perspectiva cambia y vas descubriendo nuevas cosas, hasta que todos los muros desaparezcan y estés cara a cara con la realidad a cielo abierto. El cielo no es una cosa, es nada, está en todas partes y no lo encontrarás en ningún lugar, es una nada, por ello Dios y la existencia no es vasta, es vastedad, como la existencia. Cuando miras con perspectiva un objeto, ves que está unido con el infinito, ningún objeto tiene existencia independiente, la individualidad es una interpretación, en todas partes existe el todo. Cuando miras la parte y todo aparece en ella, la consciencia ha despertado.

Cuando ves el mundo a través de los sentidos, del cerebro y la mente, el mundo parece gris, opaco, sin luminosidad, aburrido, los mismos árboles, gente, mismas acciones, todo te parece una rutina, pero no lo es. Sin pensamientos no eres nadie, se caen las vestiduras, y eres desnudez, pureza, vacío, la percepción es clara, y llega la magnitud e intensidad, tus ojos se vuelven infinitos, y no tienes ninguna barrera, y puedes mirar con intensidad cada acontecimiento, todas las puertas son el todo, pero sigue estando el que percibe y lo percibido, sujeto y objeto. Cuando percibes a través del cuerpo el conocimiento era indirecto, ahora es directo, pero el que conoce es distinto de lo conocido, sigue estando la última barrera, la división y cuando esta se desvanece, desaparece el objeto y el sujeto, y el que conoce y lo conocido dejan de existir, se trasciende el control y se alcanza el samadhi sin semilla, y con el, uno se libera del proceso de vida y muerte, ya no hay tiempo ni espacio. Más allá de esto, nada se puede explicar con palabras. Cuando se alcanza nirvichara, se espera a que llegue el samadhi sin semilla, que llega por sí mismo, como crece la hierba y se trasciende el último control (En el zen, se dice que sentado tranquilamente, en silencio, sin hacer nada, llega la primavera y la hierba crece sola). No hay un ser individual que lo trascienda, simplemente se trasciende, si hubiera alguien para trascenderlo, volvería a existir control. No hay nada que se pueda hacer, queda el amor, no el amante ni el amado, queda el saber, la simple consciencia.

## **2.12.- SENDAS DEL YOGA**

### **2.12.1.- Karma Yoga**

Yoga de la acción. Es una actitud ante la vida, con espíritu de servicio, entrega y desapego, hasta que llega a ser algo natural y espontáneo. Utiliza todas las acciones cotidianas para la Unión. Es la acción consciente, armónica y sin ego. La atención al momento presente, para elevar el nivel de consciencia a través de la acción. Es una meditación dinámica, te implicas en la acción e interiormente permaneces desidentificado. Se realiza en el trabajo cotidiano con el máximo de conciencia y entrega, manteniendo a la vez una actitud interior de desapego respecto a los resultados. De esta forma el trabajo deja de ser una carga para convertirse en una especie de juego que se disfruta plenamente.

Al realizar trabajos desinteresadamente, de esta forma el ego queda inactivo y aparece un nivel de consciencia superior. Se deja de ser el protagonista de la acción para pasar a ser un instrumento, a través del cual la acción sucede. Nos ayuda a reconocer y

resolver los propios conflictos y condicionamientos. Desaparece el sentimiento de individualidad y el ego es transcendido por completo.

Es el mejor complemento para los que practican la meditación, pues crea el equilibrio entre la experiencia interna y la vida en el mundo exterior.

Es el Yoga del trabajo, de la causa y del efecto. Es el servicio a la vida, el compartir. Viene definido por la Ley de la causa y efecto. A través de la acción dinámica y del servicio a la vida, mediante el trabajo y el servicio desinteresado. Se trata de llevar a cabo la acción sin esperar resultados. Lo que sembramos en el presente es lo que recogemos en el futuro. Se trata de responder a las demandas de la vida con un tipo de acción consciente, vigilando los impulsos del ego. Prestamos nuestra atención en el momento presente y elevamos el nivel de conciencia a través de la acción consciente, lo que se convierte en una meditación dinámica.

Es muy buen complemento para los que practican meditación, equilibra la experiencia interna con la realidad exterior y nos evita evasiones, afrontándonos en el estado meditativo con la realidad que vivimos en cada momento. Desaparece el sentido de individualidad. El Bhagavad Gita plasma la esencia del Karma Yoga. Mahatma Gandhi ha sido uno de sus grandes exponentes.

El Karma yoga, te enseña, que todo lo que hacemos, sentimos, pensamos o deseamos, tiene una serie de consecuencias. Lo que ocurre ahora, es el resultado de nuestras acciones pasadas, y en el momento presente, sembramos con actos, que modificarán nuestra vida, recogiendo los frutos de nuestras acciones presentes. La vida se centra en el presente eterno, el aquí y el ahora, donde creamos nuestra realidad y forjamos nuestro destino.

El desapego en Karma Yoga, no se refiere al aspecto de cobrar, sino a la actitud interna que nos mueve en cada momento. Karma yoga es el afán de superación del propio karma, cultivando una actitud interna adecuada, sin esperar ningún resultado. El Karma yoga, nos enseña que no estamos predestinados al 100% y que podemos cambiar nuestro destino, y ello depende de nuestra valentía, constancia y entrega a un trabajo de perfeccionamiento que se realiza con conciencia, sentido común y sabiduría que va surgiendo de la propia experiencia.

Se trata de sembrar para que el destino pueda cambiar, mejorar nuestra vida y la de los demás. Todo lo que somos es producto de lo que hemos vivido.

El Karma, no es condenatorio, es liberador, con un buen trabajo, se va sanando la vida. No existe el pecado, existe la ignorancia. Hay religiones que no entienden adecuadamente el concepto del karma, como el hinduismo, donde permiten el sistemas de castas atribuyéndolo a un mal karma.

Dentro del Karma Yoga, estoy trabajado en 2 proyectos distintos: la creación de la Asociación Proyecto Reiki Murcia y del Proyecto Amor y Consciencia.

### 2.12.1.1.- Proyecto Reiki Murcia

Aunque en un principio comenzó para la divulgación de una técnica llamada Reiki, hoy en día, se ha convertido en la divulgación de cualquier técnica y trabajo personal que ayude a todas las personas a mejorar sus vidas.

Este proyecto tiene los siguientes objetivos:

- Creación de una Asociación benéfica, sin ánimo de lucro, a través de la cual, se divulgan nuevas formas de vida para mejorar la salud y contribuir en la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos y elevar su nivel de consciencia.
- Creación de una red de voluntariado.



- Difundir y aplicar cualquier tratamiento o terapia en hospitales, centros de salud, residencias de ancianos, centros culturales, formativos y educativos, Asociación contra el Cáncer y otras organizaciones benéficas,...
- Difundir información y nuevos hábitos de vida para la mejora espiritual de sus practicantes. La Asociación no tiene ninguna connotación religiosa.
- Desarrollar técnicas de recogida de información para evaluar los resultados de los tratamientos y desarrollar estudios científicos de sus efectos en las personas.
- Colaborar con otras organizaciones benéficas y terapeutas profesionales.
- Potenciar la aplicación de cualquier terapia y técnicas complementarias para la mejora de la salud: meditación, yoga, tai chi, ...
- Creación de clínicas de terapias alternativas complementarias a la medicina tradicional.
- Creación de residencias de ancianos y centros para la mejora de la salud física, emocional, mental, y espiritual.

Los cursos son gratuitos, no obstante, se acepta que los alumnos colaboren a través del donativo para cubrir los gastos de manuales, infraestructura de los cursos, formación de los terapeutas, material, mejoras en las instalaciones que colaboren con la Asociación,....

Este Proyecto ya tiene más de 8 formadores, habiendo pasado más de 1.300 alumnos.

### 2.12.1.2.- Proyecto Amor y Consciencia

Este proyecto comenzó con la creación de la web [www.amoryconsciencia.es](http://www.amoryconsciencia.es), e intenta potenciar el amor verdadero, la libertad, la humildad, la ampliación de la conciencia, el despertar espiritual, la mejora de la intuición y de la creatividad, así como el descubrimiento del papel que tenemos que desempeñar.

En este proyecto se trata de compartir como verdaderos hermanos, donde no hay estructuras, todos son iguales, y está todo basado en el amor verdadero, la consciencia, la libertad, la humildad, la disolución de los egos, sin apegos, sin ánimo de lucro, ...

Se trata de compartir todo aquello que nos ayude a crecer, que promueva el amor verdadero y la libertad. Nos reunimos un viernes por la noche de 21 a 24, cada mes. En este proyecto, ya han pasado más de 200 personas, siendo constantes unas 40. Cada uno aporta lo que considera importante: libros, vídeos, presentaciones, películas, puesta en común de las pruebas que nos ponen, música, canto de mantras, salidas a la montaña, meditaciones, yoga, otras técnicas, ....., realización de publicaciones, actividades, ayuda a los demás, contenidos de la web, ...

### **2.12.2.- Bhakti Yoga**

Es el yoga del amor puro y la devoción vertida sobre la Divinidad, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto. Se canaliza el potencial emocional al objeto de su devoción. Así se trasciende el sentimiento de individualidad o ego y se alcanza la experiencia y la comprensión de que "Todos somos Uno".

Al principio es dualista, pues el sentimiento amoroso se proyecta hacia algo fuera de uno mismo, pero el fin es el no-dualismo, pues al final el amante y lo amado se funden en uno. Es la vía más rápida hacia la realización del Ser, sobre todo para las personas emocionales, pero no para los más cerebrales, racionales o lógicas.

Es el yoga de la devoción y amor a Dios y a la vida. Extasiarte con todo en la vida, y de esta forma reconoces a Dios a través de su manifestación.

Es una experiencia devocional y amorosa que no puede ser enseñada ni aprendida. Es un proceso que se despierta espontáneamente como consecuencia de la evolución de la persona. Todos llevamos dentro la semilla del Bhakti (Amor puro y devoción) y si continuamos nuestro camino (sadhana) dará su fruto en el momento adecuado.

Se transforman las emociones en un amor incondicional, y no se espera ninguna recompensa. Se desarrolla una intensa concentración (las energías se enfocan en una misma dirección, generando gran sensibilidad y receptividad de fuerzas superiores). La devoción conlleva una actitud interior de entrega y abandono a la voluntad divina que te lleva a la experiencia espiritual. Se da la desidentificación con el "yo" o cuerpo-mente, los conflictos personales pierden su dramatismo y son contemplados en su verdadera importancia. La relación con todo lo que existe se transforma en un acto amoroso, viendo en todos los seres y cosas una manifestación de la energía divina. Se puede utilizar en la pareja como vehículo hacia un estado de conciencia superior. Los amantes se ven más allá de la personalidad y el cuerpo, percibiendo la esencia divina. La actitud devocional es el eje central de las religiones.

Hay una serie de métodos para producir la experiencia:

- Kirtanam: cantar el nombre de la divinidad
- Smaranam: recuerdo continuo de la divinidad en todas sus formas
- Padashevanam: servicio al maestro en nombre de la divinidad.
- Archanam: adoración ritual y ofrendas: predomina en las religiones y si se hace mecánicamente, pierde su fuerza y sentido
- Bandanan: adoración mental a todas las cosas como manifestación de la divinidad.
- Atma nivedanam: actitud de total rendición a la voluntad divina.
- Sakhyam: actitud de amistad

El Bhakti Yoga se combina con el Karma Yoga y el Raja Yoga, ... El intelecto no debe descuidarse para no conducir al fanatismo, al dogmatismo, la hipocresía, el orgullo, o al amar centrado en el ego (son obstáculos a superar).

Hay una vertiente de Bhakti Yoga que es individual, de entrega y devoción a cualquier manifestación de la vida. Hay otras que se realizan mediante rituales y en conjunto.

El Bhakti Yoga, si no se entiende y se practica correctamente y en equilibrio, puede conducir al fanatismo y dogmatismo.

La esencia del Bhakti Yoga se expone en el Bhagavad Gita. Todas las escrituras sagradas se pueden considerar textos bhaktis. Algunos exponentes son San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús, Gurú Nanak, Kabir, Ramakrishna, ...

### 2.12.3.- Gñana (G'nana o Jnana) Yoga

Es el Yoga del conocimiento (del estudio) y la sabiduría. Primero se analiza lo que se quiere conocer por medio de la mente racional y después se produce la autointerrogación e indagación para dar un salto más allá de la mente racional. Se utiliza el pensamiento hasta donde es eficaz, y luego se abandona para continuar con la indagación y el discernimiento, y así llegar a conocer la Realidad en forma de experiencia directa.

El estado de yoga se alcanza despertando la intuición, es una indagación permanente que disuelve los bloqueos y las limitaciones de la mente, alcanzando la Realidad Última o Atman, identificándose la mente con el Absoluto (Brahmán), para conseguirlo se tiene que tener un gran deseo de fundirse con la verdad.

El gran obstáculo es que degenera en un mero ejercicio intelectual y te arrastre por la ilusión que crea el mundo y la mente. La premisa a seguir es "no creas nada que no experimentes por ti mismo", solo se valora la experiencia personal. Te crees las escrituras o teorías de los maestros cuando lo experimentas en ti. Para ello hay que realizar un proceso de desaprendizaje y descondicionamiento, para liberarte de las ideas preconcebidas, dogmas, y conceptos que no hayas vivido, y se adquieren los conocimientos a través de la experiencia personal.

Es el yoga más difícil, pero para las personas de tipo intelectual-intuitivo, es el más asequible. Requiere gran preparación. Hay que tener mucha perseverancia y una mente relajada y concentrada, para el despertar intuitivo. Antes hay que liberarse de los problemas mentales como fobias, complejos, prejuicios, traumas, ansiedad, ... ya que son barreras.

Se estructura en 7 partes:

- Viveka: discernimiento entre lo real e irreal
- Vairagya: renunciar a los objetos mundanos y celestiales
- Tapas: austeridad
- Mumukshutva: anhelar la emancipación
- Sravana: escuchar las enseñanzas del Maestro
- Manana: reflexión sobre lo que se ha oído.
- Nididhyana: meditación sobre las doctrinas reveladas por el Maestro o escrituras para alcanzar la Superconsciencia (samadhi).

Se utiliza la mente racional, intentando trascenderla, pues ésta es limitada : (*"no llevo a comprender las leyes fundamentales del universo a través de una mente racional"*). Einstein).

El principal obstáculo del Gnana yogui es quedarse en una mera intelectualidad. Sus premisas son que no puedes crear nada que no experimentes por ti mismo. Se liberan de las ideas preconcebidas, dogmas y programaciones. Va desarrollando una mente relajada y concentrada que facilita el despertar intuitivo.

En la India el Gnana Yoga está asociado a la filosofía Vedanta, que tiene 3 bases:

- Estudio de las escrituras o textos
- Discriminación de lo real e irreal por medio de la razón
- Experiencia intuitiva.

Se trabaja el G'nana yoga, cuando compartes ideas, trabajas el yoga del intelecto, cuando lees un libro, y cuando hablas conversaciones en profundidad.

Algunos exponentes son Ramana Maharsi, Nisargadatta Maharaj, ...

#### 2.12.4.- Raja (Radja) Yoga

Significa Yoga Real, pero se le denomina yoga mental. Es la vía de la introspección, se investiga la mente explorando la consciencia en todas sus dimensiones (consciente, inconsciente y superconsciente).

Los seres humanos estamos volcados en el mundo exterior y los sentidos son las antenas por las que recibimos la información que entretiene nuestra mente y nos impide vivenciar los niveles profundos de la existencia. En el Raja Yoga se trasciende el mundo exterior y el cuerpo físico, se bucea hacia las profundidades de la mente donde se puede descubrir nuestra naturaleza y despertar las facultades y el potencial.

Es el yoga superior, es una gimnasia metafísica. Es el yoga de los meditadores. Se El Raja yogui es un yogui integral que domina las otras ramas del yoga. Se trabaja la meditación y el trabajo de la conciencia.

Dice los Upanishad "cuando los cinco sentidos junto con la mente están en reposo e incluso la inteligencia no se mueve, es el estado supremo".

Se suele identificar el Raja Yoga con el sistema de Patanjali a través de los "Yoga Sutras", pero el Yoga de Patanjali, sería un sistema específico del Raja Yoga. El Raja Yoga abarca otros sistemas:

- Kundalini Yoga
- Kriya Yoga
- Mantra Yoga
- Dhyana Yoga (se describe en el Bhagavad Gita)

##### 2.12.4.1.- Kundalini Yoga

Es el yoga de la energía. Trabaja sobre el despertar de la energía, el despertar de Kundalini. *"De la misma forma que una puerta se abre con una llave, el yogui abre la puerta de la liberación con Kundalini"*. Hatha Yoga Pradipika.

Es la rama del yoga que más incide sobre la activación de los siete chakras, y con el despertar de kundalini (energía cósmica que en el ser humano está dormida en la raíz de la columna vertebral) lo que induce niveles superiores de conciencia.

Kundalini asciende desde muladhara chakra hasta sahasrara y así se consuma el estado de samadhi. El despertar de los chakras es progresivo en niveles superiores de conciencia. Es importante que los canales no estén bloqueados, que estén limpios y estables (ahí es donde trabaja el reiki, para disolver esos bloqueos).

Kundalini proviene de kundala: la enroscada, que es como está la serpiente simbólica, y con el yoga se desenrosca y asciende, llegando a la morada de Shiva, donde se une el poder de la creación (Shakti) con su esposo (Shiva). Es un proceso dirigido por la conciencia.

Para despertar kundalini y los chakras, se utilizan las asanas (posturas), pranayama (respiración), mudras (gestos psíquicos), bandhas (llaves energéticas), kriyas (ejercicios), mantras (sonidos místicos), visualizaciones y técnicas de meditación.

Kundalini proviene de kundala: la enroscada, que es como está la serpiente simbólica, y con el yoga se desenrosca y asciende, llegando a la morada de Shiva, donde se une el poder de la creación (Shakti) con su esposo (Shiva). Es un proceso dirigido por la conciencia.

Kanda: es el huevo, lugar donde duerme la serpiente simbólica kundalini.

Kundalini es el fuego central, una poderosa vibración que pasa por los chakras hasta transformar los deseos materiales en aspiraciones espirituales. Kundalini es la capacidad del

ser humano para el despertar del potencial interno consiguiendo la verdadera felicidad, plenitud e iluminación.

#### 2.12.4.2.- Kriya Yoga

Kriya significa acción. Es el yoga de acción. Es una de las prácticas más avanzadas del Tantra. El Kriya Yoga es un sistema de meditación. Está basado en el Hatha Yoga (yoga físico) y es necesario la práctica de mudras, bandas, pranayama y algunas asanas.

Vía por medio de la acción, tanto interior como exterior. Se realiza con disciplina encaminada a un trabajo no solo físico, es una variante del Kundalini yoga. Intenta despertar Kundalini de una forma suave y natural. No se basa tanto en la concentración sino en permanecer consciente y no importa si la atención se dispersa. No es necesario esforzarse en controlar la mente. Es suficiente continuar con las prácticas para que el entorno interior se vaya armonizando y la mente se estabilice. Su estructura está organizada por 20 prácticas, las cuales van induciendo estados de interiorización (pratyahara), concentración (dharana) y meditación (dhyana). Los elementos utilizados son asanas, pranayama, mudras, bandas, nadis (canales psíquicos), chakras (centros psíquico-energéticos), mantras y la visualización.

Puede haber rituales para las iniciaciones, no solo teoría.

#### 2.12.4.3.- Mantra Yoga o Nada Yoga.

Es el Yoga del verbo y del sonido. Se trabaja la vibración y los mantras.

Se usa el poder del sonido para purificar la mente y el cuerpo. El mantra es una sílaba, palabra o frase que forman una estructura de sonido con gran potencial de energía, que al emitirlo, despierta niveles superiores de consciencia. Al recitarlo, distribuye la energía por todo el cuerpo de forma equilibrada, y resuena en los chakras y en la mente e induce el estado meditativo.

Se llama Japa (rotar) a la práctica de repetir un mantra utilizando el mala (rosario oriental) para contar el número de repeticiones

#### **2.12.5.- Hatha Yoga**

Es el Yoga que trabaja sobre el cuerpo físico. Es la acción dinámica sobre el cuerpo para el dominio de las reacciones, control de las sensaciones y supresión de las reacciones inconscientes. Es el Yoga psico-físico, a través del trabajo físico, de las asanas y mediante técnicas respiratorias. También trabaja los bandhas (contracciones, cierres), mudras (gestos y actitudes) y shatkarmas (técnica de limpieza y purificación). Estos ejercicios equilibran el sistema nervioso, las secreciones glandulares y la actividad orgánica, limpian los canales energéticos (nadis), desbloqueando y regularizando las energías internas. Posteriormente se practican los mudras y los bandas que inducen estados de interiorización, concentración y meditación.

Su etimología, es Ha (sol, la activación, la fuerza vital), y Tha (luna, el reposo, fuerza mental). El yoga es Yug (unión), la unión del Sol y la Luna (lo activo y lo pasivo de nuestra naturaleza). La unión de las 2 polaridades, de la acción y el descanso, de lo activo y lo pasivo, de la contracción y la expansión, de la apertura y el recogimiento, ... Es la unión de la polaridad y el despertar de una tercera fuerza: Kundalini (la energía espiritual). El despertar de la kundalini lleva al estado de Superconsciencia (samadhi). Por lo tanto el objetivo del

Hatha Yoga es el despertar de kundalini a través de la unión y el equilibrio de las fuerzas vital y mental.

Se trabaja sobre la voluntad, para dirigirla y que nos proyecte hacia la unión con el Ser. Es la puerta de entrada, para acceder a otras experiencias. Se comienza con el cuerpo físico que es la realidad más tangible, a través de la acción sobre la materia, para dominarla y transmutarla, caminando de lo más denso a lo más sutil. El Hatha Yoga desarrolla el control de la mente a través de la purificación profunda del cuerpo físico y el manejo adecuado de la energía (prana).

Se facilita la meditación si antes se ha trabajado hatha yoga. Es el sendero del equilibrio de nuestras energías internas. No es una mera gimnasia o terapia, va más allá.

El Hatha Yoga, se realiza mediante asanas que se mantienen un tiempo, trabajando el sistema nervioso central, y periférico, relaja, desbloquea y activa. Se trabaja el centro sushumna: (canal central de energía), los chakras, órganos, glándulas endocrinas, sistema digestivo, emociones, sentimientos, mente, espíritu, tensión arterial, equilibra, regula, da flexibilidad y resistencia. Nos da apertura, expansión y recogimiento.

Se desarrolló en las antiguas escuelas tántricas de la India. También era conocido y practicado por otras culturas como la precolombina de América.

Realiza un trabajo personal profundo a nivel energético por la activación de canales energéticos mediante la compresión y el estiramiento con las distintas asanas lo que permite la circulación de la energía. La inmovilidad desencadena efectos a nivel neurológico, la permanencia en la postura tiene efectos a nivel endocrino y la relajación de la postura, distribuye equilibradamente la energía. El pranayama limpia e intensifica la calidad energética. La concentración en la postura actúa a niveles profundos.

Hatha Yoga es la ciencia del Principio Vital o Prana-Vayu, por lo que el pranayama es fundamental para controlar las modificaciones mentales.

Con las presiones, estiramientos, movilizaciones y el trabajo de las asanas, se realiza una preparación y una activación del cuerpo y su energía y se desbloquean ciertas zonas o conductos energéticos, lo que hace desaparecer la rigidez y la tensión que pueden producir el estancamiento de energías.

Con las técnicas de pranayama la energía es dirigida y canalizada a los canales energéticos. Es la llave que abre la puerta de kundalini, junto con los mudras y bandhas.

Con pratyahara se produce la interiorización de esas energías.

Con Dhyana se produce el estado de conciencia que da sentido y profundidad al fluir energético y dirige el desarrollo de la propia conciencia y el despertar (para llegar a nuestro verdadero origen o iluminación, o sabiduría eterna, al Yug supremo o samadhi).

En el Anexo I, se pueden ver las 4 series de yoga que se han trabajado durante estos dos años de formación.

### **2.12.6.- Laya Yoga**

Laya significa absorción. Es el yoga de la disolución, de la verdad, del silencio. Nos ayuda a perder la identidad artificial para mejorar nuestra existencia en el mundo.

Es el trabajo del yogui para conseguir la disolución de sí mismo en su fuente primigenia, en su ser.

### **2.12.7.- Yantra Yoga**

Es el sendero de meditación sobre los símbolos. Expresa lo que no se puede expresar con palabras. Se trabaja con arquetipos que van dentro de la mente.

### **2.12.8.- Otros tipos de yoga**

Cada día, vemos como aparecen nuevos senderos o caminos, y no solo con el nombre de yoga, sino otras técnicas que están orientadas a cumplir los mismos objetivos del yoga.

Yoga es unión, con lo cual, todas estas técnicas en sentido amplio, estarían incluidas dentro del sistema yoga, pues tienen muchos elementos comunes, siempre y cuando se realicen con consciencia.

El que estas técnicas sean más adecuadas o no para cada persona, va a depender de su personalidad y del momento en que se encuentre cada uno, pero todos los caminos son válidos para ascender a la cima de la montaña, aun siendo unos más fáciles de recorrer que otros.

Será más válido el camino recorrido, dependiendo de que el mismo, no esté desvirtuado por intereses personales o egos y donde no se manipule o confunda la verdad, de ahí, la gran importancia de elegir a un maestro adecuado y que a través de su realización personal, te pueda mostrar como recorrer ese camino de forma idónea. La forma adecuada para reconocer si un profesor es un gran maestro, es la vida que realiza, y la sabiduría que es capaz de poder transmitir, el grado obtenido de amor verdadero (cuanto es capaz de dar sin esperar recibir nada a cambio), su humildad, el control de su ego, y la libertad que transmite. De esta forma podrás ver cuanto más cerca se encuentra de la iluminación o del samadhi.

De esta forma, y dentro del sistema yoga, estarían incluidas técnicas de meditación, y otras variadas: zen tantra, biodanza, tai chi, reiki, ... y todas aquellas que conduzcan de forma seria y con consciencia a la realización espiritual, a la sanación de la persona y en última instancia, al samadhi. Como se puede ver, todas ellas incluyen los 8 pasos del Asthanga yoga (se ve a continuación).

El ver todas estas técnicas como algo distinto al yoga, es división y separación, todo lo contrario de lo que es el yoga.

### **2.12.9.- Yoga integral**

Sería una combinación de todos los senderos del yoga, lo ideal es integrarlos todos o aquello que contribuya a facilitar a recorrer el camino de cada uno, para alcanzar el samadhi.

Por lo extenso del sistema, es imposible recoger en un trabajo todo, y este es una aproximación, con algunas técnicas para alcanzar el gran objetivo del yoga.

## **2.13.- DIMENSIONES**

A continuación, se desarrolla, lo relativo a la 3ª dimensión aquí en la Tierra, la 4ª, 5ª y 6ª. El objetivo en esta reencarnación, es evolucionar lo suficiente para poder llegar a la 6ª dimensión, el equivalente al Samadhi.

Tenemos que trabajarnos con toda nuestra energía y aprovechar esta reencarnación para alcanzar un nivel de vibración mayor, donde la evolución ya no será por el sufrimiento ni el dolor, sino por Consciencia, Sabiduría, y Amor, no habrá más sufrimientos, ni más penas, ni

más posesiones, ni ataduras. La Paz, la Armonía y el Amor, serán las Leyes fundamentales por las cuales se rija ese mundo, tenemos que vivir sin sufrimiento ni dolor, sin guerras ni miedos, sin religiones y sobre todo, sin tu verdad, sin vanidades, apegos. Tenemos que ayudarnos unos a otros a conseguir todo esto.

En el actual planeta Tierra, donde hemos reencarnado tantas veces para evolucionar, es un planeta donde impera el sufrimiento, el dolor, el temor, el odio etc... pues todo esto está en las mentes de las personas, esto quiere decir, que según son tus pensamientos, así es tu mundo. El hombre en su escala más baja de evolución necesita del sufrimiento y del dolor para subir de grado o de luz.

Las almas de 3ª dimensión no están todavía preparadas, viven en mundo físico sin amor, libertad y humildad, pero con más reencarnaciones, terminarán por evolucionar a 4ª dimensión. Son almas como todas las demás y es cuestión de tiempo que sean almas de 5º o más grados, mas recordar que nosotros hemos pasado por lo mismo que ellas.

Cuando se reencarna se pierde toda la memoria del porqué de dicha reencarnación, para que podamos centrarnos en esta vida. Llegará el momento de que despertemos y empecemos a recordar y ese es el momento más difícil por nuestra contaminación mental y nuestras vanidades. Tendremos dificultad para discernir qué información viene de ellos o de nuestra mente. Tenemos seres de luz en conexión con la Consciencia Cósmica cerca, tenemos que estar atentos, ellos nos ayudarán en nuestro crecimiento. La mayor dificultad a salvar será el olvido y la vanidad

Cuando empecéis a despertar y a recibir información de Seres de Luz, no hay que tener miedo, tened paciencia, habrá un tiempo de ajuste del cuerpo y mente, creerán y creerás que te estás volviendo loco, pero no es así, pues en todo momento habrán Seres de Luz que estarán contigo, y aunque tú no los veas ni oigas, a tu lado estarán todos aquellos que contribuyen a ello. Tener calma y procurar discernir con paciencia y con tiempo, tenéis que ser consecuentes e intentar ir recordando cual es vuestra misión en esta encarnación. Tenemos que trabajar en amor, humildad y libertad, y en paralelo se debe de ayudar a los demás, pues en ningún caso, puedes interferir y desviarte del rumbo. Recuerda que tú estás hecho a semejanza de Dios, y formas parte de él. Todas aquellas facultades que tengáis, utilizarlas para el bien, todo aquello que hagáis, hacerlo para el bien, todo aquello que penséis, pensarlo para el bien. Llevar mente limpia, pensamientos puros, desapego material y humano, Amor, Sabiduría, y sobre todo Consciencia de Evolución y de Unidad. No se pueden tener pensamientos negativos, miedos, egos, vanidades, religiones, o verdades.

En 4ª y en 5ª dimensión, se nos podrán dar facultades de videncia, de sanación, etc... y podréis hacer tantas cosas que otras personas no podrán todavía, que puedes caer en las vanidades de creer que sois superiores o que sois elegidos, mirareis a los demás por encima del hombro, os elegiréis lideres, a esto es a lo que más debéis de temer y entonces detienes tu evolución.

Las almas de 4ª ayudan a los más necesitados, crean organizaciones, cuidan el planeta etc..., Los seres de 4º grado, suelen tener consciencia de acción, pues para eso bajaron, porque mientras evolucionan, emprenden acciones, y casi sin consciencia de lo que hacen, pues trabajan y organizan cosas que a veces no se explican por qué las hacen y además les va muy bien, pero están tan ocupados que no se observan a sí mismos, y sobre todo no tienen todavía Consciencia de Unidad. Por ejemplo: Hay personas que están preparando paquetes de ropa para enviar a unos pobres, pero algunos cuando clasifica el género, aparta la que está de buen uso y se la lleva a su casa. Hay personas que ayudan desinteresadamente a enfermos o hacen compañía a ancianos para que no se sientan solos, mas luego lleva años sin hablarse con su



hermano, padres, amigos o vecinos. Hay personas que ayudan en muchos ámbitos a los demás, pero siguen cobrando dinero por ello y si no lo tienes no te dan sus servicios. Son personas con consciencia de amor hacia los demás pero no tienen todavía consciencia de unidad. El camino es la aceptación, la aceptación del karma con alegría y entusiasmo. El secreto de la felicidad es la aceptación, podrás tener dolor, pero no sufrirás.

Como dice Juan, aquel que dice Amar a cambio de algo, en realidad no sabe lo que es Amar, puesto que Amar es dar sin esperar nada a cambio. La espiritualidad es una característica inherente a todo espíritu por el mero hecho de existir. Es un don, una cualidad que Dios nos concede para que sea la fuerza y la guía que nos impulse a evolucionar. La espiritualidad no pertenece a nadie en particular, por tanto no debe ser objeto de comercio. Sería como si alguien quisiera apropiarse del aire y quisiera cobrar a los demás por el derecho a respirar. Si tenemos a nuestro alcance la capacidad y los conocimientos espirituales, y dejamos que el egoísmo, a través de la mente, se apoderen de ellos, entonces lo que se había de ejercer como una misión espiritual de ayuda a los demás para la propia evolución de forma desinteresada, se convertirá en un oficio material del cual sacar provecho y lucro. Hay personas que dicen que su objetivo no es enriquecerse, sino que habiendo encontrado su vocación en lo espiritual, quieren dedicarse plenamente a ello, con lo cual no disponen de tiempo para otro trabajo y necesitando sustentarse de algo para vivir, necesitan cobrar por lo que hacen espiritualmente. Mucha gente piensa que su transformación espiritual tiene que ver con el abandono del trabajo material y la dedicación exclusiva a lo que ellos llaman trabajo espiritual. Ante la falta de ingresos por un trabajo material, creen justificado el cobrar por transmitir conocimientos o dar consejos a nivel espiritual. La evolución espiritual es totalmente compatible con el trabajo material y nadie está eximido de él a no ser por causa de enfermedad, vejez o incapacidad física o psíquica. No se debe utilizar la espiritualidad para eludir las responsabilidades propias de la vida como encarnado, como la del trabajo. Pues el que elude el trabajo escudándose en que ya trabaja espiritualmente refleja pereza y comodidad no elevación espiritual. Es necesario trabajar para subsistir y todo el mundo tiene derecho a recibir la justa remuneración por ello. Amar incondicionalmente, servir a los demás sin esperar nada a cambio y estaréis en EL CAMINO DE DIOS.

En 4ª se tiene una parte contaminada de vuestra personalidad, tenéis que estar vigilantes y consecuentes, no os dejéis llevar por los impulsos, y sobre todo vigilar muy atentamente vuestros Egos y Vanidades. Os creeríais que sois los elegidos de Dios, y vuestros egos se dispararan. Cuando empecéis a recordar, tener calma, tenéis mucho tiempo para prepararos, no intentéis convencer a nadie, pues todas las almas de esta misión ya tendrán todas la misma información, son ellas las que tienen que recordar, lo único que podéis hacer, es confundirlas, pues vuestra información puede no estar muy correcta, pues recuerda que puede estar contaminada por la personalidad, podéis escribirla, comentarla, pero no deberíais imponerla, ni discutirla, ni enemistarse con otras personas por defenderla, plasmarlo en la Tierra y en vuestra personalidad, y lo conseguiréis con Atención, Silencio Perseverancia, Humildad y Amor. Nunca se puede utilizar la violencia, la violencia genera más violencia, sólo se puede utilizar la palabra.

Podréis tener consciencia de unidad con otras personas, pero esta consciencia de unidad la soléis tener si son vuestros amigos, o si piensan como vosotros, o si hacen cuanto vosotros queréis, pero esta consciencia la perdéis si las otras personas no son de vuestro agrado, os llevan la contraria, o no comulgan con vuestras ideas. Para adquirir consciencia de unidad, tenemos que obrar con amor, tolerancia, respeto, y no juzgar.

No tenemos que temer a la vida, sino al uso que hagamos de ella, pues aquel que vive en armonía y en paz con sus semejantes, nada ha de temer de la vida, pero aquellos que constantemente se meten en los asuntos de los demás con críticas y juicios; es ese quien ha de temer a la LEY, pues a más amor y sabiduría, menos LEY, a menos amor y sabiduría, más LEY, pero recordad que siempre es para vuestro bien y avance espiritual, porque la LEY no se ha hecho para castigar, sino para evolucionar. Detrás de cada una de nosotros hay un plan y una historia o película muy particular, de la cual participan muchos Seres de Luz. Si nosotros vamos por el camino contrario al que nos preparan ellos nos ayudan a cambiar de rumbo, pero no nos damos cuenta, pues nos fijamos más en la vida de los demás, más que en la nuestra propia.

Cuanto hizo falta para nuestra evolución, como; libros, maestros, apariciones, voces, experiencias y sufrimientos, debéis dejarlas ya a un lado, pues todo fue necesario para que llegarais a este grado de evolución, pero ahora debéis vaciaros de todo eso, para poder adquirir nuevos valores y conceptos. Estamos tan llenos de conceptos, que no damos paso a los nuevos y que son muy importantes para seguir nuestra evolución. Dejar todos los conceptos recibidos y recordados hasta ahora, pues si no vaciáis la mente de todo lo antiguo, no podréis recibir todo aquello que os ha de venir por méritos propios y por evolución.

Observar vuestra vida y no las de otros. Debéis no juzgar, no criticar y sobre todo no podéis estar enemistados con nadie, pues si odiáis o no podéis ver a una sola persona, no podréis tener consciencia de unidad. Tenéis que ver la vida como una obra de teatro hecha para vosotros y actuar en consecuencia, sin identificaros con el papel, sino como un actor intentando hacer lo mejor posible su actuación.

Cuando despertáis, y lo hacéis desbocados, tenéis el don de sembrar el caos y el miedo en los demás, porque al tener ciertas facultades adquiridas en otras vidas, también tenéis la posibilidad de ver otras realidades, y en la cual, se aprovechan otras fuerzas negativas para engañaros como a niños con sus profecías catastrofistas, a las cuales dais rienda suelta y les hacéis el juego, provocando estados negativos de consciencias, y es justo todo lo contrario a nuestro deber; pues cuentan con nosotras para que llevéis algo de LUZ a la Tierra mientras evolucionáis.

Tenemos que aprender que "No ESTOY donde ESTOY, ni SOY lo que SOY, más no seré quién SOY, hasta que no tome consciencia de que SOY el que SOY".

El primer objetivo es que todos nos ayudemos para que conectemos con la unidad, para que podamos ser luz que ilumine la Tierra. Pero para ser luz, primero tenemos que encender nuestro interruptor, y nuestro interruptor se llama AMOR a todos.

Tenemos que ser libres y no estar apegados a personas ni a la materia, esto no quiere decir que los abandonemos, sino que encontremos la manera de compaginarlo, o sea dedicad un tiempo al hombre/mujer y otro tiempo a nosotros

Veréis que el silencio es comprensión, y comprensión es sabiduría, la sabiduría es luz, y la luz es lo que debemos de adquirir para que la derraméis allá donde valláis. Derramarla en silencio, con Paz, Amor y tolerancia no os hagáis notar, solo intentad ESTAR Y SER.

Los de 5ª hacen lo mismo, pero a veces, ven que no salen bien las cosas, para que no se queden solo en estas cuestiones. Alcanzar la 5ª dimensión, supone personas con Consciencia, que se dedican a los demás, con compasión por el sufrimiento del mundo, que tienen amor y sobre todo, se interesan por su evolución espiritual. Limpiaros de toda la contaminación mental de la tierra, y sobre todo tenéis de tomar consciencia de vuestro grado de evolución y plasmarlo en la Tierra, en el día a día. Es necesaria la pureza de sentimiento, amor, pensamiento y sobre todo de imaginación, pues son las herramientas que necesitaréis. Si os

dejáis atrapar por las vanidades, o por los egoísmos de la Tierra, tendréis que esperar otra oportunidad, seguiréis con vuestro 5º grado, pero no habréis alcanzado el 6º grado que hace falta para la traslación de los cuerpos. Naceréis en familias normales, pero cuando crezcáis, sentiréis cosas diferentes a ellos, para ellos seréis raros, no os comprenderán, saldréis al mundo y tampoco os comprenderán, tendréis la sensación de que no sois de ese Mundo, os sentiréis solos e incomprensidos, os creeréis que estáis locos, buscaréis personas que sientan como vosotros, mas si os reunís con gente de 4º grado, tampoco habría comunicación, entonces ya deberíais de ir pensando que sois almas de 5º grado, y a partir de entonces empezaría a sentir la Unidad con el Todo, el deseo de Evolución Interior, y empezaría a comprender que el mundo está bien como está, que todo sigue su curso, y que debemos de ocuparnos de nuestro crecimiento y en compartirlo con todos lo demás, sin intentar discutir, convencer, pues es en vano, ya que es cuestión de vibración. Entonces conectaremos con nosotros y empezaría a recordar algo de todo esto. Y es cuando tienes que vivir con consciencia de todo ello y tienes que mantener una Consciencia de Amor y Sabiduría y actuaremos con ella en este mundo hostil las 24 horas del día.

Tenéis que ser como un faro en el inmenso mar, porque un faro es un punto de referencia, un faro no va en busca de los barcos, sino que solo con su presencia y silencio ilumina el rumbo del barco. El faro no le dice al barco por donde tiene que ir, sino que, cuando el barco está cerca de él, puede ver claro el rumbo, con la luz que desprende. Las almas de 5º grado no han de convencer ni predicar nada a nadie, pues no se puede convencer a personas de inferior grado, si todavía no tiene la evolución necesaria para comprenderos y tampoco debéis convencer a personas de vuestro mismo grado, porque ellas saben lo mismo que vosotras, dejarlas pues, que recuerden ellas solas, mas solo deberíais hablar cuando os pregunten.

Se os despertarán también las facultades, tendréis visiones, oiréis voces, seréis videntes y otras cosas más, pero tenéis que recordad que todo eso ya es viejo para vosotros, no debéis quedar enganchados en esos fenómenos y los podréis retomar más adelante, cuando sepáis hacer buen uso de ello, No obstante es un deber ayudar siempre, mientras se realice con amor y con buena intención.

Las almas de 6ª dimensión y superiores, no suelen reencarnar en la Tierra, aunque a veces vienen a guiarnos. José Fernández Campoy, es una de ellos y la única que he tenido el privilegio de conocer. Son seres iluminados, que han alcanzado el samadhi, con consciencia de unidad, amor puro, llegan a amar al prójimo como a el mismo, con unas facultades de sanación y de videncia y contacto con seres de luz completas.

La respuesta aquí en la Tierra a las pruebas que nos ponen, dependen del grado de evolución de la persona: por ejemplo ante la situación de que se maltrata a una persona, y ésta es de baja evolución, es para que aprenda y grave en su Ser interior lo que ella hizo con otra persona en su vida anterior, y pasando por este maltrato, comprende una situación que no había conocido hasta ahora; pues este sufrimiento, al quedar grabado en esta vida, ella no lo repetirá en las siguientes. Es dura la lección, pero las almas encarnadas en la Tierra no comprenden otro idioma que el del dolor, por eso, quieren que evolucionemos pronto para no utilizar más estos métodos. Esta misma experiencia a una persona de evolución media, su respuesta es distinta, pues carece de autoridad, le falta firmeza y confianza en sí misma y se deja avasallar por todo el mundo, así pues se le pone esta situación cuantas veces sean necesarias hasta que haga frente a ella, para que aprenda a enfrentarse a los demás, pero si huyera de esta situación, se les pondría otras situaciones de maltratos, hasta que florezca su fuerza interior que le toca ya por evolución. Si esta prueba, se le pone a las almas de alta evolución, ellas no se dejarían maltratar, pero la prueba sería para ver si se responde con

violencia, con odio o con venganza, o bien, si se responde con comprensión y sabiduría, y si se intenta ayudar a aquel que os maltrata, enseñándole cual es el camino correcto, siempre sin odio y con comprensión; se quiere conocer si en esas ocasiones tan duras se mantiene el concepto de unidad, pues sería una de nuestras últimas pruebas; que estando donde estemos y en las circunstancias que sean, tengamos siempre el concepto de unidad. Esto no quiere decir que seamos tontos, sino, que si hay que actuar, se actúe con el sentido de amor y unidad hacia todos

### **3.- LA ENFERMEDAD Y LA SANACIÓN**

Utilizamos la enfermedad a modo de coartada para rehuir de los problemas pendientes. El enfermo no es una víctima inocente, sino su propio verdugo. Los síntomas se revelan como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y su mensaje puede descubrir el problema de cada paciente.

#### **3.1.- ENFERMEDAD Y SÍNTOMAS**

Se critica a la medicina moderna por los efectos secundarios que provoca, por la mutación de los síntomas, falta de humanidad, costes exorbitantes, ... Hasta ahora, la actuación de la medicina responde sólo a criterios de funcionalidad y eficacia.

La enfermedad es una palabra que sólo debería tener singular, decir enfermedades es como decir saludes. Son conceptos singulares, y se refieren a un estado del ser humano y no a órganos o partes del cuerpo. El cuerpo nunca está enfermo ni sano, ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente. El cuerpo no hace nada por sí mismo. Para comprobarlo, basta ver un cadáver. El cuerpo de una persona viva tiene conciencia (alma) y vida (espíritu). La conciencia emite la información que se manifiesta y se hace visible en el cuerpo. La conciencia es al cuerpo lo que un programa de radio al receptor. La conciencia representa una cualidad inmaterial, y no es producto del cuerpo ni depende de la existencia de éste.

Cuando las funciones del cuerpo son armoniosas, lo llamamos salud. Si una función se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces lo denominamos enfermedad. Enfermedad es la pérdida de armonía, el trastorno de un orden.

La pérdida de la armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información y en el cuerpo sólo se muestra. El cuerpo es el vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia. En el cuerpo se manifiestan las imágenes de la conciencia. Si una persona sufre un desequilibrio en la conciencia, se manifiesta en el cuerpo en forma de síntoma. Es un error decir que el cuerpo está enfermo, sólo puede estarlo el ser humano. Sin conciencia, el cuerpo no puede vivir ni enfermar.

La diferenciación entre somático y psíquico, hace referencia al plano en el que el síntoma se manifiesta, pero no sirve para ubicar la enfermedad. El espíritu nunca puede enfermar, son sólo síntomas que se manifiestan en el plano psíquico, en la conciencia del individuo.

Un síntoma es una señal que atrae atención, interés y energía, e impide la vida normal. Nos reclama atención, lo queramos o no. Pero es absurdo si un mecánico, se limita a quitar la lámpara del indicador cuando algo falla, lo normal es eliminar la causa de que se encienda la señal, no quitar la bombilla. La señal, solo quiere avisarnos y hacer que nos preguntemos que ocurría. Pues la medicina convencional hace a veces eso con los síntomas. También es absurdo enfadarse con el síntoma y suprimirlo impidiendo su manifestación. Lo que debemos eliminar no es el síntoma, sino la causa. La medicina académica, equipara síntomas y enfermedad.

El número de enfermos sólo ha disminuido en una fracción del 1 %. Por lo tanto la enfermedad es un estado que indica que el individuo en su conciencia, ha dejado de estar en orden o armonía. Esta pérdida de equilibrio interno se manifiesta en forma de síntoma. El

síntoma nos señala que hemos perdido equilibrio, y nos informa de que algo falla. La conciencia nos repara que para estar sanos, nos falta algo. El síntoma es un aliado que puede ayudarte a encontrar lo que te falta y así vencer la enfermedad. El síntoma es nuestro maestro. La enfermedad no tiene más que un fin, ayudarnos a subsanar nuestras faltas.

El lenguaje psicosomático, conoce la relación entre el cuerpo y la mente. Aquí está la diferencia entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad. La curación se produce cuando desaparecen temporalmente los síntomas.

En sentido más estricto, la sanación, sería un término más amplio, y se produce cuando se transmuta la enfermedad, nunca desde un síntoma derrotado, ya que sanación significa que el ser humano se hace más sano, más completo. Sanación significa redención, aproximación a esa plenitud de la conciencia que también se llama iluminación. La sanación, se consigue incorporando lo que falta, y no es posible sin una expansión de la conciencia. Enfermedad y sanación, son conceptos que pertenecen a la conciencia. Un cuerpo no está enfermo ni sano, tan solo en él se reflejan estados de la conciencia. La medicina se limita a realizar intervenciones en el plano material, y a veces seguir una ilusión también nos hace avanzar. El camino del individuo va de lo insano a lo sano y de la enfermedad a la salud y a la salvación. La enfermedad es el camino por el que el individuo va hacia la sanación. No hay que combatir la enfermedad, sino servirnos de ella, por ello tenemos que ampliar nuestro horizonte.

En este trabajo, cuando nos referimos al término curación, hace mención realmente a la sanación del espíritu, que es realmente nuestro objetivo, ya que alcanzar la curación temporal de algún síntoma, realmente, no supone un gran avance en nuestro desarrollo.

### **3.2.- POLARIDAD Y UNIDAD**

Jesús dijo, cuando de los dos hagáis uno, cuando hagáis lo de dentro como lo de fuera, y lo de fuera como lo de dentro, y lo de arriba como lo de abajo, y de lo masculino y femenino hagáis uno, para que lo masculino no sea masculino ni lo femenino sea femenino, cuando hagáis ojos en vez de un ojo y una mano en vez de una mano, .... Entonces entraréis en el Reino.

Al decir Yo, el ser humano se separa de todo de lo que percibe como ajeno al Yo: el Tú, y desde este momento, el ser humano queda preso en la polaridad. El Yo separa, entre interno, externo, mujer y hombre, bien y mal, verdad y mentira, ... Al ego del individuo le hace imposible percibir, reconocer o imaginar la unidad o el todo en cualquier forma. La conciencia lo escinde todo en parejas de contrarios, que nos plantean un conflicto porque nos obligan a diferenciar y a decidir. Nuestro entendimiento, lo único que hace es la realidad en pedazos más pequeños (análisis) y diferenciar entre pedazos (discernimiento). Por ello decimos sí a una cosa, y a la vez, no al contrario. La enfermedad es polaridad, curación es superación de la polaridad. Más allá de la polaridad en la que estamos nosotros como individuos, está la unidad, el Uno que todo lo abarca, en el que se aúnan los contrarios. El Todo, todo lo abarca y nada puede existir fuera de esta unidad, del Todo. La unidad no está sometida al tiempo ni al espacio, está en reposo permanente, es el Ser puro, sin forma ni actividad. Todas las manifestaciones positivas nacen de nuestro mundo dividido, y por ello no pueden aplicarse a la unidad. La unidad se aparece como la Nada.

En la filosofía budista, el nirvana, significa nada (extinción). El ego desea tener siempre algo que se encuentre fuera de él y no le agrada la idea de tener que extinguirse para ser uno con el todo. En la unidad, Todo y Nada se funden en uno. El origen de todo el Ser es la Nada

(el Tao de los chinos, el Neti de los indios). Es lo único que existe realmente, sin principio ni fin, por toda la eternidad. La unidad es la antítesis de la polaridad y sólo es concebible con la meditación, que desarrolla la capacidad de aunar transitoriamente la polaridad. El reconocimiento sin polaridad, sin dividir entre sujeto y objeto no es posible. En la unidad no hay reconocimiento, sólo Ser. En la unidad termina el afán de querer, pues ya no hay un exterior que anhelar. Todos poseemos una conciencia del mundo polarizadora. Lo polar no es el mundo, sino el conocimiento que nuestra conciencia nos da de él. El ritmo es el esquema básico de la vida.

En la física, todos los fenómenos se reducen a oscilaciones. Si se destruye el ritmo, se destruye la vida, la vida es ritmo, y da origen al tiempo, un simulador que debe su existencia al carácter bipolar de nuestra conciencia. Las polaridades son dos aspectos de una misma realidad que nosotros hemos de contemplar sucesivamente. Las polaridades juntas, forman una unidad, ya que para poder existir, dependen una de la otra. Por ejemplo, la luz es onda y corpúsculo a la vez en su unidad, y no es concebible por la conciencia polar del ser humano.

Al dividir lo unitario en aspectos que hemos de contemplar sucesivamente, se crea el concepto de tiempo, porque al contemplar con una conciencia bipolar la simultaneidad del Ser, se convierte en sucesión.

Durante el sueño, nos encontramos en un estado de conciencia diferente, no en falta de conciencia. Distinguimos dentro de la conciencia que todo lo abarca y que es ilimitada y eterna entre supraconsciente (limitado, subjetivo), subconsciente e inconsciente (ilimitado, objetivo). El ser humano está separado por su Yo, y da lugar al supraconsciente y por ello no tiene acceso al resto de la conciencia, a la conciencia cósmica (o inconsciente colectivo según C. G. Jung). Esa línea divisoria la formaría el subconsciente (lo forma aquello que se ha olvidado y ha descendido del supraconsciente y lo que aflora en el inconsciente (premoniciones, sueños, intuiciones, visiones). El estado de la iluminación o conciencia cósmica, sólo se alcanza renunciando a esa división, y haciendo que el supraconsciente y el inconsciente fueran uno, y eso equivale a la destrucción del Yo, cuya evidencia se encuentra en la delimitación. En el cristianismo sería el Yo (supraconsciente) y mi Padre (inconsciente) somos uno.

La conciencia humana tiene su expresión física en el cerebro, en la corteza cerebral y con la facultad del discernimiento y el juicio. El cerebro está formado por dos hemisferios unidos por el cuerpo caloso. Son como dos cerebros que pueden funcionar independientemente. Los nervios de cada lado del cuerpo son gobernados por el hemisferio contrario. Al igual que los oídos y ojos, las manos están unidas al hemisferio cerebral contrario.

El hemisferio izquierdo es el verbal, el encargado de la lógica, de la estructura del lenguaje, de la lectura, de la escritura. Descifra analítica y racionalmente los estímulos. Se encarga del cálculo y la numeración. Tiene la noción del tiempo. Pensamiento digital y lineal, interpreta el entorno, el pensamiento, la noción del tiempo, análisis e inteligencia. Sería el hemisferio activo, el Yang (+) correspondiente al sol, masculino, día, consciente y la vida. Es el supraconsciente. Rige el lado derecho del cuerpo, el activo, el masculino

El hemisferio derecho tiene las facultades opuestas, tiene la visión de conjunto de ideas, lo holístico (en vez del análisis), funciones y estructuras complejas, los conceptos lógicos (superiores, abstracciones, que no existen en la realidad). Genera las fantasías, y los sueños de la imaginación, y desconoce la noción del tiempo. Se utiliza más este para escuchar la música, olfato, expresión gráfica, sueña, imagina y medita. La percepción de formas,

orientación espacial, noción del mundo en conjunto, pensamiento analógico, simbolismo. Sería el hemisferio pasivo, el yin (-) correspondiente con la luna, femenino, noche, inconsciente y la muerte. Rige el lado derecho del cuerpo. La naturaleza valora más las facultades de la mitad derecha, la irracional. Actúa serena y consecuentemente.

El Tai Chi (el Todo, la unidad), se representa por un círculo en mitad blanca y mitad negra, y cada uno de los cuales tiene a modo de germen, otro círculo dividido en dos mitades. En nuestra conciencia la unidad se divide en polaridades que se complementan entre sí.

La ley de la polaridad: la conciencia humana divide la unidad en dos polos que se complementan entre sí y necesita el uno del otro. La polaridad trae consigo la incapacidad de contemplar simultáneamente los dos aspectos de una unidad y así surgen los fenómenos del ritmo, tiempo y espacio.

Todo camino de salvación o curación nos lleva de la polaridad a la unidad. Jesús llamaba a la polaridad este mundo y a la unidad, el reino de los cielos o la casa de mi Padre. Él decía que su Reino no era de este mundo y mostraba el camino hacia el Padre. El esoterismo no predica la huida del mundo, sino la "superación" del mundo, o superación de la polaridad, que es lo mismo que renunciar al yo, al ego, porque sólo alcanza la plenitud aquel al que su Yo no lo separa del Ser. Es curioso que el camino cuyo objetivo es la destrucción del ego y la fusión con el todo sea tachado de "camino de la salvación". La motivación de buscar un camino de salvación, no reside en la esperanza de un mundo mejor ni de una recompensa por los sufrimientos de este mundo, sino la convicción de que este mundo en el que vivimos sólo adquiere sentido cuando tiene un punto de referencia situado fuera de sí mismo.

Sanación (o curación en sentido menos estricto) significa el acercamiento a la salud cifrada en la unidad. Y solo se puede conseguir con la conciliación de los opuestos, superar la polaridad, el fin del predominio alternativo de los hemisferios cerebrales. El cuerpo calloso, tiene que ser permeable y que haga los dos cerebros, uno, para tener a la vez las facultades de las dos mitades del cerebro, y eso nos daría el equivalente corporal de la iluminación.

En la filosofía china del taoísmo, se representa con la dos fuerzas universales Yang y Yin. Los hermetistas hablan de la unión del sol y la luna. En la filosofía india es la unión de la energía que recorre la Ida (femenina) y Pingala (masculina) y que se enroscan como serpientes entorno al Shushumna o canal medio. Cuando se conduce la fuerza de las dos serpientes por el canal central hacia arriba, se conoce el estado de la unidad. La cábala lo representa con las tres columnas del árbol de la vida (tesis, antítesis y síntesis).

Siempre hay dos posibilidades, pero nosotros sólo podemos realizar una. Por lo tanto en cada acción, siempre queda irrealizada la posibilidad contraria. El tormento de la elección nos persigue constantemente, por lo que tenemos que procurar que la decisión sea sensata y para ello necesitamos los cánones de valoración. Entonces uno empieza a defender sus valores y trata de convencer a los demás de las excelencias de esos valores.

Dentro de la polaridad no existe ni el bien ni el mal absoluto, cada valoración es subjetiva y requiere un marco de referencia que a su vez también es subjetivo. Cada valoración depende del punto de vista del observador. Por la ley de la polaridad, un polo no puede existir sin el otro, no obstante, los hombres se empeñan en aceptar un único polo y combatir el otro. Pero quien combate cualquiera de los polos de este universo, combate el todo, porque cada parte contiene el todo.



Tomar conciencia, es descubrir la razón de ser de las cosas, pero no cambiar las cosas, no hay nada que cambiar ni que mejorar que no sea la propia visión. El mundo no cambia, son los hombres que asumen distintos aspectos del mundo.

Sabiduría, plenitud y toma de conciencia es poder reconocer y contemplar lo que es en su forma verdadera y para asumir y reconocer el orden, el observador debe estar en orden.

Las filosofías orientales llaman al mundo de la polaridad "ilusión" o "maja" (engaño) y por ello hay que ver el mundo de las formas como una ilusión y hay que comprender que en realidad no existe. La polaridad impide la unidad en la simultaneidad, pero el tiempo restablece la unidad, ya que cada polo es compensado por el opuesto (ley principio complementario). Existe una interdependencia de los dos polos y la imposibilidad de conservar un polo y suprimir el otro. Cuando tratamos de alimentar uno de los polos, el polo opuesto crece en la misma proporción. Cuanto más trabaja por la salud, más prolifera la enfermedad. Debemos de aprender a ver simultáneamente el polo opuesto y adquirir una visión de conjunto. En el Tao-Te-King se menciona *"El que dice bien, está creando: mal, el que dice hermoso, está creando feo, ... , el sabio actúa sin acción, dice sin hablar, lleva en sí todas las cosas en busca de la unidad. Él produce, pero no posee, perfecciona la vida pero no reclama reconocimiento y porque nada reclama nunca sufre pérdida"*.

### **3.3.- LA SOMBRA**

Una decisión se opta entre dos posibilidades. Por ejemplo, en la vida hay que ser activo y trabajador (no es bueno ser pasivo y vago). Cada decisión descarta un polo. Lo que no queremos admitir en nuestra identidad, forma nuestro negativo, nuestra sombra. El no ha quitado de nuestra vista un polo, pero no lo ha eliminado. El polo descartado vive desde ahora en la sombra de nuestra conciencia. Llamamos sombra a la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y por lo tanto lo descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano, la tiene y no sabe que la tiene. La negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado. El ser humano tiene que ocuparse de los aspectos que rechaza, a través de la proyección. Cada vez que lo encuentre en el mundo exterior, desencadena una reacción de angustia y repudio.

El mundo exterior está formado por los mismos principios que el mundo interior. La ley de la resonancia dice que nosotros sólo podemos conectar con lo que estamos en resonancia. Proyección significa, que con la mitad de todos los principios fabricamos un exterior, puesto que no los queremos en nuestro interior. La sombra está formada por todos los principios que el Yo no ha querido asumir, y por lo tanto la sombra y el exterior son idénticos. Si lo viéramos en nosotros no sería nuestra sombra. Los principios rechazados, los combatimos en el exterior intentando eliminarlos del mundo, pero ello es imposible por la ley de la polaridad. Lo que más ocupa al ser humano es aquello que rechaza y de esa forma te acercas al principio rechazado hasta llegar a vivirlo. El repudio de cualquier principio, es la forma más segura de que el sujeto llegue a vivir este principio.

Rechazo y lucha, significa entrega y obsesión, cuando evitas algo, indica que el individuo tiene un problema con él. A un ser humano sólo le pueden molestar los principios del exterior que no ha asumido. El entorno hace de espejo, en el que sólo nos vemos a nosotros mismos y a la vez a nuestra sombra, a la que no podemos ver en nosotros. Nuestra sombra nos angustia. Repudiamos lo que no queremos asumir. La sombra es la suma de todo lo que creemos que

habría que desterrar de este mundo. La sombra nos hace enfermar, nos hace incompletos, para estar completos, nos falta todo lo que hay en ella. La sombra produce la enfermedad y el encararse con la sombra cura.

Por el síntoma se manifiesta aquello que falta al ser humano, y que no ha querido experimentar conscientemente. Si una persona niega asumir un principio, éste se introduce en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma, y entonces el individuo tiene que asumir el principio rechazado. El síntoma completa al hombre. En el síntoma podemos aprender a reconocernos. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma. La sinceridad para con uno mismo es una de las más duras exigencias que el hombre puede hacerse. El conocimiento de uno mismo, es lo más importante y difícil que puede acometer el que busca la verdad. La enfermedad nos hace sinceros y así descubrimos el fondo del alma que se mantenía escondido. En la enfermedad se es auténtico, se deshinchas el ego, se abandonan las pretensiones de poder, se destruyen ilusiones y se cuestionan formas de vida.

El ser humano como microcosmos es réplica del universo y contiene en su conciencia la suma de todos los principios del ser. Cada decisión divide la polaridad en parte aceptada y polo rechazado. La parte aceptada forma la conducta y es asumido conscientemente, mientras que la parte rechazada pasa a la sombra. A través de la enfermedad, una parte de la sombra se proyecta en el físico y se manifiesta como síntoma. El síntoma nos obliga a asumir el principio rechazado y así devuelve el equilibrio al ser humano. El síntoma es la concreción somática de lo que nos falta en la conciencia. El síntoma al hacer aflorar lo reprimido, nos hace sinceros.

### **3.4. - BIEN Y MAL**

La sombra se forma por la diferenciación del ser humano entre Bien y Mal, Verdad y Mentira. La sombra contiene todo aquello que el ser humano considera malo. La eliminación del mal, no funciona, ya que por la ley de la polaridad, el Bien y Mal son dos aspectos de una misma unidad. El Bien depende del Mal y el Mal del Bien. Quien alimenta el Bien, alimenta también inconscientemente el Mal. El pecado del ser humano consiste en su separación de la unidad. Se le llama pecado a la incapacidad de acertar en el punto y ese es el símbolo de la unidad, ya que el punto no tiene lugar ni dimensión. Una conciencia polar, no puede dar con el punto, la unidad, y esto es el fallo, el pecado. Ser pecador es sinónimo de ser polar.

Esta polaridad obliga al ser humano a caminar entre elementos opuestos, hasta que lo integra y asume todo. El camino a través de la polaridad siempre acarrea la culpabilidad. El pecado no es un polo de la polaridad, sino la polaridad en sí. El pecado no es evitable, todo acto humano es pecaminoso, ya que se opta continuamente entre dos posibilidades y decida lo que decida siempre falla. Esta sombra hizo del cristianismo una de las religiones más intolerantes con la Inquisición.

Al hacer al diablo adversario a Dios, se hizo entrar a Dios en la polaridad y así pierde la fuerza salvadora. Dios es la Unidad que reúne en sí todas las polaridades sin distinción, incluyendo el Bien y el Mal. Por todo esto, todos los guías espirituales exhortan abandonar el mundo polar. La verdadera religión es salir del mundo para entrar en la unidad. La ciencia es "diabólica", ya que aboga por la expansión de la polaridad y alimenta la pluralidad. Los conceptos pecado, culpa y diablo pertenecen a la polaridad. Haga lo que haga el ser humano, fallará, es decir, pecará. Es importante que el ser humano aprenda a vivir con su culpa para no engañarse a sí mismo.

La redención de los pecados es el anhelo de unidad, pero anhelar la unidad es imposible para el que reniega la mitad de la realidad, y por ello se hace difícil el camino de la salvación (tener que pasar por la culpa): por ello Jesús dijo "el que de vosotros se halle limpio de pecado que tire la primera piedra". El que hace el bien, no lo hace por la gloria, pero la gloria es su consecuencia y reporta ganancia. En Sandokai (texto básico del zen), se lee, *"la Luz y oscuridad, están frente a frente, la una depende de la otra, como el paso de la pierna izquierda depende del paso de la derecha."*

En la trilogía de las divinidades hindúes: Brhama (constructor)-Vishnú-Shiva (destructor, la fuerza antagónica de Brahma). Es necesario la alternancia de las fuerzas. Cuando un joven acudió a Buda para que lo aceptase como discípulo, le preguntó ¿si había robado alguna vez?, el joven le dijo que nunca, y Buda, le contestó "pues ve a robar y cuando hayas aprendido, vuelve".

El Shinjinmei (texto del budismo zen): la duda que divide las polaridades en elementos opuestos es el mal, pero es necesario pasar por ella para llegar a la convicción. Para ejercitar nuestro discernimiento necesitamos dos polos, y debemos utilizar su impulso y energía en la búsqueda de la unidad.

La culpa del ser humano es de índole metafísica y no se origina en sus actos. La necesidad de tener que decidirse y actuar es la manifestación física de su culpa. La aceptación de la culpa libera del temor a la culpabilidad.

El miedo es encogimiento y represión, actitud que impide la necesaria apertura y expansión. Necesitamos ver la polaridad en todo, sin miedo y reconocer la conflictividad del Ser. Por encima de la polaridad está la Unidad, Dios y la luz. La luz es la unidad, y la oscuridad aparece con el paso a la polaridad. Si desaparece la polaridad, desaparece la oscuridad. La luz convierte la oscuridad en luz. El mal en realidad no existe, es un producto artificial de nuestra conciencia polar, al igual que el tiempo y el espacio. El ser humano sólo puede hallar su salvación en la unidad. La sombra es la zona que no está iluminada por la luz del conocimiento.

La sabiduría o iluminación consiste en contemplarlo todo y reconocer que bien está como está, lo que lleva al verdadero conocimiento de uno mismo. Mientras se considere que algo necesita ser cambiado, no habrá alcanzado el conocimiento de sí mismo.

Tenemos que aprender a contemplar las cosas y hechos de este mundo, sin que nuestro ego nos sugiera sentimiento de aprobación o repulsa, tenemos que contemplar con espíritu sereno. Toda noción acerca del Bien y el Mal, puede traer la confusión a nuestro espíritu. Cada valoración nos ata al mundo de las formas y preferencias. Mientras tengamos preferencias, no podremos ser redimidos del dolor y seguiremos siendo pecadores, enfermos y tendremos deseo de un mundo mejor y el afán de cambiar el mundo.

El ser humano cree en la imperfección del mundo y no se da cuenta de que sólo su mirada es imperfecta y le impide ver la totalidad. Tenemos que reconocernos a nosotros mismos en todo y a ejercitar la ecuanimidad. Tenemos que contemplar los fenómenos sin valorarlos, sin un Sí o un No, lo cual no significa que tengamos indiferencia. Por eso hablaba Jesús de los "tibios". Los opuestos no se unifican por sí solos, para poder dominarlos, tenemos que asumirlos activamente.

El renunciamiento al mundo y al ascetismo, son las reacciones menos adecuadas para alcanzar este objetivo. Al contrario, se necesita valor para afrontar conscientemente los desafíos de la vida. Solo la conciencia nos permite observarnos a nosotros mismos en todos

nuestros actos, puede impedir que nos extraviemos en la acción. Importa menos que hace la persona que cómo lo hace. Los mandamientos, las leyes y la moral no conducen al ser humano al objetivo de la perfección.

El instrumento de unificación de opuestos se llama amor. El principio del amor es abrirse y recibir algo que hasta entonces estaba fuera. El amor busca la unidad, el amor une, no separa. El amor es una afirmación sin limitaciones ni condiciones, quiere ser uno con todo el universo. Si el amor selecciona, no es verdadero amor, el amor no separa, y la selección separa. El amor no conoce los celos, pues no quiere poseer sino inundar. Dios, la unidad, no hace distinciones entre bueno y malo y por eso es el amor. El amor no tiene fronteras, no conoce obstáculos, el amor transforma. Amad el mal, y será redimido.

### **3.5.- EL SER HUMANO ES UN ENFERMO**

El ser humano es un enfermo, no se pone enfermo. La medicina ve en la enfermedad una molestia del estado normal de salud, pero la enfermedad es más que un defecto funcional de la naturaleza. No se debe liberar al ser humano de la enfermedad, ya que la salud la necesita como contrapartida o polo opuesto.

La enfermedad es la señal de que el ser humano tiene pecado, culpa o defecto, ya que el ser humano al participar de la polaridad, participa también de la culpa. El ser humano es un enfermo porque le falta la unidad. Las personas totalmente sanas, sin ningún defecto, sólo están en los libros de anatomía. La enfermedad es un estado de imperfección, de achaque, de vulnerabilidad, de mortalidad.

Por ejemplo, de 200 empleados sanos entrevistados, se vió como el 43 % tenía trastornos generales, 38 % dolor de estómago, 27 % ansiedad, 18 % mareos, ..... Un adulto, en 25 años de vida, padece como media, una enfermedad muy grave, 20 graves y 200 menos graves. Hay que eliminar la ilusión de que es posible evitar o eliminar del mundo la enfermedad. El ser humano es una criatura conflictiva y por lo tanto enferma.

La enfermedad y la muerte destruyen las ilusiones de grandeza del ser humano. El ser humano vive desde su ego, y el ego siempre ansía poder (cada yo quiero). El Yo vive de la disociación y por ello tiene miedo a la entrega, del amor y de la unión. La enfermedad contrarresta cada paso que el ser humano da desde el ego con un paso hacia la humillación y la indefensión. Toda tentativa de hacer vida sana fomenta la enfermedad.

La enfermedad está ligada a la salud, como la muerte a la vida. La vida es el camino de los desengaños, al ser humano se le van quitando una a una todas las ilusiones hasta que es capaz de soportar la verdad. La enfermedad, la decadencia física y la muerte, son verdaderos acompañantes de esta vida. Cuanto antes lo veas, encontrarás el camino de la verdadera salud, pues nos ayudan a descubrir los engaños del ego y nos hacen mirar hacia la sombra. Nuestra vanidad, nos hace tan ciegos, pero nuestros síntomas son insobornables y nos imponen la sinceridad, y con su existencia nos indica lo que todavía nos falta en realidad, que es lo que no permitimos que se realice y que se encuentra en la sombra.

Los síntomas con su insistencia o reaparición, nos indican que no hemos resuelto el problema. Basta un dolor de muelas, una gripe o una diarrea para convertir a un arrogante vencedor en un infeliz gusano. Ni la medicina preventiva ni la vida sana tienen posibilidades de éxito como métodos para prevenir la enfermedad. La enfermedad hace curable al ser humano,

es el punto de inflexión en el que lo incompleto puede completarse. Hay que abandonar la lucha y aprender a oír y ver lo que la enfermedad viene a decirle. El síntoma trata de comunicarle por medio del cuerpo. Si el síntoma se produjo porque una parte de la sombra se proyectó en el cuerpo y se manifestó en él, la curación se conseguirá invirtiendo el proceso y asumiendo conscientemente el principio del síntoma, con lo cual se le redime de su existencia material.

### **3.6.- TIEMPO Y ESPACIO**

El tiempo surge en nuestra conciencia por efecto de la polaridad que nos obliga a dividir en correlación consecutiva la simultaneidad de la unidad. El tiempo es un fenómeno de nuestra conciencia que nosotros proyectamos al exterior. Nosotros imaginamos el discurrir del tiempo de forma lineal. El tiempo no va del pasado al futuro, sino que en el presente se encuentra el pasado y el futuro. Toda línea recta, si la prolongamos hasta el infinito, acaba por cerrarse en un círculo (cada línea recta es un arco de una circunferencia). Ambos extremos de la línea pasado y futuro se encuentran al cerrarse el círculo. El tiempo no existe, sólo el tiempo separa al hombre de todo lo que anhela. Nada fue ni nada será, todo es, todo tiene ser y presente.

Ni el tiempo ni la linealidad existen fuera de nuestra mente. No hay ni tiempo ni espacio, aquí reina un aquí y ahora eterno, punto que todo lo abarca y que se llama "nada". Tiempo y espacio, son las dos coordenadas que dividen el mundo de la polaridad, el mundo del engaño: Maja (apreciar su no existencia es requisito para alcanzar la unidad). El hemisferio izquierdo por medio de la causalidad, puede descomponer y analizar muchas cosas, pero no puede concebir el mundo como un todo. El hemisferio derecho, sí tiene la visión de conjunto.

### **3.7.- MÉTODO DE INTERROGACIÓN PROFUNDA**

#### **3.7.1.- Búsqueda de causas**

En la medicina, unos indagan en los agentes patógenos y la contaminación ambiental y otros en los traumas de la primera infancia, los métodos educativos o las condiciones del lugar de trabajo como causa de enfermedad, pero esto es un callejón sin salida de la medicina y la psicología.

Se puede hallar la causa de una infección en unos determinados gérmenes, pero por qué estos gérmenes han provocado la infección, pues puede ser por una disminución de las defensas, y cuál es la causa de la disminución de las defensas... En la práctica se para en un punto determinado. El concepto causal, no permite el descubrimiento de una causa. El método de trabajo de la medicina ha fracasado, pues creen que eliminando las causas podrá hacer imposible la enfermedad.

Que la causa de un trastorno se atribuya a un bacilo o a una madre perversa es secundario, y tampoco interesa las causas del pasado, pues hay todas las que quieras y todas son importantes. El hombre posee un ser independiente del tiempo que, desde luego, tiene que ser realizado y asumido conscientemente en el transcurso del tiempo. La evolución es la realización consciente de un modelo que ha existido siempre. En el camino hacia el conocimiento de uno mismo, continuamente surgen obstáculos y espejismos. Uno no puede o no quiere ver una parte del modelo. A estos aspectos no asumidos los llamamos la sombra. Es el enfermo el que convierte las cosas en causas.

El enfermo es verdugo y víctima a la vez y sólo sufre por su propia inconsciencia, pues solo el iluminado carece de sombra. Ni los bacilos ni las radiaciones provocan la enfermedad, sino que el ser humano los utiliza como medios para realizar su enfermedad (ni los colores ni el lienzo hacen el cuadro, sino que el artista los utiliza como medios para realizar su pintura).

Por lo tanto, la 1ª Regla: en la interpretación de los síntomas, es renunciar a las aparentes relaciones causales en el plano funcional. Siempre se encuentran y su existencia no se discute. Para reconocer a una sustancia sólo importa que algo es y cómo es, no por qué es.

### 3.7.2.- La causalidad temporal de la sintomatología:

El pasado carece de importancia, y sí es importante el momento en el que se manifiesta un síntoma, ya que da información transcendental sobre la índole de los problemas. No sólo hay que contemplar los hechos externos, sino examinar los procesos internos (los pensamientos, temas, fantasías, su ánimo, se habían dado noticias... cuando se presenta el síntoma). Los hechos que parecen insignificantes son importantes, ya que con el síntoma se manifiesta una zona reprimida. No se suele tratar de grandes cosas de la vida de las que se ocupa el individuo conscientemente. Las cosas cotidianas, pequeñas e insignificantes suele revelar las zonas conflictivas reprimidas. Hay que intentar acordarse lo que uno hacía, pensaba o imaginaba... Requiere práctica y sinceridad.

Por lo tanto, la 2ª Regla: Analizar el momento de la aparición de un síntoma. Indagar en la situación personal, pensamientos, fantasías, sueños, acontecimientos y noticias que sitúen el síntoma en el tiempo.

### 3.7.3.- Analogía y simbolismo del síntoma:

Llega la interpretación propiamente dicha, dominar el lenguaje y aprender a escuchar. La palabra prosee su propia sabiduría que sólo comunica a quien sabe escuchar. Nuestro lenguaje es psicosomático. Las palabras con las que expresamos estados físicos están extraídas de experiencias corporales. Por ejemplo, el síntoma de una erupción cuando se quiere romper la envoltura, intentar darse a conocer (me arrancarían la piel). O una persona que está hasta las narices y le gustaría quedarse en casa: síntoma congestión nasal.

Captar el doble significado del lenguaje y tener pensamiento analógico. La piel es la envoltura y barrera respecto al exterior, si alguien quiere arrancarse la piel, es que quiere saltar una barrera. Las toxinas acumuladas en el cuerpo son indicio de conflictos en la mente.

Lo que se manifiesta en el cuerpo, está también en el alma: así abajo como arriba. Hay que aceptar lo que hemos visto, pues una negación volvería a relegar esta zona a la sombra. Todo propósito de modificar algo, produce el efecto contrario. Por ejemplo el propósito de dormirse enseguida, a veces te trae que estés despierto. La falta de propósito es el punto intermedio entre el deseo de evitar y de incitar.

Es la calma el punto intermedio, lo que permite que suceda algo nuevo. El que combate o persigue nunca alcanza su objetivo. Ni las palabras ni las cosas, ni los hechos son buenas o malas, la valoración se produce en el observador. En los síntomas se manifiestan los principios que son valorados negativamente, lo que impide que sean vividos y vistos conscientemente. Hay que distanciarse de las valoraciones habituales y sustituir el pensamiento analítico y racional

por un pensamiento plástico, simbólico y analógico. El hemisferio derecho es más apto para descubrir el significado de los cuadros de la enfermedad.

3ª Regla: el síntoma trasladarlo al plano psíquico. Escuchar las expresiones, que pueden ser clave ya que el lenguaje es psicosomático.

#### 3.7.4.- Las consecuencias obligadas:

Todos los síntomas nos obligan a cambiar de conducta: nos impiden hacer lo que nos gustaría hacer y nos obliga a hacer lo que no queremos hacer. El síntoma corrige desequilibrios, activa el polo rechazado. Tenemos que aceptar de buen grado lo que se nos impone. Todo intento de recuperar el estado de antes de una enfermedad, es ser ingenuo. La enfermedad quiere conducirnos a zonas nuevas y no vividas, y cuando se es consciente de ello, tiene sentido la crisis.

4ª Regla: preguntarte que te impone este síntoma, y ello suele revelar el tema central de la enfermedad.

#### 3.7.5.- Equivalencia de síntomas contradictorios:

Por ejemplo en estreñimiento/diarrea el mandato es "desconectarse", en la presión alta y baja, encontramos la huida de conflictos. Como la alegría se puede manifestar con risa y llanto, o el miedo nos paraliza o nos hace salir corriendo, cada tema se puede manifestar en síntomas contrarios. Cada extremo apunta con precisión a un problema. El término medio es el ideal. Un tema o problema puede manifestarse a través de diversos órganos y sistemas. No hay ninguna ley que obligue a un tema a elegir un síntoma determinado para realizarse. Si se combate y se previene un síntoma por medios funcionales, el problema elegirá otra forma de manifestación: desplazamiento del síntoma. Por ejemplo una persona sometida a tensión, lo puede manifestar como hipertensión, hipertonía muscular, glaucoma, abscesos, ... tendencia a someter a tensión a los demás... Viendo el historial clínico se puede ver el hilo conductor.

#### 3.7.6.- Etapas de escalada:

El hombre solo puede aprender, madurar, sentir y experimentar con la conciencia. Aunque el cuerpo es una condición necesaria para la experiencia, el tratamiento se realiza a través de la mente. El dolor se siente en la mente, no en el cuerpo. El cuerpo sirve para transmitir la experiencia (dolores fantasma son los que siente un amputado en el miembro que ya no tiene). El cuerpo es el lugar donde un proceso que viene de arriba, llega al punto más bajo y da la vuelta para subir. Los procesos mentales descienden a lo corporal para realizar aquí su giro y poder volver a subir a la esfera de la mente.

Por lo tanto, un síntoma no puede resolver el problema en el plano corporal sino sólo proporciona el medio para realizar un aprendizaje. Todo lo que pasa en el cuerpo da experiencia. Cada síntoma es un llamamiento a ver y comprender el problema de fondo. Si uno no lo ve, y lo considera casual o de carácter funcional, las llamadas de comprensión serán más perentorias. A esta progresión que va de la suave sugerencia a la más severa presión se le denomina fase de escalada. De esa forma se incita al ser humano a cuestionarse su habitual visión y asumir lo que tiene reprimido. A mayor resistencia, mayor será la presión del síntoma.

La escalada tiene 7 etapas: 1ª presión psíquica (pensamiento, deseo, fantasía, antes de que se manifieste el problema en el cuerpo, se anuncia en la mente).

2ª trastornos funcionales (si te insensibilizas en lo psíquico, uno empieza a tener un síntoma pequeño, inofensivo pero persistente, y se producirá a través de los síntomas)

3ª trastornos físicos agudos (inflamaciones, heridas, pequeños accidentes, todas las -itis son las enfermedades inflamatorias que pretenden hacer visible un conflicto ignorado)

4ª afección crónica (las inflamaciones agudas adquieren carácter crónico -osis)

5ª procesos incurables (alteraciones irreversibles), alteración orgánicas, cáncer

6ª muerte (por enfermedad o accidente, toda existencia material tiene principio y final y por ello no hay que aferrarse, te da un mensaje de liberación del tiempo y de la ilusión del yo. Se cura a través de la consecución de la unidad)

7ª defectos o trastornos congénitos (karma). Todo lo que el individuo no haya comprendido antes de la muerte, será un problema que gravará su conciencia en la siguiente encarnación (explicación de las enfermedades infantiles y afecciones congénitas). Esta vida es un fragmento del camino de aprendizaje. El conocimiento que se trae es fruto del aprendizaje realizado. Los problemas no se producen bruscamente en esta vida, sino que sólo se manifiestan. Los problemas y los conflictos son las formas de expresión irrenunciables de la polaridad. La culpa es la imperfección de la fruta no madurada. Los niños tienen un mejor contacto con el inconsciente y realizan los impulsos, con la edad aumenta la separación respecto al inconsciente y se petrifican las normas y las mentiras, y aumenta la vulnerabilidad a los síntomas de enfermedad. Todo ser que participa en la polaridad y en el discernimiento está incompleto y enfermo. Por ello los animales tienen menos incidencias de enfermedades. No suele haber chaparrones con cielo azul, sólo hay personas que se aferran al cielo azul. Quien no se engaña, no sufre desengaños.

### 3.7.7.- La ceguera para consigo mismo:

Cada persona tiene que preocuparse de sus propios problemas, pero el problema es que se encuentra en la sombra y por tanto no puede ser visto, lo que exige una labor consciente y una lucha consigo mismo. Por ello suele ser de gran ayuda un compañero o amigo al que se pueda interrogar y que tenga el valor de decirnos las debilidades que observa en nosotros. Y es más seguro escuchar las manifestaciones y críticas de los enemigos, pues siempre tienen razón. Cuando una observación es acertada, duele.

Como resumen de este capítulo, podemos recoger las siguientes afirmaciones:

1.- La conciencia humana es polar y nos da discernimiento pero nos hace incompletos e imperfectos

2.- El ser humano está enfermo. La enfermedad es expresión de su imperfección y en la polaridad es inevitable.

3.- La enfermedad se manifiesta por síntomas. Los síntomas son partes de la sombra de la conciencia que se precipitan en la materia.

4.- El ser humano es un microcosmos y en su conciencia tiene todos los principios del macrocosmos. El hombre a través de la decisión, se identifica con la mitad de principios, y la otra mitad pasa a la sombra



5.- Un principio no vivido conscientemente se manifiesta por el síntoma corporal. Tienes que vivir lo que no querías vivir. Los síntomas compensan las unilateralidades.

6.- El síntoma hace sincero al ser humano

7.- En el síntoma el ser humano tiene aquello que le falta en la conciencia

8.- La curación sólo es posible cuando el ser humano asume la parte de la sombra que el síntoma encierra

9.- La curación nos aporta la plenitud y la unidad. El hombre está curado cuando encuentra su verdadero ser y se unifica en todo lo que es.

10.- La enfermedad obliga al ser humano a no abandonar el camino de la unidad. La enfermedad es el camino de la perfección.

### **3.8.- LA INFECCIÓN**

Es una de las causas más frecuentes de los procesos de enfermedad en el cuerpo humano. La mayoría de los síntomas agudos son inflamaciones. La terminación -itis revela el proceso inflamatorio (colitis, hepatitis, ...).

Con los antibióticos y la vacunación, se han conseguido grandes éxitos, así son excepcionales las muertes, lo que no quiere decir que haya menos infecciones.

El proceso inflamatorio es una guerra en el cuerpo, donde los agentes enemigos, adquiere proporciones peligrosas y es atacada por el sistema de defensas del cuerpo, y se experimentan síntomas como hinchazón, enrojecimiento, dolor y fiebre. Si se vence a los agentes infiltrados se vence la infección y si ganan los invasores, el paciente muere. Cuando el individuo no toma conciencia de sus conflictos y busca soluciones, ellos pasan al plano físico y se manifiestan como una inflamación. Los planos de la inflamación son 3:

1.- Estímulo: penetran los agentes: ello depende más que de la presencia de los agentes, de la predisposición del cuerpo a admitirlos (falta de inmunidad). Tenemos que convivir con ellos, pues no se puede vivir en un mundo estéril, libre de gérmenes (no se puede vivir sin problemas y conflictos). La inmunidad está condicionada por la mente. El que no quiera abrir la mente a un conflicto, tendrá que abrir el cuerpo a los agentes infecciosos. Cada parte y cada órgano del cuerpo corresponde a una determinada zona psíquica, una emoción y una problemática determinada. El individuo se encarna en una conciencia cuyo estadio es fruto de lo aprendido hasta el momento. La conciencia trae un modelo de problemas cuyos retos y soluciones configuran el destino (carácter + tiempo= destino). El carácter no se hereda ni se configura por el entorno, sino que es aportado, es lo que se ha encarnado, es una expresión de la conciencia, y tiene cierta predisposición a determinados problemas mentales. Cuando los agentes penetran en el cuerpo, se corresponde en el plano psíquico al reto que supone un problema, un impulso penetra a través de nuestra conciencia y nos ataca. Inflama la tensión de una polaridad que lo experimentamos como conflicto. Si nuestras defensas psíquicas funcionan bien, el impulso no llega a nuestra conciencia, somos inmunes al desafío, a la experiencia y al desarrollo. Si renunciamos por la polaridad a la defensa en la conciencia, la inmunidad física se mantiene. Si la conciencia es inmune a los nuevos impulsos, el cuerpo queda abierto a los atacantes.

2.- Fase de exudación: los atacantes se han introducido y forman un foco de inflamación y experimentamos hinchazón de los tejidos y tensión. Toda nuestra atención se centra en el nuevo problema y no puedes pensar en otra cosa y nuestra energía psíquica se concentra en el conflicto, se alimenta.

3. Reacción defensiva: el organismo fabrica anticuerpos específicos para los atacantes (producidos en la sangre y en la médula). Los linfocitos y granulocitos, forman una pared alrededor de los atacantes que empiezan a ser devorados por los macrófagos.

4.- Fiebre: las fuerzas defensivas destruyen a los atacantes, y los venenos que con ello se liberan producen la reacción de la fiebre, con subida de la temperatura. Por cada grado de fiebre, se duplica el índice de actividad del metabolismo e intensifica los procesos defensivos. Por ello la fiebre es saludable. Por ello no se debe de combatir la subida de la fiebre y no deberíamos de utilizar tantos antitérmicos y solo en aquellos casos en los que alcance proporciones peligrosas para la vida del paciente. Cuando sudamos de excitación y temblamos de ansiedad, no es agradable pero sí saludable, pues afrontamos los conflictos.

5.- Lisis (resolución): las bajas de ambos bandos constituyen la pus y si el cuerpo gana, ya posee información sobre el enemigo, lo que se llama inmunidad específica y sus defensas han sido entrenadas y robustecidas (inmunidad no específica).

6.- Muerte: ocurre si vencen los invasores

7.- El conflicto crónico: ninguna de las partes resuelve el conflicto a su favor, los gérmenes permanecen en el cuerpo, sin vencerlo (matarlo). Se manifiesta por el aumento de linfocitos y granulocitos, anticuerpos, mayor velocidad de sedimentación de la sangre y décimas de fiebre. Se ha formado un foco que constantemente consume energía. El paciente se siente abatido, cansado, apático.

El compromiso nunca es solución, porque no representa el equilibrio absoluto ni posee fuerza unificadora. El compromiso significa estancamiento. En lo psíquico, el compromiso representa el conflicto permanente, no se tiene ni energía ni valor para tomar una decisión, y ello genera ansiedad. Muchos se quedan indecisos ante el conflicto, incapaces de decantarse por uno u otro polo.

Nada es correcto ni erróneo, pues para estar completos y sanos, necesitamos ambos polos. Toda decisión libera. El conflicto crónico consume energía constantemente. La mente sale de cada conflicto más despejada, ya que habrá aprendido algo (toma de conciencia) al afrontar el problema. Lo nuevo exige la muerte de lo viejo.

El cuerpo después de una infección, queda fortalecido, los desafíos le hacen fuerte. Si el hombre no se abre al conflicto, y si rehúye lo que pueda cuestionar su mundo, el conflicto aflorará en el cuerpo. La inflamación es el conflicto trasladado al plano material. La lucha contra las infecciones, es la lucha contra los conflictos.

El conflicto es el verdadero motor del desarrollo. Los antibióticos son hostiles a la vida. Con la superación de las inflamaciones, se eliminan toxinas del cuerpo, pero si estos procesos se cortan frecuentemente, las toxinas tienen que almacenarse en el cuerpo, y se incrementa el proceso canceroso.

Con la vacunación, se da la inmunización activa (se inoculan agentes debilitados, para que el cuerpo fabrique anticuerpos) y pasiva (se inoculan anticuerpos formados en otros cuerpos).

Los dolores son un proceso mental, el dolor no está en una parte del cuerpo, sino en la mente. La experiencia recogida una vez superada la enfermedad, pasa a la conciencia. Si la conciencia sigue siendo incapaz de captar el problema, éste volverá al cuerpo, para que siga generando experiencias. El cuerpo no es el lugar donde se resuelvan los problemas, sin embargo, la medicina se orienta a ese objetivo.

La experiencia humana se produce en la conciencia y se refleja en el cuerpo. Limpiar el espejo, no mejora al que se mira en él. Por lo tanto, la infección, es un conflicto mental que se hace material. La persona se preocupa por las inflamaciones, trata de rehuir los conflictos.

### **3.9.- YOGATERAPIA**

Es la aplicación terapéutica del yoga para las enfermedades en los diversos aspectos psicofísicos. Tiene una acción preventiva y correctora, y produce una mejora, alivio y una mayor calidad de vida. Tiene una aplicación individualizada y se colabora en el proceso de autosanación de cada persona.

Cuando el organismo tiene bienestar y lucidez, es lo que llamamos salud y se produce una resistencia a las enfermedades. La enfermedad como hemos visto, es una amiga del ser humano, para tomar conciencia de nuestra condición humana. Las enfermedades tienen sus raíces en componentes emocionales, mentales y vivenciales. La enfermedad tiene mucho que ver con los conflictos internos (angustia, miedo, rencor, ...)

La única sanación es la que cada quién realiza en su propio proceso, por lo que el terapeuta es tan sólo un colaborador, que te señala el camino. El verdadero poder de curación se halla en el interior. El yoga nos contribuye a tener una vida llena de salud, armonía y conciencia.

El yoga es una terapia preventiva y curativa que trabaja de forma integral al ser humano. Una persona está sana cuando los chakras están en equilibrio, y la energía fluye por los nadis correctamente. La práctica del yoga nos ayuda a eliminar impurezas que obstruyen el flujo, y contribuye a restablecer el flujo de prana, eliminamos impurezas con el uso de los elementos fuego y aire en nuestro organismo. La práctica del yoga beneficia al cuerpo y a la mente, y previene trastornos aumentando la resistencia del sistema inmunitario. El yoga puede prevenir el reuma, ciática, lumbago, asma, infartos, bronquitis, trastornos de la espina dorsal, circulatorios, varices, estreñimiento, insomnio, gastritis, ansiedad, angustia y desórdenes psíquicos. Aporta mejoría de la capacidad respiratoria, elasticidad en las articulaciones y vértebras y una acción favorable sobre las glándulas excretoras.

Las impurezas se acumulan por la comida, la actividad, la inactividad, el entorno, los procesos mentales y otros.

La OMS define salud como el estado de bienestar físico, mental y social y no simplemente como ausencia de enfermedad. Patanjali estableció que el asthanga yoga, es la base de la terapia del yoga o de la curación de todos los aspectos del ser.

El terapeuta observa acerca de la persona y ayuda al alumno a pensar y desarrollar un programa adecuado, incluyendo todas las áreas de la experiencia vital del alumno en el tratamiento. Se trata a la persona como un todo, y cada tratamiento es específico y diferente.

Se ayuda en la curación con técnicas de relajación, uso de respiración, se trabaja la alimentación, meditación, asanas, respiración, formas de vivir y relacionarse, descanso, ayuno, sueño, la actividad, estiramientos, limpiezas, contacto con la naturaleza, relaciones fecundas, creatividad, meditación, cultivo de emociones saludables (amor, benevolencia, compasión, contento, sosiego, ecuanimidad, ...) y no se olvida el efecto beneficioso de la plegaria, pues una oración a Dios es uno de los mejores medios para sanarse.

El terapeuta, trata al paciente más que a la enfermedad, y se tiene en cuenta que un mismo síntoma puede tener causas diferentes, por lo que se trata de forma individual y no solo se identifican síntomas, sino se descubren las causas.

Para realizar el diagnóstico, se utiliza la observación, examen físico, se palpa, el historial del paciente y se toma el pulso. La yogaterapia utilizada incorrectamente, puede producir cambios indeseados, y se puede ocasionar daños.

El yoga solo está contraindicado cuando existen afecciones agudas, fiebre, y cuando el dolor domina el cuadro, en operaciones, heridas recientes o en grandes crisis.

## **4.- HÁBITOS QUE APORTAN SANACIÓN**

Tal vez esta es la parte más importante de este trabajo y de todo lo que podamos aprender, pues su integración en nuestra vida, es lo que realmente produce la sanación. De todo lo que he podido aprender, serían pautas de actuación del sistema yoga integral, que completa varios sistemas relacionados.

### **4.1.- LOS 5 PRINCIPIOS DE USUI SENSEI**

Usui sentía mucha admiración por el 122º Emperador, debido a su gran espiritualidad. Los cursos de Reiki eran de 5 días, y se leían 25 poemas diarios y los 5 principios (son 125). Algunos decían: El corazón humano, no puede permanecer puro y hermoso sin un constante cuidado y meditación. Tienes una alma muy pura y hermosa, si no tienes nada de qué avergonzarte frente a Dios. Me gustaría conseguir una mente tan abierta y grande como el inmenso y majestuoso cielo azul. Me gustaría que mi mente fuera tan grande como la de las grandes personas. El agua es obediente y flexible, pero tiene el poder de romper las piedras con sus gotas constantes y concentradas. Las personas deberían tener flexibilidad en cualquier situación, con los pensamientos, con las relaciones humanas y tener una concentración consecuente cuando tiene que hacer algo importante. Los seres humanos (manifestación de Dios) siempre deberían tener esperanza y un corazón amplio y brillante como el corazón de Dios, les pase lo que les pase.

Nuestro sistema público de salud, es un sistema de la enfermedad, solo un 10 % va a prevención, el resto es para tratamientos. Lo importante es comportarse, comer y vivir para mantener una buena salud. Es más fácil prevenir que curar. Si sigues los 5 principios, evitarás enfermedades y desequilibrios energéticos. El error es mirar hacia fuera y no hacia nosotros mismos. Lo importante es que las palabras se adecuen a los actos, y los actos a las palabras. La sabiduría no es saber hablar sino practicarla, *las actitudes son más importantes que las palabras.*

Cuando hay recaídas en personas tratadas con medicamentos o con Reiki es porque no actúan con estos principios: mala alimentación, sedentarismo, falta de reposo, bebidas alcohólicas, tabaco... *Muchos problemas de salud forman parte del proceso de aprendizaje de una persona y por eso no se curan.* El dolor es un maestro, y nadie se conoce hasta que no sufre. El dolor es una advertencia. Solo se recupera cuando modifica su conducta. Jesús decía: "a cada uno se le dará según sus obras" y "la siembra es libre, pero la recolección es obligatoria" (la ley de Dios corrige, pero no castiga). Si no encontramos la felicidad en nosotros mismos, no la encontraremos en ningún lugar. Tenemos que vencer nuestro orgullo y egoísmo y transformarlo en amor, humildad y tolerancia. Jesús decía "no des perlas a los cerdos". No sirve de nada dedicar el tiempo dando Reiki a aquellos que no están en condiciones de recibirlo y valorarlo. La salud es el pensamiento en armonía con la ley de Dios. Sin la transformación interior, el receptor puede generar dependencia del Reiki y viciarse. Muchos se agarran a la enfermedad para huir de sus responsabilidades en la vida material, cultivan las enfermedades ("enamora a la enfermedad y te casarás con ella"). Hacen de la enfermedad y la muerte sus únicas preocupaciones y no paran de dramatizar.

Si tienes sobrecarga mental y emocional (rabia, irritación, nerviosismo) por las preocupaciones, las glándulas suprarrenales producen más adrenalina y esta disminuyen el diámetro interno de los vasos sanguíneos, el corazón trabaja más para bombear, aumenta la presión arterial, el hígado libera glucosa y aumenta la tasa glicémica y el páncreas se ve obligado a liberar más insulina (enzima) y esta metaboliza la glucosa en las células ocasionando hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en sangre) lo que da los síntomas de cansancio, desánimo, sudoración... Un ataque de rabia produce el mismo efecto que 8 horas de trabajo. Con los 5 principios lo evitas y no sobrecargas al organismo con adrenalina, presión arterial equilibrada y el hígado no es tan necesario.

En posición *Gassho* di por la mañana y por la noche (los secretos de la felicidad y medicina espiritual para todas las enfermedades)

Los 5 principios contienen la esencia de la aplicación del Reiki, y en forma resumida, son los siguientes:

"Solo por hoy" (*Kyo dake-wa*): importante vivir día a día con conciencia para conseguir el aprendizaje necesario en nuestra vida en la Tierra. El vivir cada momento, la acumulación de cada instante, es lo que determina nuestra vida entera, lo que realmente cuenta es el presente.

"No te enojés" (*i karuna*): la emoción del enfado te hace daño a ti y a los que rodean. Y no te tienes que dejar influir demasiado por las emociones y los sentimientos, pues es la causa principal que provoca el karma. Cuanto más egocéntricas son las personas, más facilidad tienen para cambiar de humor, y guardan el sentimiento de enfado, rencor u odio y ello termina por hacernos daño. Es necesario recuperar el equilibrio de mente, sentimiento y conseguir la paz y la tranquilidad.

"No te preocupes" (*Shinpai suna*): te enseña a estar tranquilo y dejarlo todo en manos del Gran Cosmos o Dios, después de hacer todo lo posible cada día. La clave es creer y confiar en el Universo y resonar con él, dejando todo en sus manos.

"Se agradecido" (*Kansha shite*): tu no vives por ti mismo, te dejan vivir, por ello tienes que sentirte agradecido a la naturaleza y a todo lo que te rodea. El sentimiento de agradecimiento es una energía emitida por una conciencia alta. Las personas que se dejan

llevar por su deseo egoísta y olvidan el sentimiento de satisfacción y agradecimiento, pierden su propia alma.

"Trabaja diligentemente y honradamente" (*Gyo wo hageme*): la pereza te perjudica y es un mal para la sociedad. Las personas aprendemos y crecemos a través del trabajo diario. Tenemos que trabajar para aprender y estar en contacto con los demás, al máximo de nuestra capacidad y con honestidad para estar satisfechos.

"Se amable con los demás" (*Hito ni shinsetsu ni*): nadie puede llevar su vida cotidiana ni desplegar su capacidad sin ayuda de los demás. La sociedad funciona con apoyo mutuo de la gente, todos pertenecemos a la misma alma en el Universo, y al ser amable es una forma de respetarte a ti mismo. Todos somos hermanos. A través de la práctica del Reiki, se deja de ser egoísta y se respeta a los demás

#### **4.1.1.- Solo por hoy**

Solo existe el ahora, que es eterno, no hay más tiempo más allá del ahora, el aquí y ahora es todo lo que existe, el pasado fue importante para que llegáramos aquí y cada persona y experiencia de nuestra vida fueron importantes para crecer. Volver al pasado es un gasto innecesario de energía, ni Dios puede cambiarlo, las frustraciones y heridas del pasado nos desarmonizan. Dicho budista: "si quieres saber cómo fue tu pasado mira quién eres hoy y si quieres saber cómo va a ser tu futuro, mira lo que estás haciendo ahora", podemos influir en el futuro, las semillas del mañana se siembran hoy. La felicidad solo se siente en el presente.

El perdedor no vive en el presente, lo destruye ocupando la mente con recuerdos del pasado o expectativas del futuro, el futuro no existe, cuando llegue será presente. Hay personas como péndulos van del pasado al futuro y no viven el momento presente. El recuerdo de las injurias dura más que el de los beneficios, hay gente que habla más de los enemigos que de los amigos.

Otros viven con nostalgia en el pasado -es la falta del magnetismo de otra persona-, hay personas que protestan porque la vida es corta, viven con ansiedad, preocupados por el futuro y no disfrutan el presente, cuando te centras en el mañana, te desligas del presente y te creas ansiedad y preocupación, vivimos de ilusiones muertas e inexistentes, y perdemos el tiempo. Hay que dejar el pasado en el pasado y no te lamente del ayer, "no adelanta nada llorar por la leche derramada". Solo tenemos éxito en la vida cuando perdonamos los errores, si no perdonas, dominan tu corazón. Reiki es amor, y es el amor y no el tiempo el que cura las heridas, perdonar es un acto de amor. No basta con perdonar las ofensas, es necesario olvidarlas. Cuando perdonas, te quitas un peso de encima y abres una puerta para el amor hacia ti mismo.

El débil nunca perdona, el perdón es una característica del fuerte. La mejor forma de programarnos para el futuro, es concentrar la imaginación y entusiasmo en el trabajo de hoy. Jesús decía "no os afanáis por el día de mañana, porque el traerá su afán, basta a cada día su propio mal". Si queremos ser felices mañana, intentémoslo hoy mismo.

El bien que hagamos hoy será nuestra felicidad mañana. Cuida del presente para tener un futuro mejor. "Ayer es historia. Mañana un misterio. Hoy es un regalo, es por ello que es llamado el presente". Es un regalo que Dios nos ha dado, habría que vivir cada día como si fuese el último, estando en el presente, evitas conflictos, psicosis, eliminas tensiones, busca el

perfeccionamiento diario, haz cada día un poco más de lo que crees que puedes hacer, solo tú puedes cambiar y eres tú el que va a cargar con el peso de las elecciones que hagas, puedes escoger, siempre hay tiempo para recomenzar. No te apresures, si vives un día cada vez, viviremos mejor, vive plenamente cada momento de cada día):

#### **4.1.2.- No te enojas (enfades)**

La rabia es una emoción que tuvo importancia para garantizar la supervivencia de la especie humana, la sentimos cuando alguien contraría nuestros deseos y surge nuestro instinto de supervivencia, es difícil no activarlo cuando somos atacados. La ambición y el miedo son semillas de la rabia y esta es semilla del odio. La rabia es una emoción innecesaria en la evolución de la conciencia, solo nos limita, es un estado negativo y produce formas de pensar enfermizas, una persona rabiosa, está llena de veneno y si no encuentra donde derramarlo lo hace dentro de sí.

El que castiga rabioso no corrige, se venga. Las emanaciones de amor son como nubes de colores alegres y la rabia como rayos negros que lo contaminan todo, incluso la comida, por lo que no se debe comer entonces. Nadie puede ser feliz cuando le invade la rabia, son emociones antagónicas, opuestas, a más rabia, menos paz y felicidad, con afecciones físicas y emocionales, perjudicando la salud y ciega la razón, se acumula en las células y bloquea el chakra básico, disminuye nuestra fuerza y energía, afecta a los huesos, columna, intestino grueso, riñones, próstata y dientes, se segregan hormonas endocrinas que atrofian el colon intestinal y contraen la vesícula y el duodeno. La rabia produce congestión hepática por la alteración del ritmo cardíaco y la circulación de la sangre, nos lleva a un estado de improductividad y perdemos mucha energía (como 8 horas de trabajo).

Una vieja leyenda budista, un niño con mal genio y su padre le enseñó, cada vez que perdiera la paciencia, clavase un clavo en la puerta, conforme pasaban los días clavaba menos clavos, vio que era mejor controlar el genio que clavar un clavo. Cuando se lo dijo a su padre que lo había conseguido, le dijo que cada día que pasara y lo hubiera seguido controlando que quitase un clavo. Al tiempo le comunicó a su padre que no quedaban clavos. Su padre lo tomó de la mano y lo llevó a la puerta y le dijo "has trabajado bien, pero mira los agujeros en la puerta, nunca más será la misma".

Cada vez que pierdes la cabeza y sientes rabia, dejas cicatrices. Una ofensa verbal puede ser tan dañina como una física. No pienses que no estás en paz porque los demás no te dejan, la paz es un estado interior, nadie tiene culpa de nuestras emociones y rabia. Solo se deja llevar por la rabia quien no usa la razón. El sufrimiento no tiene nada que ver con los acontecimientos, es solo la reacción de las personas ante ellos. No se puede cambiar un acontecimiento interior, pero se puede transformar la experiencia interior. La persona más fuerte es aquella que sabe dominarse a la hora de la cólera. La rabia reprimida se transforma en odio.

Los pensamientos y las emociones son energías, y lo bueno es no reprimirlas sino dominarlas, usar la razón para canalizarlas hacia una manifestación adecuada (te ayudará la meditación, relajación, actividad física, Reiki...). Si cuando sientes rabia puedes gritar o golpear un saco de arena, liberamos la energía y no nos causa daños.

Es sabio alejarse de lo que nos alcanzó y recuperar la calma para no actuar impulsivamente. Lo ideal es salir y dar una vuelta para eliminar esas energías, quedarte en

silencio y esperar el momento adecuado. Cuando vayamos a sentir ira, enojo, agresividad, ... respiramos, nos tranquilizamos y buscamos la mejor solución al problema planteado. La violencia solo genera más violencia, dolor y destrucción. Poner tranquilidad, armonía y amor, lo que genera una onda expansiva de amor, luz y fraternidad. Enseñar con el ejemplo a los demás, así mejoramos nuestro entorno y el mundo que nos rodea. La cólera es estéril, solo expresa el deseo de dominar una situación.

El ego está siempre sujeto a los deseos y aspiraciones inadecuadas. Quienes nos rodean no son sino el reflejo de nosotros mismos. Cada uno de nuestros pensamientos origina una causa cuyo efecto puede manifestarse en el momento en que menos lo esperamos. Cada situación es un espejo del efecto que hemos creado. Libera las emociones, no retengas cólera, temple las acciones expresando con calma las sensaciones experimentadas. El cólera puede engendrar la enfermedad del cuerpo físico. Aprende a transformar esa energía con un enfoque constructivo. Hoy no debes encolerizarte, sino estar agradecido por la enseñanza. Manos en 6° y 1° chakra o 4° y 1°.

#### **4.1.3.- No te preocupes**

Transita por la vida sin poner pre-ocupación. Solo ocúpate y pon energía, el pensamiento en la vida, en la medida justa para lograr un objetivo. Donde está nuestro pensamiento, está nuestra energía, y donde está nuestra energía, está nuestra vida. La vida pasa y no hay que tener la cabeza ocupada de tonterías o cosas superficiales mientras otros nos vampirizan, no discutas ni pelees.

Ocúpate de cosas reales, no de cosas que no sabemos si pasarán, toma conciencia de la realidad, solo podemos modificarnos nosotros mismos. Inquietarse es olvidarse que cada cosa tiene su razón de ser en el Universo. La inquietud es un sentimiento de alineación del Yo. Es vano preocuparse por el pasado, cada uno actúa lo mejor que sabe en ese momento. Agradece la lección y continúa tu camino. Haces lo mejor que puedes en cada momento. Espera lo mejor de la vida y cuando llegue algo inesperado, piensa que es algo adaptado perfectamente a nuestra presente situación.

"Pre" significa anterioridad, preocuparse es ocuparse antes de tiempo, sufrir con anticipación, es una actividad mental inútil. Es estar inseguro en la vida, no confiar en que las cosas suceden con un propósito divino y universal. Viene de nuestro ego. Nada existe permanentemente, a cada instante una nueva oportunidad de trascender el ego y disminuye la preocupación por nuestra imagen. El ser humano es lo que cree ser. Todo pensamiento es energía y es creativo.

El niño nace feliz porque nace sin preocupaciones y el adulto pierde la felicidad cuando las adquiere. Hay quien se preocupa hasta de lo que ya ha pasado. El sabio supera el pasado sin volver a equivocarse, el otro desea saber todo del futuro, el sabio solo quiere saber cómo ser feliz para seguir siendo feliz mañana, el otro se preocupa, el sabio se ocupa y sonrío. Preocupándonos sufrimos en vano si el problema no surge y sufrimos el doble cuando surge, nos deja ansiosos de día y tensos de noche, producen reacciones bioquímicas que nos consumen, la excesiva preocupación produce enfermedades.

La preocupación se transforma en miedo y tristeza y ésta en veneno para nuestro cuerpo. Lo que temes es lo que creas y lo atraerás. Así como la rabia bloquea el chakra básico, la preocupación obstruye el chakra del ombligo (ligado al cuerpo emocional), la responsable de



nuestra alegría de vivir. Mucha gente pasa tanto tiempo preocupándose por la vida y por la salud que no tienen tiempo de disfrutarla. Selecciona tus pensamientos, no te preocupes por el futuro, eso es cosa de Dios, vive el presente que está lleno de oportunidades. Vive el hoy, espera lo mejor de la vida y cuando pase algo negativo, acéptalo como una lección, creamos esa situación para aprender algo.

Ocúpate del presente para no preocuparte, cambia las preocupaciones por ocupaciones. El mundo es un espejo, si le sonreímos, nos sonreirá. Reír es un gran remedio y no cuesta nada. Tienes derecho a la felicidad, vívela. Manos en 6° y 1° chakra o 4° y 1°.

#### **4.1.4.- Sé agradecido (Expresa tu gratitud).**

La gratitud es la más bella flor que brota del alma. Tomamos como obvias muchas cosas que son un regalo: la vida, el planeta, el sol, el aire, los animales, las plantas... Solo valoramos las cosas cuando las perdemos (salud, trabajo, si llueve,...). Jesús decía "En lo que ves te convertirás", si te concentras con lo que no tienes, continuarás con esa carencia, pedir es afirmar una carencia.

Cuando agradeces lo que recibes, lo que eres y sabes, atraes la abundancia y no te falta de nada. La gratitud está en sintonía con el principio de abundancia (en el planeta no falta nada, solo falla el sistema de distribución). La oración correcta nunca debe ser de súplica, sino de gratitud. No debemos pedir nada en nuestras oraciones, pues no sabemos lo que es útil para nosotros, tenemos que tener confianza. Si las personas comprendiesen más, juzgarían menos.

El sufrimiento es la falta de Dios, es un aprendizaje en la búsqueda de la verdadera felicidad. La gratitud es un don, que pocos desarrollan debido a la avaricia, arrogancia, ego, miedo... Hay que ser agradecido con todo y todos. Quien se crea superior a alguien está muy por debajo del resto, somos iguales, somos todos hermanos y así deberíamos de tratarnos. Lo que le pasa a uno, les pasa a todos. La gratitud hacia la vida es vivir en la abundancia, si pensamos de esta forma, seremos un polo de atracción para la abundancia.

Si somos conscientes de la infinita abundancia que nos rodea y agradecemos los bienes recibidos, nos beneficiaremos de forma creciente. Nada nos falta en este planeta, solo es defectuoso el reparto de los recursos. Si en el subconsciente creemos que no somos dignos de las riquezas del Universo, obstaculizamos el aporte de abundancia. Manos en 6° y detrás de la cabeza o 6° y 4°.

#### **4.1.5.- Trabaja diligente y honradamente**

Se aplicado y honesto en tu trabajo o trabaja duro y honradamente. Pon un justo valor por lo que hacemos. Una regla para la vida armoniosa es la honradez hacia uno mismo. Afrontar la verdad sin rodeos. Aceptar la verdad es la forma de vivir más sencilla, ya que la verdad es sinónimo de luz y claridad. El rechazo de lo real elabora un conjunto de mentiras, crea un laberinto en el que el Yo es prisionero. Seamos sinceros con nosotros mismos y veremos el valor que tiene esa cualidad sobre nuestro entorno.. Manos en 3° y 4° chakra o 3° y 6°.

#### **4.1.6.- Se amable con los demás (honra a tus maestros)**

Hay que aprender a respetar a todos en nuestra vida, pues cada persona es un maestro, quién más nos castiga y nos hace sufrir, ése es el mejor maestro de todos. Nos muestra nuestras debilidades, de las cuales debemos aprender para dejar de sufrir. A muchas personas les gusta ese rol de víctima, así tienen a quien culpar por nuestra mala vida. Comprender y perdonar son las palabras mágicas que nos liberan para proyectarnos a una mejor calidad de vida.

Todos procedemos del mismo origen, de la misma fuente de energía, hay que tener respeto a toda forma de vida. La materia sólida no es más que una energía animada de vibraciones diferentes. Toda la materia vibra a distintos niveles. Aceptar nuestra personalidad, tendrá efecto sobre los seres que nos rodean. Toda energía positiva, transforma el planeta. Amar y respetar a los demás es testimonio de amor y respeto hacia nosotros.

Jesús dijo "Haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti y ama al prójimo como a ti mismo". Ley causa y efecto: lo que hagas experimentar a otro, lo experimentarás algún día. Recogemos lo que sembramos. Manos en 4º y 5º chakra o 5º y 2º o 5º y nuca.

#### **4.2.- YAMAS**

Los 5 principios del Reiki, son fundamentales, pero deben de ser completados para alcanzar el samadhi o satori. Y en los yamas y niyamas, ya están contenidos muchos de los 5 principios, pero se exponen nuevos matices.

Los yamas se han expuesto en el apartado 2.12.1

#### **4.3.- NIYAMAS**

Los niyamas se han expuesto en el apartado 2.12.2

#### **4.4.- LAS LEYES ESPIRITUALES**

**Visión global del plan espiritual:** todos nos encarnamos, en la Tierra las lecciones se ofrecen en forma de situaciones o personas en particular y dependiendo de cómo afrontamos las circunstancias vitales, pasamos o no el examen. Si respondes con compasión, decisión y comprensión, te conviertes en maestro. El objetivo es la ascensión o iluminación: la total maestría de todas las lecciones que aquí se ofrecen. Si hieres o haces daño a otro, generas karma, que es una deuda a saldar y nuestra alma querrá regresar a la Tierra para encontrarse con las mismas personas y situaciones similares y así poder experimentar de nuevo los retos o retomar temas no resueltos. Aquí recibimos lecciones sobre sexualidad, emociones y finanzas que no se pueden recibir en ningún otro lugar. Cuando nacemos olvidamos nuestra conexión espiritual y las experiencias pasadas, pero no estamos solos, todos tenemos un ángel de la guarda que nos acompaña durante toda la vida. Los ángeles son seres espirituales de dimensiones más elevadas que raramente se encarnan, nos protegen, nos animan y son la voz de nuestra consciencia. Cuando estamos preparados atraemos a otros ángeles hacia nosotros, con un propósito concreto o para que trabajen con nosotros. Todos tenemos un guía espiritual

que ha vivido en la Tierra y que se ofrece voluntario para ayudarnos. Tu guía espiritual es atraído hacia ti, según la luz que irradas, y aparecen nuevos guías a medida que vas cambiando. Una persona más evolucionada atraerá a guías más elevados. También contamos con ayudantes, espíritus de personas que nos han querido en vida y que quieren ayudarnos después de haber fallecido. Tus ángeles y tus guías te cuidan, y también hay grandes ángeles en un lugar superior de la jerarquía angélica: los arcángeles, ángeles del séptimo coro que se encargan de supervisar el plan general para la Tierra. También hay maestros ascendidos, que han dominado las lecciones de la Tierra y que ayudan al planeta en su evolución. Podemos pedirles ayuda mediante la oración o la meditación. El mando general está en manos de la Fuente, conocido como Dios, Brahman, el Creador, la Divinidad o lo Divino. Podemos pedir ayuda a cualquier de estos espíritus invisibles. Somos seres multidimensionales, una dimensión es un campo de frecuencia, una parte de nosotros puede estar estancada en emociones negativas de baja frecuencia, mientras que otra parte está irradiando compasión y amor.

La primera dimensión es el reino mineral, la segunda es el mundo vegetal (que necesita luz para crecer), la tercera es el reino animal (las personas muy materialistas y negativas han olvidado su conexión divina) y nuestro planeta avanza hacia la cuarta dimensión, donde comienzas a recordar vidas pasadas y la verdad acerca de lo que realmente es. El corazón empieza a abrirse al amor incondicional. En la 5ª dimensión la persona debe haberse perdonado a sí misma y a los demás. El temor y la negatividad habrán sido transmutados. Radica la comprensión de la Unidad. La 6ª dimensión es la frecuencia a la que nos elevamos cuando abandonamos nuestro cuerpo físico después de la ascensión y donde purificas tu cuerpo de luz para un mayor servicio en los universos. La 7ª dimensión se conoce como el séptimo cielo y es donde residen los maestros ascendidos y la mayoría de los ángeles.

Tu alma es un aspecto superior de tu persona, donde acumulas las experiencias de tus viajes. Tu Yo Superior o alma sabe que eres un ser espiritual y tu labor aquí en la Tierra es recordar quién eres. Muchos tienen el alma dormida y no son conscientes de que son seres espirituales. Su Yo superior les envía dificultades y dolor, llamadas para que despierten y se pongan en camino en busca de la verdad. El momento actual es una buena oportunidad para el crecimiento espiritual y muchas almas están deseando encarnarse para saldar deudas kármicas y aprender a fondo nuestras lecciones. En esta época tenemos mayor orientación y ayuda espiritual, para que avancemos rápidamente hacia la ascensión, y para ello es útil comprender las leyes espirituales.

### **Las Leyes Básicas de la Vida:**

**1.- Como es arriba, así es abajo:** primera Ley del Universo: en la Tierra como en el Cielo. Una madre puede entristecerse por el comportamiento de sus hijos, pero no los juzga, sabe que madurarán. Dios no deja de amarte cuando experimentas emociones turbulentas, ni tampoco te juzga y más bien, recibes la ayuda y el ánimo de Sus ángeles. *"El Universo te quiere y tiene una visión de tu futuro como persona iluminada, sin importar los errores que puedas estar cometiendo en la Tierra"*. Nos ofrecen libertad para que aprendamos de nuestros errores. No siempre podemos evitar que nuestros hijos puedan sufrir por las consecuencias de sus acciones. La experiencia del dolor es lo que sirve para aprender. Nos han dado libre elección. La Divinidad intervendrá e intentará guiarnos si nos apartamos peligrosamente del camino. Dios no nos fuerza a cumplir su voluntad, si nos empeñamos en algo, Él se hará a un lado y nos permitirá aprender la lección de la manera más dolorosa. *"El Universo espera sin juzgar mientras nosotros experimentamos y aprendemos. Cuando estamos*

*preparados, nos abre nuevas puertas. La Fuente, quiere que tú, Su hijo bienamado, seas feliz, realizado, próspero y saludable. Cuando estás feliz, el cielo se alegra. La voluntad de Dios, es que tú hagas aquello que te da alegría, como un sentido de la realización y de tu propio valor. Dios nos ofrece Su guía mediante los sueños, la meditación o fomentando la intuición. Tenemos que aprender por experiencia que las elecciones irresponsables y egoístas nos conducen a una mala salud, a fracasos y desgracias. Nuestro propio deseo egoísta hace que nos sintamos mal. Un padre juicioso anima a su hijo a que exprese su talento y no se empeña en que éste siga un camino u otro. Las elecciones basadas en el miedo provienen de nuestra voluntad inferior. Las decisiones sabias y valientes dan como resultado la felicidad, la buena salud y la abundancia. Las decisiones que fomentan el amor, la armonía y la alegría provienen de la voluntad superior o divina y siempre nos hacen sentir fuertes. Cuando agradecemos lo que recibimos, entonces los poderes del Universo nos envían más. Cuando estás preparado para recibir algo del Universo, pídelo serenamente y con amabilidad. Ellos estarán encantados de ofrecértelo. Aprécialo cuando lo tengas. Es muy desagradable estar con personas negativas, si intentas ayudar a alguien que prefiere revolcarse en su desgracia, al poco te irás y si es alguien que te importa, lo observarás en la distancia. Lo mismo ocurre en los cielos. A los ángeles les resulta muy difícil llegar a ti a través de una negatividad obstinada. Lo único que pueden hacer es quedarse a tu lado, esperando poder ayudarte.*

**2.- Como es dentro, así es afuera:** Nuestro mundo exterior refleja nuestro mundo interior, si estás enojado por dentro, encontrarás a personas enojadas en tu vida, te hacen de espejo. Atraerás a personas que reflejarán esa misma situación. La persona que se siente segura, amada y feliz por dentro, tendrá una vida segura y feliz, rodeada de personas que la amarán. *El universo se recompone a sí mismo para reflejar tu realidad.* La paz interior, lleva la paz a tu vida exterior. Una mujer, incluso, puede desarrollar inconscientemente unos pechos grandes para indicar su necesidad de cuidar o ser cuidada. Tu cuerpo es un espejo de tus sentimientos más profundos a menudo inconscientes. Las caderas rígidas reflejan una incapacidad de avanzar en la vida. Cualquier molestia en el lado derecho del cuerpo refleja actitudes relacionadas con los hombres, con el futuro o con nuestra carrera. El lado izquierdo refleja nuestra actitud hacia las mujeres, el pasado o nuestra vida familiar. Las personas se parecen a su perro, eso no es casual, por eso aparecen en tu vida. Si llevas tu coche, destartalado y sucio, reflejan tu actual estado interior. Los aspectos de la sociedad reflejan directamente los sentimientos más profundos de la consciencia colectiva de la gente. Cuando deseamos cambiar algo en nuestra vida, debemos dirigir la mirada hacia el interior para modificar nuestras creencias y actitudes, para que así pueda cambiar nuestro mundo exterior. Relacionado con la Ley del Reflejo. *El Universo se recompone a sí mismo para traerte aquello en lo que crees.*

**3.- La Ley de la Petición:** si quieres ayuda, tienes que solicitarla. Cuando impones tu ayuda o consejo a otra persona, eres responsable del karma si la cosa sale mal. Se considera de mala educación intervenir sin ser invitado y casi con toda seguridad tu ayuda será ignorada o no apreciada. A menos que te pida ayuda, deja de intentar ayudarla y examina lo que esa situación significa para ti. Ningún ángel ni ser superior de luz, soñaría con interferir en tu vida. Sí te salvarán de un accidente grave si ése no es tu karma. Si ellos intervienen, evitarían que tu aprendieras y te hicieras más fuerte. *En cuanto estás listo para pedir ayuda, también*

*lo estás para recibirla. Estás preparado para aceptar la sabiduría que ésta conlleva. Entonces las fuerzas superiores se ponen en marcha para ayudarte. ¿Cuándo, qué, cómo, quién, dónde? Esto son exigencias y no preguntas. Proviene de la desesperación y necesidad, no de un lugar abierto y centrado. En cuanto estés preparado para saber algo más, aparecerá el maestro que te lo dirá. El Universo está esperando para ayudarte. Todo lo que tienes que hacer es pedir. Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte y centrarte. Medita sobre lo que realmente quieres y aclárate bien. Entonces solicita a los seres a quien quieras dirigir tu petición la ayuda que necesitas. Ellos siempre te ayudarán. La respuesta está en la pregunta. Cuanto más clara sea la pregunta, más completa será la ayuda que recibirás.*

**4.- La Ley de la Atracción:** inconscientemente transmites tu energía. Algunas de tus cualidades son magnéticas y otras repelentes. Has atraído hacia ti, toda cosa y persona que está en tu vida. Otras cosas y personas habrán salido repelidas. Muchas situaciones no ejercen ninguna influencia magnética hacia ti. Un transmisor de radio emite en una frecuencia concreta. Cualquiera que se interese por un programa emitido en esa longitud de onda lo puede sintonizar. Tú eres un transmisor. Emites la historia de tu vida. Envías hacia las ondas la historia de tus patrones, tu energía emocional, tu estructura mental, tus negaciones, tus gustos y aversiones, y muchas cosas más. De la misma forma atraemos a las personas hacia nosotros. La gente que no se hace eco de nuestra frecuencia, simplemente no se siente atraída. Pasan por nuestro lado sin detenerse. La vibración que emites está formada por tu energía consciente e inconsciente, atraemos a lo que es similar a nosotros. Atraemos a nuestra vida personas y situaciones que tienen vibraciones similares a las nuestras. La penuria, la desesperación, la depresión, la ambición, la rudeza o la desconsideración conducen a una frecuencia baja. El amor, la gentileza, la dicha, el deleite o la generosidad transmiten una energía de frecuencia elevada y magnetizan a personas de energía similar. El Universo, nos ofrece espejos para que nos contemplemos en ellos. Mira a tu alrededor y observa a los personajes que te rodean. La persona que siempre está alegre y feliz pero que parece estar rodeada de gente deprimida, significará que las ha atraído para reflejar su infelicidad interior. Y a su vez, esas personas también responden a un propósito, posiblemente el de hacerla sentir necesaria. La desesperación es algo que repele. Cuando se buscan hijos desesperadamente y no llegan, y deciden rendirse y hacer que sus vidas cobren sentido prescindiendo del hijo, se produce un cambio energético y se emite una energía magnética de satisfacción, que atrae a un espíritu del Universo, y sin darse cuenta se encuentran esperando a un hijo. Lo mismo sucede cuando se está desesperado por tener pareja. Los demás captan esa desesperación a un nivel sutil y se retiran. Cuando cambian esa energía por otra amorosa, abierta y de aceptación, atraen a la persona adecuada. Si crees que tienes que servir a los demás, atraerás a personas que de algún modo necesitan atención. Una mujer que siempre atraía a parejas que la engañaban se dio cuenta de que en su interior creía que no es seguro confiar en alguien, y eso hacía que atrajera a personas capaces de engañarla. Cuando sanó esa creencia, atrajo a una pareja en la que sí podía confiar. Hay personas maravillosas por fuera pero se vuelven exigentes, necesitadas, celosas y especialistas en montar números y atraen a parejas que están dispuestos a ser engañados por la apariencia exterior. Se quejan del tipo de parejas que tienen en su vida y ellas se quejaban de ellos. Si un hombre va emitiendo el mensaje de "soy controlador y estoy buscando a una mujer a quien dominar", atraerá a mujeres que permitan que las domine. Una mujer que se haya hecho cargo de su propio poder, no se sentirá atraída hacia esa vibración. Si no estás en armonía con la vida, puedes atraer

alimentos que te sienten mal. Puedes atraer a mosquitos que te piquen. Estas cosas pueden deberse a una devolución del karma. Siempre que hagas algo porque sientes que debes hacerlo, estás atado. Atraerás a personas y situaciones que te mantendrán atado. Si por otro lado emites energía positiva, atraerás ayuda cuando la necesites. Si tienes pensamientos negativos atraerás a personas y situaciones negativas. Si tienes mala salud, en el momento en que estés listo para soltarla atraerás al sanador perfecto a tu vida. *Lo interior atrae a lo exterior. Si algo de tu mundo exterior no es como quieres que sea, busca dentro y cambia tu manera de sentir con respecto a ti mismo. Entonces automáticamente atraerás a personas y experiencias diferentes hacia ti.* Recuerdate tus buenas cualidades y magnetiza a alguien que te aprecie. Las personas espiritualmente evolucionadas que trabajan con personas con problemas, podría ser una consecuencia kármica de alguna asignatura pendiente de una vida anterior. Y hay casos en los que los polos opuestos se atraen. Alguien que emite luz, puede atraer a vibraciones oscuras hacia su vida, pero no se verá afectado por ellas. *Eres como un imán, atraes aquello que es similar a ti.* Irradia luz positiva y confía en que un milagro se acerque a ti.

**5.- La Ley de la Resistencia:** cada vez que nos concentramos en algo, lo estamos llamando para que venga hacia nosotros. Con nuestros pensamientos y creencias invitamos a personas, situaciones y objetos materiales a nuestra vida. Muchas personas invocan a esta Ley sin darse cuenta. Tu mente consciente puede distinguir entre una instrucción positiva y una negativa, pero tu mente inconsciente no es capaz de detectar la diferencia. Si dices "no te atrevas a hacerlo mal", ella entenderá "hazlo mal", es mucho mejor decirle de forma positiva "puedes hacerlo bien". No digas "no llegues tarde", di la "cena empieza a las ocho". Si repites un pensamiento o una afirmación con la suficiente frecuencia, llegará a penetrar tu mente inconsciente. Algunas personas manifiestan la enfermedad en sus vidas porque se resisten a la enfermedad. Si estás continuamente pensando "no quiero estar enfermo", y la palabra enfermo cala en tu mente inconsciente. Tenemos que dejar de decir "no lo hagas, no puedo, no quiero, jamás encontraré, no quiero ser pobre, no puedo vivir en esa casa, no soy una persona difícil, nunca seré como mi madre, o no,...." Hay que decir: "estoy sano, me merezco una pareja perfecta, la atraeré,... doy la bienvenida a la riqueza, la atraeré, vivo en una hermosa casa, soy sabio,.... *Te conviertes en aquello a lo que opones resistencia. Aquello ante lo que te resistes sigue existiendo en tu vida y utiliza tu energía para la lucha.* Nunca te resistas al fracaso ni a la pobreza. En lugar de ello, atrae el éxito y la riqueza. Abre siempre los brazos a lo positivo en lugar de oponer resistencia a lo negativo. Las reglas estructuradas ejercen presión sobre las personas y ellos responden resistiéndose lo cual mina su energía. *El soltar el control libera energía.* Hay que dejar de resistirse y acoger con los brazos abiertos lo que realmente quieres en la vida. A veces el cambio tarda un poco en darse, si te has resistido a la soledad. Una forma positiva es escribirlo y después quemar todos los miedos que sientes, escribe lo que realmente quieres y empieza a atraerlo hacia ti. Si dos personas quieren empujar una roca en una cierta dirección, ambas se situarán en el mismo lado. Pero si tenemos 2 personalidades interiores que se oponen resistencia mutua, nos estancamos. Si una parte tiene miedo al compromiso y otra desea una relación íntima y estable, te estancas. Las personas no están en tu vida por casualidad, te está devolviendo el reflejo de tus propias dudas, temores o inquietudes. Mira hacia tu interior, y decide qué es lo que verdaderamente quieres. Una víctima es quien culpa a los demás por su destino, que cree que el mundo le debe algo y que es incapaz de cuidar de sí misma. Si piensas "pobre de mí", "no soy capaz de cuidar de mí mismo" o "tengo mala suerte" está siendo una víctima que opone resistencia a la abundancia, a la

generosidad y a los cuidados de la Divinidad. Se resiste a asumir la responsabilidad. Si te sientes enojado o culpable, te resistes al gozo de vivir y a la grandeza del ser. Cualquier tarea parece difícil en proporción directa a nuestro nivel de resistencia. Cualquier cosa a la que te resistas contiene un mensaje para ti. *Ábrete a aquello que quieres, no a lo que no quieres. Si te despiden del trabajo, no es por casualidad, habrás creado el despido con un propósito, aprende el motivo subyacente y aprende de ello. Tal vez protestabas por tu trabajo, el Universo recibe el mensaje de que no querías ese empleo. Si te sentías infravalorado, reafirma tu valoración, si no confiabas en tu jefe, refuerza tus niveles de confianza. Si tienes un patrón recurrente de fracaso, visualiza constantemente que estás triunfando. Deja de resistirte. Decide lo que quieres en la vida y empieza a emitir energías magnéticas, estimulantes y entusiastas para atraer lo positivo hacia ti. Aquello a lo que te resistes, sigue existiendo en tu vida y te va minando energía. Abre los brazos a aquello que quieres y siéntete vivo.*

**6.- La Ley del Reflejo:** en la Tierra, constantemente te observas en un espejo. Toda persona y situación de tu vida es un reflejo de un aspecto tuyo. Como es dentro, así es afuera. Miremos en el espejo y cambiemos lo que tengamos que cambiar. Si tienes un aspecto pesado y cansado, haz una dieta más sana, y duerme más horas. Pero no intentes cambiar a la otra persona, si lo haces estás intentando cambiar el reflejo, es una forma de negación. Prefieren cambiar el reflejo antes que trabar con ellas mismas. No tienes que intentar que otra persona sea diferente para que tú te sientas más cómodo. Observa tu exterior y cambia tu interior. Las personas que te rodean y que no te gustan, te muestran aspectos de ti mismo con los cuales no te sientes a gusto. Busca en tu interior para encontrar algún aspecto tuyo que sea caótico. La parte de tu interior que quiere ser irresponsable la verás reflejada en personas de tu entorno. *Cuanto más te moleste una característica de una persona, más está tu alma intentando atraer un reflejo a tu atención.* Todas las personas que realmente te gustan, están reflejando aspectos de ti mismo con los que te sientes cómodo. Esas cualidades están presentes en cierto grado en tu interior. Todo tiene su sentido, estate abierto a los mensajes, si por ejemplo ves en una semana tres pájaros con el ala rota, tal vez tu libertad la tienes limitada, si vemos tres personas ciegas en un día, nos pueden estar sugiriendo que no estamos viendo algo, o vamos por mal rumbo. Todo es un reflejo. El agua limpia y purifica y refleja lo que ocurre a tus emociones, si ellas tienen goteras, es tal vez que tienes emociones sin expresar. El fuego es caliente y luminoso y transmutador de energía negativa. El aire representa la comunicación y las nuevas ideas. Si no puedes descifrar qué te está indicando el reflejo, piensa cuál es la función que realiza esa pieza. Los animales reflejan las cualidades y características de sus propietarios. Un perro amistoso, bien educado y de buen carácter, refleja un propietario en quien se puede confiar y sentirse a gusto. Mira cómo es su animal y aprenderás sobre él. Todos los animales, plantas, árboles e incluso cristales, representan cualidades. Así por ejemplo un roble en el jardín, refleja tu parte sólida, si el jardín es exuberante, refleja tu forma de ser atrevido, si está muy cuidado, tu serás igual. Sea lo que sea que llegue a tu vida, examina lo que tiene que enseñarte. Hay 2 formas de interpretar lo que vemos en un espejo, una es pensar que estás viendo un reflejo, y otras que estás viendo un aspecto que has atraído hacia ti. *Nunca intentes cambiar a otra persona, porque está reflejándote a ti. Dirige la mirada a tu interior y cámbiate a ti mismo.*

**7.- La Ley de la Proyección:** todo lo que percibimos fuera, es un espejo de algo que tenemos dentro. Todo lo que vemos fuera, es una proyección, proyectamos nuestras cosas, tanto las buenas como las malas. La verdad es que solo te puedes ver a ti mismo, oír a ti mismo, hablar contigo mismo, criticar a ti mismo, alabar a ti mismo. Cuando dices "tú eres", "él es", estás proyectando algo de ti mismo sobre la otra persona. Cuando dices "es una estúpida", estás proyectando tu estupidez sobre ella o cuando dices "sois fantásticos", porque ves algo de tu propia maravilla en ellos. "A nadie le gusta la verdura" es una proyección, o "por supuesto que le gusta..." Proyectamos nuestros miedos en el mundo. "no tienes sentido del humor", significa que la otra persona no ve las cosas de la misma forma que tú. Es más cómodo imaginar que es otra persona quien posee las cualidades que queremos negar que tenemos dentro. Proyectamos nuestras inseguridades y nuestra sexualidad sobre los demás. Si sospechas que te engañan, atraes a alguien que te engañe.... Si dices "es una mujer terca", mira la terquedad del que lo está diciendo.... Cada vez que piensas cosas buenas de la gente, recuerda que tienes algo de esa cualidad en ti. De otro modo no lo habrías visto en los demás. La persona profundamente generosa, confía en que los demás también lo son. Cuando una pareja está enamorada, cada uno de ellos proyecta su belleza interior en el otro. Ver nuestra magnificencia aumentada y reflejada en el otro es una oportunidad para el crecimiento espiritual. Estar enamorado es un estado de gracia. Las proyecciones generalizadas son muy comunes, como por ejemplo "a todo el mundo le dan miedo los tigres", "todas las mujeres son charlatanas", "los niños dan mucho trabajo", puedes traducirlo como a mí me dan miedo los tigres, una parte de mí no para de hablar o quisiera hacerlo y mis hijos me dan mucho trabajo. El proyectarte en otra persona evita que asumas la responsabilidad por ti mismo. Lo que dices, está en tu interior, y es una forma de negación. Cuando dos personas se gritan, la proyección es un juego de ping-pong, proyectan su propio enojo y temor. La expresión "mira quién fue a hablar", ninguno de los dos ve sus propias faltas, piensa que es la otra persona quien las tiene. Si dejas de proyectar, podrás decir "me siento incómodo cuando me haces esa pregunta" o "esto es asunto mío", "a mí me resulta difícil ser soldado" o "me siento amenazado por lo que ocurre en el mundo". Si estás totalmente desapegado, tienes una perspectiva objetiva y puedes ver a la persona o situación. Hasta que llegue ese momento, es preferible eliminar las proyecciones de nuestra vida. Tu vida es aquello que experimentas. Trabaja sobre ti mismo. *No sabrás que siente la otra persona ni cómo es. Todo lo que ves en el otro es una proyección de un aspecto tuyo.*

**8.- La Ley del Apego:** si tu felicidad depende de conseguir algo, es que estás apegado a ello. Ya no eres libre. Todo atrae a lo que es similar. Se forman ataduras entre las personas que tienen temas pendientes. Si tienes pensamientos o palabras de enojo, celos, envidia o necesidad hacia una persona, manifiestas el hilo que te ata a ello. Un pensamiento ocasional se disolverá, pero si continuamente envías pensamientos negativos, los hilos se convertirán en cuerdas. En vidas subsiguientes, las cuerdas se reactivarán y te llevarán hacia los que tienes temas pendientes. Te puedes apegar a cosas, y las energías negativas como la ambición, el orgullo, la penuria y la envidia pueden crear enormes cuerdas para atarte a casas, coches, empleos o cuentas corrientes. Las cuerdas te pueden atar a la necesidad de amor, si estás atado a un deseo de reconocimiento. El maestro está desapegado, no depende de la condición social, de la economía ni de las necesidades emocionales. Es libre y poderoso. Un maestro puede disfrutar de una casa fabulosa, pero si se la quitan, no afectará a la opinión que tiene de sí mismo. Cuando los padres se atan a sus hijos, es difícil soltarlos para que se conviertan



en adultos, y si un hijo está muy ligado a su padre o su madre, puede resultarle difícil formar una relación adulta con una pareja. El apego es amor condicional. El maestro ama de forma incondicional, y ello no genera lazos. Él permite que las personas que ama sean libres y que sean ellas mismas. Si alguien a quien quiere se va o muere, le producirá dolor pero no queda destrozado y no sufrirá, permanece en su centro. Si necesitas que alguien se comporte de una manera determinada para poder amarle, eso no es amor, es apego. Las ataduras del apego se pueden soltar mediante el amor. El amor las disuelve y tú te liberas. Cuando aceptamos, es amor. El perdón disuelve las ataduras. Cuando perdonas y olvidas lo que ocurrió, liberas a esa persona y también a ti mismo. La vergüenza y la culpabilidad, te atan a los recuerdos y te retienen. Cuando te perdonas a ti mismo de tus acciones pasadas, disuelves esos lazos y el recuerdo se libera de su carga. Es común que toda una familia, esté enredada en lazos de codependencia y cuando tiras de un hilo, puede permitir que todos se suelten también. Otra forma de soltar el apego es con la intención y la visualización. El desapego es un requisito previo para la iluminación. *Si deseas ser libre, desápégate de todos y de todo.*

### **Las Leyes de la Creación**

**9.- La ley de la Atención:** aquello en lo que pones tu atención, se manifiesta en proporción exacta a la atención que le pones. La atención es el foco de tus pensamientos, palabras y acciones. Ver para creer. Aunque lo cierto es que creer es ver. Los quarks son partículas subatómicas formadas por pensamiento concentrado. Cuando el individuo deja de concentrarse, las partículas desaparecen. Tú creas tu propia realidad. Lo único que evita que tus sueños se manifiesten son tus dudas y tus temores. Si pones el 20% de atención en lo que quieres, conseguirás el 20 % de tu sueño. *Vigila dónde pones tus pensamientos.* Cuando estás conduciendo pon atención. Si pones atención a una preocupación o a un miedo, le das energía y posibilitas su manifestación. Cuando das vueltas a hipótesis negativas en la cabeza o hablas de tus temores, son formas de atraerlo a tu vida. Si tienes miedo que una relación fracase, programas a tu mente inconsciente para que la pareja se rompa. Si tienes un dolor e imaginas cosas peores, al final empeorará. *Lo positivo tiene una carga más potente que lo negativo.* Concéntrate, piensa y habla sobre situaciones positivas y conseguirás que tus sueños se realicen. Mantén el resultado perfectamente acabado en tu mente, si mantienes esa visión y realizas el trabajo necesario, el éxito está garantizado. Primero decide tu visión, después haz el trabajo necesario dedicándole atención y florecerá en tu vida. *Presta atención a tu idea, pero no la analices hasta matarla. Concéntrate en lo que quieres y lo conseguirás.*

**10.- La ley del Fluir:** Vivimos en un Universo compuesto de energía, que fluye como un río y nada es estático. Todo se mueve. Nada y nadie está separado ni aislado de los demás. El agua representa las emociones, si las emociones se estancan, se bloquean, y las relaciones no avanzan y se vuelven tensas. Si un río es tranquilo y sereno, las personas querrán sentarse a su lado, quieren disfrutar de la calma, de la serenidad y de la tranquilidad. Si tus emociones están en calma, son tranquilas y serenas, muchos querrán acercarse a ti. Examina el flujo de tus emociones y observa el efecto que tiene en tus relaciones. Un torrente de sexualidad, es excitante, pero tiene la amenaza de que te engulla. Si la sexualidad está bloqueada por tabúes de la infancia, la relación es incómoda. Si tu sexualidad fluye correctamente, tu vida sexual será buena. Si acaparas, ya se trate de dinero, ropa, ideas o viejos resentimientos, no dejarás espacio para lo nuevo. Para permitir que lo nuevo entre en tu vida, tienes que soltar lo viejo. Si

te aferras a viejas emociones, estarás lleno de recuerdos antiguos que evitarán que aparezcan cosas frescas y mejores. Tú tienes la decisión de si sustituyes la basura con más basura o modificas tu consciencia para atraer algo mejor. Si mantienes los mismos pensamientos, entonces se darán las mismas condiciones. Si empiezas a hacer cambios, algo diferente va a llegar. *La naturaleza no permite el vacío, así que siempre hay algo que viene a llenar un lugar desocupado. Tu tarea es asegurarte de que sea algo mejor.* Tan pronto te liberes de creencias y recuerdos que ya no necesitas en tu vida, estarás abriendo las puertas para que lo nuevo fluya hacia ti. Cambia los hábitos para traer algo diferente a tu vida. En el feng shui, cada rincón de tu casa está relacionado con un aspecto diferente de tu vida. Si tienes un antiguo recuerdo que te afecta, escríbelo y quema el papel para liberarlo. Haz la afirmación "ahora estoy preparado para que algo nuevo aparezca en mi vida". *"Fluye con la corriente y encontrarás la fuente"*

**11.- La ley de la abundancia:** Abundancia significa fluir con amor, alegría, felicidad, prosperidad, éxito, vitalidad, risa, generosidad y todo lo bueno de la vida. *Nuestra vida se vuelve abundante cuando fluimos con las cualidades más elevadas de la vida.* El fluir con la abundancia es un deseo divino para todos nosotros, la corriente de abundancia se dirige hacia nosotros, pero los pensamientos, creencias, recuerdos y los niveles de merecimiento crean barreras para su recepción. Depende de ti, arrancar las creencias que ahogan la abundancia. Amar es disfrutar de todas tus relaciones. Dejamos de amar cuando la mente asume el control y vemos las imperfecciones del otro, entonces conectamos de ego a ego. Tu ego expresa el miedo de tu personalidad inferior y ello bloquea la corriente de amor. Estar enamorado es ver la Divinidad en el otro y conectar de alma a alma. La Fuente es amor, así que no hay escasez, el amor fluye desde el corazón de Dios hacia nosotros, abre tu corazón para recibir amor en abundancia. El éxito es un estado mental, no un logro determinado. El éxito abundante trata de fluir con la vida, aprovechando las corrientes y disfrutando de la travesía. *El verdadero éxito es la sensación de satisfacción y realización.* Forma parte del fluir, el dar y recibir. Si tomas alimentos saludables, tu nivel de glucosa es equilibrado y no sientes la necesidad de tomar dulces. Cuando das y recibes, te sientes equilibrado y con abundancia de amor. Como es arriba, así es abajo, nos darán lo que necesitamos cuando estemos preparados. Si quieres más amistad, se amistoso, si quieres más felicidad, recuerda que los pensamientos, creencias y recuerdos que te entristecen ya pasaron. Practica la sonrisa. Cuando te abras a recibir las personas que te rodean cuidarán de ti. Las cosas materiales fluyen hacia ti cuando eres consciente de la abundancia. *La abundancia es tu derecho de nacimiento. Ábrete para recibirla.*

**12.- La ley de la claridad:** En el momento en el que sabes lo que quieres, todo el mundo capta el mensaje y responde de forma adecuada. *La falta de claridad traba la energía psíquica y te mantiene en un estado de confusión. La claridad te libera para poder seguir adelante y te abre nuevas puertas. Las decisiones firmes te sacan del estancamiento y te dirigen hacia la libertad.* Si te preocupas y los pensamientos dan vueltas en círculo, estamos en oscuridad. Cuando tomas una decisión clara, se enciende la luz en tu cabeza y las fuerzas superiores del Universo ven esa luz y se colocan junto a ti para que tu visión se pueda materializar. Hay 2 formas de activar esta Ley: o esperas pacientemente que el sol despeje la niebla y puedas ver dónde estás o toma la decisión de caminar en cualquier decisión. *La*

*claridad es el primer paso hacia la libertad, y te ayudará a conseguir lo que tu corazón desea.* Decisión, viene del latín *decedere*, que significa cortar. Una decisión corta la conexión con otras posibilidades. Céntrate en la ruta que has elegido. La verdad, honestidad, autenticidad e integridad proceden de la claridad. Se claro al Universo con tus deseos y necesidades. Si no sabes lo que quieres, estás enviando un mensaje confuso. Los pensamientos y decisiones claras, atraen del Universo lo que precisas en tu vida. Solicita lo que necesitas y ten confianza en que se te dará.

**13.- La ley de la intención:** Las intenciones tienen más fuerza que los yo quiero, los deseos o las esperanzas. La intención libera una fuerza que hace que las cosas ocurran. Si expresas la intención de hacer una sanación a distancia a una hora, la fuerza será emitida tanto si lo realizas como si no. La intención se tiene en cuenta cuando se evalúa el karma, cuando se hace balance de nuestros actos y pensamientos. Si por ejemplo atropellas a un niño con el coche, tendrá responsabilidad kármica si conducía con imprudencia. Si tienes malas intenciones es cuando tendrá consecuencias negativas sin importar si llega a perpetuar el daño o no. *Cuando tus intenciones son nobles y desinteresadas, aun cuando tu plan no llega a tener éxito, serás recompensado.* Siempre existe una razón de peso para las demoras. Asegúrate de que tus intenciones no provienen del ego. *Una intención es como una flecha en el aire, nada la puede desviar, así que apunta con cuidado.* La energía universal respalda la intención, es la base de la manifestación. La relación de objetivos equivale a las intenciones de una organización, y leerlas al inicio de una reunión mantiene los objetivos a la vista. Las compañías que lo hacen, consiguen antes sus objetivos.

**14.- La ley de la prosperidad:** Tu eres un hijo amado del Universo y todos los padres quieren que sus hijos tengan todo lo que necesitan, así que eres próspero. Ciertas cosas te mantienen en la escasez y otras te permiten prosperar. Una estructura mental inadecuada, es como la tierra pobre, si crees que no te mereces la prosperidad eres como un suelo pedregoso, y cuando crees en ti, eres como una tierra rica y fértil. El temor y la apatía te resecan, mientras que el entusiasmo, la alegría y las expectativas positivas te permiten expandirte. Exprésate de forma creativa, desarróllate, cultiva tus dones y talentos y tu prosperidad florecerá. *Lo más espiritual es tener dinero y utilizarlo sabiamente con amor.* Tras la conciencia de pobreza existe un inmenso temor. *No es espiritual preocuparse constantemente por el dinero.* La ambición es una indigestión financiera. Si haces acopio del dinero, sin dejar que circule, le estás diciendo al Universo que no quieres más y llegará el día en que deje de mandarte más. *El ideal espiritual es tener suficiente y saber que eso es mucho. Aquel que sabe que tiene suficiente es rico.* Si eres mezquino de espíritu, rígido de mente y tacaño, nunca serás feliz, pues la conciencia de pobreza es una actitud. Las personas de corazón generoso, de mente abierta y magnánima, siempre están felices. *Prosperidad significa tener la sensación de bienestar económico.* La lección que conlleva la prosperidad es utilizar la riqueza con sabiduría. *La riqueza confiere responsabilidad y poder. Piensa, habla y actúa como si fueras próspero y el Universo recibirá el mensaje y te enviará abundancia.*

**15.- La ley de la manifestación:** La mayor parte del trabajo, se realiza en un nivel inconsciente. *Los aspirantes espirituales que sintonizan con la información y guía angélica y de seres de luz más elevados, y que dominan sus mentes y emociones, pueden manifestar la*

*intencionalidad.* Eso que deseas atraer a tu vida, ya está nadando por el éter no manifestado, como un pez que espera ser pescado. Lo que tienes que hacer es sintonizar con la frecuencia vibracional de la visión que buscas, y esto sirve para acceder a la información que necesitas atraer hacia tu vida. Debes tener alta frecuencia para que vengan hacia ti. Tus constantes pensamientos producen interferencias. Si estás nadando en aguas turbias, es difícil que el pez se acerque, dirígete a aguas claras quietando la mente. Tienes que saber que tipo de pez es el que quieres, de otro modo puedes acabar atrapando un tiburón. Quédate quieto y con la mente serena, y eleva tu frecuencia al mismo nivel que lo que deseas y se acercará a ti. Si quieres tener un amigo noble, jovial, divertido, debes desarrollar las mismas cualidades. Medita y escucha a tu guía interior. Visualiza lo que quieres, y esas imágenes penetran al hemisferio derecho del cerebro, la zona creativa. Ten fe total de que estás en el camino, no dudes, no te desvíes, mantén la visión. Los seres de quinta dimensión, manifiestan con solo pensarlo, y los de tercera y cuarta, tenemos que emprender acciones para poder hacerlo. La clave es tener fe para conseguirlo. Si quieres una pareja, escribe las cualidades que quieres que posea, y asegúrate que tienes las cualidades que encajan con lo que has pedido. Siente la sensación de tener lo que estás manifestando. Dibuja en un papel lo que quieres con la energía adecuada. Y a continuación despégate de tu deseo. El OM es el sonido de la creación, es un sonido que purifica, aquieta y manifiesta, imagina tu visión mientras cantas el OM. *Echa la caña de pescar en los océanos celestiales. Sintoniza tu frecuencia con la de tu visión y ésta se manifestará en tu realidad.* Los pasos a seguir son: quédate quieto y escucha, ten claro lo que quieres, relájate y visualízate recibéndolo, sintoniza tu vibración con lo que quieres manifestar, ten fe total en que está de camino, sostén tu visión y canta el OM, y emprende la acción que sea necesaria.

**16.- La ley del éxito:** en términos materiales, éxito, significa conseguir el resultado deseado y para conseguir el éxito material, se hace con la Ley de la Atención, teniendo claro lo que quieres, teniendo confianza y la determinación necesaria y avanzando hacia la visión, sin permitirte ningún pensamiento ni imagen negativa. El éxito llega cuando crees en ti mismo. Observa tus creencias y poda las que no te sean útiles. En términos espirituales, el éxito significa creer en ti mismo, haciéndolo lo mejor que puedas y alcanzando el resultado más elevado para todos. El éxito llega cuando conseguimos la energía más adecuada. *El éxito se da cuando nuestra vibración personal o colectiva se hace eco de la vibración del resultado deseado.* Si dices lo que crees y haces lo que predicas, crearás el éxito siempre y cuando sea positivo. Guarda los pensamientos en el hemisferio cerebral izquierdo, y las imágenes (son más poderosas) en el derecho. Si piensas en el éxito pero imaginas el fracaso, fracasarás. Si tus pensamientos se oponen a tus imágenes, hay dos partes de ti en lucha, y eso lleva a la depresión, el agotamiento y la confusión. *Cuando los hemisferios cerebrales están sintonizados y expresan pensamientos e imágenes de éxito, el éxito armonioso es inevitable.* Si el éxito te llega sin saber de donde, entonces se trata de karma, la recompensa por algo que hiciste bien en otra vida y que cosechas ahora. El karma te ha dado una estructura mental adecuada, resultado de la energía que has invertido en el viaje de tu alma a lo largo de muchas vidas. El éxito en las cosas malas, crea deudas que habrá que saldar y entonces sentirás que te persigue la mala suerte. El éxito en las cosas buenas acelera tu viaje de tu alma hacia la ascensión y te sonrío la fortuna. La buena suerte y las oportunidades favorables son el resultado de un buen karma. Para tener éxito, tienes que seguir la Ley del Fluir. Una rueda no puede girar si está oxidada. Suelta lo viejo y pon una atención positiva sobre el lugar en el que quieres estar. *Para tener éxito, limpia las acumulaciones físicas, mentales y emocionales.* No

puedes tener éxito si no sabes hacia dónde vas. Cuando decides zarpar, pon el motor en marcha. Muchas personas no alcanzan el éxito, pues pasan mucho tiempo planificando el viaje pero no se ponen en camino. Rompe con lo viejo y asume el riesgo de moverte hacia un futuro diferente. *En términos espirituales, el éxito se mide por la sensación de satisfacción y de realización que te aporta. El éxito se da cuando tu vibración se hace eco de la vibración del resultado deseado. Tienes éxito cuando has conseguido tu objetivo mediante la cooperación y sin quitarle el poder a nadie. Si ganas millones, pero te agotas por el camino o has hecho daño, no se considera éxito.*

### **Las Leyes de la Conciencia Superior**

**17.- La ley del Equilibrio y la Polaridad:** experimentamos un aspecto de la vida y después su opuesto. Cuanto más deseamos explorar un extremo, más nos alejamos del centro. Si hemos tenido vidas de riquezas, necesitamos experimentar lo opuesto, la pobreza. Si nos convertimos en un tirano, nuestra alma para compensarlo querrá ser víctima. Todos tenemos asuntos pendientes y nuestro objetivo es integrar las polaridades para vivir en equilibrio. El equilibrio consiste en tener el corazón abierto y un carácter moderado. La energía masculina es ser racional, lógico, agresivo, mientras que la femenina es ser creativo, intuitivo, pasivo. Nuestro objetivo es equilibrarlas para escuchar y actuar de acuerdo a nuestra intuición. Podemos descansar y jugar, dar y recibir,... Siempre andamos buscando el equilibrio... Nuestro objetivo es equilibrar todos los aspectos de nuestra vida.

**18.- La ley del Karma:** El odio y la cólera son energías perjudiciales y si la emites, volverá de una forma u otra. La ley del karma dice que tal como das, recibes. Los malos pensamientos y acciones vuelven a ti. También la amabilidad, la atención, el amor, la alegría, la generosidad. De la forma en que tú des, recibirás. El karma queda registrado en el libro de contabilidad, los pensamientos, emociones, palabras y obras resultantes del amor, se anotan en la columna del haber y los negativos en el debe. El Universo repasa las cuentas. Las personas que no son conscientes del karma lo llaman destino o suerte. *Siempre resulta prudente tener un saldo positivo en el banco del karma, para poder sacar en momentos de necesidad. Piensa, habla y actúa en nombre del bien y serás una persona afortunada.* Tu familia es tu karma. Tu alma la escoge y pueden ser consecuencia de situaciones no resueltas en vidas anteriores para tener otra oportunidad y resolver los problemas. Te ofrecen las lecciones que tu alma necesita aprender. Es nuestro yo superior quien escoge a nuestra familia, mientras que los amigos los escogemos de acuerdo con nuestra personalidad. *Al amar y respetar a los demás, sanamos las relaciones kármicas. Si tienes un problema con alguien, envíale buenos deseos mentalmente. Eso empezará a sanar el karma.* Las estructuras mentales que traes a esta vida también forman parte de tu karma. Si tu mente te dice que no eres lo suficientemente bueno, atraerás cosas y personas que te harán sentir inferior. *Sólo cargas con el peso del karma hasta que has aprendido la lección. La ignorancia es la que te mantiene sometido. Libérate ahora mediante tu concienciación y tu amor.* Las creencias positivas crean buen karma. Tú eres el responsable de tu propia estructura mental, así que cambia los programas si no te sirven. Tú eres el único que lo puede hacer. *Si tus creencias no te hacen feliz, entonces cámbialas.* Tu salud es tu karma. Antes de encarnarte escogiste a tu familia, los retos que te ibas a encontrar y tu misión, escogiste tu cuerpo y tu predisposición genética. Las opciones que se abren frente a ti en cada momento respecto al pensamiento y a la

emoción, afectan a tu vitalidad y a tu salud. Esto es karma. Jesucristo describió el karma diciendo "tal como siembres, recogerás". Si alguien acumula deudas kármicas en esta vida robando, es un acto de compasión y de sentido común de la sociedad, detener a esa persona, para que no acumule más deudas. La hoja de balance de tu karma, lleva el nombre de registro akásico. Tu archivo personal está custodiado por tu ángel de la guarda que te acompaña a lo largo de tus vidas. Los Señores del Karma, están a cargo de los registros akásicos, y cuando se te ofrece la posibilidad de encarnarte, ellos ayudan a tu alma a tomar la decisión de tus padres, y lo que deseas aprender y conseguir en esa vida. El karma se lleva de una vida a otra. Puede que no experimentemos las consecuencias de nuestras acciones hasta una vida posterior, por eso a veces no hay una correlación visible entre una acción y su consecuencia. Cuanto más elevada es nuestra vibración, más rápidamente regresa el karma a nosotros. A través de la meditación, puedes acceder a tu archivo akásico, a la hoja de balance de tus deudas y créditos. *Recuerda que recoges lo que siembras. Si deseas disfrutar de un futuro seguro salda tus deudas espirituales y acumula crédito en el banco del Universo.*

**19.- La ley de la Reencarnación:** Encarnación del latín, caro, carnis, es cuando tu espíritu entra en un cuerpo físico. La reencarnación es cuando regresa más de una vez, si queda algo incompleto al final de una vida, a tu alma se le permite regresar para resolverlo. Si haces daño a alguien, tu alma deseará enmendarlo volviendo para ayudarlo en otra vida. Familias enteras regresan para intentar solucionar cosas. Como es abajo, así es arriba. Si cometemos los mismos errores, nos vemos atrapados en el ciclo de la reencarnación. En la Tierra, las lecciones se presentan en forma de experiencia, y los recreos o vacaciones se conocen como muerte. Revisamos nuestra vida cuando morimos con la ayuda de nuestros guías, ángeles y decidimos que lecciones deseamos mejorar. Los seres humanos más jóvenes experimentan vidas bajo todo tipo de religión, como soldados, todas las polaridades... Los registros akásicos son las hojas de balance de nuestras vidas. Lo bueno y lo malo pasa a la columna del haber y del debe. En vidas futuras podremos sacar provecho de nuestro haber. Reencarnamos para saldar deudas, hacernos más fuertes, aprender sobre emociones, sexualidad y otras lecciones, para ayudar, enseñar, ser una luz o servir en el planeta. La Tierra es una institución educativa muy apreciada en el Universo. Todas las lecciones de este plano están relacionadas con el amor. Es el planeta del libre albedrío. Cada pensamiento, palabra o acción, se manifiesta en tu vida. Tus estructuras mentales y emocionales construyen tu cuerpo físico y te brindan nuevas experiencias. Cuando adquieres la maestría en el plano terrenal, tu alma sirve en otros universos más elevados. En estos momentos la Tierra está avanzando hacia una dimensión más elevada. Las almas "bebe" cogen vidas muy simples en sus primeras encarnaciones. Las almas "niño pequeño" se aferran a religiones fundamentalistas y se crean mucho karma. Las almas "adolescentes" a veces causan estragos, suelen utilizar mal su energía y causan deudas kármicas. Las almas "mediana edad", se están volviendo sabias y comienzan a saldar deudas, suelen tener vidas difíciles. Las almas "viejas" son sabias y serenas. El emperador romano Constantino el Grande junto con su madre Helena, hizo borrar las referencias de la reencarnación del Nuevo Testamento en el año 325 DC. En el año 553 el emperador Justiniano en Constantinopla declaró que la reencarnación era una herejía, temiendo que debilitase el poder de la Iglesia. No debemos juzgar lo que una persona hace, hay que entender que está aprendiendo durante la travesía. Solo las almas jóvenes hacen daño, y hay que tener compasión por ellas, pues no saben lo que hacen, y pagarán por lo que hacen. La

mejor forma de ayudar es demostrar con el ejemplo que existen modos de vida alternativos. En estos momentos se están reencarnando muchos seres de las estrellas para ayudarnos con el cambio de consciencia que está teniendo lugar, ellos proceden de otros universos o planetas, muchos proceden de las Pléyades, de Saturno, Marte, Júpiter, Venus, Andrómeda y de otras galaxias o universos lejanos. Son almas evolucionadas que vienen a ayudar, también experimentan y generan karma y desean volver para saldarlo. Estos seres, tienen la sensación de ser diferentes y de no pertenecer a este mundo, no comprenden esta locura. Ascensión es elevar tu vibración espiritual a un nivel tal que ya no necesitas encarnarte más cuando has saldado tus deudas kármicas aprendiendo las lecciones de la Tierra y abriendo la mente y el corazón. *Regresas a la Tierra hasta que no adquieres maestría sobre las leyes espirituales.*

**20.- La ley de la Responsabilidad:** *es la capacidad de responder adecuadamente a una persona o situación.* El Universo nos manda retos para comprobar cómo respondemos. *Cuando las fuerzas superiores creen que puedes realizar una tarea, dejarán la responsabilidad en tus manos.* Tenemos momentos en los que asumimos responsabilidades espirituales: al traer un hijo tu Yo superior y el del niño, se ponen de acuerdo. Tu evolución espiritual depende de cómo respondes a ello. Cuando tienes un niño con discapacidad, te ofrece más retos y oportunidades de crecimiento. Si eres responsable del bienestar de muchos, tu progreso espiritual puede ser beneficiado. *Los retos y las responsabilidades son un honor, indican que estás preparado espiritualmente para cosas más importantes.* Las cosas y las personas que están a tu cuidado son una responsabilidad y si no respondes al desafío, te las quitarán. Todo es un préstamo que se te ha dado. Tu responsabilidad es cuidar de ellos. No puedes asumir grandes responsabilidades si no te ocupas de tus necesidades. Tus emociones y tu espíritu necesitan cuidados. Tu cuerpo es un templo que tiene que ser atendido. Cuídate tu primero y entonces podrás cuidar a los demás. Solo eres responsable de tus hijos pequeños, de tus sentimientos y de tu destino y no el llevar la carga de otros porque obstaculizas su crecimiento. *Tu responsabilidad es apoyar, respaldar y animar a los demás para que asuman sus propias responsabilidades.* Si tienes problemas con tu hijo, cambia tu conducta y él hará lo mismo. Tú no tienes que cargar con la responsabilidad de los deberes de tus hijos, si no los hace, deja que se enfrente a las consecuencias. Invoca a los ángeles y maestros ascendidos para que transmuten la energía. *Cuando llevas las cargas de otra persona, pones obstáculos a su crecimiento y a que pueda aprender sus lecciones de vida. Retrasamos su evolución y la del planeta.* La mayoría de nosotros proyectamos nuestros sentimientos sobre los demás. *Soy responsable de mí y de mi camino, y deja que los demás lo sean de los suyos.* Tenemos que asumir toda la responsabilidad de todo lo que sucede en la vida, por cada sentimiento que tenemos, cada emoción y cada pensamiento. *Cuando asumes la responsabilidad de tu propia vida, te conviertes en maestro.*

**21.- La ley del Discernimiento:** Cuanto más evolucionados somos, más debemos de discriminar. Las almas jóvenes exploran todos los caminos. Las almas viejas, saben escoger la ruta apropiada. En un nivel profundo, lo sabemos todo. No se puede discriminar por motivos de sexo, color o religión, no es espiritual. Tienes derecho a decidir quién quieres que esté en tu vida. Decir que no, no es prejuizar, es saber discernir. *Haz caso a tu intuición y confía en ella para que te guíe.*

**22.- La ley de la Afirmación:** Las afirmaciones son pensamientos o palabras que se repiten hasta que penetran en la mente consciente y se convierten en parte de tu programa. Reafirman tus pensamientos y palabras y tienen un efecto muy potente en ti. Realizamos afirmaciones inconscientemente todo el tiempo, hacemos una vez tras otra los mismos comentarios, hasta que se convierten en nuestra realidad. Nuestras afirmaciones constantemente repetidas pueden ser positivas o negativas. Tu mente inconsciente, acepta todo lo que le digas sin discriminar y afectan a tu manera de sentir y actuar. *Cuanta más energía y énfasis ponemos en nuestras afirmaciones, más profundamente penetran en nuestro sistema de creencias.* Si por ejemplo piensas que tus vacaciones van a ser malas, así va a ser por 3 motivos: recuerdas los malos momentos, tienes comportamientos que te hacen sentir desgraciado y el Universo te entrega aquello en lo que crees. La Ley de la Afirmación dice que vas a manifestar lo que afirmas. Afirmar que eres aquello que quieres ser. Te convertirás en ello antes de lo que imaginas. Afirmar que tienes aquello que quieres tener y lo magnetizarás hacia ti. *Para hacer afirmaciones, pronuncia las palabras con energía e intencionalidad. Asegúrate de que tus afirmaciones sólo tienen palabras positivas.* La mente inconsciente no computa las expresiones negativas, si dices "no quiero vivir en esta casa", penetra en la mente inconsciente como quiero vivir en esta casa. Habría que decir, "estoy preparado para cambiar de casa" y describe la casa que deseas y di "me siento feliz y realizado en mi nueva casa". Igual que si dices "no olvides la cena de esta noche", di recuerda la cena de esta noche. *Las afirmaciones deben de hacerse en presente.* Pues el ordenador no tiene concepto de pasado o futuro. Te conviertes en aquello que afirmas. *Las afirmaciones más eficaces son las más sencillas.* Por ejemplo, "ahora tengo una relación feliz", visualiza que tienes una relación feliz y actúa como si estuvieras satisfecho. *Las afirmaciones que riman se acomodan fácilmente a la mente inconsciente.* "Estoy sano y feliz todo el día". Las afirmaciones tienen efecto de onda expansiva que mejora otras facetas de tu vida. Si tienes un día difícil, di "me siento feliz y despierto y todo va bien" y verás como cambia el día. Si estás relajado o dando una cabezada, las afirmaciones penetran más fácilmente. Otra forma es escuchar cintas con afirmaciones o grabar la que necesitas. Generamos nuestros problemas sin darnos cuenta de que lo hacemos. *Las afirmaciones tienen que ser repetidas constantemente.* Repítela cuando tengas un momento libre. Llena tu mente de frases positivas y cambiará tu vida. Dile a tus hijos, que son inteligentes, y que les quieres mucho, y recuerda sus puntos fuertes, así elevas sus vibraciones y la confianza de los que te rodean. Ejemplos de afirmaciones: *estoy sano y feliz, todo el mundo me quiere, tengo un empleo satisfactorio y bien pagado, soy un maestro ascendido con mucha luz y amor, soy un ser ascendido con mucha paciencia y sabiduría, mi vida está llena de gozo y alegría. Recuerda afirmar lo que quieres ser como si ya lo hubieras conseguido. Actúa como si eso ya se hubiera convertido en tu realidad. Afirmar lo que quieres ser y pronto te convertirás en ello.*

**23.- La ley de la Plegaria:** Rezar es comunicarse con Dios, cada palabra y pensamiento que emitimos es una plegaria. La preocupación es una plegaria negativa, es decir lo asustado que estás. Refuerza las cosas que no quieres que pasen, para qué preocuparte si puedes rezar. Dirige los pensamientos hacia la Fuente de una forma positiva y centrada. Dios responde a todas las plegarias y a veces, afortunadamente para nosotros nos dice "no". Por suerte no conseguimos todo aquello que pedimos. Pon atención a las cosas más evidentes y prácticas de tu vida, que serán las respuestas a tus plegarias. Pide con fe y se te concederá. Cuando haces la plegaria, empieza a darle gracias a Dios por ello, y prepárate para recibir lo



que has pedido. Tu fe hará que todo se ponga en movimiento. Muchas personas rezan sin esperar que su plegaria sea atendida e incluso no están preparadas para recibir lo que piden, así que no emprenden ninguna acción. Si la plegaria se hace con más personas y lo visualizan, la plegaria adquiere más fuerza. El amor quiere que consigas lo que tu corazón anhela. El amor no quiere que los que aman sufran. Dios es amor. El bloqueo para la recepción está en ti. Di tu plegaria durante un mes o hasta que te sientas cómodo y párate un tiempo. Puede que después cambies los términos de tu plegaria y eso es un indicativo de que las cosas han avanzado para ti. La energía negativa tiene un efecto bumerán a la larga y regresa al que la ha emitido. Cuando ofreces una plegaria, mantén la visión de perfección. Si pides la paz, visualiza y siente que la paz se manifiesta. Si ruegas por la sanación de alguien, imagínate a esa persona más fuerte y feliz. Reza siempre para que ocurra lo mejor, lo más elevado. La perspectiva divina es más amplia que la tuya. La plegaria es sencilla, sincera, auténtica y expresada desde el corazón, y no largas o que se repiten como un loro. Reza desde un espacio central y de serenidad. A los ángeles les resulta difícil atravesar un aura perturbada para aportar su ayuda. Relájate e intenta que tu aura sea dorada. Si pides con serenidad, los milagros tienen tendencia a ocurrir. La forma en que se activa esta Ley: primero pide, después desapégate del resultado, dale las gracias a Dios por la respuesta, mantén tu fe y prepárate para que se te conceda lo solicitado. *Pide con fe y ya está concedido. Me detuve antes de entrar en el día, tenía tantas cosas que hacer, que me tomé mi tiempo para rezar. Cuando rezas estás avanzando hacia Dios y Dios está avanzando el doble de rápido hacia ti.*

**24.- La ley de la Meditación:** Meditar es escuchar la voz de Dios, para ello es necesario que te alejes del bullicio de la vida, para poder oír la voz callada y serena de lo divino. Como es arriba, así es abajo. El Universo metafóricamente cuelga el aparato si no escuchas sus respuestas. Si rezas sin detenerte para escuchar la respuesta, no la obtendrás, pues tu parloteo mental no dejará que Dios pueda hablar. Tenemos mente de mono, una verborrea constante. Con la meditación se aquieta el charloteo para que la Fuente deje sus semillas de orientación y sabiduría. En esos momentos silenciosos, estamos abiertos a la inspiración y para recibir respuesta a nuestras preguntas. A veces la respuesta divina es inmediata, con una sensación de calma y tranquilidad, mientras que las semillas se plantan. Con el tiempo germinan y crecen, y más adelante se vuelven claramente visibles. Busca en tu interior y el reino de los cielos será tuyo. Con la meditación vemos nuestros recursos disponibles y encontramos nuestro verdadero yo. Vivimos en el cielo o en el infierno, según nuestro mundo interior. La meditación permite que nuestra semilla divina crezca, para que podamos liberarnos del infierno y crear el paraíso. Los momentos creativos pueden llegar cuidando el jardín, caminando por la naturaleza, pintando, tocando música, trabajando, así acallan la verborrea mental y abren el hemisferio derecho del cerebro para recibir la inspiración divina. Cualquier cosa que te deje la mente en blanco unos momentos te dejará deslizarte hacia la energía divina. Ese es el propósito de la meditación. Hay muchas formas de meditar: encuentra un momento tranquilo y sin interrupciones, ponte ropa cómoda, piernas cruzadas o en silla, espalda recta, relájate, puedes observar una vela y al cerrar los ojos, sigue visualizando la llama en la mente, concéntrate en ella y cuando la mente se aquiete, suelta la imagen. O puedes concentrarte en la respiración, inspira contando 1-5 y expira contando 1-5. Cuando la mente se haya aquietado, deja de contar. También puedes repetir un mantra o nombres divinos, son palabras sagradas y cuando la mente se aquiete, detente. Algunos son: "Om nama shivaya", "Om mani padme hum", "Jesucristo", "Om Sai Ram", "Kodoish,

kodoish, kodoish, Adonai T'sbayoth". Es de gran ayuda coger el hábito de meditar a una hora y lugar todos los días, con un altar y una vela, cristales, fotos de santos y maestros, con incienso y música espiritual y ofreciendo una plegaria. Incrementa las vibraciones. Invoca a los seres de luz para que estén contigo. Un swami es el que ha hecho votos de pobreza, castidad y obediencia y está al servicio de su maestro. La meditación, no tiene nada que ver con ponerse serio y solemne. Trata sobre la dicha y los niños aportan la dicha pura de su inocencia. La meditación es la puerta a la dicha. *En el silencio recibirás perlas de sabiduría divina.*

**25.- La ley del Desafío:** *Si desafías a una entidad incorpórea 3 veces en el nombre de Dios, ésta debe revelar su verdadera identidad o desaparecerá.* Estás en la Tierra con una misión espiritual, no serás feliz si te pierdes esta oportunidad por estar durmiendo. Las llamadas al despertar a veces son dolorosas, nos alertan del mundo que hay más allá de la dimensión física. Los cursos de desarrollo personal despiertan suavemente. Cuando el yo espiritual se ilumina, hay un despertar de las facultades psíquicas. En muchas personas el 6º chakra está muy desplegado con clarividencia o intuición muy profunda. En este plano de dualidad existe luz y oscuridad. Cuando una persona enciende su yo espiritual, su luz se vuelve más intensa y puede ser vista. Los seres oscuros se ven atraídos hacia el alma que irradia luz. Tu tarea consiste en discernir entre el bien y el mal y hacer que tu luz sea más fuerte para que la oscuridad no te afecte. Si tienes dudas de si una entidad es buena o mala y si tienes dudas desafíala. Como es arriba, así es abajo. Los ojos son la ventana del alma. Sólo al fraudulento le molesta que le desafíes. Los seres elevados que se acercan a ti para trabajar contigo, están contentos si le desafías. Les demuestras que eres responsable. Pídeles que te digan el propósito para acercarse a ti, y si su mensaje te confunde, ve con cuidado. "En nombre de Dios y de lo que es luz, ¿quién eres y cuál es tu intención para acercarte a mí, eres un ser de luz puro y elevado? Repítelo 3 veces y recibirás una respuesta, tal vez en un intenso pensamiento o una sensación. Hay muchos niveles de luz, desde los espíritus burlones hasta los grandes maestros. Esta ley te protege. Desafía a aquellos que desean entrar en tu espacio.

### **Las leyes de frecuencia superior**

**26.- La ley de Frecuencia o Vibración:** El miedo tiene una vibración pesada y de baja frecuencia. La serenidad, la paz, y el amor tiene una vibración ligera (alta frecuencia). El humor disuelve situaciones difíciles y eleva la energía. El amor quita la pesadumbre. Las vibraciones elevadas y ligeras disuelven las bajas y pesadas. El pánico se extiende como un incendio forestal, la presencia de una persona serena apaga las llamas y calma los temores. Los ángeles tienen un maravilloso sentido del humor y les encanta la vibración de la risa. Se toman a sí mismos a la ligera y te hacen sentir más ligero. Las personas críticas lanzan dardos energéticos de baja frecuencia. El enfado son energías de baja vibración, y detrás siempre está el miedo y un sentimiento de impotencia. Al estar sereno, emitimos una vibración elevada. Nos sentimos fuertes y al tener esta energía expresamos nuestra verdad. Al expresar lo que sentimos, disolvemos los sentimientos de enfado. Una manzana podrida estropea todas las del cesto. Una mala persona puede corromper a otras débiles pero no afectan a las fuertes. *Una persona fuerte con intención firme, puede influir positivamente sobre personas malas.* Los profesores saben que si están nerviosos o tensos, los niños se comportarán mal. Si estás fuerte, confiado y lleno de amor, las criaturas y plantas responderán positivamente a la elevada frecuencia que emites. Los ángeles tienen vibración de alta frecuencia y solo pensar

en ellos, ya eleva tu consciencia. La culpabilidad o la obligación no son buenas razones para hacer las cosas. Cuando haces lo que quieres hacer, irradian energía de alta frecuencia. *Cuando hacemos lo que nos da sensación de alegría*, elevamos nuestra frecuencia y la de las personas que nos rodean. La falta de amor propio es debido a las conversaciones de carácter negativo que mantienes contigo mismo, es una imaginación oscura que emite una vibración baja. La autoestima y la confianza irradian luz de alta frecuencia. Recuerda quién eres realmente, un ser asombroso, un ser vivo hermoso, increíble, si te das cuenta de ello y actúas como maestro de luz, irradian una vibración elevada. Tienes que darte cuenta de quién eres y aceptarlo. Utiliza tu imaginación para que cada vez que respiras, cojas confianza, alegría y colores hermosos en tu aura. Visualiza soluciones positivas a tus retos. Así te convertirás en un ser de elevada frecuencia. Cuando vivas tu vida con hermosura, gracia, alegría, se disolverán las emisiones de baja frecuencia de otras personas y las elevarás a un nivel superior. Con la Ley del Karma, empezarán a volver a ti cosas maravillosas. Las palabrotas producen una nube de pensamiento densa y oscura al igual que los pensamientos de violencia, dolor, abuso, envidia, culpabilidad y cualquier emoción negativa. Se transmuta con el perdón, la compasión y la alegría. El Om, los mantras y plegarias sagradas producen una energía del alta frecuencia, al igual que recitar los nombres de arcángeles y maestros. Los libros espirituales, la música clásica y los cuadros hermosos elevan la vibración de una habitación. Si un número de personas envía luz a una ciudad oscura y con violencia, la bondad y la paz tomarán el relevo. La enfermedad tiene una vibración pesada y bloquea la corriente de fuerza vital necesaria. La sanación sucede cuando se transmite energía de elevada frecuencia. Se transmuta la vibración pesada de la enfermedad y aparece la salud. La riqueza material tiene una vibración, si quieres ser rico, piensa en términos de riqueza. El éxito tiene su propia frecuencia. Si quieres aumentar tu luz espiritual, relaciónate con personas espirituales. Para que tu vibración y la de ellos empiece a fusionar. Para atraer luz y amor hacia el planeta, crea columnas de luz blanca para que los ángeles y los seres superiores puedan entrar. Con el pensamiento crea puentes de luz para personas y lugares, para que la ayuda y la sanación llegue hasta ellos. Tu nombre tiene una vibración, cuando se pronuncia, tus lecciones de vida se movilizan. Antes de que nacieras, enviaste telepáticamente a tus padres el nombre que deseabas tener. Si cambias el nombre, atraes lecciones nuevas. Pronuncia tu nombre y el de los demás con amor y sentirás y dispensarás amor. *Irradia energía pura y transmutarás la infelicidad de todos cuantos te rodean*. Las lecciones que estás aprendiendo son liberar rabia y energías negativas, dejar ir lo viejo, aprender a relacionarte con los demás de forma armoniosa y con honestidad, ser consciente de quién eres y de cómo es el mundo, vivir en tu esencia en el ahora y se tú mismo. Expresa tu yo auténtico, marca los límites y conoce cuales son tus emociones y cuáles pertenecen a los demás. No asumas responsabilidades que no son tuyas.

**27- La ley de los Milagros:** cuando sucede algo que no podemos explicar con las leyes físicas, tenemos que recurrir a las leyes espirituales. En la Tierra vivimos en una vibración densa, sujeta a la Ley del Karma. La frecuencia divina transmuta nuestra energía inferior y así ocurre el milagro. Conforme la consciencia mundial se eleva, más personas están teniendo acceso a la Divinidad, hay más personas a las que suceden milagros. El perdón y el amor incondicional son energías divinas que permiten que los milagros tengan lugar. Los milagros son el resultado de la activación de energías superiores. Cuando pedimos a los ángeles, maestros ascendidos o a cualquier ser de la jerarquía espiritual de luz que nos ayuden, atraemos la frecuencia divina que trasciende las leyes físicas. Las sincronicidades y las coincidencias son

una forma de milagro. Ellos garantizan que los encuentros predestinados tienen lugar. *Los milagros son señales de que te encuentras en tu camino verdadero.* Las coincidencias y sincronicidades están dirigidas por Dios y orquestadas por tus guías y ángeles para que realices tu destino. *A medida de que tus vibraciones se elevan, atraes más ayuda espiritual, por lo tanto, los milagros, sincronicidades y coincidencias son señales del Universo de que vas por el buen camino.*

**28.- La ley de la Sanación:** Todo es luz, la luz es energía. Tu cuerpo físico está construido con la energía de tu consciencia. Tu cuerpo se construye con la consciencia de tu alma a lo largo de muchas vidas. Todo es espiritualmente perfecto. Estás aquí para experimentar la vida a través de un cuerpo físico. Ciertas elecciones físicas las realiza tu alma antes del nacimiento. Tu personalidad o tu yo inferior toma otras decisiones en cada momento de tu vida. Las dos emociones básicas en la Tierra son el miedo y el amor. Si te resistes a las experiencias por el miedo, creas bloqueos en tu cuerpo mental, emocional o espiritual y a la larga se convierte en enfermedad física. Las creencias y actitudes mentales inflexibles generan tensión. Las emociones que niegas o reprimes se quedan en el cuerpo hasta que se expresan a través de una enfermedad física. Si niegas tu yo espiritual, cortas el suministro de energía divina y tu cuerpo comienza a marchitarse. Toda enfermedad tiene el origen en energía atascada, si eres feliz y el amor circula libremente, las células están sanas. El amor es una energía de alta frecuencia y mantiene al cuerpo despejado y fluido. El cuerpo es como un río de energía. El miedo, el desconsuelo, dolor, enfado o envidia, tienen vibraciones bajas y va obturando el fluir de la corriente. Si abres las compuertas eliminas sedimentos, este es el efecto de una corriente de energía sanadora. Tienes que pedir permiso antes de interferir con la energía de cualquier persona. Puede que la enfermedad le esté enseñando alguna lección. La enfermedad es su karma y si no ha aprendido la lección, no le haces ningún favor sanándola, y puede que no sea el momento adecuado para sanar. Si deseas que alguien mejore es que estás apegado. Si es imposible preguntar, sintoniza con el Yo superior y recibirás una impresión clara si es afirmativa. La sanación tiene una frecuencia muy potente, y si le quitas una enfermedad kármica, tú cargas con ella. Escucha la voz de tu intuición. Si te encuentras un accidente, no dudes, ayuda, y la sanación fluirá si es lo correcto. *Siempre es correcto enviar luz o amor o pedir a los ángeles que abracen a alguien.* La sanación sucede cuando canalizas energía de elevada frecuencia o estimulas los mecanismos de sanación del paciente. Las vibraciones elevadas consumen las bajas. También se puede dar la sanación cuando elevas su energía mediante la danza, ritual,... Los métodos de sanación son:

- sanación espiritual: con la práctica espiritual, el desarrollo personal y con un modo de vida correcto. Puedes canalizar energía de alta frecuencia. Si el sanador es un canal pueden ocurrir milagros y el alma de la persona receptora utilizará la sanación donde sea necesaria.

- sanación por la fe: la energía sanadora es activada por el poder de la plegaria y de la fe.

- sanación de la actitud: el sanador ayuda a su paciente a cambiar de actitud, el enfermo se perdona a sí mismo y a la persona que es la causa de los sentimientos enfermizos como el resentimiento, odio, temor o una emoción estancada, el bloqueo energético se disuelve y la luz y el amor vuelven a fluir.

- sanación a distancia: mediante la plegaria, la sanación espiritual o la intención, se puede enviar luz a una persona para sanarla.

- sanación magnética: si tienes energía personal de sobra, puedes utilizarla para transmutar bajas frecuencias que bloquean a una persona. La energía se puede elevar con la danza o con rituales. Al no ser energía divina, puede que la sanación no dure a menos que detone el propio mecanismo de sanación de la persona enferma.

- sanación por Reiki: sintonizas con símbolos universales de frecuencia elevada. Parecido a encender el televisor, atraes a la energía para sanarte a ti y a los demás.

- sanación angélica: los ángeles llevan a la persona que realiza la sanación. Posibilidades ilimitadas.

- sanación natural: con acupuntura, homeopatía, sanación por el sonido, por cristales, hierbas, dietética, terapias naturales, realinean el sistema energético y elimina bloqueos y estimula los poderes curativos de la persona. Toda sanación, eleva la frecuencia de la persona enferma y le aporta más luz.

La luz necesita una toma de tierra para poder ser utilizada. Sintoniza con la persona, abre tu corazón y sintoniza con su energía. Si rezas una plegaria obtienes lo mismo. Pide permiso al Yo superior, aun cuando te haya dicho que sí. Pon la intención de ser un canal elevado, visualiza su yo divino que es perfecto, y desapégate del resultado y cuando termines, corta los lazos con la persona. Si sientes que quieres ser un sanador, seguro que lo eres, y para ello tu luz tiene que ser más elevada que la de la persona con quien trabajas, purifica tus canales, fija tus intenciones y realiza el servicio mediante la sanación. *La sanación tiene lugar porque la luz transmuta las bajas vibraciones de la mala salud, la luz de alta frecuencia fluye a través del cuerpo y transmuta la energía obturada que causó la enfermedad.*

**29.- La ley de la Purificación:** Tu aura es como una capa que te cubre, si tu esencia es pura, es como una luz que te rodea y te protege, y si tienes temas por resolver, se ven como manchas de suciedad. Las personas enfermas tienen aura débil y personas negativas, están rodeados de capa oscura. Si tu aura es clara y pura, nada puede hacerte daño. Ninguna persona negativa ni situación puede atravesarla. El miedo deja pasar el dolor, el daño y el peligro. La pureza confiere seguridad. Cuanto más evolucionamos, más brillante es la luz. Antiguos enfados, nos forman borrones en el aura al igual que la envidia, los celos, el orgullo o la avaricia. Para hacer la limpieza de puntos oscuros, escribe los pensamientos negativos que te lleguen y quema el papel. El fuego transmuta la energía pesada (o tíralo por el inodoro, el agua también purifica o entiérralo). La tierra, fuego, agua y aire son grandes purificadores, camina descalzo por la hierba y así las energías negativas descienden por los pies y pasan al suelo. Sal a la montaña, restablece tu energía vital, nada en el mar (o báñate con agua con sal) y también purifica tu aura. El fuego es el más potente, quema recuerdos y cambia la energía de tu entorno. Las adicciones son conductas que repetimos para reprimir sentimientos. Si fumas, pide a la luz que te revele la emoción que niegas, pídele que te ayude a sentirla, pide ayuda para soltarla, y pide a la luz que sane la emoción. Hay muchas personas con aura limpia que envuelven a otros sin darse cuenta y absorben su energía negativa y se pueden sentir agotados y carentes de energía. Tu aura impregna la suya y empieza a limpiarla y te puedes sentir cansado con personas de baja vibración. Tu aura tiene un color, un sabor, y un olor, puede ser densa, suave, ligera o pesada, si es turbulenta, huele mal y está llena de emociones no resueltas y emites energía oscura, y solo los que tienen un aura igual están cómodos en tu presencia. El alcohol, tabaco y drogas contamina el aura y atraerás a entidades de bajo astral, ya que tu vibración encaja con la suya. Una entidad astral estará incómoda con un aura pura y

pronto se marcharía. Tienes que purificar tu aura si dices palabrotas, piensas cosas negativas, te aferras al dolor, culpabilidad o rabia, eres resentido, te preocupas, estás ansioso, haces poco ejercicio, vives con suciedad, trabajas en exceso y tomas comida basura. Si andas en el camino espiritual, el aura se pondrá clara, fragante, ligera y radiante con hermosos colores y las personas de elevada energía te rodearán. Si eres puro y ligero, los ángeles y guías espirituales más evolucionados se sienten atraídos hacia ti.

Los pasos para la purificación son: vigila tus pensamientos y palabras, actúa con honestidad, cultiva la compañía de personas puras, escribe y quema tu culpabilidad, dolor y rabia, perdónate y perdona a los demás, peina tu aura con los dedos, haz ejercicio, sal a la montaña y/o al mar, pide a los ángeles y maestros ascendidos que te purifiquen, envuélvete con la llama violeta y pide a tu Yo superior que te purifique el día trazando un camino de llama violeta, antes de acostarte solicita permiso para visitar la cámara del arcángel Gabriel en el monte Shasta, para purificarte.

Para purificar tu hogar: limpia y ordena, abre las ventanas para que entre aire fresco, mira menos la televisión y desconecta los enchufes, los helechos y cintas transmutan la energía psíquica más densa, llena la casa de libros, imágenes y colores espirituales, canta música sagrada, purifica las habitaciones con incienso, medita e invita a los ángeles y seres superiores a tu casa, tu hogar irradiará luz dorada y se convertirá en un lugar de amor. El color del 4º chakra es blanco puro, el centro de la consciencia crística y del amor incondicional.

Para purificar el planeta: visualiza luz y amor que fluye por toda la red de líneas telúricas bajo la superficie de la Tierra. Visualiza luz y amor de elevada frecuencia. Cierra los ojos y pide que una columna de luz blanca descienda desde Dios. *Un aura pura, confiere protección y atrae a los ángeles hacia ti.*

**30.- La ley de la Perspectiva:** El tiempo no es lineal, tu estado mental cambia tu percepción del tiempo. Si te sientes desgraciado o aburrido, el tiempo se hace más lento. Si tienes miedo se detiene, si te sientes feliz, el tiempo vuela. Cuanto más baja es nuestra frecuencia, más lenta será nuestra percepción del tiempo. El tiempo en el planeta se ha acelerado un tercio como resultado de la elevación de consciencia que ha tenido lugar. El tiempo se puede transcender, las personas pueden sintonizar con vidas pasadas o con el tiempo futuro. El tamaño también depende de la percepción personal. Un problema que parece enorme e insuperable por la noche, a veces se ve más sencillo por la mañana. La diferencia del estado de la materia como líquida, sólida o gaseosa, lo rige los átomos y moléculas que se mueven a diferentes niveles de densidad. La belleza se encuentra en el ojo del observador. Las personas con visión psíquica que ven hadas, elfos y criaturas espirituales, perciben una versión más amplia del Universo que otros cuyo tercer ojo está cerrado. Afrontarás tus desafíos vitales de forma diferente según tu nivel de consciencia. Todo depende de tu perspectiva. No hay nada que juzgar. Solo existe consciencia de que todo el mundo vive en una realidad diferente. La persona horrible se puede percibir como una amenaza o como alguien que te está enseñando una lección. *Obsérvalo todo desde una perspectiva de amor y caminarás por el sendero de la ascensión. Todo es perfecto tal como está según las leyes de Dios. Es nuestra percepción la que está distorsionada. La Tierra es conocida como el plano de lo ilusorio, porque nada es lo que parece ser.*

**31.- La ley de la Gratitud:** gratitud significa dar las gracias desde el corazón, y entonces la energía fluye desde el corazón y activa ciertas respuestas en otras personas y en el Universo. Cuando se siente la energía de gratitud se siente tan contenta que todavía quiere dar más. La energía divina responde amorosamente otorgándote nuevas bendiciones. *La gratitud de corazón es una llave para la abundancia. Abre la puerta de los grandes recursos del Universo.* Cuando juzgas y criticas, vives en un infierno, es lo opuesto a la gratitud y el reconocimiento. El cuerpo se tensa. Hay una salida del infierno hacia el cielo, reconocer con compasión que la persona ésta herida. Las personas felices, no perjudican a nadie. Encuentra una cualidad en las personas y tú volverás a sentirte bien, eso es el cielo. El reconocimiento y la gratitud también sanan. *El agradecimiento es la brisa que puede avivar la chispa más diminuta y convertirla en una gran hoguera.* Cuando agradeces incluso algo diminuto de una persona, eso se hace más grande. Cuando aprecias algo y te sientes agradecido, de acuerdo con la Ley de la Atención, se incrementa y multiplica. *El juzgar y criticar impiden el crecimiento de las flores y puede llegar a matarlas. La gratitud es la luz del sol que permite que los pétalos se abran y florezcan.* Nos envían desafíos porque éstos nos ayudan a crecer, cambiamos nuestra actitud hacia ellos. *Toda situación difícil oculta el regalo de una lección. Nuestra tarea consiste en aprender la lección y apreciar lo que se nos ha enseñado.* Si quieres que tu vida sea más feliz, sana y próspera, mantén un diario de gratitud. Escribe todos los días alguna cosa por la que te sientas agradecido. Te convertirás en alguien más positivo y apreciarás mejor el valor de las cosas. Activa la Ley de la Gratitud: el que seas positivo y aprecies las cosas, reconoce las bendiciones que se te han otorgado, se alegre, recuerda las cosas buenas de una persona, concéntrate en lo bueno de toda situación y persona, no escatimes en alabanzas, utiliza la palabra gracias con autenticidad, se cariñoso, atento y amable, reconoce tu magnificencia, celebra la vida y sé feliz. *La gratitud atrae incontables bendiciones hacia ti. Reconoce tus bendiciones y observa como se multiplican.*

**32.- La ley de las Bendiciones:** Cuando bendices a alguien estás invocando la energía divina para que llegue hasta él y un rayo de luz divina pasa a la persona que estás bendiciendo. En las culturas orientales la bendición se llama darshan. La mera presencia de un avatar o maestro o iluminado es una bendición: Sai Baba en el ashram en Puttaparthi cuando ofrece el darshan, una llama cósmica dorada sale del centro de su corazón y entra en el tuyo. Amnam la madre del abrazo, cuyo mensaje es amor y tolerancia, irradia luz y compasión, cuando da el darshan después de abrazarte te mira a los ojos y transfiere energía divina a tu corazón. No puedes recibir la bendición de un avatar sin sentirte transformado hasta lo más profundo de tu ser. Cuando bendices los alimentos y das las gracias por ellos, realizas un gesto que está cargado de energía divina. La fotografía kirlian, puede captar la energía de los alimentos. Cuando la bendecimos la comida recobra su fuerza vital, toma los alimentos en los que se han recitado mantras. Bendice tu trabajo y estará lleno de alegrías, bendice a las personas que te rodean y se sentirán felices y realizadas, bendice tus plantas y crecerán con fuerza, bendice tu hogar y se convertirá en un lugar de paz, bendice tu cuerpo y será un templo para tu espíritu. Ejemplos de bendiciones: "me siento bendecido por estar rodeado de personas que me quieren o por habitar un cuerpo tan hermoso, o por tener un hogar donde se respira tanta paz". *Bendice a todo el mundo y llénalos de energía divina, y tú te abrirás a las bendiciones del Universo.* En nombre de Jesucristo, pido que estos alimentos sean bendecidos. Bendigo mis manos, mi trabajo, mis relaciones, mi pareja, mis hijos, que mi parte divina te bendiga.

**33.- La ley del Decreto:** Los ángeles son los intermediarios de la energía de nuestra plegaria ante la Deidad. Los que solo tienen una comprensión desde el mundo físico, solo creen lo que pueden ver, oír o sentir, y tienen un concepto limitado de la inmensidad del Universo, viven en 3ª dimensión y si se hacen afirmaciones y las repetimos, nos ayudan. Cuando reconoces que eres un ser espiritual, los impulsos materiales se vuelven menos importantes, somos más confiados y trabajamos en cooperación con los demás. Seguimos nuestra sabiduría interior y nos facilita la entrada en 4ª dimensión. Cuando llegas a 5ª, te conviertes en maestro y asumes la responsabilidad de crear nuestra propia realidad y somos los dueños de nuestro destino, participamos de la creación con la Divinidad. Eres un maestro cuando no culpas a nadie ni a nada de tus circunstancias, y te comunicas con la jerarquía espiritual de luz. Un decreto ordena al Universo que obedezca tus órdenes. *Cuando dictas un decreto, el Universo se pone en marcha para cumplir tu orden.* Hay que hacerlo con humildad, sabiendo que estás al servicio del planeta, ordena con autoridad y claridad y en voz alta. Antes de comprometerte con un decreto, escucha a tu guía interior, y decide con cuidado cuál va a ser tu decreto, escríbelo y mira que sea positivo: "en nombre de Dios y de todo lo que es luz, por la gracia, yo decreto que..... que así sea", repítelo 3 veces. Observa los resultados. Lo exterior es un reflejo del interior. Si pides paciencia, te vendrán lecciones que requieran paciencia y lo que decretes, vendrán lecciones para ponerte a prueba, no obstante, los decretos te ofrecen una ruta rápida para que adquieras la cualidad que estás intentando desarrollar en tu vida. Podemos decretar para que haya más luz en la Tierra y eso ayudaría a crear un mundo más feliz. *Cuando dictas un decreto el poder del Universo lo apoya totalmente.* Las afirmaciones y las plegarias se repiten y el decreto se realiza una sola vez.

**34.- La ley de la Fe:** La fe es una cualidad de frecuencia tan elevada que trasciende las leyes inferiores y hace que lo imposible se haga posible, y permite que se obren milagros. La sanación por la fe atrae a Dios. Si tienes una fe total en un resultado, éste se producirá, y si te surgen dudas, se abre una posibilidad al fracaso. La fe elimina los temores. Fe significa escuchar constantemente a tu guía interior y tu intuición. La fe ciega es diferente, pues implica poner tu confianza en algo sin tener una base, y la confianza se deposita en el lugar equivocado por falta de discernimiento, es una mera esperanza. La confianza es tener fe en uno mismo. Si tienes unos buenos cimientos de autoestima y amor propio, serás una persona relajada y resultará agradable estar contigo. La fidelidad es fe en una relación. La fe es la base del éxito, de la manifestación, de la plegaria y de los decretos. *La fe mueve montañas, es la fuerza más grande que existe. Si tu intuición te dice que algo es correcto y sostienes esa visión con fe, seguro que saldrá bien. Lo Divino tiene fe en ti.*

**35.- La ley de la Gracia:** *La gracia es una concesión divina de misericordia. Disuelve el karma y obra milagros. Puede cambiar la materia.* Dios nos ha otorgado libre albedrío para crear nuestra propia vida en un lugar donde cada pensamiento, palabra o acción se manifiesta. Puedes invocar la gracia para transmutar nuestras deudas, cambiar los sentimientos emocionales, sanar relaciones y el cuerpo físico. Hemos creado todas las situaciones de nuestra vida con nuestra consciencia y tenemos que aprender la lección antes de solicitar la gracia. Somos privilegiados ahora pues existen muchos avatares encarnados en cuerpo físico. Ellos son pura energía divina concentrada y pueden sanar mediante la gracia, pero no pueden ofrecer sanación hasta que la persona no ha aprendido la lección. *La compasión, la*



*misericordia, la empatía, el perdón y el amor incondicional son cualidades divinas que confieren gracia. Cuando abrimos nuestro corazón a alguien, recibimos una corriente de amor divino. Cuanta más gracia ofrecemos, más recibimos a cambio. El perdón disuelve y transmuta los bloqueos negativos, tiene lugar la sanación emocional de la actitud y del cuerpo físico, tanto para el que la otorga como para el que lo recibe. La gracia permite que tenga lugar la sanación porque las vibraciones de amor, de alta frecuencia, transmutan las vibraciones inferiores del dolor y el miedo. Creamos karma con nuestras actitudes, todo sentimiento negativo o conflicto es una consecuencia kármica de actitudes egoístas. Cuando estás preparado para sentir comprensión, compasión y perdonar, los ángeles te llevan ante alguien que puede ayudarte a liberar karma, puede ser un sanador, un libro... que transforma tu actitud. Los sanadores son canales a través de los cuales pueden circular vibraciones de alta frecuencia. Son instrumentos de la gracia. Los ángeles nos ayudan a perdonar y a tomar buenas decisiones para vivamos en la luz. Pide a la Divinidad que se te otorgue la gracia y te será dada. Tú puedes ayudar a traer la gracia a la Tierra. Cuanto más abras el corazón para dar la bienvenida a extraños, soltar la rabia o cuidar a los enfermos, más gracia se derramará sobre el planeta. Cada vez que rezas por otro o ayudas a otro con amor, el planeta se llena más de luz. Concede y recibe gracia que es la misericordia divina que libera al ser humano.*

**36.- La ley del Uno:** en la Tierra experimentamos luz y oscuridad, es la dualidad que viene del libre albedrío, más allá de la 5ª dimensión sólo hay luz. Estemos donde estemos, todo es perfecto. Todo es Dios y todos somos una parte de Dios. La dualidad es una experiencia para aprender a expandir nuestra luz. Somos todos uno. *En la 5ª dimensión, sólo existe una ley espiritual. Somos todos uno. Todos somos parte de Dios. No existe diferenciación. Todo es uno.* La oscuridad realza la luz. En la 5ª dimensión, haz lo que te gustaría que te hicieran a ti. Sea lo que sea que estás haciendo a alguien, a la larga te lo estás haciendo a ti mismo. Todo el mundo se encuentra en su camino de regreso a la Fuente, y no podemos emprender el camino que otro ha emprendido. Nuestra tarea es hacer las cosas lo mejor que podamos. Si eres autocrítico, tu luz brillará menos, si aceptas a todas las criaturas, y rindes honor a su parte divina, ellos florecerán y tú también. Intento hacer aquello que predico y como es normal cometo errores. Siempre te criticas y te sientes mal cuando enseñas algo que no has incorporado a tu vida, es la parte de ti que ha aprendido la lección la que está transmitiendo la enseñanza. Relájate y sé amable contigo mismo. *La ley de la Unidad, consiste en aceptar a todos y a todo tal como son, sin juzgar. Esto te incluye también a ti.* Si estamos alejados de los demás, estamos alejados de Dios. Los secretos nos mantienen encerrados tras los muros. Un secreto compartido es un muro que se ha disuelto. Tú eres la luz del mundo. Busca tu propia luz en tu interior y busca la luz en los demás. *Cuando somos uno, no necesitamos muros de separación.* La nueva espiritualidad trata sobre la creación de puentes entre religiones, pueblos y conflictos. Si haces daño a una parte de la creación de Dios, te estás perjudicando a ti mismo. Si profanas la tierra, dañas al conjunto de la creación. Si en tu cocina hay hormigas, habla al alma colectiva de las hormigas y le dices que se marchen. Si están fuera, no tienes derecho a matarlas. Respeta a árboles y plantas y con el pensamiento diles que vas a podarlos si hacen daño. Haz caso a tu intuición en vez de buscar respuestas ahí fuera. La oscuridad sirve a la luz, es tu servidora y tu maestra, trasciendes la dualidad y entras en la unidad. Tú estás aquí para experimentar y crecer, tu espíritu es divino. *Unidad es aceptar tu propia divinidad. Sólo existe el Uno. Ése es Dios y también eres tú.*

#### **4.4.- VALORES QUE HAY QUE DESARROLLAR**

Como resumen, las cualidades o valores que la persona tiene que trabajar para alcanzar un estado de plenitud, son:

ACEPTACION DE SÍ MISMO

ACTITUDES Y VALORES

Agradecimiento

Alegría

ALTERNATIVAS

Altruismo

AMABILIDAD

AMBICIÓN

Amistad

Amor

AMPLITUD DE MIRAS

APRECIACION DE LA BELLEZA

APRECIO

ARMONÍA PSICOFÍSICA

Austeridad

Autenticidad

Autoconocimiento

Autocontrol

Autoestima

Autonomía

AUTORREALIZACION

Belleza

bienestar

Bondad

CALMA

Carácter

CARIDAD

Compasión

COMPLACER A LOS DEMÁS

Comprensión

Confianza

## CONOCIMIENTO INTERIOR

Cordialidad

Creatividad

## CRITERIO (REFLEXION)

DAR, GENEROSIDAD

Decisión (DECIDIRSE, OBRAR)

DELICADEZA, DULZURA

Diálogo

Dignidad

Diligencia

Disciplina

Disponibilidad

Diversión

## DOLOR (SUFRIMIENTO)

Educación

Eficacia

Eficiencia

Ego

Elegancia

Entusiasmo

Equilibrio

Esfuerzo

Esperanza

Espiritualidad

Estabilidad

Éxito

Familia

Familiaridad

Fe

Felicidad

Fidelidad

Firmeza

Flexibilidad

Fortaleza

Generosidad  
Gozo intelectual  
Gratitud  
Heroicidad  
Higiene mental  
HONRADEZ-HONESTIDAD  
Hospitalidad  
Humanidad  
Humor  
Ideal  
Identidad  
Igualdad  
Ilusión  
Imaginación  
INDEPENDENCIA  
INDIVIDUALIDAD  
Iniciativa  
JOVIALIDAD  
Justicia  
LA ALEGRÍA DE VIVIR  
Laboriosidad  
LEALTAD  
Libertad  
LOS CAMBIOS NECESARIOS  
Madurez  
Magnanimidad  
Mansedumbre  
Mayores  
Misericordia  
Modelos  
Modestia  
Moral  
MUERTE  
Naturalidad

Obediencia  
Optimismo  
Orden  
Paciencia  
Paz  
Perseverancia  
Piedad  
Placer  
Poder  
PROFESIÓN-VOCACIÓN COMO REALIZACIÓN  
PROYECTO DE SÍ MISMO  
RAZONABILIDAD, COHERENCIA  
Realización  
Reflexión  
RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL  
Relajación mental  
Religión  
Respeto  
Responsabilidad  
Riqueza  
Sabiduría  
SALUD, BIENESTAR  
Seguridad  
Sencillez  
Sentimiento  
SERENIDAD, PAZ  
Sexualidad  
Silencio  
SINCERIDAD  
Singularidad  
Solidaridad  
TEMPLANZA, MORIGERAZIÓN  
Ternura  
TESÓN, PERSISTENCIA

Tiempo  
Tolerancia  
Trabajo  
Trascendencia  
Urbanidad  
VALENTÍA, VALOR  
VIVIR HOY, AQUÍ, AHORA  
Voluntad  
Vulnerabilidad

#### **4.5.- NO ESTÁS DEPRIMIDO, ESTÁS DISTRAÍDO**

Como resumen a todo lo anterior, se estima oportuno, incluir un resumen del texto elaborado por Facundo Cabral, un texto que resume la esencia de todo lo aquí expuesto.

Distraído de la vida que te puebla, tienes corazón, cerebro alma y espíritu, entonces cómo puedes sentirte pobre y desdichado. Distraído de la vida que te rodea, delfines, bosques, mares, montañas y ríos. No caigas en lo que cayó tu hermano, que sufre por un ser humano, cuando en el mundo hay 6.000 millones. Además nos es tan malo vivir solo, yo la paso bien decidiendo a cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad, me conozco, algo fundamental para vivir. No caigas en lo que cayó tu padre, que se siente viejo porque cumplió 70 años, olvidando que Moisés dirigía el éxodo a los 80 y Rubinstein, interpretaba como nadie a Chopin a los 90, por sólo citar dos casos conocidos.

NO ESTAS DEPRIMIDO ESTAS DISTRAIDO. Crees que perdiste algo, lo que es imposible porque todo te fue dado, no hiciste ni un solo pelo de tu cabeza, por lo tanto no puedes ser dueño de nada, además la vida no te quita cosas, te libera de cosas, te alivia para que vuelas más alto, para que alcances la plenitud. De la cuna a la tumba, es una escuela, lo que llamas problemas son lecciones y la vida es dinámica, está en constante movimiento. Sólo debes estar atento al presente, mi madre decía: "Yo me encargo del presente, el futuro es asunto de Dios" Jesús decía: "el mañana no interesa, él traerá nueva experiencia, a cada día le basta con su propio afán".

No perdiste a nadie, el que murió simplemente se nos adelantó, porque para allá vamos todos. Además lo mejor de él, el AMOR, sigue en tu corazón. Quien podría decir que Jesús está muerto. No hay muerte, hay mudanza, y del otro lado te espera gente maravillosa. Gandhi, Michelangelo, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuela y madre, ella creía que en la pobreza se está más cerca del AMOR, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja porque nos hace desconfiados. No encuentras la felicidad y... ¡es tan fácil!. Sólo debes escuchar a tu corazón, antes de que intervenga tu cabeza, que está condicionada por la memoria, que complica todo con cosas viejas, con órdenes del pasado, con prejuicios que enferman y encadenan. La cabeza divide, es decir, empobrece. La cabeza no acepta que la vida es como es, no como debería ser.

Haz sólo lo que amas y serás feliz. El que hace lo que ama, está bendito y condena al éxito, que deberá llegar cuando deba. Lo que debe ser será, y llegará naturalmente. No hagas

nada por obligación, ni por compromiso, sino por AMOR. Entonces, habrá plenitud, y en esa plenitud todo es posible, sin esfuerzos, porque te mueve la fuerza natural de la vida. La que me levantó, cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija. La que me mantuvo vivo, cuando los médicos me diagnosticaban, 3 o 4 meses de vida. Dios te puso un ser humano a cargo y ese eres tú. A ti debes hacerte libre y feliz. Después podrás compartir la vida verdadera con los demás. Recuerda a Jesús: "amarás al prójimo como a ti mismo".

Reconcíliate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estas viendo es obra de Dios y decide ahora mismo ser feliz, la felicidad es una adquisición, no algo que te llegará de afuera. Además la felicidad, no es un derecho sino un deber, porque si no eres feliz estas amargando a todo el barrio. Un sólo hombre que no tuvo ni talento ni valor para vivir, mandó a matar seis millones de hermanos judíos. Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso en la tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Tenemos para gozar la nieve del invierno y la flor de la primavera, el chocolate de la Peruggia, la baguette francesa, los tacos mexicanos, el vino chileno, los mares y los ríos, el fútbol de los brasileros y los cigarros de Davidoff, las mil y una noches, La Divina Comedia, El Quijote, Pedro Páramo, los boleros de Manzanero, la poesía de Whitman... Mahler, Brahms, Mozart, Chopin, Beethoven, Caravaggio, Rembrandt, Velásquez, Cézanne, y Picasso... entre tantas maravillas.

Si tienes cáncer o SIDA, pueden pasar dos cosas, las dos son buenas. Si te gana ¡te liberas del cuerpo que es tan molesto!. "Tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas". Si le ganas a esto, serás más humilde, más agradecido, por lo tanto fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

NO ESTAS DEPRIMIDO, ESTAS DESOCUPADO. Ayuda al niño que te necesita, ese niño será socio de tu hijo, ayuda a los viejos y los jóvenes te ayudarán cuando lo seas. Además el servicio es una felicidad segura, así como gozar de la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. Da sin medida y te darán sin medida. Ama hasta convertirte en lo amado, y más aún, hasta convertirte en el mismísimo AMOR.

Que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas. El bien es mayoría, pero no se nota porque es silencioso. Una bomba, hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba que destruye, hay millones de caricias que alimentan a la vida.

El bien se alimenta de sí mismo. El mal, se destruye asimismo. Si los malos supieran que buen negocio es ser bueno, serían buenos aunque sea por negocio... Si escucharas al otro, al que llevas dentro, sabrías todo, en todo encontrarías algo para ti, entonces te elevarías constantemente y ya no habría confusión, sino matices y en esa serenidad no buscarías nada, entonces lo encontrarías todo.

Estando en el presente dirías y harías lo que hay que hacer a cada momento, natural y graciosamente, sin esfuerzo, lo que haría que tu relación con los demás fuera plena y al crecer en el AMOR serías más creativo, sin límites ni condiciones. La ignorancia nos hacer sentir encerrados y mortales, es decir que nos encerramos y nos limitamos solos. El miedo nos distrae del AMOR, que es sabio y valiente porque sabe que no hay medidas ni fin.

## 5.- MEDITACIÓN

### 5.1.- INTRODUCCIÓN

Se va a desarrollar el apartado 2.11.7.

Meditación, es la mayor aventura que la mente puede acometer, consiste simplemente en ser, sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción, simplemente eres y ello es puro gozo (la existencia está hecha de gozo). No hay que hacer nada, solo tienes que entenderlo. Abandonas la acción, incluida el pensar, estás relajado, al principio será un instante, después podrás estar mucho tiempo. Cuando te des cuenta de que tu ser permanece imperturbable, después puedes empezar a hacer cosas, estás atento de que tu ser no se altere. Primero aprendes a ser, después a llevar pequeñas acciones, manteniéndote centrado, puedes hablar y sigues meditando, pero en tu centro hay silencio. La meditación no está en contra de la acción. Vives de forma más intensa, con más alegría, más claridad, más creatividad, con más visión, eres un espectador que contempla desde la cima. No eres el hacedor sino el observador. El secreto de la meditación es que te conviertes en observador, no pierdes tu centro. La consciencia, la observación, permanece clara e inmutable. Vigilándote a ti mismo consigues una dicha, una alegría muy inmensa, y la bendición es su recompensa. Cierras los ojos al exterior y centras la consciencia en el interior, dejas de dirigir tu atención a todas partes, y reposas la consciencia en ti. La clave, aprender a ser testigo. Estás viendo a un árbol y realmente tú estás viendo al árbol y hay un testigo que está viendo como tú estás viendo al árbol. Lo que observes es irrelevante, no es la cuestión. Observar es la meditación. Meditar es observar, ser consciente y estar alerta. Meditación significa consciencia. Todo lo que hagas con consciencia es meditación. Si andas, si está sentado, si escuchas el sonido interno de tu mente ... estando alerta y vigilante, es meditación. Lo esencial es permanecer consciente.

El primer paso para ser consciente, es ser observador de tu cuerpo, vas tomando consciencia de cada gesto, de cada movimiento, empieza a ocurrir un milagro, muchas cosas que hacías desaparecen, el cuerpo se vuelve más relajado, más armónico, con profunda paz, con una música sutil.

Después, empieza a darte cuenta de tus pensamientos, son más sutiles que el cuerpo. Te sorprenderá lo que sucede dentro de ti, escribe lo que sucede dentro de tu mente, verás que hay un loco dentro de ti. El milagro para transformar a ese loco es la consciencia. El propio fenómeno de observar lo cambia todo, la locura desaparece, los pensamientos encajan, no hay más caos, prevalece una paz. Cuando tu cuerpo y tu mente están en paz, hay armonía.

Tercera etapa: ser consciente de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo. Es una etapa más sutil y difícil, necesitas una consciencia más profunda. Cuando lo eres consciente de estas 3 cosas, entonces se unen en un mismo fenómeno, sientes su música.

Cuarta etapa: es un regalo, la consciencia suprema, te conviertes en un ser despierto, un buda: el que está despierto, es un estado de beatitud. El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la alegría y el corazón la felicidad. Es la meta de ser un buscador y la consciencia es el camino. Lo importante, es estar alerta, no olvides observar, estar observando.... Observando, .... Observando... El observador se va haciendo más sólido, estable, inquebrantable, se produce



la transformación, desaparecen las cosas que hacías. El observador, se convierte en el observado, el que mira se convierte en lo mirado. Has llegado a casa.

La meditación no es un método hindú, no es una técnica, no puedes aprenderla, es un crecimiento, un florecimiento, el resultado de vivir plenamente, no es algo que se pueda agregar a tu persona. Al igual que el amor, la meditación no puede ser agregada, crece de ti, de tu totalidad. Tú debes crecer hacia la meditación.

Es una técnica sencilla y muy antigua para conectarnos con nuestro interior y que nos pone en armonía con nosotros mismos, así podemos entrar en estados de paz, tranquilidad y equilibrio. Afecta a nuestras ondas cerebrales, consiguiendo armonía y sincronización cerebral. En la meditación desciende el consumo de oxígeno, incluso más que con el sueño. Con la meditación experimentamos sensación de serenidad, nuestra mente se vuelve más lúcida y espaciosa, más tranquila. Es un camino hacia una vida de paz y sin estrés. Es una práctica de ámbito espiritual de la que produce cambios más contundentes y permanentes. Es un proceso de experimentación para entrar en contacto con aspectos de nosotros y del universo, a los cuales no es posible acceder por otros medios. Se amplían el rango de objetos conocidos.

Es imprescindible la meditación, Es de enorme importancia conocer y comprender la profundidad y la belleza de la meditación. Desde tiempos inmemoriales, el hombre siempre se ha planteado la pregunta de si existe algo más allá del pensamiento, más allá de las invenciones románticas y más allá del tiempo. Siempre se ha preguntado, ¿existe algo más allá de todo este sufrimiento, más allá de todo este caos, más allá de las guerras, de la constante lucha entre los seres humanos? ¿Existe algo que sea inmutable, sagrado, absolutamente puro, no contaminado por ningún pensamiento ni por ninguna experiencia? Desde los tiempos antiguos, éste ha sido el interrogante de todas las personas serias. Para descubrirlo, para dar con eso, es imprescindible la meditación, pero no la meditación repetitiva que no tiene ningún sentido. Cuando la mente está libre de todo conflicto, de cualquier afán del pensamiento, entonces existe una energía creativa que es verdaderamente espiritual. Dar con esa energía que no tiene principio ni fin es la verdadera profundidad y belleza de la meditación lo cual requiere libertad de todo condicionamiento. Así que hay un origen, una "base" inicial desde la cual surgen todas las cosas, y esa "base" inicial no es la palabra; la palabra nunca es la cosa. La meditación consiste en dar con esa "base" que es el origen de todas las cosas y que está libre de todo tiempo. Éste es el camino de la meditación, y bienaventurado es el que lo descubre.

La percepción sin la palabra, es decir sin el pensamiento, no es habitual. Pero mediante el uso de todos los sentidos, y no tan solo del cerebro, la percepción es mucho más aguda. A la misma nos podemos referir como percepción total, y forma parte de la meditación. El percibir sin el yo, en la meditación, es entrar en comunión con lo inmenso. En la percepción de la meditación no existe objeto alguno y por lo tanto no hay experiencia. La meditación puede suceder, incluso cuando uno tiene los ojos abiertos y está rodeado de objetos, pero uno los ve sin que exista el proceso de reconocimiento.

La meditación sin una fórmula establecida, sin causa ni razón, sin una finalidad ni un propósito, es un fenómeno increíble. No es sólo una gran explosión que purifica, sino que también es muerte, muerte que no tiene un mañana. Su pureza es devastadora; no deja un solo rincón secreto donde el pensamiento pueda esconderse entre sus propias sombras.

En la meditación no hay mañana, ni hay argumentos con la muerte. La muerte del ayer y del mañana no deja el mezquino presente del tiempo, y el tiempo es siempre mezquino; pero una destrucción así es lo nuevo. Esto es la meditación, no los simples procesos del cerebro en busca de seguridad.

La meditación es la destrucción de la seguridad, y en la meditación hay gran belleza, no la belleza de las cosas que han sido producidas por el hombre o por la naturaleza, sino la belleza del silencio. Este silencio es el vacío en el cual todas las cosas fluyen y existen. Es lo incognoscible, y ni el intelecto ni el sentimiento pueden llegar a ello; no hay un sendero que conduzca a este silencio.

Es complejo definir que es la meditación. Primero tenemos que tener muy claro que es lo que perseguimos, siempre estamos buscando algo, sobre todo los religiosos y científicos, el buscar es un fin en sí mismo, ¿qué buscamos?, esto hay que entenderlo para saber que es la meditación, y por qué hay que meditar, donde te lleva, para qué sirve, ... Tenemos que tener claro que es lo que buscamos.

Investigar, buscar, perseguir, averiguar, implica que conocemos más o menos lo que perseguimos. Cuando buscamos la verdad o Dios, o una vida perfecta, tenemos que conocer su sustancia, contorno. En buscar, está implícito, que hemos perdido algo, y cuando lo encontramos tenemos que reconocerlo, lo que significa que ya lo conocíamos, y que lo que tenemos que hacer es descubrirlo. Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es no buscar, pues lo que buscas, está predeterminado, es lo que deseas. Si eres infeliz, estás solo, buscarás la compañía, la encontrarás.

En la meditación toda búsqueda debe de terminar, uno tiene que poner los cimientos del orden, rectitud, no respetabilidad. La moralidad social, no es moralidad en absoluto, pero la moralidad, el orden, la virtud, es distinto. El desorden existe mientras hay conflicto. Originar orden, es comprender el desorden, el orden no es un proyecto según una autoridad. El modo en que se produce el orden tiene que ser sin esfuerzo, pues el esfuerzo distorsiona. Vamos a producir orden sin control, y para ello hay que entender cómo se produce el desorden o el conflicto que tenemos, lo comprendemos sin reprimirlo, lo observamos sin distorsión, sin lección, sin obligaciones y sin dirección, es una tarea ardua. El orden es virtud, llega sin esfuerzo cuando entendemos el desorden. El control implica represión, o rechazo y exclusión, y división entre el que controla y lo que tiene que ser controlado, y por tanto conflicto. Si comprendes esto, el control y la elección, llegan al fin. El control implica división, entre el que controla y lo que se tiene que controlar. En esta división, hay conflicto y distorsión. Si comprendes que el controlador es lo controlado, el conflicto y el control acaban, es el final de la división, y por lo tanto hay comprensión y entendimiento. Cuando hay comprensión de lo que es, no se necesita el control. Esto es básico para saber que es meditación: orden y comprensión de desorden y el control, con la dualidad y contradicción.

No cojas fórmulas para meditar que te da nadie, y por nuestra codicia, las seguimos, aquí no se ofrece nada, hay que comprenderlo. Cualquier fórmula o método, sistema, se vuelve repetitivo y mecánico, no importa quién te de la fórmula o el sistema, si lo practicas, te conviertes en lo que ofrece el método, y esto no es la verdad, pues la verdad es algo vivo, y el método es mecánico, y si lo practicas, observándote a ti mismo, hay uno que practica, y la cosa que se tiene que practicar: división, conflicto, distorsión y por lo tanto desorden. No aceptes ningún sistema de nadie. Tienes que observar sin apoyo alguno, sin estímulo.

Esto no es un entretenimiento, sino verdadero trabajo que nunca has hecho antes, parece agotador.

El observador es lo observado, el que está enojado, intenta salvarse del enojo, que es enojo en sí mismo, cuando se libera, tiene que haber contradicción y conflicto y distorsión. Estos son los cimientos. Sin esto, no se puede saber lo que es la meditación. No te engañes con los libros que te explican como meditar, o los grupos que se forman para meditar. Si no hay virtud ni orden, hay distorsión. La mente vive en contradicción y en esfuerzo y una mente así, no puede conocer lo que es meditación. Tenemos que llegar con nuestro ser al amor, y no intelectualmente, es decir, amor es ausencia de temor, el que no está afectado por el placer, deseo, celos, el que no conoce la competición, que no divide mi amor de tu amor, tiene que haber eso, es necesario, porque entonces la mente que incluye el cerebro y las emociones, están en armonía, tienen que estarlo, de lo contrario, la meditación se convierte en auto hipnosis. Tienes que trabajarte para averiguar tus procesos de la mente, como funciona, tus actividades egocéntricas, el "yo y no yo", familiarízate contigo mismo, y con las tretas que la mente se hace, las ilusiones, desilusiones, imágenes que uno tiene, ideas románticas. Una mente que es capaz de sentimentalismos, es incapaz de amar, por que el sentimentalismo, engendra violencia, crueldad y no amor.

Por tu bien, establece esto en ti mismo, lo que es una disciplina interna muy dura, la disciplina es aprender, no aprender de otro, sino observando lo que pasa en ti mismo, y esta observación no es posible si existen prejuicios o conclusiones o una fórmula en la cual observas. Si observas de acuerdo a un psicólogo, no te observas a ti mismo, observas lo que el psicólogo te ha dicho, y así no hay autoconocimiento, y esto implica un estado de conciencia alerta. Para volverte consciente o estar atento, lo primero, es que no te unas a ningún grupo u organización, no lo hagas, pues necesitas una mente capaz de permanecer sola, que no cargue con la propaganda o experiencia de otros.

La iluminación no llega a través de un maestro, sino con la comprensión de lo que es, lo cual está en ti mismo, no huyas de ti. No te unas a nada, y sobretodo a nada religioso, donde se te promete la iluminación en un curso de 100 €, o te dan un talismán o mantra con palabras. La mente tiene que comprender lo que está pasando en el campo psicológico, tiene que ser consciente de lo que sucede sin amargura sin justificaciones, solo observar. Con gozo, no con coacción, con felicidad, sin esperanza de alcanzar nada, pues si esperas, te alejas de la desesperación.

Tienes que comprender la desesperación, no buscar la esperanza. La desesperación, llega cuando no hay comprensión de lo que es, y por ello tienes amargura, en la comprensión de lo que es, no hay desespero ni esperanza, todo esto es exigirle mucho a la mente humana. A menos de que exijas lo imposible, caes en la trampa de lo posible, es una trampa fácil, hay que exigir el máximo de la mente. La mente y el corazón, tienen que exigir lo máximo para no resbalar a lo más fácil, lo cómodo, lo conveniente, lo posible. Estamos describiendo, pero la descripción, no es lo descrito, hay que viajar realmente, no teóricamente como una idea.

Es importante la diferencia entre observación o exploración y la experiencia. Si no viajas a gran profundidad, todo esto tiene poco sentido. En la exploración, está el análisis, el analizador y lo que tiene que ser analizado. Una entidad que explora, es diferente de la observación. La observación es aprender continuo, no una continua acumulación. El aprender es diferente de aprender para acumular (da el pensar o actuar). En la exploración acumulas, la

mente adquiere. El adquirir tiene que ser sano, racional. La observación, es observar sin el observador.

Por qué queremos la experiencia, tenemos miles de experiencias continuamente, algunas las conoces y otras las ignoras, están ocurriendo continuamente, pero queremos experiencias más profundas, maravillosas, místicas, misteriosas, transcendentales, divinas, espirituales, porque la vida tiene poca calidad, es desdichada, pequeña y mezquina y quieres olvidar eso y pasar a otra dimensión. Como puede una mente pequeña mezquina, preocupada, problema tras problema, experimentar algo distinto de tu proyección y actividad.

El pedir mayores experiencias es escapar de lo que es. A través de lo que es, está lo más maravilloso de la vida, y en la experiencia está implicado el reconocimiento, pues no podrías saber que has tenido una experiencias, noble, feliz, ..., si no sabes que es una experiencia. Si reconoces, es porque ya conocías, las experiencias provienen del pasado y no hay nada nuevo en ellas.

Tienes que observar, y no tener ansias por experimentar. Tienes que tenerlo claro, y no de forma verbal, sino que tienes que dejar la búsqueda, el propósito, todo esto es muy sutil, requiere mucha atención y entonces puedes aprender lo que es la meditación. Se han escrito libros al respecto, hay grandes yoguis (no se sabe si son grandes), que te enseñan a meditar, pero no puede ser un habito sentarte 10 minutos, concentrarte, fijas la mente en una imagen, creada por ellos o por otro, durante los 10 minutos, intentas controlar la mente, y hay forcejeo para traerla de vuelta y a esto se le llama meditación.

La mente que parlotea, que proyecta ideas, que tiene contradicciones, que está en continuo conflicto y comparación, esta mente tiene que estar acallada si hay que escuchar a lo que dices, hay que prestar atención, no parlotear, no comparar lo que dices con lo que ya se, sino que hay que escuchar completamente, eso significa que la mente tiene que estar en silencio, atenta. Para observar con claridad, la mente tiene que estar quieta, hay que ver la estructura de la violencia.

No hay que cultivar tener la mente quieta, pues hacerlo implica uno que cultiva y aquello que espera alcanzar. Todos los que intentan enseñar meditación, te dicen controla la mente, la mente tiene que estar tranquila, y tratas de controlarla, y hay una batalla, y te pasas 40 años, intentando controlarla, lo que es estúpido. Cualquiera escolar puede controlar y concentrarse.

Nosotros no nos referimos a esto, la mente que observa que no analiza, no busca experiencia, sino que observa meramente, tiene que estar libre de cualquier ruido y entonces se vuelve silenciosa. Si tienes que escuchar al otro, tienes que escuchar, no traducir lo que el otro dice o interpretarlo, o juzgar, condenar lo que me interesa. El escuchar es atención, no hablar. Si estás atento y tu mente esta errante, significa que está inatenta, déjala, pero no luches, eso ya es atención, darte cuenta que está así. No te esfuerces y te digas que tienes que estar atento, se consciente de que está inatento, ¿y qué?, en ese momento, date cuenta de esa acción.

El silencio de la mente, es la belleza en sí misma, el escuchar el pájaro, la voz del otro, ... a todo el ruido de la propaganda, el escuchar en silencio, entonces escuchas y ves mucho más. Este silencio no es posible si tu cuerpo no está quieto, con las respuestas nerviosas, agitaciones, el movimiento incesante, el desasosiego del cuerpo, todo ello debe de estar quieto. Intenta sentarte totalmente quieto, sin ningún movimiento, hazlo aunque sea 5 minutos, no intentes al principio tenerlo 1 hora, es codicia, aunque sean 2 minutos, todo se

revela si sabes mirar, el cuerpo tiene que estar quieto, la sangre fluye mejor a la cabeza, si estás encogido con descuido, cuesta más que la sangre llegue, el cuerpo tiene su propia inteligencia, que la mente lo ha destruido con el pensamiento, pues el pensamiento busca placer, buenas comidas, desenfreno, sexual y de todo tipo, forzando al cuerpo a hacer determinadas cosas, tomando píldoras para estar despierto, ... destruyes la inteligencia innata del organismo y se vuelve insensible y necesitas gran sensibilidad, tienes que vigilar lo que comes, haces, ... Si comes en exceso ya sabes. Necesitas un cuerpo muy sensible e inteligente.

Amor que no se convierte en placer, entonces es gozo, alegría, el placer siempre tiene un motivo, la alegría ninguna, es eterna, no puedes decir me siento gozoso, mientras lo dices desaparece, si buscas la causa, quieres que se repita y deja de serlo.

Es esencial la inteligencia del cuerpo, la capacidad y plenitud del amor, sin distorsiones del placer (no significa que no los haya, pero no distorsionan la mente). Muchos tienen dolor físico y distorsiona la mente. Vigíalo, obsérvalo, pero que no interfiera con la mente. Cuerpo, mente y corazón, todo en armonía.

El sentido de esta forma de vida, de esta armonía, donde todos sufren y unos pocos llevan esta vida estática, de qué sirve: si te haces esta pregunta, no tiene ningún sentido, pero si te pasa esa causa extraordinaria en tu vida, eso lo es todo, te vuelves el maestro, el discípulo, el vecino, la belleza de la nube, y todo esto es amor.

La mente despierta durante el día en los carriles en que está entrenada, consciente, con todas las actividades diarias, continúa durante el sueño con las mismas actividades. En los sueños hay acción, lo mismo que el vivir cotidiano. El sueño es una continuación de las horas en que estás despierto de la vigilia. A los sueños le atribuimos misterio y magia y los interpretamos, tu lo puedes hacer fácilmente, observando tu vida durante el día. Cuando observas todas tus actividades la egocéntricas, el sentimiento de culpabilidad, ... verás que cuando te acuestas duermes sin sueños, pues durante el día observas el pensamiento, la mente ha estado atenta vigilante si lo trabajas, ves que tiene gran belleza. La belleza del observar. Si la mente está atenta durante el día, hay atención durante el sueño. Todo esto lo comprenderás algún día.

La mente consciente, no puede tocar algo diferente, y cuando duerme está atenta y por eso la meditación se vuelve muy importante y valiosa, lleno de belleza, dignidad y gracia, cuando comprendes la atención durante la vigilia y durante el dormir, la totalidad de la mente está despierta. Ninguna descripción es lo descrito, ya no hablas de ello. Todo lo que haces es señalar la puerta, si estás dispuesto a ir hacia la puerta, nadie puede describir lo que es inencontrable, tanto si eso es nada o es todo, el que lo describa no lo conoce y el que dice que sabe, no sabe.

## **5.2.- FISIOLÓGIA DE LA MEDITACIÓN**

Se producen modificaciones de las funciones fisiológicas y de la actividad cerebral. Cerebro: millones de neuronas, todas unidas en red y transmiten los impulsos nerviosos a través de ondas cerebrales eléctricas: se miden con electroencefalograma (registro gráfico de los impulsos eléctricos)

Ondas cerebrales (no hay fronteras exactas). Relación entre frecuencia, voltaje y amplitud de las ondas cerebrales con los estados de consciencia. Tienen también voltaje o

fuerza de energía que se mide en microvoltios, relacionado con la fuerza mental, en meditación es elevado y en actos cerebrales ordinarios es muy inferior. El yogui: alfa y theta:

- Beta: amplitud baja y frecuencia alta: 13-30 ciclos/sg. Estado de vigilia, conciencia externa. Con trabajo físico o mental (aunque si son fáciles también con Alfa). Análisis intelectual y percepción a través de los sentidos. La cultura occidental las ha favorecido.
- Alfa: 8-12 ciclos/sg. Relajación profunda y en estados de meditación. Entre vigilia y sueño y en momentos de sosiego y tranquilidad. La mente racional y los sentidos bajan su actividad. Parte del potencial del cerebro entra en acción. Descanso placentero y ausencia de ansiedad y tensión. Concentración, aumenta la creatividad, se capta información no accesible a los órganos perceptivos, claridad para resolver problemas, baja el ritmo cardiaco y circulación de la sangre, umbral dolor-placer, digestión, transpiración, tª corporal...
- Theta: 4-7 ciclos/sg. Sueño con ensoñación y en meditación profunda de intensa creatividad, con fenómenos de percepción extrasensorial y con anestesia.
- Delta: 0,5-4 ciclos/sg, frecuencia más baja y amplitud alta. Sueño profundo (sin ensoñación) Si se hace conscientemente: estado de Turiya (superconsciencia): último peldaño de la meditación, desaparece la barrera entre consciente, subconsciente e inconsciente, y la mente de forma integrada.

### 5.3.- EFECTOS Y BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Efecto global: físico, emocional y mental, reduce el consumo de oxígeno y la producción CO<sub>2</sub>, reduce la constricción de vasos sanguíneos, disminuye la presión sanguínea e intensifica la circulación, disminuye la concentración de lactato (sustancia asociada a estados de tensión y ansiedad) en sangre, aumenta la resistencia eléctrica de la piel, mejora la respuesta emocional, equilibra el sistema nervioso, desciende la frecuencia de ondas cerebrales, beneficia el hemisferio derecho del cerebro, profunda relajación, mejora la salud y estimula la curación, vitalidad y energía, resistencia al estrés y a los desórdenes psíquicos, calidad del sueño y descanso profundo, regula funciones psicológicas, equilibra Ida y Píngala y activa los chakras, purifica la mente, disuelve samskaras negativos y elimina bloqueos, fobias, miedos, ... estado mental más claro, objetivo y sereno, aumenta la percepción, atención y concentración, desarrolla los estados de alerta y vivencia del presente, creatividad y potencial latente en la mente, desarrolla amor, generosidad, libertad, desapego, compasión, .... Confianza y seguridad, mejora las actividades cotidianas y la relación con los demás, apertura mental y psicológica, integra la personalidad y armoniza con la naturaleza y los ritmos cósmicos, desarrolla el conocimiento de uno mismo, la conciencia espiritual y lleva al samadhi, al Ser.

### 5.4.- CONCEPTOS QUE SURGEN CON LA MEDITACIÓN

**El gran silencio:** el silencio se entiende como algo negativo, es un malentendido, poca gente ha experimentado el silencio, lo que experimentan es la ausencia de ruido. El silencio es un fenómeno distinto, es positivo, es existencial, es el fluir de una música nunca oída, vista con los ojos interiores. Es una realidad, presente en cada uno, el problema está en que nunca miramos hacia dentro. Tu mundo interior, tiene su propio sabor, su fragancia, su luz y es

silencioso, nunca habrá ningún ruido, nunca llegará ninguna palabra, pero tú sí puedes llegar. Es el silencio eterno, los días, los años, las vidas van y vienen, lo que ocurra alrededor no le afecta. Es la misma música sin sonido, la misma fragancia divina, no es tu silencio, tú eres el silencio, no es algo que poseas, tú estás poseído por él. Este silencio te trae la verdad, amor y millares de bendiciones más. Este silencio es tan profundo, que no hay nadie ahí.

**Crecer en sensibilidad:** La meditación te proporciona sensibilidad, y un gran sentido de pertenencia al mundo. Es nuestro mundo, nuestras estrellas, pertenecemos a la existencia, somos parte de ella. Meditando te vuelves tan sensible, que hasta la más pequeña brizna de hierba adquiere una inmensa importancia, tanto como la mayor de las estrellas, sin ella la existencia sería menos de lo que es. Esta pequeña brizna es única, tiene su propia individualidad. Esta sensibilidad te traerá nuevas amistades: con los árboles, con los pájaros, con los animales, con las montañas, con los ríos, con las estrellas, ... La vida se enriquece a medida que crece el amor, a medida que crece la amistad.

Si meditas, llegará el amor, nace en ti un inmenso amor que nunca antes habías conocido, una nueva cualidad de tu ser. Una nueva llama que ahora quieres compartir. Si amas profundamente, eres consciente de que tu amor se vuelve más meditativo, un sutil silencio penetra en ti. Los pensamientos van desapareciendo, aparecen silencios, tocas tu propia profundidad. El amor si está bien encaminado, te vuelve meditativo. La meditación si está bien encaminada, te hace amoroso.

El amor que anhelas, nace de la meditación, no de la mente. Hay millones de parejas que viven como si el amor estuviera presente, viven "como si", carecen de toda energía. Intentan obtener algo de un falso amor, de ahí la frustración, continuo aburrimiento, continuas peleas. Intentan hacer de su amor algo eterno, algo que es imposible pues ha nacido de la mente, y la mente no te puede dar ni un atisbo de lo eterno.

Primero, entra en la meditación, el amor emana de ella, es la fragancia de la meditación, la meditación es la flor, te ayuda a moverte en la no-mente, en el no-tiempo, encontrarás el amor eterno, incondicional. Ni siquiera está dirigido hacia alguien en particular, no es una relación, es una cualidad que te rodea, tú amas, eres amor, es eterno, es tu fragancia.

**Compasión:** Es el amor más meditación. Cuando el amor no es un solo deseo del otro, no es solo una necesidad, es un compartir, cuando no pide algo a cambio, da por el placer de dar. Si al amor le añades meditación, su fragancia se libera en toda su pureza, eso es compasión. Es el fenómeno más elevado. El sexo es animal, es físico, el amor es humano, es psicológico, la compasión es divina, es espiritual.

**Alegría permanente:** de pronto te sientes feliz sin ninguna razón especial. No es la alegría ordinaria de la vida cuando hay un motivo: una mujer hermosa, consigues dinero, compras una casa bonita. Estas alegrías no duran mucho. Si tu alegría está causada por algo, será momentánea y finalmente te deja en una profunda tristeza. Hay otra alegría que es cuando estás contento sin ninguna razón, esta alegría no puede ser perturbada, perdura aunque las circunstancias cambien, te estás acercando al estado búdico.

**Inteligencia:** es la habilidad de responder, tienes que ser consciente y ver el reto que te presenta la situación. El inteligente depende de su propia visión, confía en su propio ser, se ama y se respeta a sí mismo. El estúpido responde con frases hechas, le da miedo depender de sí mismo. La inteligencia se redescubre con la meditación, destruyendo las barreras que la sociedad ha creado, quitando los bloqueos, la sociedad te ha puesto murallas y te ha aprisionado. Inteligencia es salir de las prisiones, que solo existen en tu mente, no alcanzan tu ser. Si sales de tu mente, sales de las religiones, pones fin a todo tipo de desperdicios. Cuando estás fuera de la mente, observándola, eres consciente de ella siendo testigo, estás siendo inteligente. Destruyes la conspiración de la sociedad, de los sacerdotes, de los políticos, eres un hombre libre. Eres un hombre por primera vez. Ahora el cielo infinito es tuyo. La inteligencia te trae libertad, te trae espontaneidad.

**Soledad:** es una flor, florece en tu corazón, es positiva, es salud, es la alegría de ser tú mismo, de tener tu propio espacio. Meditación, significa la bendición de estar solo, estás realmente vivo, no hay dependencia de nadie, no es algo que suceda desde fuera sino que emana de ti. Es tu naturaleza, es tu propio ser.

Un viaje hacia nuestro interior, es un viaje hacia la soledad absoluta, no puedes llevar a nadie, ni siquiera con tu amado. Se rompen todas las conexiones con el mundo exterior, el mundo desaparece. Por eso los místicos dicen que el mundo es ilusorio, es como si el mundo no existiera, el silencio es profundo, la soledad es profunda, estalla tu beatitud. Celebra tu espacio puro y una gran melodía brota en tu corazón, es una melodía de consciencia, de meditación, tu soledad se convierte en una danza.

**Tu ser real:** La meditación es un mecanismo para hacerte consciente de tu propio ser, que tu no has creado, naces con él, eres eso. Solo necesita ser descubierto. El ser real es peligroso para la iglesia, el estado, para la multitud, las tradiciones, ... Cuando un hombre conoce su auténtico ser, se convierte en un individuo, ya no estás en la psicología de las masas, no puedes ser explotado, ni dirigido como el ganado, no se le puede ordenar. Vives de acuerdo a tu propia luz, a tu propia interioridad, tu vida irradia una tremenda belleza e integridad. Por eso el temor de la sociedad. Las personas íntegras se convierten en individuos, la sociedad no quiere que seas un individuo. En lugar de individualidad, la sociedad te enseña a tener personalidad (persona significa máscara), la sociedad te da una falsa idea de quién eres. Todo el mundo ocupa un lugar equivocado, nadie está en el lugar que le corresponde. Toda la sociedad está confusa, la persona es dirigida por otros, no por su propia intuición. La meditación te ayuda a desarrollar tu intuición, distinguirás lo que te llena, lo que te va a ayudar a florecer. Va a ser distinto para cada individuo (todo ser humano es único).

**Centramiento interior:** el centro es la esencia, lo que Dios te ha dado, la personalidad es la periferia, lo cultivado por la sociedad, los que nos viene por educación, no por naturaleza. Cuando te despiertes, pregúntate que es lo que quieres, y coge la dicha, no el sufrimiento.

Cuando ves a un amigo y sientes que brota la alegría, deja al amigo en la periferia y tú permanece centrado en tu sentimiento de felicidad. Céntrate en la sensación de energía naciente. En los momentos en los que sientas alegría, felicidad y dicha, no te centres en el objeto. La alegría está dentro de ti, tu amigo es solo el detonante. También ocurre lo mismo con la ira, tristeza, con todo. Los demás solo hacen que expreses lo que está escondido en tí.



Cuando ocurra, permanece centrado en tu interior y tendrás una actitud distinta hacia la vida. Hazlo también con las emociones negativas, si estás enfadado, no te centres en la persona que lo provoca, permite que ocurra y fúndete con tu enfado, no la condenes, solo es el detonante de la situación. Siente agradecimiento hacia ella, te ha ayudado a sacar algo escondido. Si haces esto, te liberas de las emociones negativas y si es alegría, te convertirás en alegría y si es enfado, el enfado se diluirá.

**Deseos:** Cuando el deseo te atrapa, te sientes inquieto, no estás a gusto (el deseo es un mal), la mente empieza a agitarse, el deseo te lleva hacia el futuro, el pasado te empuja. En esos momentos permanece imperturbable, pero el deseo significa perturbación en tu periferia, pero si eres capaz de mirar, no estarás perturbado, se un testigo. Cuando estés enfadado, puedes hacer 2 cosas, ser violento con el objeto de tu ira, o dirigirte a ti mismo, no te diriges hacia la persona que lo ha motivado, sino hacia ti que lo sientes, enfocas al sujeto y no al objeto. Normalmente nos movemos hacia el objeto y entonces tu mente se altera. Si te mueves hacia dentro, contemplas que hay perturbación. Por ejemplo, llega a tu mente un deseo sexual, y todo tu cuerpo se siente asaltado, si te encaminas hacia el deseo con la imaginación, te sentirás más perturbado, cuando más te alejes de tu centro, más perturbado te sentirás. Si estás en el centro no hay perturbación. Nada puede existir sin su opuesto. Si no existiera tu centro imperturbable de absoluta quietud, no podría haber ningún movimiento perturbable.

"En estados de extremo deseo, permanece imperturbable", no es para reprimir, si sientes rabia, no la reprimas, si lo reprimas creas más perturbación. Si aparece rabia, enciérrate, permítela y medita, permanece imperturbable, pero no la reprimas. La expresión (dirigirte al objeto del enfado) y la represión son fáciles, ser testigo es difícil (porque cuando estás alterado te olvidas de todo). Ponte en un espejo y expresa tu ira, se testigo, si quieres pegar, pega al cielo vacío, chilla a solas y recuerda que tu lo estás viendo. Se convertirá en un psicodrama y te podrás reír de ello. Te sentirás liberado, crecerás. Te darás cuenta que cuando estás enfadado hay un centro imperturbable. Puedes practicar con recuerdos pasados de enfados. Todo el mundo tiene cicatrices en su mente, heridas sin curar. Si las reconstruyes te descargarás. Si vas a tu pasado y haces algo que se haya quedado incompleto, te aligerarás de tu pasado. Tu mente se refrescará y el polvo acumulado desaparecerá. Gurdjieff, simulaba un psicodrama (técnica terapéutica, es un juego) con sus alumnos, y cuando te salías de tus casillas, gritaba, recuerda, mantente imperturbable. Con el psicodrama, te metes en el papel, tu mente y cuerpo funcionan automáticamente. Al cuerpo se le puede engañar, no sabe si un hecho es real o irreal. Luego lo pones en práctica en un enfado real. Tu vida cambia totalmente, nada te puede crear confusión o herirte, o perturbarte, no existe el sufrimiento para ti, no depende de los demás que seas feliz o infeliz. Tienes que ser capaz de separar tu centro de la periferia, si permaneces imperturbable ante la rabia o el deseo, podrás jugar con los deseos, con el enfado y las perturbaciones. Serás un maestro de sí mismo. Pregúntate quien eres tú, y no creas ninguna respuesta de la mente, pues vienen de tu parte irreal, de las palabras, continua preguntando hasta que no obtengas respuesta. Ese es el momento adecuado, cuando la mente se vuelve silenciosa y tus preguntas cesan, pues vienen de la mente, ahora tu eres, y lo real es eterno.

**El espacio interior:** El vacío es tu esencia más intrínseca, toda actividad está en la periferia. Meditar sobre el cielo es hermoso, mira fijamente al cielo, siente su claridad. Mantén la mirada fija y no parpadees, aunque las lágrimas broten, no te preocupes. No pienses

en el cielo, recuérdalo, entra en él, tienes que hacerte uno con él. Mira durante 40 minutos, y cuando el cielo entre en ti, cierra los ojos y permanece con el cielo dentro de ti.

**Tercer ojo:** Entre las cejas, está la glándula pineal, el tercer ojo de los tibetanos. Cierra los ojos, y enfoca ambos ojos en medio de las cejas, los pensamientos pasarán. Tu te conviertes en un testigo. No te identifiques con nada. Si subes la energía sexual hasta el tercer ojo, este se abre, y todo estará más claro. Observa hacia adentro

**Tocar como una pluma:** Pon las manos sobre tus ojos cerrados, las palmas tocando el globo de los ojos, sin presión, como una pluma. Entonces la energía comienza a moverse en tu interior. Los latidos del corazón irán más lentos, el cuerpo se relajará. Tus pensamientos se detienen. Hazlo muchas veces al día y si lo haces meditando, 40 minutos. Se consciente y estate pendiente de que no presiones, solo tocando

**Sentado:** Siéntate sin hacer nada, todo es paz y bendición, unas pocas horas al día, sin sueño, sin pensamientos, en silencio y paz. Entrarás en Dios y en la verdad. Mira al vacío, relaja la respiración, inmóvil. 30 minutos. En un cuerpo en movimiento, la mente también se mueve, cuerpo y mente son una energía. Llega un momento en el que simplemente estás ahí, sin mente. Permanece receptivo y alerta.

**Escuchar:** Cuando escuchas con concentración, estás tenso, ganas conocimientos, si escuchas meditativamente, pierdes conocimientos, la mente se desenfoca, escuchas en silencio sin tensión. No escuches para saber, solo para comprender. Escuchar sin mente, es hermoso, sin concentración. Incluso cuando estamos en silencio, no escuchamos, muchos pensamientos se agolpan. Para escuchar, abandona el pensamiento. Para escuchar permanece receptivo y en silencio.

## 5.5.- POSTURAS DE MEDITACIÓN

Sentado, con piernas cruzadas, para estar relajado en completa inmovilidad, tronco y columna rectos (para estar despierto) y la energía fluye más fácilmente sin bloqueos, estructura piramidal que da equilibrio e incrementa la energía interna, con circuito energético cerrado donde no se dispersa la energía, energía impulsada por la verticalidad hacia los centros superiores, despertándolos y activándolos.

Rodillas en contacto con el suelo (con cojín se puede), respiración por nariz, natural, lenta, larga y profunda, verticalidad de columna vertebral, inmovilidad del cuerpo, cabeza en equilibrio, hombros y brazos relajados, espalda derecha sin rigidez, con firmeza y comodidad.

## 5.6.- ELEMENTOS DE LA MEDITACIÓN

- La postura: base y punto de partida
- La respiración: eslabón entre cuerpo y mente. Va a depender el estado físico y la actividad cerebral. Decrece el ritmo respiratorio y la actividad fisiológica. Va quedando suspendida y la mente está más receptiva y sutil. Hay técnicas basadas en su observación
- Los canales psíquicos: los canales centrales de energía se utilizan en algunas meditaciones

- Los chakras: como foco de concentración, se activan y regulan. Se utilizan más ajna, anahata y manipura.
- El mantra: sonido místico: soporte más utilizado, da fuerza y eficacia para interiorizarse. Su repetición genera estados que impregnan el cuerpo y la mente. La conciencia se hace una con él. El mantra se hace el vehículo de la conciencia, el soporte para que la conciencia viaje desde la superficie a los estratos más profundos. Producen gran relajación física y mental y aparece pratyahara. La prolongación induce a la concentración de forma natural. Hay muchos mantras, los védicos son largos y de efecto lento ideal para principiantes, los tántricos son más cortos, a veces de una sola sílaba, como los bija mantras, con mucha fuerza y efecto rápido, para experimentados. Si se repiten mentalmente (Mantra Sik Japa), a veces asociada a respiración, chakras, visualización. So-Ham es el mantra de la respiración. Om es el mantra universal.
- Símbolo psíquico: así la conciencia se unifica en un solo punto. Símbolo que sea fácil de visualizar y con afinidad. Los Shivalingam (forma oval, que simboliza la conciencia), símbolo del mantra Om, ... Primero se visualiza externamente y luego interna. No es bueno cambiar
- Chidakasha: la pantalla mental
- Sakshi: La conciencia testigo: conciencia del Ser, aspecto sattvico puro, se pone en marcha con la actividad de ajna chakra.

## 5.7.- CLASES DE MEDITACIÓN

- Meditación activa: actitud mental que se cultiva permanentemente en la vida cotidiana. Karma Yoga, Bhaktis, ... No hay postura concreta ni condiciones especiales.
- Meditación estática: en asana o postura de meditación, lugar tranquilo, cierto momento del día con unas condiciones para que sea más eficaz.
  - Saguna: con cualidad o forma: se utiliza un soporte u objeto para fijar la atención, la conciencia adopta su forma y se hace una con él. El soporte puede ser interno o externo y debe atraer la atención. Mantra, símbolo, yantras, mandalas, ishta devata (imagen de divinidad), chakras, respiración, ...
  - Nirguna: sin cualidad o sin forma: atención enfocada sobre una idea abstracta (ser, eternidad, ...)

## 5.8.- TIPOS DE MEDITACIÓN

Los tipos de meditación son los siguientes:

- Meditación concentrativa (Shamata): meditación transcendental, las que utilizan mantras, rezos, control mental...
- Meditación contemplativa (Vipassana): conduce al satori o sabiduría de la conciencia. Es la más adecuada, ayuda a incrementar nuestra sensibilidad,

integración, conciencia y sabiduría sobre nosotros y sobre el universo. El sujeto-objeto puede llegar a disolverse.

- Meditación libre: damos libertad a la mente para que elabore imágenes o pensamientos. Nos limitamos a observar cómo surgen y cómo pasan, sin aferrarnos a ellos ni permitirles que formen cadenas completas de pensamiento.
- Meditación dirigida o guiada: alguien nos conduce, con una serie de imágenes que debemos provocar en nuestra mente a orden suya, y que luego variarán libremente una vez las hayamos producido. Lo que creamos con la mente, se convierte en un nivel más profundo en un trabajo energético.
- Meditación trascendental: permitimos las cadenas de pensamiento, sin implicarnos en ellas ni dejar emitir ningún tipo de señal a las emociones.
- Meditación en solitario: en privado, por una sola persona
- Meditación en grupo: varias personas a la vez, con un mismo tipo de meditación, normalmente es dirigida.
- Meditación con visualización: las imágenes iniciales son provocadas por el meditador. Suelen ser grupales, mántricas, el mantra se visualiza en forma de imágenes o sílabas
- Meditación shamadi: observación de ciclos mínimos vitales sin provocación de imágenes, centrados en respiración, latidos de corazón, entrecejo, es deseable que no aparezcan imágenes ni pensamientos, el meditador va poco a poco deteniendo la mente. Si aparecen pensamientos, se les deja marchar, sin aferrarse a ellos.
- Meditación vipassana: concentramos la mente en un objeto único de meditación, dejando fluir la conciencia. Es la que Buda utilizó. El objeto suele ser el amor, la compasión, la unidad de las cosas, la transitoriedad, ...
- Meditación Zen: en los ciclos respiratorios, muestran más dilatación en la espiración que en la inhalación. Se hacen en grupo, frente a una pared blanca, con los ojos abiertos.

Hay dos actividades intelectuales en el ser humano:

- Raciocinio: la inteligencia se mueve discurrendo entre conceptos y llegando a conclusiones a través de ciertas premisas. Se mueve entre los elementos del pensamiento
- Intelección directa: actividad intuitiva, el ser humano capta de manera directa (sin discurrir) la esencia o naturaleza de las cosas

Con la meditación se consiguen beneficios adicionales, como disminución y estabilización en valores normales de la presión sanguínea, aumento de la actividad intelectual, de la inmunológica (menor propensión a enfermedades), disminución de contenidos plasmáticos de ciertas hormonas asociadas al estrés...

Con la meditación el ser humano alcanza mayores grados de perfección y plenitud, mayor conocimiento y toma de conciencia de realidades más allá del mundo físico

Otra clasificación es la siguiente:

- De concentración y unificación de la conciencia
- Respiración
- Observación imparcial y receptiva
- De silencio interior
- Mantras
- Visualizaciones
- Analítica
- Deambulante
- Meditación en la acción.

## 5.9.- TÉCNICAS Y PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

Con la técnica ahorras tiempo y energía, las técnicas están experimentadas durante miles de años por muchos buscadores. Las técnicas no son meditación, llegará un día en el cual ya no te ayuden, pues la meditación real habrá sucedido. Meditar es ser testigo, es comprensión y consciencia. Pero necesitas técnicas pues esta comprensión está lejos de ti, está escondido en tu interior, no la alcanzas ahora pues tu mente está funcionando. Las técnicas son haceres, si tienes éxito el hacer desaparece, solo al principio requiere esfuerzo, si tienes éxito el esfuerzo desaparece, y se vuelve fácil y espontáneo, no se necesita ningún esfuerzo. La mente no puede hacer nada que no suponga un esfuerzo. En el zen, se pone énfasis en no esforzarse. Llega un momento que no haces nada por meditar, solo siendo consciente. Si hay esfuerzo, no puedes estar relajado. Los métodos son muy simples para nuestras mentes, y tu ego pensará que entonces es inútil. El ego se interesa por los retos. Cuando no sepas que hacer en la meditación, es mejor no hacer nada. No se pueden mezclar técnicas, pues funcionan de forma diferente. Escoge un método y juega con él 3 días. Si se produce afinidad y bienestar, es el tuyo, dedícate a él y olvídate de los demás durante 3 meses. Cuando se libere en ti la consciencia, abandona el método. Cuando no te aferras a nada, no hay donde ir, abandonas los caminos, los sueños y deseos desaparecen, la relajación ocurre. Al principio, solo habrá algunos vislumbres, poco a poco se van asentando. Abandona el método cuando estés en profunda meditación.

**Lugar adecuado:** apaga el teléfono, coge un lugar adecuado, quítate los zapatos, es una zona sagrada, deja todo lo que te preocupe. Cógete un lugar en la naturaleza, bajo un árbol. Ese lugar se volverá meditativo, cada día absorbe la vibración. Cuando eres un meditador, ya puedes meditar en cualquier lugar. Comienza con acción. Saca tu ira, saca tus represiones, entonces ya puedes meditar sentado

**Tres cosas esenciales:** relajación (no luchar contra la mente, no controlarla, no concentrarse), observación (sin interferir) y no hacer ningún juicio. Así el silencio desciende sobre ti, no hay sensación de soy yo. Hay 112 métodos de meditación. No tengas prisa, has

plantado la semilla. Nada en la vida se desperdicia, especialmente los pasos hacia la verdad. Con la añoranza hay espera pero no exigencia, con impaciencia hay exigencia. La verdad se logra a través de la rendición, no a través de la lucha. No busques resultados, el ego y la mente se aferra a los resultados. No persigas ni un resultado ni ninguna meta. Cuando seas consciente disfruta de la consciencia, y cuando seas inconsciente, disfruta la inconsciencia. Sin alimento un hombre vive 3 meses, sin dormir, 3 semanas. Durante el día estás alerta, mientras duermes te relajas, para estar más consciente durante el día. Lo mismo sucede en la meditación, hay momentos en los que estás consciente, y después estás descansando. A través de la inconsciencia, la consciencia brotará otra vez, fresca. Disfruta la felicidad, pero cuando seas capaz de disfrutar también la tristeza, no serás ni lo uno ni lo otro. La felicidad es superficial, la tristeza es muy profunda. De pronto la tristeza no será triste, se convertirá en paz. Te das cuenta de que no eres ni felicidad ni tristeza. Eres el testigo, pero no eres nada de eso, entonces celebras la vida, la muerte. Cuando vas más allá del sueño más profundo y aún estás consciente, esa consciencia es meditación. El que está viendo la mente quedarse dormida, es tu ser, ese es el propósito de la meditación. Será completo cuando estés en el silencio más profundo y estés alerta. Todo desaparece excepto la llama de la consciencia, estás en paz. Tu eres el que está siendo testigo de todo ello, eres el que lo está experimentando, y al final del viaje, no queda ninguna experiencia, ni silencio, ni dicha ni vacío. El espejo está vacío, no refleja nada, eres tú. En la iluminación te quedas solo, sin nada que saber, no existe ningún objeto. Todos los objetos son obstáculos. Cuando no hay objetos ni experiencias, la consciencia se mueve en círculos. Cuando el observador se convierte en lo observado, sabrás que has llegado. Cuando no hay experiencias y solamente permaneces en tu soledad, se alcanza el éxtasis más grande, la dicha, la verdad. Te has convertido en un Dios. Estás dormido y es hora de que despiertes. La mente despierta no tiene experiencias. La meditación es una ciencia (ejecuta una técnica), un arte, pertenece al corazón, no a la mente, es una habilidad (tienes que intentarlo).

**Cualquier cosa puede ser meditación**, el secreto es desautomatizar nuestras actividades, puedes meditar duchándote, hablando. Meditar es una cualidad y se puede llevar a cualquier cosa, no es un acto. No tienes que estar en una postura determinada. Mantente alerta. Es fácil cuando estás en alerta, en movimiento, pues en la cama te duermes. Pero el movimiento no lo hagas mecánico. Corriendo temprano, aire fresco. Meditar debajo de un árbol, es una represión para un niño o un joven. Corre respirando profundamente desde el vientre, siente la brisa, y termina sentando debajo del árbol. No corras de forma automática. El movimiento es un estado para crear consciencia.

**Fumar como meditación:** dejarlo es difícil, ha entrado en el mundo de los hábitos, es algo autónomo, hay que desautomatizarlo, saca el paquete lentamente, disfrútalo, se consciente y estate alerta, saca el cigarrillo, golpéalo, escucha el sonido, huélelo, aprecia su belleza, es divino, hazlo todo en alerta, y pronto verás la estupidez. Si lo puedes dejar así, bien, y si no, no te preocupes por ello aunque vayas a morir antes. La clave es desautomatizar las actividades.

**Meditación básica:** postura de meditación, consciencia y relajación del cuerpo, consciencia y serenidad de emociones, consciencia y equilibrio de la mente, observa la respiración, tranquilízala, conecta con el Ser interno y permanece en silencio un tiempo y vuelve.

**Meditación de los 7 pasos:** Cuerpo físico, emociones y sentimientos, mente, respiración, Ser, Silencio, Conciencia y Volver.

**Meditación del silencio:** permanece atento con conciencia de silencio y de las puertas que abre ese estado para una experiencia profunda.

**Meditación analítica o reflexiva**

**Meditación con el mantra Om**

**Meditación de sanación:** visualiza a un metro de ti, una esfera de color blanco brillante y resplandeciente, y como de esa esfera sale luz en dirección a tu corazón, y como se acumula en nuestro corazón la luz y se forma otra esfera del mismo tamaño. Visualiza como del corazón salen rayos de luz en todas las direcciones del cuerpo, beneficiándolo y atención en las partes del cuerpo que están enfermas, cómo el fluir de luz está sanando totalmente, cómo la luz se reabsorbe de nuevo en el corazón, y ahora como de nuestro corazón salen rayos en todas las direcciones y visualizamos personas conocidas a las que les llega mejorándolos y así como a todos los seres humanos. Te centras en tu interior sintiéndonos.

**Meditación en la respiración.**

**Meditaciones activas Osho:** comienzan con una etapa de actividad, seguida de un periodo de silencio, acompañadas de música. Se recomiendan meditaciones diferentes según el momento del día. En la meditación no hay que hacer nada. Cuando hayas sacado la ira, la avaricia, podrás deslizarte hacia adentro. Estas no son realmente meditaciones, solo te ayudan a ponerte a tono. Es preparación, cuando estás listo, te quedas en silencio y comienza la meditación. Cuando estás alerta comienza la meditación. La meditación es un fenómeno energético. Para que la energía sea dinámica se necesita el polo opuesto. Quien busca el equilibrio, disfruta de los momentos de ruido, y de los de silencio. Esfuerzo sin esfuerzo es la técnica zen. La meditación dinámica es una contradicción, dinámica significa que hay esfuerzo y meditación silencio. La gente es falsa, no viven, actúan.

Esta meditación dura 1 hora, 5 etapas (3 primeras 10 minutos cada una y 2 últimas 15 minutos cada una) ojos cerrados, estómago vacío, ropa cómoda con música. Tienes que estar alerta, como un espectador, como si le ocurriera a otra persona. Observa lo que sientas. Incluso si sientes dolor, obsérvalo y se convierte en placer, es la misma energía. Al cambiar la respiración, cambia el estado de tu mente

1ª etapa: respira caóticamente (destruye los patrones anteriores y emociones reprimidas) por la nariz, y te concentras en la exhalación, rápido y fuerte, siente como crece la energía. Te da más oxígeno y te sientes más vivo, la energía fluye.

2ª etapa: saca lo que tenga que salir, chilla, llora, salta, baila, canta, tírate, ríete, tu cuerpo en movimiento

3ª etapa: salta arriba y abajo con el mantra Hu... Hu... Hu...(los hindúes om, pero golpea el centro de tu corazón) al caer que el sonido golpee en centro del sexo, agótate. Si tienes represiones, es peligroso utilizar cualquier mantra o sonido, tienes que tener la mente libre, por ello primero la catarsis. La energía fluirá hacia arriba: kundalini

4ª etapa: stop, congélate donde estés, en cualquier posición, se un testigo de lo que ocurre

5ª etapa: goza con la música y el baile, gratitud hacia el todo.

### **Meditación kundalini Osho:**

Esta meditación: 4 etapas de 15 minutos cada una

1ª etapa: relajado, sintiendo las energías desde tus pies, ojos abiertos o cerrados

2ª etapa: danza

3ª etapa: cierra los ojos, inmóvil, sentado o de pie, observa lo que ocurre fuera y dentro

4ª etapa: tumbado e inmóvil, ojos cerrados

### **Mediación Nataraj Osho:**

Esta meditación: 3 etapas

1ª etapa: 40 minutos, ojos cerrados, baila

2ª etapa: 20 minutos, tumbado, inmóvil

3ª etapa: 5 minutos baila, fluye, se juguetea, olvida que eres tu, comienza a sentir que eres baile, sumérgete

### **Mediación Nadabrahma Osho:**

Esta meditación: 3 etapas (CD)

1ª etapa: 30 minutos, sentado, relajado, ojos cerrados, por la nariz un sonido alto, que vibre el cuerpo, visualiza una vasija vacía llena de estas vibraciones, y conviértete en el que escucha. En parejas se puede hacer uno frente al otro, manos cruzadas, desnudos, 4 velas, incienso, ojos cerrados, y sientes como se encuentran las energías.

2ª etapa: 15 minutos, en 2 partes de 7,5 minutos, en la primera, manos palmas hacia arriba, movimiento circular hacia fuera, empieza en el ombligo, hacia delante y divídelas en 2 grandes círculos simétricos de izquierda a derecha, lentamente, da energía, 2ª parte, manos palmas hacia abajo, circularmente sentido contrario, y que vengán a juntarse al ombligo para separarse hacia fuera, toma energía

3ª etapa: 15 minutos: sentado inmóvil

**Meditación Gassho:** La que enseñaba Usui antes de sus talleres de Reiki, y es ideal para quien le resulta difícil concentrarse o visualizar. Significa, dos manos que se juntan. La energía aumenta mucho más en grupo, se practica de 20-30 minutos después de levantarse o por la noche. Te sientas con los ojos cerrados, manos juntas frente a tu pecho, enfoca tu atención al punto de encuentro de los dos dedos del medio (corazón), trata de olvidar lo demás, observa los pensamientos y déjalos ir. Relájate y vuelve al punto donde se unen los dedos. También puedes posar las manos en el regazo, manteniéndolas juntas en posición confortable. Si tienes que mover tu posición sentada, muévete lentamente y conscientemente. Si tienes problemas de espalda o no tienes costumbre, pon una silla con respaldo y almohadones, o la espalda apoyada en la pared. Se medita en vertical para no dormirse y para que la energía fluya mejor.

**Meditación So Ham:** Significa "yo soy eso" y sirve para experimentar el "yo soy". Si observas la respiración, surge desde dentro con el sonido SO, sale del cuerpo a 12 dedos y se disuelve. La inhalación surge con el sonido HAM y vuelve dentro del cuerpo. Entre la inhalación y la exhalación, durante una fracción de segundo se está libre de pensamientos, ese es el



espacio de la verdad, se funde en el corazón y luego surge otra vez en la forma de SO. So Ham resuena dentro de ti sin cesar, no tienes que hacer ningún esfuerzo, solo percibirlo. Observa tu respiración y escucha el mantra, si no eres consciente del mantra, puedes repetir las sílabas junto con la respiración. Si lo practicas, experimentarás al ser. Al contemplar el So Ham incesantemente, desechas las ataduras mundanas.

### **Meditación Vipassana:**

Es la que ha iluminado a más gente en el mundo. Es muy simple, incluso los niños lo tienen más fácil, pues no tienen la mente llena de basura. 3 formas. Puedes hacerlo sentado, 40-60 minutos, ojos cerrados, espalda y cabeza recta. Se puede hacer andando lentamente

Es un método que enseñó a sus discípulos el Buda histórico Gautama Siddharta, y consiste en diferentes técnicas de observación para alcanzar el silencio y la quietud de la mente. Mantienes la atención en la observación sin emitir juicios, apegarnos o implicarnos. Es una observación impersonal, desinteresada y desapegada, y puedes alcanzar la comprensión de la naturaleza de los seres y de los fenómenos de este mundo y la esencia de nuestro ser.

Cuando centras la mente, la detienes y la acallas, puedes experimentar aquello que ocurre en nuestro interior en el corazón, donde habita nuestro Ser, ahí no hay cabida para el pensamiento y sus formas (juicios...), se experimenta, se siente, se comprende, se vive sin necesidad de palabras. Muchos han llegado al Satori con esta meditación, debido a la perfección y simplicidad de sus técnicas (es más fácil para los más jóvenes ya que tienen la mente más limpia y pura). Hay muchas técnicas y variantes, y se pueden practicar mientras se da Reiki, te pones con la espalda recta, ojos cerrados, respira con normalidad, y puedes estar 5-15 minutos por cada técnica. Están basadas en la observación y no son técnicas de concentración. Si la atención se dirige a sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos, sonidos..., cuando te des cuenta de ello, regresa tu atención al fenómeno que estás observando. Lo importante es observar en sí mismo y no lo que se está observando.

#### Primera técnica: Observación de la sensación táctil de la respiración

- Respira inhalando y exhalando por la nariz
- Pon tu atención en las fosas nasales, en la sensación que produce la entrada y salida del aire en las fosas nasales al inhalar y exhalar. Obsérvala sin juzgarla. 15 minutos (una variante es respirar desde el abdomen y observa cómo se dilata y se contrae).
- Consciente de la respiración en las fosas nasales, en la inhalación. Es más fácil para los hombres, pues el hombre respira con el pecho para adoptar una forma más atlética, en cambio en Japón se hace con el vientre. En cambio por la noche, se respira de forma natural con el vientre, es más relajante. Lo fácil es lo correcto, también se pueden mezclar las formas. Conforme la meditación se asienta, la mente se silencia y el ego desaparece, se pierde el sentido del yo.
- Conciencia de la respiración de cómo el vientre sube y baja. Si surge cualquier cosa, detén la observación de la respiración y presta atención a los pensamientos, y vuelve a la respiración. Observar es lo que es significativo, no lo que estás observando. No te identifiques con lo que surja.

#### Segunda técnica: Observación de las sensaciones corporales

- Respira inhalando y exhalando por la nariz
- Pon tu atención en la coronilla y ve bajando por todo tu cuerpo, deteniéndote donde encuentres una sensación para observar evitando cualquier juicio.
- Repite este proceso con otras sensaciones hasta recorrer todo el cuerpo y observa cada sensación unos 2 minutos. En total 15 minutos.
- Puedes realizar esta técnica cuando das Reiki poniendo la atención al flujo de energía en tus manos.

#### Tercera técnica: Observación del cuerpo completo

- Respira inhalando y exhalando por la nariz
- Pon tu atención en la posición que adopta tu cuerpo: como están las piernas, ... Toma conciencia de la postura y actos de tu cuerpo, hazlo con total conciencia y siendo consciente de lo que haces.
- Cuando das Reiki, la atención en los movimientos de las manos, movimientos. No hacer las cosas de forma autónoma: presta atención a lo que haces en tu vida diaria: movimientos de la boca,...
- Ser consciente de tus actos, de tu cuerpo, mente y corazón (emociones y estado de ánimo), cuando caminas hazlo con consciencia, atento a los movimientos del cuerpo, mientras comes, al ducharte, atento al agua al caer sobre ti, .. se observador de tus pensamientos, emoción, no te identifiques y no evalúes lo que es bueno o malo.

#### Cuarta técnica: Observación de los pensamientos y emociones

- Respira inhalando y exhalando por la nariz
- Pon tu atención en la observación de los pensamientos y emociones (todos tenemos un flujo constante e incontrolado de pensamientos. Los observas sin participar en ellos y así los detienes y los silencias y podrás llevar las riendas de tu vida y podrás calmar la mente y silenciarla, tu ego disminuirá y cada vez tendrás menos sentimientos del yo, tendrás más percepciones y te convertirás en un canal puro de la energía del Reiki.

Si tienes la mente intranquila, preocupada, ansiosa: exhala profundamente para expulsar el estado de ánimo, detente 3 segundos, inhala profundamente, detente 3 segundos, así rítmicamente

**Meditación del corazón:** todos estamos atascados en la cabeza, es nuestro único problema y la solución es bajar de la cabeza al corazón, los problemas desaparecen (los crea la cabeza). Los misterios permanecen hay que vivirlos y los problemas desaparecen. El amor no funciona a través de la cabeza. Vuélvete más amoroso. La mente divide, y el corazón genera la unidad. Cuando miras a través del corazón, el universo entero parece uno. La ciencia nunca puede encontrar a Dios por que analiza y divide.

Cierra los ojos, siente tu cuerpo, postura cómoda, si sientes tensión en alguna parte, provoca más tensión y relájate de repente. Siente la zona del corazón, y pon toda tu atención tu consciencia, olvídate del resto del cuerpo, siéntelo lleno de una gran paz. Cuando estás

enamorado estás relajado, inundado de paz. La paz y el amor se unen. Hay 2 formas de encontrar la paz: buscando el amor, que es peligroso, pues la paz la tendrás a veces y tendrás preocupaciones y el otro camino es no buscarla a través del amor sino directamente, tu vida se llena de amor, será un amor no posesivo, no centrado en uno mismo. Será cariño, compasión, empatía. Empieza por ser compasivo, cuando inspires piensa que inspiras todas las desgracias y sufrimiento del mundo, y al espirar, exhala toda la alegría y bendiciones. Disfrutarás haciéndolo.

**Meditación Whirling Osho:** gira como un trompo con los ojos abiertos, no tomes alimentos 3 horas antes, descalzo, ropa suelta, gira durante una hora, sentido contrario a las agujas del reloj, brazo derecho en alto, palma hacia arriba y brazo izquierdo abajo y palma hacia abajo, sin enfocar, en silencio. 1ª etapa 15 minutos, gira lentamente y ve aumentando velocidad durante otros 30 minutos. 2ª etapa, el cuerpo caerá, gírate boca abajo con tu ombligo desnudo en contacto con la tierra, ojos cerrados, 15 minutos, y después de la meditación, quédate quieto.

**Meditaciones en la luz:** 2 veces al día, antes de levantarte 20 minutos, lo primero que hagas, tu mente está fresca, la Tierra está despertando y hay una gran ola de energía, por la tarde las energías decaen. Tumbado, ojos cerrados, al inspirar visualiza una gran luz dorada que entra por tu cuerpo (energía masculina), estás hueco la luz entra por la cabeza hasta que sale por los dedos gordos de los pies. Al espirar, visualiza una oscuridad que entra por los dedos gordos de los pies, y sube hasta salir por la cabeza (energía femenina). Respiración lenta. Y al dormir, así te quedas dormido y permanece en el subconsciente y sigue actuando. A los 3 meses la energía que se acumulaba en el centro sexual, ascenderá. Mientras estés despierto, durante el día, recuérdete a ti mismo como si una llama ardiera en tu corazón, y tu cuerpo es un aura de luz alrededor de ella. Embébetete de ello. Recuérdalo durante todo el día. Una llama en movimiento. A los 3 meses, los demás lo percibirán, pero no digas nada a nadie. Imagina tu cuerpo como si no es físico, un cuerpo luminoso. A los 3 meses, cuando los demás se den cuenta, a través de la imaginación descubres una realidad, tu eres luz. Mientras te quedas dormido, sigue pensando en la llama, visualízala, siéntete luz. Tus sueños empiezan a desaparecer, sueñas menos y el dormir se hace más profundo. El yoga y el tantra, dividen la vida mental en 3 estados: vigilia, durmiendo, y soñando, hay un cuarto estado, la consciencia. El cuerpo duerme pero tu no, el cuerpo necesita descanso, necesita combustible, la consciencia no. La consciencia no envejece. Si llevas esta luz a través de las puertas del sueño, nunca volverás a dormir, solo el cuerpo descansará. Alcanzarás el cuarto estado. Ahora la vigilia, soñar y dormir, serán estados de tu mente y tú te habrás convertido en el cuarto.

**Meditaciones en la oscuridad:** Mira fijamente al vacío, está en todo lo que te rodea. Vete fuera de las ciudades, y observa la oscuridad durante una hora, mírala fijamente, sentirás que algo entra en ti y que tú entras en algo. Viviendo con la oscuridad durante tres meses, una hora al día, perderás todo sentimiento de individualidad. La oscuridad es la madre de todo. Si llevas la oscuridad dentro de ti, tu cuerpo se volverá relajado y tranquilo, del mismo modo que si llevas luz en tu interior. Dormirás tan profundamente que los sueños desaparecerán y te moverás todo el día como si estuvieras embriagado.

**Meditaciones en el sonido:** Escucha los pájaros, el viento. A-U-M son tres sonidos básicos, todos los sonidos son combinaciones de estos. Entónalo y siéntelo como si todo tu cuerpo estuviera llenándose de él. 4 etapas de 15 minutos cada una, con los ojos cerrados. 1ª etapa: siéntate, escuchando música suave, 2ª etapa: haz sonidos sin sentido, hasta que surjan

sonidos desconocidos. 3ª etapa: ponte de pie y continua hablando, y mueve tu cuerpo suavemente en armonía. 4ª etapa: tumbate y permanece inmóvil y en silencio. Cada noche antes de irte a dormir, sin luz, siéntate en la cama 15 minutos, cierra los ojos y haz cualquier sonido monótono, p.e. la, la, la, y espera a que la mente te provea de nuevos sonidos. Después simplemente tumbate y duerme. Tu sueño será más profundo y por la mañana te sentirás muy fresco. Los sonidos llegan en círculos y tú eres el centro. El centro carece de sonido, por eso puedes oír sonidos y porque eres silencioso en tu centro. Tratándose de palabras la cabeza es el centro, con los sonidos no es el centro, por eso los japoneses dicen que el hombre no piensa con la cabeza, sino con el vientre. El sonido golpea en el ombligo, si golpea en la cabeza, no es sonido, sino palabras. No debes de pensar en los sonidos. Vuélvete absolutamente mudo y sordo.

**Meditación Gourishankar Osho:** 1ª etapa 15 minutos: siéntate con los ojos cerrados, inspira profundamente por la nariz, contén la respiración todo lo que puedes, espira suavemente por la boca y mantén los pulmones vacíos todo el tiempo que puedas. 2ª etapa: respiración normal, mira la llama de una vela. 3ª etapa, ojos cerrados, de pie y deja que el movimiento suceda. 4ª etapa: tumbate con los ojos cerrados, inmóvil y en silencio

**Meditación Mandala Osho:** 1ª etapa 15 minutos: ojos abiertos, corre sin moverte del sitio, eleva las rodillas tanto como puedas, olvida la mente. 2ª etapa: siéntate con ojos cerrados, boca abierta y relajada, mueve el cuerpo. 3ª etapa, tumbate de espaldas, abre los ojos, rota los ojos en el sentido de las agujas del reloj, tan deprisa como puedas, boca abierta respiración suave. 4ª etapa: cierra los ojos e inmóvil.

**Meditación Rosa Mística Osho:** 3 horas diarias con una duración de 3 semanas. Durante 7 días, comienza gritando Yaa-Húu, riéte sin razón durante 45 minutos, ojos cerrados, deja que tu cuerpo ruede, siéntate y observa durante 15 minutos. Una vez que haya pasado la risa, te encontrarás inundado de lágrimas. 2ª semana: empieza diciendo Yaa-Búu, y llora durante 45 minutos. Ojos cerrados, limpia y descarga. Al final siéntate inmóvil. 3ª semana: siéntate en silencio, baila con música suave, relájate y se consciente y baila. De esta forma te quitarás el daño que te han hecho impidiendo las lágrimas y las alegrías. Es muy sano llorar, gemir y reír. Te vuelves más flexible, más alegre y festivo. Las lágrimas sacarán la agonía que hay oculta dentro de ti y la risa, sacará lo que impide tu éxtasis.

**Meditación no-mente Osho:** 7 días, 40 minutos cada etapa. Tu mente es gibberish, un parloteo sin sentido. Déjala a un lado y podrás degustar el sabor de tu propio ser. 1º Utiliza el gibberish para volverte conscientemente loco. Ojos cerrados, emite sonidos sin sentidos la,la,la, que tu cuerpo haga lo que quiera pero no te quedes en silencio. 2º después, se un testigo, inmóvil en silencio, ojos cerrados, se consciente, permanece en el momento presente, no juzgues los pensamientos. 3º relájate, continua consciente, déjate ir.

**Meditación volver a nacer Osho:** se absolutamente juguetón durante 7 días. 2 horas/día, compórtate como un niño, no sabes nada, no preguntas nada, no discutas, baila, canta, salta, llora, cualquier cosa en cualquier postura.

## 5.10.- OBSTÁCULOS A LA MEDITACIÓN

El ego, condicionado por la sociedad y la mente parlanchina. La psicología y la educación nos potencian el ego, para luchar y ser competitivo. El ego es la peor enfermedad que el hombre puede contraer. Es muy difícil valorar algo sin perderlo, porque antes de perderlo

eres una única cosa con ello. Los niños primero aprenden "mío", empieza a poseer, el poseedor y posteriormente se convierte en competidor, surge una nueva idea "mi". El universo es uno, es una unidad, nada está dividido, todo está unido entre sí. A cada momento inspiras y expiras, existe un puente con la existencia. La muerte es la separación. La realidad es una unidad, y con la idea de mí, tú, ... nos apartamos de la realidad. "Mí", después "tú", y luego surge "yo", con lo cual te separas de la existencia, te separas de la realidad, el "yo" no te permite un momento de relajación y por eso resulta difícil meditar. El problema es que el niño ha de pasar por ello, necesita saber exactamente quién es, por eso se crea un falso centro. Tu centro real es el centro de todo, tu ser. Recolectas las cosas que la gente dice, formas una cierta imagen, no miras dentro de ti para ver quién eres tú. Esta imagen será falsa, ya que nadie más que tú puede saber quién eres. Los demás no se conocen a sí mismos, ¿cómo te pueden conocer a ti?. En un mundo mejor, con gente más inteligente, los padres enseñarán a sus hijos que la idea de identidad es falsa, es necesaria, te la damos solo hasta que encuentres quién eres por ti mismo. No será tu realidad, y cuanto antes descubras quién eres tú, mejor. Habrás nacido realmente y te convertirás en un ser individual. La personalidad es falsa, la individualidad es real, la personalidad es prestada. Tienes que profundizar en tu propio ser, romper capas y capas de identidad.

El segundo obstáculo es la mente en constante parloteo, los pensamientos no paran de fluir, tanto relevantes como irrelevantes. La mente traduce cada cosa existencial a una palabra. El primer requisito es ser consciente de la constante verbalización y ser capaz de pararla. Mira las cosas, no las verbalizas, no las traduzcas a palabras. Deja las cosas sin lenguaje. La mente automáticamente traduce las experiencias en palabras. Meditar significa vivir sin palabras. Cuando 2 amantes están en intimidad, el uno con el otro se vuelven silenciosos. Si siempre están hablando, es indicación de que el amor ha muerto, llenan el vacío con palabras. La meditación es la culminación del amor, no solo a una persona, sino a todo lo que existe. Si puedes estar meditando de cualquier situación, entonces estás en meditación. El mecanismo de verbalizar, debes de poder conectarlo o desconectarlo. La mente ha de ser un instrumento, no la dueña de la situación, y para ello necesitas la meditación. El lenguaje solo te hace falta si necesitas comunicar algo. La meditación es un proceso de crecimiento, no una técnica. El proceso siempre está vivo, crece y se expande. El lenguaje es una repetición, la existencia no lo es.. Meditación significa vivir totalmente y solo lo puedes hacer si estás en silencio. No intentes detener la mente o el pensamiento, solo obsérvala, se un testigo. La mente es uno de los mecanismos más hermosos que existen, no la observes como a un enemigo, mírala con profundo amor, respeto, reverencia. Cuando un pensamiento se va y otro no ha llegado, existe una pausa. En estas pausas vislumbra la no mente. Deja que los pensamientos fluyan, no es malo, no trates de dirigir. Llegarán intervalos mayores y verás el mundo interior. Se un testigo sin apegos. Si necesitas el pensamiento lo utilizarás y si no, lo dejarás descansar.

**Meditación no es concentración:** cualquier meditación que te lleve a una concentración profunda, es mala, te cerrarás en lugar de abrirte, te enfocas en un punto y te crea tensión. Tu mundo se centra solo en el problema en el que te estás concentrando, por ello los científicos se vuelven distraídos. Una mente estrecha sirve para ser más penetrante, pero pierde gran vida. Un buda no es un hombre de concentración, sino de consciencia, queda totalmente disponible a la existencia, y todo es simultáneo, no solo te enfocas en un punto. La gente intenta ir al Himalaya para encontrar a Dios, se concentran en ello, pero Dios es la totalidad. La meditación trascendental es una concentración. Solo si te vuelves compasivo, lo

has conseguido. Una meditación no es concentración, sino relajación, cuanto más te relajes, más abierto y menos rígido estarás. Relajación significa no hacer nada, así desaparece la tensión. Cierra los ojos y escucha todo lo que sucede a tu alrededor, así no niegas a Dios, pues el se presenta como un pájaro, un perro, un niño que llora, ... No lo niegues y no te pondrás tenso. Las negaciones crean tensión, acéptalo. Para relajarte tienes que aceptar todo lo que sucede a tu alrededor. La aceptación de la existencia es la única forma de relajarse. Siéntate en silencio, escucha y relájate, pero no intentes observar por que si no, te pondrás tenso. No hay nada que hacer, todo está aceptado, no tienes que rechazar nada, no hay conflicto, solo observa. La introspección es pensar en sí mismo, por ejemplo si estás enfadado, juzgas si es bueno o malo, y lo racionalizas, es un proceso mental, intentas controlar el enfado con la voluntad. La psicología oriental, no trata de analizar el enfado, solo lo miras, no pienses porque será una barrera para mirarlo. No busques su origen, no lo juzgues y así no comienza el pensamiento. No te prometas no enfadarte, te llevará al futuro. Si puedes mirar el enfado, desaparece. Hay 3 niveles de mirar: el primero cuando el enfado ha ocurrido y se ha ido, cuando estaba presente, estabas involucrado en él y no podías ser consciente. Segundo: cuando está en su apogeo y te vuelves consciente y la tercera: cuando aún no ha llegado, está entrando y te vuelves consciente, por lo tanto no deja rastro.

**Trampas de la mente:** las experiencias son trampas de la mente. La meditación no es una experiencia, es una comprensión, una culminación. Si buscas las experiencias, la espiritualidad será falsa, si lo que buscas es al que lo experimenta, entonces será verdadero. No te preocuparás de kundalini, chakras... Todo ello sucederá. Te moverás hacia el centro interior, donde nada permanece excepto tú y tu soledad. Sea lo que sea que experimentes será el contenido: miseria, placer, aburrimiento, silencio, dicha. Lo real es aquel a quien le suceden estas experiencias. La búsqueda espiritual no es qué sucede, sino a quién le sucede. Así no surge el ego. Cuando meditas si surge una especie de vacío, como si hubiera parado el proceso de pensar, también estás pensando. No lo verbalices, no digas esto es el vacío, míralo. No digas nada, permanece en silencio y entrarás en el auténtico vacío no temporal. Si tienes el sentimiento ilusorio de que has llegado, es falso, solo estás siendo engañado por tu mente, no te ha sucedido nada, estás atrapado por el ego. El poder del maya: la mente tiene el poder de crear cualquier ilusión si persigues algo desesperadamente. La mente crea la ilusión para detener tu desesperación. Si tienes hambre, la mente te da alimento (por ejemplo en el sueño), si buscas desesperadamente la verdad, te da la verdad, iluminación. La mente crea la ilusión de lo real.

**Preguntas :** Convertirse en testigo significa la muerte de la mente. La mente es acción, quiere hacer cosas, y ser testigo es un estado de no-hacer. La gente que vive en la mente, vive en el ego. Ser espectador es distinto de ser testigo. El espectador está apagado, no participa en la vida. El testigo es el que participa y a la vez está alerta, vive la vida más a fondo, más apasionadamente, permanece como un observador. Cuando caminas con consciencia, se añade una nueva belleza, un nuevo goce. Los monjes que viven en monasterios y escapan a la vida, han reprimido sus deseos, y se han ido del mundo de la acción. El mundo de la acción es la mejor oportunidad para ser consciente. Las acciones de los que no son conscientes, solo son reacciones (depende del otro, tu eres una víctima, un esclavo), si te insultan tu reaccionas. El buda no reacciona, sino que actúa conscientemente, no es represivo, es expresivo, en el fluye la canción, la poesía, la danza, la oración y la compasión. Toda la ansiedad del hombre estriba en querer elegir lo que parece hermoso, luminoso. Elegir provoca ansiedad. Cuando dejas de elegir, las preocupaciones desaparecen, surge una gran aceptación. Cuando menos te

identificas, menos poderosa se vuelve la mente y se pierde el "yo". La mente es una procesión de pensamientos, te identificas con las cosas bellas y después te atrapan las feas, porque la mente no puede existir sin dualidad. En cambio la consciencia no puede existir con dualidad. La gente se identifica con todo, con las películas ..., y se sienten desgraciados si pierden algo. La identificación es la raíz de tu desgracia. Apártate a un lado y deja que la mente pase de largo. En tu vida no debería de haber ninguna meta. Debes de estar entre el observador en la colina y un hombre en el mundo. Cualquier cosa que aceptes, se convertirá en algo celestial, y lo que rechaces se convertirá en un infierno. Dondequiera que vayan los pecadores, crearán el infierno, y dondequiera que vayan los santos, crearán el cielo. No hay nadie para enviar al cielo o al infierno. El santo es el que transforma todo en cielo y el pecador es el que continua haciendo que las cosas sean feas. Sea lo que seas se reflejará a tu alrededor. No intentes ser otra cosa ni estar en otro lugar. Esa es la enfermedad del hombre: siempre quiere ser otra persona o estar en otro lugar, siempre rechazando lo que es. Mantente alerta en este momento, olvídate del futuro, las metas, la idea de ser cualquier cosa. Tu no necesitas llegar a ser, ya eres un ser, eres un producto terminado. La creación es perfecta, tu no puedes mejorar a Dios. La religión consiste en la aceptación. Tu eres perfecto, mira en tu interior. Pero tu mente te pedirá que seas otra cosa o que estés en otro lugar, que llegues a ser ,... La mente es llegar a ser y tu alma es ser. Por eso los budas dicen: a menos que abandones todo deseo, no lo alcanzarás. Desear significa llegar a ser, ser otra cosa, no aceptarte como eres. Decir si a la vida es ser espiritual. Cuando desees algo, estás diciendo no, dices que hay algo mejor. Los árboles, los pájaros son felices porque no tienen que llegar a ser, son lo que son. Solo con la mente estás ansioso por ser otra persona. Empieza a vivir, a disfrutar y deleitarte, abandona el deseo, seas lo que seas disfrútalo. Deléitate en tu ser. El tiempo desaparecerá. El tiempo solo existe con el deseo. El futuro existe porque tu lo desees. Iluminarse es comprender la inutilidad del deseo. Un buda es descubrir que ya es lo que has querido ser. Todos somos budas aunque estemos durmiendo. Es tiempo de despertarse. La mente es muy bella, déjala que vaya deprisa. Obsérvala. No intentes pararla, ya que no puedes hacerlo. Ella se parará con la comprensión. Trata de ver porque va deprisa la mente y a dónde se dirige, debe ser porque eres ambicioso. En nombre de la religión hay muchos "estúpidos" que han intentado detener la mente, buena gente, amables, sin ninguna inteligencia, no son gente creativa, no han hecho nada, solo sentados, vegetando, no son vivos, no han ayudado al mundo de ninguna manera. No hay que detener la mente, hay que comprenderla, de esa forma se tranquiliza, y no se pierde inteligencia. Si estás pisando el acelerador, no pises el freno a la vez. Llevas contigo la ambición y tratas de detener la mente. Siéntete agradecido por los destellos de los momentos de silencio en la mente. Tú no posees el tiempo, por lo tanto, no lo pierdes. El mejor uso de ese tiempo es tener esos momentos de testigo.

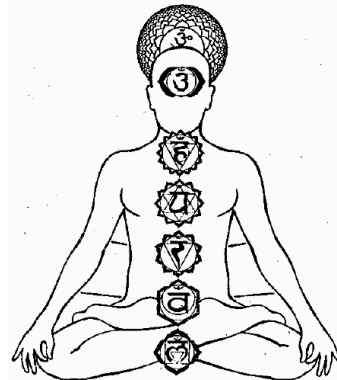
En lo más alto, culminan todos los valores: la verdad, el amor, la consciencia, la autenticidad y la totalidad. Son indivisibles en la cima. Solo están separados cuando están contaminados, luego se hacen uno. El amor es lujuria en el peldaño más bajo (el resto es celos, ego, posesión, ira, sexualidad), es algo físico, biológico, superficial, y es oración en el más alto, es una dimensión psicológica, es espiritual. Cuando el amor es puro, no puedes distinguir entre amor y consciencia, son lo mismo, por eso Dios es amor. Hay dos caminos para ir a la cima, uno es el de la consciencia, la meditación, el camino zen y el otro es el amor, el de los devotos, los caminos se funden. Siguiendo el camino de la consciencia encuentras el amor y al contrario. Si a tu consciencia le falta amor, es impura y si tu amor no es consciente, no es amor, es deseo.

La gente que trabaja manualmente, tiene menos ansiedad, menos tensión, duermen mejor. Cuando trabajas con las manos, la energía fluye desde la cabeza hacia las manos y se libera. La gente que trabaja con la cabeza necesitan mucha catarsis, porque acumulan mucha energía. Cuando aparezca el silencio, disfrútalo y celébralo. Nada es más creativo que el silencio, no hay que llegar a ser un gran pintor. Hay tantos tiempos paralelos como mentes. Los que alcanzan la no-mente, viven sin tiempo, ya que no piensan en el pasado, se ha ido y el futuro no ha llegado, por eso no se preocupan. Lo que se ha ido, se ha ido, lo que no ha llegado, aún no ha llegado. Solo queda este momento puro, e intenso de energía, vívelo. Para ser consciente mientras trabajas, hay que entrenar, empezando por cosas simples como andar o pensar. La consciencia es una larga disciplina, no tienes que forzarla. Siéntete feliz por los momentos en los que te das cuenta de que no has sido consciente y por los momentos en los que hayas permanecido consciente. La culpa es un cáncer del alma, las religiones lo han utilizado para destruir la dignidad, el orgullo. No hay necesidad de sentirse culpable, es algo natural. No vas a encontrar ayuda ni en la tristeza ni en la culpa. Errar es humano y perdonar también. Si uno no se perdona, no puedes perdonar a nadie. No debes sentirte culpable, hagas lo que hagas, si no está bien, no lo vuelvas a hacer. Hay que empezar por el principio y con mucha paciencia. Comenzar por observar el cuerpo caminando, observar los pensamientos y posteriormente los sentimientos y finalmente los estados de ánimo. El observador que hay en ti es tu alma e inmortalidad. En el proceso de observar nunca se llega al final. La gente solo observa a los demás, no se preocupan de observarse a sí mismo. Cuanto más profundices, más feliz, pacífico, integrado, digno y delicado te sentirás. Cuando mueves tu mano observando, te das cuenta que hay delicadeza, belleza, paz y silencio. La observación agudiza tu consciencia. Es así de sencillo, no hay que conocer por ejemplo los 33000 principios budistas.

Ser testigo es el comienzo y el método para llegar a la no-mente, es la realización, el florecimiento. Lo que puede existir solo un momento, puede ser eterno. En la no-mente, la mente desaparece, pero no seas impaciente. En la no-mente, desaparece el apego, la avaricia, los celos y la ira. No te identificas. Empezarás a salir de tus pensamientos. La observación requiere de una cierta distancia, si estás identificado no tienes distancia. Cuanto más observes, mayor será la distancia. En este estado, activas la mente cuando tu la necesitas, se vuelve más fresca, joven, y creativa y rejuvenecida por el descanso. La meditación te llevará a la no-mente con seguridad.



## 6.- EL SISTEMA ENERGÉTICO



Como vimos en Primer Nivel, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. El sistema energético nuestro está formado por:

- Cuerpos no materiales o cuerpos energéticos
- Chakras o centros energéticos.
- Nadis o canales energéticos: son como arterias intangibles (nadi significa en sánscrito: tubo, vaso o arteria). Conducen el prana o energía vital a través del sistema energético no material (prana significa en sánscrito: energía absoluta, en el ámbito cultural chino o japonés se le denomina "chi" o "ki"). El prana representa la fuente de todas las formas energéticas, que se manifiesta en distintas áreas con frecuencias distintas, y una de sus manifestaciones es la respiración, a través de ella podemos absorber prana dentro de nosotros. La frecuencia es superior en las personas más desarrolladas. Los nadis del cuerpo energético, están unidos a los del cuerpo energético vecino. Los canales energéticos más importantes son "sushumna", "ida" y "píngala". Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos (en el se basa la acupuntura).

Son vórtices de energía que conectan el cuerpo físico con el energético o etérico (de 5-10 cm de diámetro y 20 cm en personas evolucionadas). Hay 7 chakras principales alineados con la columna vertebral y 21 secundarios. Si no eres clarividente y no ves los chakras, es efectivo que los limpies y equilibres canalizando Reiki regularmente para prevenir bloqueos.

En el sistema energético, los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del "prana". Absorben directamente o a través de los nadis las energías de los cuerpos energéticos o del cosmos y la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico y la retransmiten por los canales energéticos. También irradian energía al entorno.

En reiki se explica como los chakras distribuyen la energía que entra por nuestra coronilla a los órganos, glándulas y músculos del cuerpo. La energía entra por el chakra coronilla, baja por un canal central energético paralelo a la columna vertebral y se reparte por los chakras. Cuando el chakra funciona correctamente, la energía está en rotación permanente, creando un vórtice energético que facilita la distribución a los órganos y glándulas adyacentes. La energía debe de fluir libremente entre los chakras, para alimentar a los órganos.

Los chakras tienen parte anterior y posterior, los vórtices atraviesan el cuerpo. Los chakras se extienden a nivel áurico unos 70 cm del cuerpo por lo que los terapeutas dedican parte de su sanación limpiando el aura después del tratamiento para quitar la energía liberada. Cada chakra tiene una nota musical y su propio color pues son vibraciones energéticas. Hay terapias con colores y sonidos para sanar los chakras.

Los escritos antiguos mencionan 88000 chakras, no existe prácticamente un punto que no sea sensible energéticamente. La mayor parte de ellos tienen papeles secundarios. Reiki trabaja con los 7 principales. El aura humana está asociada a estos 7 chakras principales. El funcionamiento perfecto de estos, es sinónimo de salud, pero la apertura de todos a todos los niveles, es sinónimo de evolución o iluminación.

Los chakras se establecen en los canales energéticos, en la intersección de los flujos energéticos conocidos como meridianos. Los chakras giran hacia la derecha o izquierda, y el sentido de rotación cambia un chakra a otro y de un sexo a otro. El chakra básico del hombre gira hacia la derecha, en cambio en la mujer a la izquierda. Cada chakra tiene un color relacionado con su aura correspondiente derivado de la frecuencia de vibración del mismo.

## **6.1.- CUERPOS ENERGÉTICOS**

Cada cuerpo tiene una frecuencia de vibración. El cuerpo etérico (el más cercano al cuerpo físico), tiene la vibración más baja, y conforme avanza la frecuencia es mayor.

Los distintos cuerpos energéticos, no están separados entre sí, se interpenetran mutuamente, y cada uno vibra en su gama de frecuencias (para verlos los clarividentes, tienen que ajustarse a su esfera).

Los distintos cuerpos son: cuerpo etérico, emocional (o astral), mental y causal.

### **6.1.1.- Cuerpo etérico**

Se compone de centros de energía (chakras), una red de canales energéticos (nadis), un canal central (sushumna), dos canales al lado del central (ida y pingala) y el prana que es la energía que da vida a nuestro cuerpo y que la polaridad, le hace activarse a través de la energía solar, y en cambio ralentiza su ritmo (con la energía lunar) Es la energía que hay por encima del ombligo. Apana es la función excretora tanto en los planos sutiles como en los materiales, la energía por debajo del ombligo

Tiene la misma forma y extensión que el cuerpo físico. Es el portador de las sensaciones físicas. Se forma de nuevo en cada reencarnación, y se disuelve en 3-5 días tras la muerte física (los otros tres cuerpos siguen existiendo tras la muerte y en cada encarnación se unen otra vez al recién formado).

El cuerpo etérico atrae energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar y energías vitales de la tierra a través del chakra basal. Acumula estas energías y a través de los chakras y nadis las conduce al cuerpo físico. Cuando existe sobrante de energía, el cuerpo etérico irradia energía formando el aura etérica de unos 5 cm (1ª fracción del aura), y es un manto protector contra gérmenes y contaminantes. No se puede enfermar por causas externas, y cuando se produce la enfermedad es porque hay zonas débiles en el aura, debido a los pensamientos, emociones negativas y por una forma de vida que altera al cuerpo (sobreesfuerzo, mala alimentación, consumo de alcohol o drogas). A través de esos "agujeros"

en el aura, se pierde la energía vital y pueden penetrar las vibraciones negativas y las bacterias causantes de las enfermedades y la energía vital. Las enfermedades antes de manifestarse en el cuerpo físico, se manifiestan en el aura etérica (se podría ver con fotografía Kirlian) y se pueden detectar en fase latente.

El cuerpo etérico y el cuerpo físico, reaccionan a los impulsos mentales que proceden del cuerpo mental. Por ello el pensamiento positivo favorece la salud. El cuerpo etérico también es el intermediario entre los cuerpos energéticos superiores y el cuerpo físico. Transmite al cuerpo emocional y al cuerpo mental las informaciones que se recogen a través de los sentidos y transmite energía e información de los cuerpos superiores al físico. Cuando el cuerpo etérico está debilitado, los flujos de información se obstaculizan y la persona parece indiferente en el plano emocional y el mental.

Los aceites esenciales, plantas, las flores y los árboles, tienen una energía semejante al aura etérica y se puede utilizar esa radiación para proporcionar energía al propia aura. Por ello es bueno apoyarse con la espalda en un árbol y abrazarlo, y así te pasa energía, te puedes tumbar en una pradera florida llena de aromas, las vibraciones de las flores te envolverán y penetrarán (también se puede tener flores en casa).

### **6.1.2. - Cuerpo emocional o astral**

Es el portador de los sentimientos, emociones y de nuestro carácter. Ocupa el mismo espacio que el cuerpo físico, con contornos poco delimitados en personas poco desarrolladas, como una sustancia nebulosa que se mueve desordenadamente en todas las direcciones. Si la persona es más desarrollada, más claro y transparente es el cuerpo emocional y su contorno es más nítido. El aura del cuerpo emocional, tiene forma ovalada, y se extiende a metros de distancia de la persona. Toda emoción se irradia en su aura a través del cuerpo emocional a través de los chakras. El aura emocional está en movimiento con distintos colores. La angustia y las preocupaciones generan figuras nebulosas oscuras. Cuanto más amor tiene una persona, son más claros y transparentes los colores. Este cuerpo marca la visión del mundo. Es donde están todas las emociones no liberadas, falta de autoconfianza,... y transmite el mensaje inconsciente al mundo exterior, y es así como se realiza la atracción mutua, atrayendo vibraciones energéticas iguales del entorno, y así atraemos lo que queremos evitar o tememos. El entorno nos sirve como espejo. Así la angustia atrae situaciones de angustia continuamente. El pensamiento consciente y el cuerpo mental, no pueden eliminar las emociones inconscientes, pues se dirige hacia el exterior. Así se puede aspirar al amor y al éxito, e inconscientemente irradiar frecuencias energéticas contradictorias de celos y falta de autoconfianza, lo que le impide alcanzar su objetivo.

Las estructuras emocionales continúan en diferentes encarnaciones mientras no se libere, ya que el cuerpo emocional perdura después de la muerte y se une en la reencarnación con otro cuerpo. Tenemos que cesar en el papel de víctimas y de echar la culpa de nuestras debilidades a los demás y a la circunstancias. Tenemos parte de nuestro destino en nuestras manos y podemos empezar a cambiar nuestra vida, cambiándonos a nosotros mismos. Los nudos emocionales se forman en el plexo solar, es el chakra que da acceso directo a nuestras estructuras emocionales, por ello si queremos conocer esas estructuras, tenemos que hacerlo con la visión intuitiva a través del chakra frontal, pero todavía eso no es una liberación real. La disolución de las estructuras emocionales, sólo se puede hacer a través del cuerpo espiritual,

a través de la sabiduría, el amor y la bendición de nuestro yo superior, a través del chakra del corazón y del coronal. El "yo superior", no divide ni enjuicia en "bueno y malo", por ello es importante la actitud interior sin rechazar o enjuiciar. Así cuando las vibraciones del cuerpo espiritual se unen con el cuerpo emocional y lo penetran, éste comienza a vibrar más rápidamente y empieza a expulsar las energías negativas almacenadas, que tienen frecuencias menores. Así, nos podemos perdonar a nosotros mismos y a los demás. De esta forma se disuelven las estructuras emocionales estancadas y se comienza a irradiar sentimientos de amor y alegría incondicional, y el aura emocional, luce con los colores más claros, intensos y transparentes, y los mensajes que emite al entorno, atraen felicidad y amor, y atrae todo lo deseado, debido a que el cuerpo emocional vibra con las frecuencias máximas.

### **6.1.3.- Cuerpo mental**

Nuestros pensamientos e ideas y los conocimientos racionales e intuitivos, son portados en el cuerpo mental. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y la del cuerpo emocional y tiene una estructura menos compacta. Es de forma ovalada y puede extenderse el mismo espacio que el cuerpo emocional y el aura emocional juntos. La irradiación áurica del cuerpo mental tiene un alcance de unos cuantos metros más. En las personas poco desarrolladas, tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa, con colores apagados sin brillo y de estructura opaca. Cuantos más vivos son los pensamientos y más profundos los conocimientos intelectuales de la persona, más claros e intensos son los colores que irradia.

Sus frecuencias menores se manifiestan en el pensamiento del entendimiento racional, basadas en las percepciones del plano físico. El cuerpo físico recoge información a través de los sentidos y la transmiten a través del cuerpo etérico al cuerpo emocional, que a su vez, transforma la información en sentimientos y los retransmite al cuerpo mental que reacciona ante ellos con la formación de pensamientos verbales. Debido a las estructuras emocionales no liberadas, la información se distorsiona y el pensamiento se tiñe con esquemas mentales recurrentes enjuiciando los hechos (el entendimiento racional no es imparcial). La solución racional de los problemas de carácter mundano, es la función principal del cuerpo mental, pero esto es una limitación. Su auténtica función es recoger la verdad universal que le llega del plano espiritual e integrarlas con el entendimiento racional en situaciones concretas, de esta forma se resuelven los problemas en consonancia con las leyes universales. Los conocimientos que nos llegan del plano espiritual, se manifiestan como intuición (pueden ser imágenes o sonidos) que después se transforman en pensamientos verbales. Así podemos mirar el interior de la auténtica naturaleza de las cosas. El máximo desarrollo del cuerpo mental se produce cuando se une el chakra frontal con el chakra coronal, entonces el cuerpo mental es un espejo del cuerpo espiritual y el hombre realiza la sabiduría y el conocimiento integral del yo superior.

### **6.1.4.- Cuerpo espiritual o causal**

Es el que mayor frecuencia de vibración posee. En personas inconscientes se extiende con su aura sólo un metro, pero en personas despiertas puede irradiar hasta varios kilómetros de distancia, así el óvalo se transforma en un círculo. Por ello cuando estás en presencia de un maestro iluminado, la atmósfera cambia cuando te alejas. La experiencia de la luz, de la plenitud y del amor pierde intensidad cuando te sales de su aura. El cuerpo espiritual y su

aura, irradian en los colores más suaves, pero con una fuerza de iluminación profunda. Aumenta las vibraciones de los demás cuerpos. A través de este cuerpo, experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, y tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación. El cuerpo espiritual es la parte divina que hay en nosotros que es inmortal y que perdura a toda la evolución. Solo a través de este cuerpo, se puede conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el sentido de nuestra vida. Si nos abrimos a sus vibraciones, nuestra vida tiene una nueva calidad, en todas nuestras acciones, somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta sabiduría, fuerza, bendición y amor universal.

## **6.2.- MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS NADIS Y CHAKRAS**

### **6.2.1.- Nadis**

Son canales psíquicos por donde circulan las energías internas formando una extensa red que interconecta el cuerpo energético. No está identificado con los nervios o vasos sanguíneos ya que no forman parte del cuerpo denso, aunque puede haber alguna relación con el sistema nervioso. Son similares a los meridianos de acupuntura. Si los nadis se obstruyen nuestra salud resulta afectada.

No son tubos por donde pasa la energía, sino el propio flujo de energía con un trayecto, regidos por el movimiento del sol y la luna, la actividad que se realiza, .... Los nadis nacen en un punto llamado Kanda (algunos lo localizan en el ombligo y otros en el perineo). Se habla de 72.000 nadis y otras fuentes de 300.000 nadis. De ellos 14 son los principales y controlan a los demás. En el yoga se trabaja con 3: Sushumna, ida y pingala.

El prana tiene polaridad: la energía solar activa al organismo, mientras que la energía lunar lo ralentiza. Las energías se pueden activar con técnicas. Los 72.000 nadis están conectados al canal central o sushumna.

Sushumna es el canal por donde circula la energía espiritual, mientras que ida y pingala son los senderos de los dos aspectos básicos del prana: ida conduce la fuerza mental y pingala la fuerza vital, son los dos polos de una misma energía

Junto al Sushumna, hay 2 canales energéticos: ida y pingala

#### **6.2.1.1.- Ida**

Ida (chandra nadi o nadi lunar), comienza a la izquierda de muladhara chakra, sube con movimiento serpenteante y semicircular, atravesando los chakras, pasa por la fosa nasal izquierda y termina en ajna chakra.

Rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático (regula procesos internos del organismo, como una especie de freno): relaja los músculos superficiales y disminuye la temperatura exterior del cuerpo. Es el portador de la energía lunar, enfría y serena.

Ida y Píngala regulan la actividad cuerpo-mente. Las fosas nasales funcionan de forma cíclica, predomina una de ellas y va cambiando a la otra cada 1-2 horas, dicha alternancia aporta armonía. Si la respiración fluye más por la fosa izquierda, prevalece ida, la fuerza

mental (se tiende a la interiorización, trabajo intelectual o creativo) y si predomina la derecha es pínkala, la fuerza vital, para trabajos físicos.

Ida está conectado al hemisferio derecho del cerebro, responsable de: orientación en el espacio, percepción psíquica, intuición, creatividad, sensibilidad.

De noche prevalece la fosa izquierda.

Ida conduce la energía de carga negativa (apana): procesos de excreción y efecto tranquilizante y refrescante

#### 6.2.1.2.- Pingala

Píngala (surya nadi o nadi solar), complementa el trabajo de ida. Comienza a la derecha de muladhara chakra, sigue el mismo camino con movimiento caduceo, mezclándose con ida y sushumna en los chakras, con una posición opuesta a ida, llega a la fosa nasal derecha y termina en ajna chakra.

Rige el funcionamiento del sistema nervioso simpático (acelerador): energiza el cuerpo y exterioriza la conciencia, activa el ritmo cardíaco, aumenta la tensión muscular y la temperatura corporal. Es el portador de la energía solar, llena de ardor y fuerza motora

Ambos nadis se retuercen alrededor de Sushumna. Ida y Píngala, absorben prana directamente del aire de la respiración y expulsan sustancias tóxicas en la espiración.

Hay otros nadis que aportan a los chakras energías procedentes de los chakras secundarios y de los cuerpos no materiales y retransmiten esa energía a los cuerpos energéticos vecinos.

Pingala está conectado al hemisferio izquierdo del cerebro, responsable de: análisis lógico, matemático y mente racional. Cada nadi da energía a su hemisferio asociado. La actividad cerebral se ve condicionada por la respiración nasal y el flujo de los nadis. Cuando ambas fosas están igualadas: se armoniza los dos hemisferios y sushumna da gran energía al cerebro, es un momento de plenitud.

El objetivo es neutralizar ambos nadis para que la energía se acumule en muladhara chakra y despierte a kundalini para que ascienda a sushumna hasta el cerebro, para activar los centros superiores

De día prevalece la fosa derecha.

Pingala conduce la energía de carga positiva (prana): vigoriza, calienta y purifica

#### 6.2.1.3.- Shusumna

Nadi más importante, es el canal central. Relacionado con el sistema nervioso central. Parte de muladhara chakra y asciende por la columna atravesando los chakras y termina en sahasrara chakra. Tiene que ver con el equilibrio de fosas nasales, kundalini, supramental, mente inconsciente, sabiduría, luz cósmica, centro, equilibrio. Al equilibrar ida y píngala se accede a este canal. No tiene correspondencia con el modelo de acupuntura (no es accesible a las agujas). Ida y pingala producen el brillo de sushumna.

Con el control respiratorio y la concentración mental se estimula kundalini. Para ello se debe de eliminar los bloqueos o impurezas mediante asanas, respiración, mantras, reiki, ...

### 6.2.2.- Chakras

Centros de energía, centros psíquicos energéticos (centro de energía vital y psíquica). Significa rueda, son vórtices o remolinos de consciencia-energía. Los chakras generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía, siendo puertas de intercambio entre el ser humano y el microcosmos. Trabajan con los nadis y no están en el cuerpo denso, sino en el sutil. Se asocian a los plexos nerviosos y glándulas endocrinas.

Se activan dirigiendo mentalmente el prana a su localización u órgano o concentrando la mente en su lugar de ubicación.

Al activar un chakra, se activa su centro homólogo en el cerebro, y se incrementa el nivel de conciencia, es como un interruptor, cada chakra tiene su nivel de conciencia, desde los aspectos instintivos (chakras inferiores) hasta lo más sutil de la conciencia intuitiva (superiores). La vibración energética va aumentando de velocidad y sutilidad.

En la evolución espiritual, kundalini se activa, y va subiendo en espiral por sushumna activando los chakras y generando niveles de conciencia más elevados. Culmina el viaje en sahasrara donde se funde con la conciencia pura (Shiva), y con el estado de Consciencia Cósmica.

Para activar kundalini, antes hay que desbloquear los chakras y purificarlos y ajustarlos a las altas frecuencias vibratorias que tienen que soportar. Con asanas, pranayama, reiki, ... Una persona sana tiene los chakras en equilibrio.

También se tienen que salvar 3 obstáculos (granthis o nudos psíquicos causados por maya o ilusión):

- Brahma granthi: en muladhara por el apego a los placeres físicos y al mundo material. Relacionado con el egoísmo y los deseos, predominan las cualidades tamásicas (negatividad, ignorancia, letargo..).
- Vishnu granthi: en anahatam por el apego emocional a personas y cosas y por las cualidades rajásicas (pasiones, ambición, actividad desmesurada, ...).
- Rudra granthi: en ajna chakra por apego a poderes psíquicos, ambición espiritual y el ego.

La energía vibra a gran velocidad y en meditación se perciben como la flor de loto. Su forma de representación es con el Mandala del chakra (simbólicamente sus elementos):

- Color: por la cualidad y vibración de la energía que contiene
- Pétalos: relacionado con el número de nadis que emanan. Cada pétalo con una letra que corresponde a alguno de los 51 sonidos del sánscrito y representa la vibración de la kundalini al pasar por el chakra.
- Yantra o forma geométrica en el interior del loto, representa el elemento
- Bijamantra (vibración sonora que lo puede despertar)
- Símbolo de un animal: simboliza la evolución instintiva del ser humano y las fuerzas sutiles
- Símbolo de una energía divina: las divinidades simbolizan los estados de conciencia superiores

La flor del loto representa a la evolución espiritual del ser humano desde estadios inferiores a superiores de conciencia. El loto nace en el barro (oscuridad), pasa por el agua y llega al aire y al encontrarse con la luz se forma una bella flor.

Cada chakra en una región de la columna vertebral: cervical, dorsal, lumbar, sacro y coxígeo.

Existen hasta 88.000 chakras, por lo que en el cuerpo, apenas hay un punto que no sea sensible a la recepción, transformación y retransmisión de energía, pero la mayoría son muy pequeños. Hay 22-40 chakras secundarios (según la fuente) que tienen más importancia, siendo los más importantes, los de la zona del bazo, de la nuca, de las palmas de las manos, plantas de los pies.

Existen 7 chakras principales a lo largo del eje vertical, se asientan en el cuerpo etérico de la persona, se asemejan a cálices florales en forma de embudo y un número variado de pétalos (por ello en Oriente, se les llama flores de loto). La subdivisión de las flores en pétalos representan los nadis o canales de energía (4 canales en el centro radical, hasta mil canales energéticos en el centro de la coronilla), a través de los que fluyen la energía y penetran en los chakra y así se retransmite la energía desde los chakras a los cuerpos no materiales.



De la base de la flor, parte un canal que llega a la columna vertebral, al canal energético principal Sushumna, que asciende por el interior de la columna vertebral hasta la coronilla. Los chakras están permanentemente en movimiento circular, de ahí su nombre de "rueda" en sánscrito. El movimiento giratorio produce que la energía sea atraída hacia el interior si gira en el sentido de las agujas del reloj, y al contrario la energía es irradiada. Hay libros que mencionan que el giro es al contrario en el hombre que en la mujer (en el hombre a la derecha, predomina el yang representando la voluntad y la actividad y en su forma negativa la agresividad y la violencia y en la mujer a la izquierda, predominio del yin, que representa la sensibilidad y acuerdo, y en su parte negativa la debilidad). En estos libros también mencionan que el sentido de giro cambia de un chakra a otro (primer chakra del hombre hacia la derecha y en la mujer hacia la izquierda).

Los chakras tienen unos 10 cm y existen todas las vibraciones cromáticas, pero domina un color. Los chakras se van desarrollando y aumentan su frecuencia de vibración y los colores se hacen más claros y radiantes. El tamaño y la vibración del chakra determinan la cantidad y calidad de energía que puede absorber del cosmos, de las estrellas, de la naturaleza, de la radiación de las cosas y de las personas. Esas energías llegan a los chakras a través de los nadis y fluyen hasta el interior. Las dos formas de energía más importantes, se absorben por el centro radical y el centro coronal y entre ellos discurre el Sushumna (a través de este canal asciende la energía Kundalini, representa la energía cósmica de la creación o Shakti). En la mayor parte de las personas, la energía Kundalini fluye en poca proporción, y a medida que crece la consciencia, el flujo crece activando los chakras y acelerando sus frecuencias. Durante su ascenso, la energía Kundalini se transforma en una vibración diferente en cada



chakra, siendo mínima en el centro radical y máxima en el centro coronal. Estas vibraciones son retransmitidas a los cuerpos no materiales y al cuerpo físico. La energía Kundalini depende del grado de conciencia y del estés y los bloqueos que haya en los chakras, al ser más consciente, más abiertos y activos están los chakras y la Kundalini puede fluir con más intensidad y se eliminan los bloqueos y se desarrolla la conciencia.

Además de la energía Kundalini, hay otra fuerza que fluye a cada chakra a través de Sushumna, es la energía del ser divino puro, del aspecto no manifestado de Dios, que entra a través del chakra coronal y hace que la persona conozca el aspecto existencial de Dios y es muy adecuada para eliminar los bloqueos de los chakras. En la cultura india, se le denomina Shiva, la divinidad, la destructora del desconocimiento y hace que te transformes hacia lo divino. Así Shiva y Shakti trabajan para el desarrollo integral de la persona.

Los chakras también absorben directamente vibraciones del entorno que se corresponden con sus frecuencias, son como antenas para la gama completa de vibraciones energéticas. Son los órganos sensoriales no materiales, receptores de todas las vibraciones energéticas que proceden del ámbito físico. Son las aberturas al mundo de las energías más sutiles.

Los chakras, irradian energía al entorno, emitimos vibraciones curativas y mensajes conscientes e inconscientes, influyendo positiva y negativamente sobre las personas, situaciones y materia.

Para experimentar plenitud interior, creatividad, conocimiento, amor y bendición, los chakras deben de estar abiertos y trabajar en armonía, pero esto se da en pocas personas. Muchas veces solo están activados los 2 chakras inferiores. Personas que ostentan una posición social sobresaliente, a veces está el chakra del plexo solar desproporcionadamente activo.

### **6.3.- RELACIÓN DE LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS Y LOS CHAKRAS**

Las glándulas de secreción interna tienen una relación directa con los chakras. Las glándulas endocrinas, segregan hormonas que son básicas para el crecimiento, actividad sexual y reproductora, sueño, equilibrio nervioso, capacidad de defensa, ... Cualquier desequilibrio produce complicaciones en el organismo. A través de las asanas de yoga, se produce una acción activadora y equilibradora del sistema glandular, lo que repercute en una mejor salud.

La glándula epífisis o pineal es la glándula más misteriosa, con muy buena irrigación sanguínea, y no se sabe muy bien para que sirve, contiene células sensibles a la luz (en algunos lagartos es su tercer ojo). Se corresponde con sahasrara chakra, el asiento de Shiva, de la conciencia, la transcendencia, la iluminación.

La glándula hipófisis: se relaciona con ajna chakra, el centro energético de la inspiración y la intuición. Controla las glándulas inferiores.

La glándula tiroides: en la garganta, se relaciona con visshudda chakra, el de la comunicación. Responsable del estado anímico, de la energía en general y muchos procesos. Es una de las más importantes. El hipertiroidismo ocasiona: nerviosismo, irritabilidad, sensación de hambre, palpitaciones, respiración agitada y digestión defectuosa. El hipotiroidismo produce cansancio y falta de iniciativa. Al ser esponjosa y blanda, se ve muy beneficiada por el masaje de presión y el estiramiento de las asanas de yoga.

La glándula timo, está debajo del esternón, y durante la pubertad disminuye a la cuarta parte de su tamaño, aunque sigue activa toda la vida. Papel importante en el sistema inmune. Se corresponde con anahata chakra, con la capacidad de amar y abrirnos a los demás.

Las glándulas suprarrenales: relación directa con el estrés, cuando hay miedo o frustración, aumenta la adrenalina lo que provoca hiperactividad para el combate o la huida, pupilas dilatadas, se acelera el ritmo cardíaco, más azúcar libre en sangre, músculos en tensión, temblor, sensación angustiosa. Se corresponde con manipura chakra, centro de poder y voluntad.

Las gónadas: los testículos y ovarios, segregan las hormonas masculinas y femeninas para la fecundidad y el atractivo sexual. Vinculada con chakra svadhistana, centro de placer, creatividad, sexualidad y alegría de vivir. La energía creadora shakti tiene su sede en los órganos sexuales, el semen (bindu) y el flujo femenino (raja) cuando no se consume con la sexualidad, se transmuta en un aceite esencial dorado (ojas), el cual sirve para regenerar y renovar el cuerpo y también es la materia prima de la energía kundalini. De hay la importancia del control de la energía sexual.

El chakra base o muladhara no tiene relación con ninguna glándula. Centro de la seguridad y el sentido práctico.

#### 6.4.- CICLOS DE EVOLUCIÓN HUMANA SEGÚN LOS CHAKRAS

Los seres vivos tenemos ciclos evolutivos mentales y espirituales, y son importantes para no tener unos cimientos tambaleantes. Tenemos ciclos de 7 años, y en cada época estamos "maduros" a determinadas experiencias. Pasamos cada 7 años a un chakra diferente. Ese período se divide en 7 temas principales, cada uno de ellos de un año de duración y comienzan en el chakra basal. Después de 7x7 años de vida, a los 49 comenzamos desde el principio en una octava superior de evolución. Cada año que pasa tenemos un tema principal, y cada 7 años un nuevo tema fundamental. Nuestro cuerpo se renueva cada 7 años, todas las células han sido sustituidas por otras nuevas y somos totalmente nuevos desde el punto de vista físico. Para leer la tabla siguiente, tienes que tener en cuenta, que si tienes 41 años, te encuentras en el 42º año de vida.

Tema fundamental para cada 7 años de vida	Tema principal para cada año de vida						
	1º chakra.	2º chakra.	3º chakra.	4º chakra.	5º chakra.	6º chakra.	7º chakra.
	Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse	Sentimientos originales, fluir con la vida, sensibilidad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo	Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia	Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación	Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser	Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación	Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal
1º chakra. 1º a 7º año de vida.	1º año de	2º año de	3º año de vida	4º año de	5º año de vida	6º año de	7º año de

Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse	vida	vida		vida		vida	vida
2° chakra. 8° a 14° año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensibilidad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo	8° año de vida	9° año de vida	10° año de vida	11° año de vida	12° año de vida	13° año de vida	14° año de vida
3° chakra. 15° a 21° año de vida. Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia	15° año de vida	16° año de vida	17° año de vida	18° año de vida	19° año de vida	20° año de vida	21° año de vida
4° chakra. 22° a 28° año de vida. Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación	22° año de vida	23° año de vida	24° año de vida	25° año de vida	26° año de vida	27° año de vida	28° año de vida
5° chakra. 29° a 35° año de vida. Comunicación creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser	29° año de vida	30° año de vida	31° año de vida	32° año de vida	33° año de vida	34° año de vida	35° año de vida
6° chakra. 36° a 42° año de vida. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación	36° año de vida	37° año de vida	38° año de vida	39° año de vida	40° año de vida	41° año de vida	42° año de vida
7° chakra. 43° a 49° año de vida. Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal	43° año de vida	44° año de vida	45° año de vida	46° año de vida	47° año de vida	48° año de vida	49° año de vida
1° chakra. 50° a 56° año de vida. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el mundo material, estabilidad, capacidad de imponerse	50° año de vida	51° año de vida	52° año de vida	5° año de vida	54° año de vida	55° año de vida	56° año de vida
2° chakra. 57° a 63° año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensibilidad, erotismo, creatividad, asombro y entusiasmo	57° año de vida	58° año de vida	59° año de vida	60° año de vida	61° año de vida	62° año de vida	63° año de vida
3° chakra. 64° a 70° año de vida. Desarrollo de la personalidad, procesamiento de sentimientos y vivencias, modelación del ser, influencia y poder, fuerza y plenitud, sabiduría nacida de la experiencia	64° año de vida	65° año de vida	66° año de vida	67° año de vida	68° año de vida	69° año de vida	70° año de vida
4° chakra. 71° a 77° año de vida. Desarrollo de las	71° año de vida	72° año de vida	73° año de vida	74° año de vida	75° año de vida	76° año de vida	77° año de vida

cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir, apoyar con el corazón, desinterés y altruismo, entrega y sanación							
5° chakra. 78° a 84° año de vida. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud, independencia, inspiración, acceso a los planos más sutiles del ser	78° año de vida	79° año de vida	80° año de vida	81° año de vida	82° año de vida	83° año de vida	84° año de vida
6° chakra. 85° a 91° año e vida. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiores, fuerza espiritual, proyección de conciencia, manifestación	85° año de vida	86° año de vida	87° año de vida	88° año de vida	89° año de vida	90° año de vida	91° año de vida
7° chakra. 92° a 98° año de vida. Perfección, conocimiento supremo mediante la introspección directa, comunión con los universales, conciencia universal	92° año de vida	93° año de vida	94° año de vida	95° año de vida	96° año de vida	97° año de vida	98° año de vida

## 6.5.- EL ORIGEN DE LOS BLOQUEOS EN LOS CHAKRAS

Nosotros no estamos separados de nada, y vivimos en comunión con Dios, esta existencia pura ilimitada es por naturaleza la gloria. Sin embargo perdemos la conciencia de la unidad y confiamos más en lo que nos llega a través de los sentidos físicos y del entendimiento racional, olvidándonos de nuestro origen y de nuestra base divina. Es cuando aparece la angustia y perdemos el sentimiento de plenitud interior. Olvidamos que no podemos extinguirnos, la muerte sólo es una variación de la forma externa.

La angustia provoca bloqueos e intensifica el sentimiento de separación. En los chakras es donde se producen los bloqueos condicionados por la angustia. También puede existir otros bloqueos en los nadis y estos bloqueos produce que las energías vitales no fluyan libremente y no pueden alimentar nuestros cuerpos. Cuando la separación, el abandono, el vacío interior y el miedo a la muerte nos impulsa a buscar en el mundo exterior, nos volvemos dependientes del amor y el reconocimiento de otras personas, de los placeres sensoriales, del éxito y de la posesión material, así se nos rellena el vacío. Si las perdemos, nos produce gran angustia. Olvidamos que nuestro origen es común en la existencia divina y que estamos todos unidos en este plano, en vez de amar a nuestros congéneres, competimos e incluso creamos enemigos, pensamos que tenemos que protegernos, retraemos nuestras antenas receptoras para no tener desafíos y así provocamos el bloqueos de chakras.

La necesidad de reconocimiento es tan grande que orientamos nuestra vida en base a las ideas de personas o de reglas sociales, y reprimimos nuestros sentimientos si no concuerdan con nuestras expectativas, y así contraemos los chakras y de esta forma, producimos que las energías no se irradien, se distorsionan y se descargan de forma inadecuada en forma de emociones intensas y negativas, o se paraliza el flujo. Por lo tanto podemos producir hipofunción o sobrecarga. Las experiencias almacenadas, las arrastramos de una encarnación a la siguiente, hasta que las pulimos y así se producen vivencias que atraemos inconscientemente. En cada vida, tenemos la posibilidad de disolver muy rápidamente, es una nueva oportunidad de llevar una vida satisfactoria. Las almas muy evolucionadas, escogen

padres adecuados para encarnar sin acumular bloqueos innecesarios, que podrían obstaculizar el cumplimiento de su misión en la tierra.

Ya en el seno materno, se pueden producir bloqueos del sistema energético, cuando es rechazado o la madre vive en situaciones de estrés, en cambio la dedicación amorosa, aporta buenas vibraciones y se sentirá bien y protegido.

El momento del nacimiento, nos puede marcar durante toda la vida, abandonamos la seguridad física y generalmente, nos separan de la madre después del nacimiento. En cambio si no te separan, sientes la vibración de la madre y te abres con plena confianza. El contacto corporal (bonding) es fundamental entre la madre y el niño, son flujos de sentimientos amorosos, de energía emocional positiva, lo que le llena de confianza y alegría (para los padres también es importante haber estado en el nacimiento). Si el recién nacido es alejado de la madre, siente separación y soledad, aunque si la madre envía conscientemente sus sentimientos amorosos, permanece dicho contacto (es bueno que se haga conscientemente, y no con muchos medicamentos, para no perder sensibilidad). Generalmente, nos separan, en un mundo desconocido y frío, te sientes abandonado, y se produce el primer bloqueo de energías a través del chakra radical. La confianza original, es base para un desarrollo integral y sin miedos. Un bloqueo del chakra basal, repercute en todo el sistema energético. Se considera el primer año de vida como el más importante en la vida de una persona. El niño necesita contacto corporal con la madre y con el padre o con personas de confianza. A esa edad, no tiene concepto de tiempo, cuando llora es porque no sabe si este estado terminará, presa de desesperación (en los pueblos primitivos los niños lloran muy raramente y están dispuestos desde pocos años para asumir responsabilidad social, pues llevan a los bebés envueltos junto al cuerpo de la madre y por la noche están junto a la madre en la cama, y cuando sienten hambre, el pecho de su madre está a su servicio). El mejor potencial para la vida de una persona, es que la madre tuviera una dedicación completa al niño durante el primer año de vida. Si los niños pierden los sentimientos de confianza original, seguridad, satisfacción y protección, al crecer, los buscará en el ámbito externo y material (es por lo que existe la sociedad de consumo). Cuando ven que la satisfacción interna, no se alcanza con bienes materiales, es cuando se comienza la búsqueda interior.

En el segundo año de vida, el tema fundamental del chakra radical, entra en contacto con las energías del segundo chakra, ahora es importante el contacto delicado, caricias, mimos. El niño descubre su sensualidad y a experimentar y expresar sus sensaciones y emociones, comienza a aparecer los contenidos del cuerpo emocional. Es importante que los padres no impongan una actitud determinada, ya que en ese caso se retraen las emociones y se reprimen. Si el niño aprende a vivir sencillamente sus emociones, en poco tiempo disolverá las emociones negativas. Con esa edad no expresa ninguna negatividad, si se pone colérico es porque se decepciona una necesidad natural, y los gritos y pataletas, liberan el bloqueo producido y libera al niño. En cambio los padres solo aman al niño cuando hace esto o aquello, y el niño para no perder el amor de sus padres, se hace falso y pierde confianza en el ámbito emocional y se bloquea el chakra sacro, y de adulto le resultará difícil aceptar y expresar sus emociones naturales, y verá a los demás como objetos que le sirven para su propia satisfacción.

En el tercer año, se pone en contacto con las energías del plexo solar, la expresión emocional se hace más diferenciada, quiere probarse como personalidad independiente, conocer su influencia, y dice "no" para ver que pasa. Si los padres educan imponiendo, el niño

no se siente querido y aceptado en su personalidad y se bloquea el chakra del plexo solar, y de mayor le faltará confianza y valor para vivir su personalidad según sus ideas, se adaptará e intentará controlar su mundo.

## 6.6.- LA DISOLUCIÓN DE LOS BLOQUEOS

Existen 2 formas:

Primera, exponiendo los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos, a través de los colores, piedras, sonidos, aceites esenciales, en la naturaleza. Cuando le llegan frecuencias más elevadas, comienzan a vibrar con más rapidez y así los chakras absorben energía sin obstáculos, así se disuelven los bloqueos de todos los cuerpos. La energía vital mejora a los nadis y a todo el sistema energético, al cuerpo, al espíritu y el alma comienza a vibrar de forma más elevada y a irradiar salud y alegría.

En ese proceso de purificación, se liberan energías estancadas, y su contenido aparece una vez en nuestra conciencia y vivimos las mismas sensaciones que causaron el bloqueo (angustia, ira, dolor), aflora por última vez antes de ser totalmente limpiada. Nos sentiremos intranquilo, excitado y cansado, y a partir de ahí, retorna la profunda alegría, serenidad y claridad. El bloqueo, sólo se purifica, mirando a la parte indeseada de nosotros mismos y redimiéndola mediante nuestro amor.

Segunda vía: mediante la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a la dis-tensión (remedio contra la tensión, y el bloqueo) completa. Al rechazar cualquier ámbito de nosotros, nos enjuiciamos, rechazamos partes de nosotros mismos y se produce una tensión que impide la distensión completa y por lo tanto la disolución de los bloqueos. Estas personas, no pueden relajarse y necesitan distracción o actividad, encapsulan su cuerpo mental para eludir la confrontación con su cuerpo emocional y para ellos todas las vivencias transcurren a través del entendimiento.. Analizan, interpretan y categorizan, pero no se meten en una experiencia con todo su ser. Hay otros que fuerzan la apertura de los chakras con ejercicios de yoga Kundalini y se inundan de contenidos inconscientes del chakra y surgen bloqueos más profundos. Hay también quien se ha iniciado en el camino espiritual y solo activa chakras superiores y mantiene inconscientemente los bloqueos de los chakras inferiores, puede tener vivencias muy bonitas, pero en su interior sienten carencia o un vacío. La alegría incondicional, solo surge si todos los chakras están abiertos y vibran en la frecuencia más alta posible. La actitud de aceptación incondicional, exige mucha honradez (vernos con nuestras debilidades y negatividades y no como nos gustaría vernos) y valor (decir sí a todo sin excluir nada). Hemos reprimidos emociones y deseos, para ganarnos el amor de nuestros padres y para satisfacer a la sociedad, tenemos que abandonar eso y orientarnos hacia nosotros, aun perdiendo el amor y reconocimiento de los demás. Las emociones reprimidas son "malas" porque las rechazamos, en lugar de afrontarlas con amor y comprensión. Tenemos que dejar de aceptar como real el plano externo que nos llega a través de los sentidos y de la comprensión racional, la voluntad de poseer a una persona, una posición, amor, reconocimiento y bienes materiales y esto solo se consigue mediante la unión interior, y mientras no lo consigas, solo encuentras decepción. Por miedo a una nueva decepción, reprimimos nuestras energías y nuestro sistema energético se bloquea y manifestamos emociones negativas que reprimimos para no perder la simpatía de los demás. Cuando damos atención a nuestras emociones, se comienzan a transformar y

comenzamos el camino hacia la totalidad. Es como cuando tienes miedo de una persona y le rehúyes, así nunca la conocerás, sin embargo si le haces sentir tu incondicional amor, se va abriendo a ti. La aceptación sin prejuicios es la postura de nuestro yo superior y así nos abrimos al guía interior que hay en nosotros para alcanzar la existencia integral completa. El yo superior es la parte del alma que nos une con la existencia divina, ilimitado en el espacio y el tiempo y tiene el conocimiento integral de la vida. Si confiamos en su guía nos llevará directamente a la unidad interior y los bloqueos del sistema energético desaparecerán. Tenemos que admitir todas las experiencias que aparecen, entrégales tu amor. La meditación te ayuda a eliminar esos bloqueos, ya que los pensamientos y sentimientos no son enjuiciados sino integrados. Cuando te aceptes y te ames tal y como eres, irradiarás vibraciones a través de tu aura y atraerás experiencias y vivencias, y es así como realmente se gana el amor y el reconocimiento de los demás.

Cuando los campos energéticos de 2 personas se tocan, inconscientemente, percibimos al otro de forma energética y así vemos si nos resulta simpático o no, si nos produce miedo, ira, alegría, serenidad, amor,.... Cuando un grupo se reúne para un determinado fin, el aura colectiva tiene un efecto muy intenso, en meditaciones colectivas, te puedes elevar a planos de conciencia superiores. Los lugares también tienen su propia irradiación, pues la materia almacena vibraciones. A los niños los protegemos con nuestra aura pues capta y absorbe vibraciones, por ello es mejor llevar a un niño de la mano que dejarlo en un cochecito.

Nosotros atraemos las vibraciones y situaciones que se corresponden con nuestra propia radiación energética, y podemos favorecer nuestra vida estando en atmósferas de alegría y amor, en lugares que irradien energía positiva, con colores estimulantes, flores, aromas, música relajante. El amor que irradia el chakra del corazón, es capaz de neutralizar y transformar las vibraciones negativas. Al desarrollar este chakra, dejarás entrar en ti solo esas vibraciones. Cuando te aceptes e irradies esa energía, las vibraciones negativas no pueden penetrar en la corona de rayos surgida de ti. También te puede ayudar los aceites esenciales sobre los chakras, pues llenan tu aura de una irradiación pura y neutralizan tensiones. También te puede ayudar llevar un cristal de roca, para potenciar la calidad luminosa y la fuerza de irradiación protectora de tu aura. También la ropa interior de seda te ayuda y también puedes sentarte con las piernas extendidas, las tensas y gritas y así disuelves los bloqueos.

## **6.7.- DETECTAR LOS CHAKRAS QUE TENEMOS BLOQUEADOS.**

El objetivo no es convertir a otros, sino conocerse y salvarse a sí mismo, para después conducir amorosamente a los demás por el mismo camino del autoconocimiento. Las formas de detectar los bloqueos son:

- A través de la descripción de los chakras, puedes conocer las zonas que presentan problemas. No obstante, el autoconocimiento no es agradable, pues deben iluminarse nuestros lados sombríos, y solo de esa forma son liberados.
- Observando que chakras reaccionan de forma llamativa en situaciones de estrés: por ejemplo en el chakra radical, con diarrea, ira, ... o en el segundo chakra con bloqueo de sentimientos, muy llorón, con emocionalidad incontrolada, o en el tercer chakra: sensación de impotencia, sensación en el estómago, nerviosismo, excitabilidad, o en el chakra corazón, si tienes la sensación de que el corazón se

para, o te palpita mucho, en el 5º chakra con nudo en la garganta, tartamudeo, avalancha de palabras, o la cabeza te tiembla, en el 6º chakra si no tienes claras las ideas o dolores de cabeza.

- Sirviéndote del lenguaje corporal a través de espasmos, hinchazones, tensiones, debilidades, podremos conocer en que chakra se produce por el lugar. La voz es un criterio para ver el estado del chakra del cuello.
- Con una prueba de kinesiología: 2 personas frente a frente: mano derecha sobre un chakra y extiendes el brazo izquierdo lateralmente en ángulo recto con el cuerpo, la otra persona que te hace la prueba te dice que opongas resistencia mientras tu intentas mantener el brazo en la posición y ella intenta empujar el brazo hacia abajo, presionando por la muñeca. Si el chakra está equilibrado, se opone resistencia. Debes de hacer pausa entre las pruebas, para evitar la fatiga del brazo. También se puede medir con kinesiómetro, y si el resultado es fuerte, se obtiene una presión de 20 kilogramos y está débil con 8 kg (hay que tener en cuenta la constitución individual). Otra variante, es manteniendo el pulgar contra el dedo índice en la mano derecha y con la izquierda cubres el chakra objeto de la prueba, y el compañero intenta separar los dedos que mantenemos apretados, si los dedos ofrecen resistencia, es que el chakra está bien.



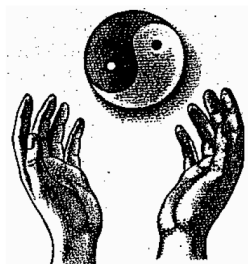
- Visión interna, para ello nos ponemos a meditar y vamos viendo cada chakra con nuestros ojos interiores, recorriendo los chakras desde abajo hacia arriba. Muchas personas pueden ver los cambios cromáticos, tamaños, formas.
- Palpando con la mano su situación: clarividencia táctil
- Con aurividencia: así se puede ver su estado. Permaneces en una estancia a oscuras en silencio, con fondo negro y miras a unos metros de la persona en estado meditativo. Necesita entrenamiento. Se detecta el primer cuerpo etérico que envuelve al cuerpo como una envoltura energética radiante y se ve los colores y formas del cuerpo emocional en continuo movimiento con brillo intenso, translúcido. Las formas poco definidas, y coloraciones poco nítidas apuntan a problemas. Existen también gafas para auras, con vidrios de color violeta oscuro y con envoltura que le hacen herméticas y opacas alrededor. Se puede ver su estado a distancia pues las imágenes y los sonidos se transmiten como ondas a través del éter.
- Experimentar en nuestros chakras lo que el consultante siente, para ello el terapeuta entra en resonancia con el cuerpo energético del paciente, se padece el mismo síntoma.



- Análisis de los hábitos del sueño, dependiendo con qué chakra se viva (si es dominante) o si está ampliamente desarrollado:
  - 1º chakra: duermes entre 10-12 horas y prefieres boca abajo
  - 2º chakra: duermes entre 8-10 horas y posición fetal
  - 3º chakra: duermes entre 7-8 horas y boca arriba
  - 4º chakra: duermes entre 5 o 6 horas y lado izquierdo
  - 5º chakra: duermes entre 4 o 5 horas y alternas derecha e izquierda
  - 6º chakra: duermes entre 4 horas y prefieres boca abajo
  - 7º chakra: sueño vigilante: la consciencia interior se mantiene mientras el cuerpo duerme. Es el plenamente iluminado, no duerme, concede a su cuerpo una fase de reposo.
- Péndulo (un chakra estable, manifiesta grandes círculos y un chakra alterado, círculos menores o reposo) y varita mágica, la mejor es el péndulo de zahorí o biotensor
- Fotografía Kirlian
- Diagnóstico energético de puntos terminales.
- Sofisticados sistemas electrónicos para el diagnóstico (Japón)

## 6.8.- SEXUALIDAD Y CHAKRAS

Las dos formas fundamentales de la energía: el yin, una fuerza femenina engendradora, extensiva, intuitiva, pasiva e inconsciente y el yang una forma masculina fertilizadora, concentradora, intelectual, activa y consciente. Las fuerzas del yin y el yang se manifiestan en todo como polaridad, todo tiene un polo opuesto. Solo podemos espirar si inspiramos, el día condiciona la noche, la luz, la sombra, el nacimiento, la muerte,.... Cada polo necesita complementarse con su opuesto. El yin y el yang simbolizan el movimiento rítmico de la vida. El equilibrio existe entre las parejas contrarias, todo está en movimiento. Es cuestión de tiempo cuando una polaridad se transformará en la otra. En el ser humano se realiza con las distintas encarnaciones, en el día y la noche, con un promedio de 12 horas, y en la inspiración y espiración, en unos segundos. El hombre presenta un polo positivo y la mujer negativa. En la unión sexual, el flujo energético a través del Sushumna se intensifica, el flujo energético del 2º chakra aumenta y este sobrante de energía carga los demás chakras. La energía sexual, es una forma determinada de prana, se transforma en las frecuencias de los chakras restantes. Basta con que un único chakra esté bloqueado en uno de los componentes de la pareja, para que la unión no pueda experimentarse en toda su completitud, pues provoca una alteración del flujo energético. La mayoría de las personas solo viven la sexualidad a través del 2º chakra, se extraen energía de otros chakras y se transforma en energía sexual, para irradiarla a través del 2º, y de esta forma no asciende hacia los demás chakras. Cuando ambos compañeros irradian el amor de su corazón sin miedos y libremente, se armoniza el sistema energético y la unión sexual es muy satisfactoria, se activan las frecuencias superiores y se convierte en una unión espiritual (es el arte del tantra), en el instante del orgasmo la dualidad se suprime y vivimos la unidad con el ser absoluto.



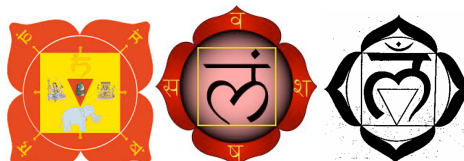
El Juego de la vida, dualidad y unidad

## 6.9.- PROBLEMAS CON LOS CHAKRAS

El funcionamiento incorrecto de un chakra produce desequilibrio, el problema se desarrolla en el cuerpo energético y luego se genera una enfermedad física, mental o emocional.

- **Exceso de energía:** si tienen energía retenida, se "recalientan" los órganos y glándulas, que reciben exceso de energía y empiezan a enfermar, por ejemplo, demasiada energía en el chakra corazón produce taquicardias, dolores de pecho e infartos, un exceso en el plexo solar: úlceras de estómago, hernias de hiato y problemas digestivos. La energía se suele retener por la mente, por ejemplo después de un susto. Otra razón es porque el chakra inferior está bloqueado y no deja fluir libremente la energía, causando cuello de botella. Dando Reiki liberas esa energía en exceso, por eso es "energía inteligente". Es bueno aprender a soltar energía acumulada cuando no la necesitamos (después de un enfado, o por estrés,..)
- **Bloqueos en los chakras:** la energía fluye con dificultad cuando el chakra está bloqueado, el chakra gira con lentitud y la energía no se renueva. Es el origen de enfermedades y malestares. Un chakra bloqueado no permite que la energía fluya a través de él para alimentar a los inferiores, ya que se alimentan desde arriba abajo. Por ejemplo en chakra corona por un problema emocional que no sanamos. Cuando no queremos afrontar la situación, lo bloqueamos sin darnos cuenta y hace enfermar a los órganos y glándulas a su alrededor. Reiki desbloquea el chakra, liberando la energía estancada y nos obliga a afrontar el problema que conlleva.
- **Baja energía en un chakra:** Debido a que un chakra superior impide que llegue o por un sobre esfuerzo físico o emocional que debilita al chakra. Por ejemplo alguien muy emocional, reduce la energía del tercer ojo, para reducir su potencia. Los vampiros energéticos suelen afectar al chakra corazón y al plexo solar. Reiki sube nuestro nivel energético, potenciando ese chakra, sube los niveles energéticos, libera energías estancadas y equilibra los chakras, consiguiendo equilibrio, armonía y salud.

## 6.10.- MULADHARA CHAKRA O PRIMER CHAKRA, BASE, RADICAL, BASAL, RAIZ O CENTRO COXAL



**Resumen:** Relacionado con las tendencias del ser humano de satisfacer sus necesidades más básicas: obtener comida, hogar, procrear..., capacidad de enraizarse, tener sentido de la realidad. Da el poder del desplazamiento y en él se trabaja el instinto.. Primer centro psíquico (por debajo otros chakras menores relacionados con la vida instintiva). Relacionado con el plexo nervioso, sacro coxígeo. Meditando en este chakra se desarrolla el talento de la palabra, la habilidad y la organización. Es el punto de soporte, la base de sushumna, centro de las sensaciones, y es aquí donde hay que comenzar la eliminación de los vicios, las pasiones y los apegos materiales. Con su iluminación, se da el primer paso para la iluminación. Es el chakra más difícil de poner en movimiento. Se identifica con Saturno, y el metal plomo. El desarrollo de muladhara, otorga impulsos físicos muy fuertes y el despertar de la shakti, lo que da vitalidad física y sexual grande. Cuando kundalini se pone en movimiento, se pasa a través de varios chakras iluminándolos uno a uno (no se puede abrir uno antes que los anteriores se hayan equilibrado). Energéticamente es apana (se corresponde con la energía de pérdida de las heces).

**Ubicación:** En el hombre en el perineo y en la mujer en la cérvix (donde se une la vagina y el útero). Entre el ano y los genitales, base de la columna vertebral (sacro), plexo pélvico, perineo, tiene el músculo PC asociado (en la mujer es el músculo que contrae la vagina), unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

**Significado:** Mula es raíz, sostén. Palabra clave: enraizamiento

**Color:** carmesí, o rojo fuego (negro el secundario).

**Música:** Nota Do, tribal, rítmica, sonidos de la naturaleza

**Elemento:** Tierra

**Función sensorial:** Olfato

**Símbolo:** Loto de 4 pétalos, cuadrado amarillo dentro del loto, representa el elemento tierra, con bijamantra Lam. Dentro del cuadrado, un elefante con siete trompas que simbolizan la fuerza y la solidez. Un triángulo invertido rojo en el centro del cuadrado simboliza la shakti, energía creativa. En el interior del triángulo un shivalingam (piedra ovalada), que representa el cuerpo astral y en él está la serpiente kundalini enrollada

**Principio básico:** Voluntad corporal para el ser (polo opuesto a la voluntad espiritual del 7º chakra)

**Correspondencia corporal:** todo lo sólido: columna vertebral, huesos, dientes, uñas, ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular. Otros son riñones, vejiga, espina dorsal, colon, piernas, huesos, testículos, pies, nariz.

**Glándulas/órganos:** glándulas suprarrenales, que producen adrenalina y noradrenalina, para regular la circulación sanguínea y el cuerpo se prepara para la acción. También actúan en el equilibrio térmico del cuerpo.

**Correspondencia astrológica:**

Aries/Marte: reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

Tauro: vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial

Escorpio/Plutón: vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación

Capricornio/Saturno: estructura, resistencia

En el Ayurveda, también el Sol, como dador original de la vida.

**Acciones:** querer y poseer

**Obstáculos:** ira, avidez, deseos

**Misión y funciones:** Nos conecta con la tierra, con el mundo físico, la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material, tomamos contacto con "el espíritu de la madre Tierra", nos suministra energía básica y vitalidad física, las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia. Centro de nuestra seguridad, autoestima y deseo de vivir, fuerza para imponernos y constancia o perseverancia. Foco de las necesidades básicas y terrenas: comer, cobijo, sexo... Es el chakra que elimina la energía no deseada. A veces acumula la ira reprimida. Supervivencia, nutrición, reproducción, vitalidad física, asiento de energía Kundalini, creatividad, abundancia, instinto, autopreservación. El aseguramiento material, la conservación de la especie, la fundación de una familia, sexualidad como medio para la procreación. Unidos con la reserva de la energía inagotable: energía Kundalini. En él arrancan los 3 canales principales: Sushumna, Ida y Pingala. El chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Es donde se asienta el subconsciente colectivo. Debería de estar compensado con el 7º chakra para mantener el equilibrio interior de la persona.

**Enfermedades físicas:** obesidad, hemorroides, ciática, artritis, reumatismos, anorexia, SIDA, tumores óseos y de piel

**Enfermedades psíquicas:** depresión, impotencia, inseguridad

**Alimentos:** proteínas (carne y productos lácteos no son recomendables), frutas y vegetales rojos

**Funcionamiento armónico:** si el chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, estabilidad y fortaleza interior, te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones surgen por el deseo de participar en tu planeta madre, te resulta fácil realizar tus objetivos, tienes una alta confianza original, vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo lo que necesitas: dedicación, alimento, seguridad, protección y aceptas agradecido todo lo que ella te dispone. Buena conexión con lo terrenal y un contacto con la naturaleza y percepción equilibrada de lo físico, éxito en asuntos relacionados con el mundo material, dominio del cuerpo físico, vínculo con la tierra, individualidad, estabilidad, firmeza, seguridad, serenidad, salud, valor, paciencia, dominio del cuerpo.

**Funcionamiento inarmónico:** Si existe disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción se enfocan en torno a la posesión y la seguridad materiales, a los estímulos y placeres sensoriales: buena comida, bebida alcohólicas, sexo... Todo lo que ansías lo quieres asimilar. Te resulta difícil dar y recibir con franqueza, tiendes a protegerte y delimitarte, no quieres desprenderte y retener, con lo que manifiestas estreñimiento y sobrepeso, piernas hinchadas o mala circulación, lesiones en rodillas, problemas de equilibrio y movilidad (patoso) y problemas sexuales. Centrado en sí mismo, materialidad, distracción, pereza, inseguridad, tensión, soledad, violencia, ambición, cólera, miedo al cambio, preocupado por la supervivencia física problemas de columna, estreñimiento, tensión en espina dorsal. Satisfaces solo tus necesidades y pasas por alto la de los demás, te aferras a determinadas ideas y ambiciones, excitándote y enojándote con facilidad, impones tus deseos, incluso con agresividad, ira, enojo y violencia. Careces de confianza original, angustia de perder algo o de no recibir algo que te da seguridad y bienestar. La Tierra la ves como un lugar que debe ser dominado y explotado para garantizar la supervivencia del hombre.

**Hipofunción:** Tu constitución corporal es débil, poca capacidad de resistencia física y anímica, te preocupas en exceso por muchas cosas de la vida, con sentimientos de inseguridad, sentimiento de no pisar tierra firme, no te las arreglas bien con los desafíos de la vida, te falta capacidad para imponerte y de estabilidad. La vida es como una carga y no como una alegría, añoras una vida más fácil, más agradable y menos exigente. Sentimiento de no pertenecer a la Tierra. Difícilmente captas la energía vital de la Tierra, a veces combinaciones con bloqueos del chakra sacro y del plexo solar. A veces anorexia y reacción de huida

#### **Posibilidades de purificación y activación:**

**Experiencia natural:** Siéntate en posición de loto o del sastre sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor

#### **Terapia por el sonido:**

Forma musical: ritmos monótonos y acentuados. La música arcaica de los pueblos primitivos y sus danzas. Utilizar los sonidos de la naturaleza

Vocal: "u" movimiento dirigido hacia abajo, a tus raíces, a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráneas.

Mantra: LAM

**Cromoterapia:** el primer chakra se activa por un rojo transparente y brillante, da vitalidad, dinamismo y valor, si el rojo se mezcla con un poco de azul, te ayuda a penetrar instintos vitales con fuerza intelectual

**Gemoterapia:** también magnetita y cuarzo ahumado

Ágata: da seriedad, resistencia, equilibrio, ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior, despierta la valoración del cuerpo y actúa sobre los órganos de la reproducción, da seguridad y protección, confianza y facilita los partos.

Hematites: da resistencia y fuerza, potenciador y edificante sobre el cuerpo, moviliza fuerzas ocultas, ayuda en estados de debilidad, sanación después de la enfermedad y formación sana de sangre y células

Jaspe sanguíneo o rojo: de colores verdes y rojo, te une con la fuerza y el amor de la "madre Tierra", fortalece la sangre, da vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia, purifica y transforma el cuerpo físico da seguridad en el ciclo natural.

Granate: da energía activa, voluntad, autoconfianza y éxito, abre la vista para lo oculto y da clarividencia, estimula la sexualidad para que sea constructiva, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

Coral rojo: da energía vital fluida y fuerza. Favorece la hematopoyesis, da estabilidad, flexibilidad y seguridad en ti mismo.

Rubí: energía vivificadora, cálida y creativa, clarificación y la transformación, vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad.

#### **Aromaterapia:**

Cedro: el aroma áspero de su aceite te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza, acopia energía y da tranquilidad y sensación de seguridad en la madre Tierra.

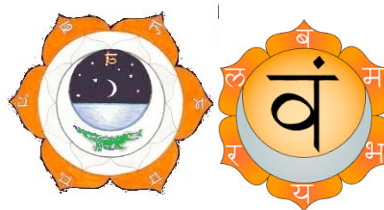
Clavo de especia: disuelve energías estancadas en este chakra, libera estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de la delimitación y seguridad y te ayuda a estar abierto a nuevas y frescas energías. Te produce transformación y renovación

#### **Yoga que actúa en el chakra:**

Hatha Yoga: desarrolla la conciencia con ejercicios y posturas físicas y ejercicios respiratorios

Kundalini Yoga: despierta la energía de la serpiente y en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras.

### **6.11.- SVADHISTANA CHAKRA, SEGUNDO CHAKRA, DEL TÁNDEM, SACRO O SACRAL, DEL OMBLIGO, O HARA**



**Resumen:** La actividad se refleja como la tendencia a obtener placeres sensoriales por medio de la comida, bebida, sexo, ... Se es más consciente del propio placer de lo que se era en muladhara. Se asocia con los genitales y con la micción. Energéticamente es apana (energía de pérdida de la orina y el flujo menstrual). Relacionado con el plexo pélvico y con los testículos-ovarios. Hay una vinculación entre este chakra y el inconsciente, por ello el paso de kundalini por este chakra es un momento delicado, pues los karmas pueden activarse y crear confusión y problemas al adepto. El que medita sobre este loto, se libera del ego (sva=soplo vital, mansión del soplo de la vida). Todavía tiene relación con el mundo material, pertenece al dominio de la involución, de la personificación, del personalismo y de la personalidad.

**Ubicación:** en la base de la columna vertebral, en el hueso del pubis, encima de los genitales, cerca de muladhara, con el que tiene mucha relación, unos 3 cm debajo del ombligo, desde el ombligo hasta el bajo abdomen, encima de los genitales. En algunos libros se indica el

chakra del bazo como 2º chakra (pero este es un secundario, que coincide en su funcionamiento con el 3º chakra). Esto es debido a la negación de la sexualidad.

**Significado:** la propia morada, estar en el lugar que a uno le es propio

**Color:** naranja

**Música:** Re, melódica, folclore

**Elemento:** Agua

**Función sensorial:** Gusto

**Símbolo:** mandala loto de 6 pétalos de color anaranjado. Dentro del loto hay 2 círculos, uno dentro del otro, que engendran una luna creciente, que es el yantra del elemento agua, que rige este chakra. El círculo exterior representa la dimensión consciente de la existencia y el interior el inconsciente, el depósito del karma. En la luna hay un cocodrilo que simboliza el movimiento de los karmas en la esfera inconsciente. Su bijamantra es Vam

**Principio básico:** Propagación creativa del ser

**Correspondencia corporal:** cavidad pélvica, órganos reproductores, vejiga, los humores o fluidos (sangre, linfa, jugos digestivos, esperma), próstata, bazo, vientre, vejiga, hígado (linfáticas), riñones, glándulas adrenales e intestino bajo

**Glándulas/órganos:** órganos sexuales (ovarios, testículos),

**Correspondencia astrológica:**

Cáncer/Luna: riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad

Libra/Venus: dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística

Escorpio/Plutón: ambición sensorial, transformación de la personalidad con la superación del yo, en la unión sexual.

**Acciones:** sentir y percibir

**Obstáculos:** lujuria, tristeza, ilusión, miedo, desesperación

**Misión y funciones:** Centro de las emociones originales, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Posición de Shakti (aspecto femenino de Dios en forma de fuerza creadora). El agua purifica y depura. Desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. Las relaciones interpersonales, el juego erótico, el abandono del ego y la mayor unidad mediante la unión sexual. Procreación, creatividad, sexualidad y relaciones con otros. Depósito de combustible energético (por ello hace kiri o matar la energía vital), asimilación del alimento, fuerza y vitalidad física, centro de la energía sexual centro de las sensaciones y emociones, deseo, placer.

**Enfermedades físicas:** trastornos renales y circulatorios, diabetes, nefritis

**Enfermedades psíquicas:** ansiedad, ilusión, anulación, impotencia

**Alimentos:** líquidos, frutas y vegetales anaranjados

**Funcionamiento armónico:** Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos, estarás abierto y serás natural con los demás. Gran alegría de la creación, y la vida te llena de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas. Da ganas de vivir, fuerza vital activa, sexualidad libre de tabúes y gran capacidad creativa. Dar y recibir

emociones, deseo, placer, amor sexual y pasional, cambio, movimiento, sensación de equilibrio, asimilación de nuevas ideas, sensación de estar centrado, buena salud, tolerancia, entrega, generosidad, abundancia, trabajo armonioso y creativo con otros, salud, familia, entrega, trabajar armoniosamente y creativamente con otros.

**Funcionamiento inarmónico:** La disfunción de este chakra se produce en la pubertad, si las fuerzas sexuales producen inseguridad, negación y rechazo de la sexualidad. Fantasías sexuales o de instintividad reprimida. Entiendes la sexualidad como una droga, tienes inseguridad y tensiones frente al otro sexo. Añoranza de una relación sexual satisfactoria. Almacena sentimientos de culpabilidad y humillación, exceso de comida o sexo (lujuria), confusión, dificultades sexuales, comportamiento irritable, distraído y molesto, confusión, despropósito, celos, envidia, afán de posesión, impotencia, problemas uterinos y urinarios, miedo, desesperación, tristeza, ilusión.

**Hipofunción:** Desde la niñez, tus padres reprimieron tu sensualidad y sexualidad y te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias, y ternura y retraíste tus antenas en éste ámbito. En la pubertad bloqueaste las energías sexuales. Falta de autoestima, entumecimiento de emociones, frialdad de sentimientos sexuales, la vida te parece triste.

#### **Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** la luz de la luna o el contacto con agua transparente activan este chakra, la luna llena estimula tus sentimientos y te hace receptivo a mensajes de tu alma. Contemplar un curso de agua natural y transparente, bañarte en esas aguas, pequeños sorbos de una fuente, te liberan de bloqueos.

#### **Terapia por el sonido:**

Forma musical: música que despierte la alegría de vivir, ritmos fluidos y bailes populares y en pareja y cualquier música que aflore tus emociones. El canto de los pájaros, el murmullo del agua, el sonido de una pequeña fuente.

Vocal: "o" cerrada

Mantra: VAM

**Cromoterapia:** color naranja claro, da energía vivificadora y renovadora y libera emociones, favorece el sentido de autoestima, y despierta la alegría. En el Ayurveda el naranja es el color interior del agua.

**Gemoterapia:** calcita dorada, selenita

Cornalina: te une con la belleza y la fuerza creadora de la tierra. Activa la capacidad de expresión creativa.

Piedra lunar: te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Absorbe el miedo a los sentimientos. Purifica las vías linfáticas bloqueadas.

#### **Aromaterapia:**

Ylang-ylang: refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang, es uno de los afrodisíacos más conocidos, tiene un efecto relajador, dulce aroma, da sentimiento de seguridad.

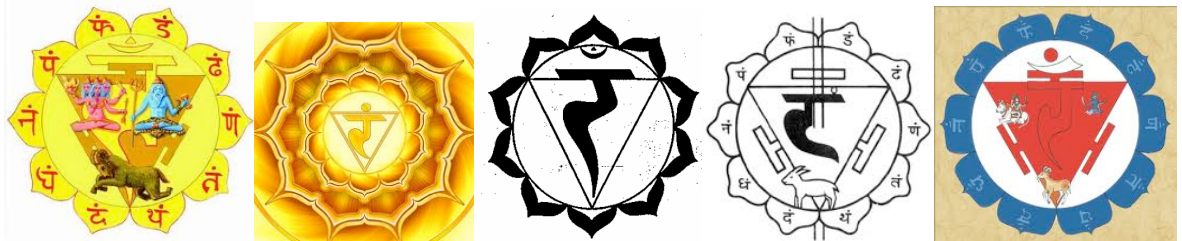
Sándalo: aceite de madera de sándalo: para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con la pareja amada hasta la experiencia espiritual. Estimula la fantasía y despierta la



alegría por la acción creadora. Las vibraciones de esta madera, integran las energías espirituales.

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga tántrico: apertura de los sentidos mediante el "sí" completo a la vida y elevación de la vivencia sexual.

## 6.12.- MANIPURA CHAKRA, TERCER CHAKRA DEL PLEXO SOLAR , CENTRO UMBILICAL, CHAKRA DEL BAZO, DEL ESTÓMAGO O DEL HÍGADO



**Resumen:** centro del dinamismo y energía, generador de prana que distribuye la energía a todo el cuerpo, es el responsable de producir calor en el organismo. Cuando kundalini alcanza manipura, ya no vuelve a descender y es la confirmación de su despertar. En el cuerpo físico está relacionado con el fuego digestivo, el plexo solar y las glándulas adrenales. Condiciona la vitalidad, la voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia y la tendencia a la autoafirmación y a manipular el mundo según los propios deseos (conseguir riqueza, fama, poder, ...). Se produce la unión de prana y apana. Se obtiene en este chakra el poder para destruir y crear. Energéticamente es samana (zona de depósito de energía) y vyana (desde este punto se distribuye energía a todo el cuerpo). Relacionado con las emociones y con el ego. Se relaciona con la fuerza del sol, y la proyección hacia el mundo exterior. Es el punto primordial donde kundalini se detiene.

**Ubicación:** en la espina dorsal, dos dedos por encima del ombligo, debajo de la caja torácica. Zona lumbar

**Significado:** ciudad de las joyas

**Color:** amarillo a dorado

**Música:** Mi, orquestal

**Elemento:** fuego

**Función sensorial:** Vista

**Símbolo:** Loto de 10 pétalos amarillos. Triángulo invertido rojo, simboliza la región del fuego como un sol naciente. Su bijamantra es Ram. Un carnero simboliza el dinamismo, la tenacidad y la paciencia.

**Principio básico:** Configuración del ser

**Correspondencia corporal:** parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar y bilis (sistema digestivo y suprarrenal), sistema nervioso vegetativo y músculos, ojos y pies

**Glándulas:** páncreas (para el procesamiento y digestión del alimento, produce la hormona insulina, para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de hidratos de carbono. Las enzimas segregadas son importantes en el metabolismo de grasas y proteínas.

### **Correspondencia astrológica:**

Leo/Sol: calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social

Sagitario/Júpiter: afirmación de experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad

Virgo/Mercurio: subdivisión, análisis, adaptación, servicio, desinteresado, altruista

Marte: energía, actividad, imposición de la personalidad

**Acciones:** poder

**Obstáculos:** timidez, miedo a la gente

**Misión y funciones:** Es un chakra principal y varios secundarios. El fuego aporta luz, calor, energía y actividad y en el plano espiritual, purificación. Representa nuestro sol y el centro de energías, absorbemos la energía del sol, alimenta al cuerpo físico, es la zona donde fluye hacia fuera la energía emocional. Es el centro de la personalidad, donde se encuentra la identificación social, fuerza personal, voluntad de rendimiento y aspiración de poder y adaptación a las normas sociales. Purifica los instintos y deseos de los chakras inferiores, y manifiesta la plenitud espiritual de los chakras superiores. Está unido al cuerpo astral o cuerpo del deseo o de la ambición, portador de las emociones. El hígado analiza el alimento ingerido y separa lo inútil de lo provechoso, y transforma lo útil en sustancias aprovechables. Cuando está abierto, nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos, y estamos sombríos al estar bloqueado. Esta sensación la proyectamos al mundo exterior, y así la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros, determina nuestra visión. La luz amarilla de la comprensión intelectual, se transforma en dorada de la sabiduría y plenitud. Con este chakra percibimos las vibraciones de otras personas. Si la luz dentro de nosotros es grande, irradia hacia fuera y produce una envoltura protectora. Para la afirmación, asimilación, lógica, centro del poder (poder personal y la voluntad) y la sabiduría, vitaliza el sistema nervioso simpático, procesos digestivos, metabolismo, emociones e interacción con otros y con el mundo que nos rodea. Es el chakra que entra en acción cuando estamos en peligro para luchar o huir

**Enfermedades físicas:** úlcera, diabetes, hipoglucemia, debilidad visual

**Enfermedades psíquicas:** sentimiento de superioridad, soberbia, egoísmo.

**Alimentos:** almidones, frutas y vegetales amarillos

**Funcionamiento armónico:** Sentimiento de paz, armonía contigo mismo y con la vida, te aceptas con todo tu ser, respetas los sentimientos y peculiaridades de los demás. La claridad que hay en ti, rodea a tu cuerpo y te protege de vibraciones negativas e irradia tu entorno. En combinación con 6º chakra y 7º abierto detectas las vibraciones de luz. Tus deseos se cumplen, atraes lo deseado. Armonía interna, nos relacionamos bien con la gente, en paz con las instituciones y podemos liberar la energía acumulada cuando pasamos miedo, voluntad, poder personal, autoridad, energía, dominio del deseo, autocontrol, resplandor, tibieza, iluminación, transformación, humor, risa, inmortalidad, emotividad controlada.

**Funcionamiento inarmónico:** Te gustaría influir en todo y controlar el mundo interior y el mundo exterior, intranquilidad e insatisfacción interiores. Te falta autoestima y buscas en la vida exterior esa satisfacción mediante un enorme impulso de actividad. Te falta serenidad interior. Buscas reconocimiento y riqueza externa y posiblemente tendrás éxito. Sentimientos

viciosos e indeseados. Las emociones se estancan. Te exasperas fácilmente. La riqueza y el reconocimiento externo no te dan satisfacción duradera. Acumula energía para crear ansiedad y estrés, nos rebelamos contra la autoridad, posturas de niño chico, se abusa del poder personal (tomas más de lo que puedes utilizar o asimilar), emociones negativas como ira, miedo, odio, rabia, codicia, envidia, preocupación, pánico, problemas digestivos, tomar más de lo que uno puede asimilar y utilizar, énfasis en el poder o conocimiento, problemas digestivos, apatía, actividad excesiva, desequilibrios.

**Hipofunción:** te sientes derrotado y sin ánimo, ves por todas partes obstáculos que se oponen a tus deseos, tu personalidad estuvo obstaculizada desde niño por miedo a perder el reconocimiento de tus padres y educadores, has retraído tus sentimientos, has tragado cosas que no eres capaz de digerir. Has formado escorias emocionales. Tratas de ganar reconocimiento con la adaptación, lo que conduce al rechazo, integración deficiente de deseos y emociones vitales. Sensación en el estómago, te pones nervioso. Te gustaría cerrarte a nuevos desafíos

### **Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** la luz del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza de este chakra. Observar un campo de colza o de cereal maduro, y el girasol.

### **Terapia por el sonido:**

Forma musical: se activa con ritmos ardientes, música orquestal y si hay hiperactividad música relajante

Vocal: "o" abierta

Mantra: RAM

**Cromoterapia:** amarillo claro y soleado. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento y favorece el intercambio con los demás. Contrarresta el sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y soltura. Te ayuda a introducirte activamente en la vida. Favorece la digestión física y psíquica. Es sedante ante los problemas y enfermedades psíquicas, potencia las actividades intelectuales y favorece la sabiduría que solo nace de la experiencia.

### **Gemoterapia:**

Ojo de tigre: favorece la capacidad visual, agudiza el entendimiento y te ayuda a reconocer los propios errores y a actuar en consonancia.

Ámbar: da calor y confianza, te transmite intuición, te ayuda en las empresas que emprendas, purifica y depura el organismo, efecto equilibrador del sistema digestivo y hormonal, purifica y potencia el hígado.

Topacio amarillo dorado: te llena de energía y luz del sol. Da conciencia, vigilia, claridad, alegría y vivacidad, elimina sentimientos y pensamientos turbios, estimula el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal

Citrino: bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Ayuda a procesar experiencias y a integrarlas en la personalidad. Aplicar la intuición y aporta plenitud. Favorece la excreción de toxinas y ayuda en trastornos digestivos y en diabetes. Activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

### **Aromaterapia:**

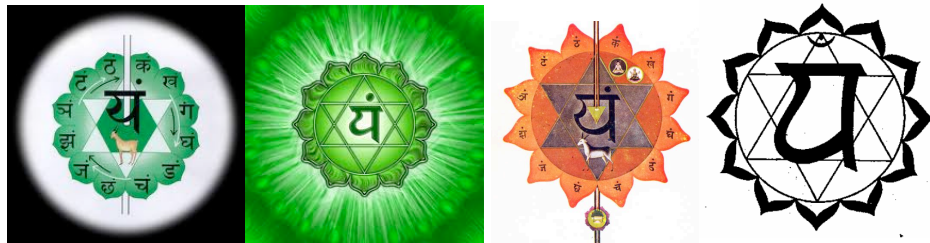
Lavanda: la esencia tiene efecto sedante y relajante, disolución de emociones estancadas.

Romero: la esencia aromática y áspera, efecto vivificante y estimulante, para superar la pereza y disposición para la acción

Bergamota: se extrae de los frutos del árbol de la bergamota, y encierra mucha luz. Fresco y alimonado aroma, potencia las energías vitales, Da confianza y autoseguridad.

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga kármico: aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. El yogui se abre a la voluntad divina

### 6.13.- ANAHATA CHAKRA, CUARTO CHAKRA, DEL CORAZÓN O CENTRO CORDIAL



**Resumen:** reside jivatman (alma individual) y por ello es centro de concentración. Es el asiento de los sentimientos. En el cuerpo físico se relaciona con el plexo cardíaco y la glándula timo. Nace de el, la aceptación y el amor incondicional, un amor puro y sin expectativas. El individuo comienza a desidentificarse de su cuerpo-mente, desarrollando una consciencia más objetiva de sí mismo y del mundo que nos rodea. Se diluyen las controversias. Late el sonido interior más profundo. Energéticamente es prana (gran entrada de energía por el corazón y pulmones). Cuando kundalini llega se despierta la conciencia superior, la fuerza de la tierra sube y la del cielo desciende para unirse en anahata. Punto de equilibrio entre el macrocosmos y el microcosmos, punto de fusión entre el ser humano y Dios. Representa el grado de Guru o maestro, el que está unificado, el que ha entrado en un proceso de Realización superior, y ayuda a otros para señalarles el Sendero. Es el último centro Nervo-psíquico a iluminar para alcanzar la maestría de los elementos (tierra, agua, fuego y aire). Permite un control sobre las fuerzas de la naturaleza. Se supera el sentimentalismo personal para llegar al Amor Universal, sirve de contacto entre los planos superiores y los más habituales.

**Significado:** invulnerable o no afectable, la música de las Esferas. Anahata expresa contacto cósmico (no de dos objetos), no es un sonido y su naturaleza es transcendental. Se manifiesta en la meditación profunda y es una señal de progreso.

**Ubicación:** espina dorsal, centro del pecho, altura del corazón. Zona dorsal

**Color:** verde y también rosa y dorado

**Música:** fa, clásica, religiosa o new age

**Elemento:** aire

**Función sensorial:** Tacto

**Símbolo:** Loto de 12 pétalos azul o verde. En el interior 2 triángulos entrelazados, formando una estrella de 6 puntas. El triángulo invertido representa a shakti y el que está hacia arriba a Shiva. El antílope negro representa la bondad, la certeza, el estado de alerta y la rapidez. En el centro del loto, un triángulo invertido, con la llama eterna, símbolo del Ser individual. Bijamantra es Yam.

**Principio básico:** Entrega del ser

**Correspondencia corporal:** corazón, cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel.

**Glándulas:** glándula timo (regula el crecimiento y controla el sistema linfático, estimula el sistema inmuno defensivo), sistema circulatorio, brazos, manos, piel, pulmones, sangre

**Correspondencia astrológica:**

Leo/Sol: calor sentimental, cordialidad, generosidad

Libra/Venus: contacto, amor, armonía

Saturno: superación del ego individual para el amor desinteresado.

**Acciones:** amar

**Obstáculos:** ansiedad, inquietud, superficialidad, aturdimiento, envidia.

**Misión y funcionamiento:** punto central del sistema de chakras, se unen los 3 centros inferiores físico-emocionales con los 3 centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, representa como se penetran las energías de los 3 chakras superiores y los 3 inferiores. Capacidad de enfatizar y sentir con, compatibilizar estados de ánimo, dejarse tocar, estar en contacto con las cosas, percibir la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos. La misión de este chakra, es la unión por el amor, el contacto íntimo, la unicidad, armonía y amor. Es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, se convierte en Bhakti, el amor divino, al conocimiento de la presencia divina en la creación. El camino del corazón, pasa a través del sí pleno de amor y comprensión, hacia nosotros y a los demás y a la vida, así los sentimientos negativos se disuelven. Ante la enfermedad, le dedicas amor al órgano o parte enferma, para acelerar la sanación. Es un gran potencial de transformación y de curación. Es un centro cuya fuerza irradia al exterior, efecto curativo y transformador. El verde es el color de la curación, de la armonía y simpatía. El chakra se ve verde claro y luminoso cuando tiene una capacidad curativa marcada y cuando ve el aura dorada con irisaciones rosas, indica que vive en el amor puro, entregado a lo divino. Este chakra se denomina la puerta al alma, pues podemos entrar en contacto con las chispas divinas que hay en nosotros. Va emparejado con la apertura del chakra frontal, puesto que la entrega nos hace sensibles a la creación. Al desarrollar el 4º chakra, también se desarrollan facultades del 6º chakra. Compasión por los demás sin identificarte con su dolor, gozo, amor incondicional (sin esperar nada a cambio), circulación de la sangre, armonía, devoción, altruismo, paz, participación, equilibrio, ternura, apertura, unión, generosidad, da energía a la sangre y al cuerpo físico. Puente entre los 3 chakras superiores e inferiores, transmuta la energía entre ellos. Es el más importante después de la corona, la energía Reiki, entra por ambos.

**Enfermedades físicas:** hipertensión, enfermedades cardíacas y pulmonares

**Enfermedades psíquicas:** indiferencia, rechazo, egoísmo, masoquismo

**Alimentos:** frutas y vegetales verdes

**Funcionamiento armónico:** amor incondicional y divino, transformas tu mundo y unes a las personas, las reconcilias y las curas, irradias calor, cordialidad, jovialidad, que abre los corazones, da confianza y alegría, libre de conflictos y dudas. Amas por el amor en sí, desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Ya no contemplas la vida como algo separado de ti. Capacidad de perdón, compasión, entendimiento, equilibrio, conciencia de grupo, unidad con la vida, aceptación, paz, alegría, franqueza, armonía, respeto, sentido del honor, satisfacción, capacidad de perdón, gratitud, los maestros se relacionan con los discípulos mediante la devoción.

**Funcionamiento inarmónico:** te gustaría dar, sigues esperando reconocimiento y confirmación a cambio de tu amor, y te decepcionas si tu esfuerzo no se ve recompensado. Lo tierno y suave te desconcierta, te dices a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Falta de autoestima (pena hacia sí mismo), dolor e inestabilidad emocional, egoísmo, represión del amor, incapacidad de amar, desequilibrios, sensación de ser atacado, problemas cardíacos, circulatorios y pulmonares, desesperanza, melancolía, caos...

**Hipofunción:** Vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de los otros, si eres rechazado te sientes afectado, te sientes triste y deprimido, te gustaría dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma. Frialdad de corazón, estás descompensado y sufres depresiones.

#### **Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** paseo silencioso por la naturaleza, cualquier flor que de mensaje de amor y alegría. Las flores rojas. El cielo teñido de rosa con formaciones nubosas

#### **Terapia por el sonido:**

Forma musical: música clásica, nueva era o música sacra, danzas sagradas o meditativas

Vocal: a, el sonido más abierto de todos, máxima plenitud "ah". Yace la aceptación sin prejuicios, es la vocal que más utilizan los bebés.

Mantra: YAM

#### **Cromoterapia:**

Verde: de las praderas y bosques: da armonía y empatía, ánimo conciliador, sentimiento de paz, regenerador del cuerpo, espíritu y alma

Rosa: disuelve espasmos, despiertan sentimientos de amor y ternura, y da sentimiento infantil de felicidad. Estimula la actividad creadora.

**Gemoterapia:** malaquita y aventurina verde

Cuarzo rosa: suavidad, ternura y amor, envuelve el alma y sana heridas. Abre el alma cada vez más al amor.

Turmalina rosa-roja: abre y ensancha el corazón, la conciencia, el aspecto alegre y jovial del amor, la manifestación femenina del amor divino, belleza de la creación, jovialidad

Kunzita: se une con el rosa del amor y el violeta del 7º chakra que unifica con lo divino. Abre el chakra al amor divino. Altruismo y percepción. Proporciona orientación.

**Esmeralda:** es el amor del universo. Da paz y armonía, atrae energías curativas, regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

**Jade:** suave luz verde, da paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia, modestia, relaja y serena el corazón. Descubrir la belleza de todo, estima y amor por la creación. Elimina la intranquilidad y el desconcierto. Sueños apacibles.

**Aromaterapia:** Esencia de rosas: curan las heridas del corazón, manifestación del amor, belleza y armonía. Alegría sensorial

**Yoga que actúa en el chakra:** Yoga Bhakti: lleva al amor a Dios y entrega a él, profundiza los sentimientos y se dirige hacia Dios, lo ve en todas las cosas.

#### 6.14.- VISHUDDHI CHAKRA, QUINTO CHAKRA, DE LA GARGANTA, LARINGEO, CUELLO, CENTRO DE COMUNICACIÓN



**Resumen:** Es el centro de la comunicación, la verdad y el conocimiento. Cuando está abierto, retiene el fluido y lo transforma en el néctar de la inmortalidad, produciendo la regeneración corporal y la elevación de la consciencia. Centro del habla, y a través de él se materializan los pensamientos. Es el canal por donde se reciben las vibraciones mentales o pensamientos de otras personas. El ser humano se abre a la vida con aceptación de la dualidad, se trascienden los opuestos y aparece el conocimiento discriminador. El mundo se convierte en el propio hogar y las experiencias son un medio de evolución consciente. Se despierta la creatividad y el ingenio. Quien despierta este chakra es un gran sabio, y goza de paz mental, se convierte en benefactor de todos, libre de enfermedad y aflicción y en destructor de peligros. Energéticamente es prana al corresponderse con la glándula tiroides (controla energéticamente el organismo y udana al corresponderse con la palabra que es una energía de pérdida). Relacionado con el oído y la capacidad de atender. El que llega a este plano, domina las facultades de este mundo. La iluminación en este chakra, permite un trabajo en otra dimensión, y trabaja en metas menos limitadas. El yogui alcanza la juventud. Se consigue la unificación.

**Significado:** centro de purificación o centro del néctar

**Ubicación:** garganta, entre la nuez y la laringe, vertebras cervicales (zona cervical de la columna). En el cuerpo físico está relacionado con el plexo laríngeo y faríngeo y la glándula tiroides.

**Color:** azul cielo, argenta y verde azulado

**Música:** sol, canto, sonido de la caracola

**Elemento:** éter

**Función sensorial:** Oído y gusto



**Símbolo:** Loto de 16 pétalos morados, en el interior está el yantra del elemento éter, un círculo blanco del color de la luna llena. Bijamantra es Ham. El animal un elefante blanco.

**Principio básico:** Resonancia con el ser

**Correspondencia corporal:** Cuello, zona cervical, barbilla, orejas, aparato del habla, conductos respiratorios, bronquios, zona superior de pulmones, esófago, hombros y brazos. Garganta, hipotálamo, boca, oídos, nariz,

**Glándulas:** Tiroides y paratiroides, (crecimiento del esqueleto y órganos internos, equilibrio entre crecimiento físico y psíquico, regula el metabolismo, la forma y velocidad para transformar el alimento, metabolismo del yodo y equilibrio del calcio en la sangre y tejidos)

**Correspondencia astrológica:**

Geminis/Mercurio: comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias

Marte: automanifestación

Tauro/Venus: Sentido de espacio y forma

Acuario/Urano: inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

**Funciones:** comunicación, expresión (lo que pensamos -cerebro- y sentimos -corazón-) y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor que está en la nuca (hacia atrás) y a veces se consideran como un único chakra. El 5º chakra es importante en la unión de los centros de la cabeza con los chakras inferiores, es el puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre los impulsos y reacciones que tenemos a los mismos y transmite los contenidos de todos los chakras al mundo exterior, manifestamos todo lo que vive en nosotros, la risa, el llanto, los sentimientos de amor y de alegría, de angustia de ira, intenciones y deseos, ideas, intuiciones y la percepción del mundo interior. El éter es el elemento fundamental a partir del cual se forman los demás, es también el portador del sonido y de la palabra hablada, el transmisor de la información en todos los planos. Nos comunicamos con la palabra, mímica, música, arte gráfico, danza,... La creatividad del chakra sacro se une en el 5º chakra con la energía de los demás. Solo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros, nos permite la autorreflexión y conforme desarrollamos este chakra, somos más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del cuerpo emocional, etérico y del físico. Los pensamientos ya no son rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, puedes tener un conocimiento objetivo. Vamos a percibir la voz interior y recibimos su inspiración. Vamos a descubrir nuestra función en la vida, nuestro dharma, recogemos información de ámbitos no materiales y de dimensiones superiores. También nos permite este chakra la aceptación, cómo nos relacionamos con los demás, contemplación, clarividencia, creatividad, habla, sonido, vibración. Uno de los chakras con más problemas (nos condicionan de pequeños a suprimir lo que queremos expresar (pensamientos y emociones) sustituyéndola por silencio o por lo que la sociedad quiere oír. Sonido, voz, palabra, escucha, expresión, verdad

**Acciones:** hablar

**Obstáculos:** aversión, timidez, embarazo, apego

**Enfermedades físicas:** dolor de garganta, tortícolis, traqueítis, tonsilitis, otitis, resfriado, dolor y trastornos del oído



**Enfermedades psíquicas:** fobias, terrores, tendencia a mentir, timidez, cabezonería, rigidez, inhibiciones

**Alimentos:** frutas y vegetales de color azul/púrpura

**Funcionamiento armónico:** Expresar sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Actitud sincera. Te expresas de forma creativa con todo tu ser, puedes guardar silencio cuando es indicado, don de escuchar a los demás con el corazón y con comprensión interior. Transmites tu intenciones de la forma más eficaz para cumplir tus deseos, y puedes decir "no" cuando lo pienses, no te dejas convencer, conservas tu independencia, libertad y autodeterminación, ausencia de prejuicios y amplitud interior, te abren a las dimensiones no materiales, recibes a través de la voz interior, información que te conduce por tu camino en la vida y te entregas con total confianza a esta guía. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos, tu expresión creativa, transmite sabiduría y verdad, desde tu independencia interior y libre manifestación de tu ser, nace en ti una profunda alegría y sentimiento de plenitud e integridad. Expresar lo que sientes y piensas sin miedo a herir, expresar la creatividad generada en el 2º chakra, liberas pensamientos y emociones, comunicación verdadera, poder en la palabra, lucidez en los sueños, artista, integración, paz, verdad, conocimiento, sabiduría, lealtad, honestidad, confiabilidad, gentileza, suavidad, poder de la palabra hablada.

**Funcionamiento inarmónico:** Se altera el entendimiento entre la cabeza y el cuerpo, es difícil reflexionar sobre tus sentimientos, tienes acciones irreflexivas o te niegas al derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental. Los sentimientos y angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores, y tratas de disimular con palabras y gestos tras los que se oculta tu auténtico ser. Tu lenguaje es poco elaborado y grosero, objetivo y frío, tartamudeas, tu voz es alta, y tus palabras no tienen profundidad. Intentas aparentar fortaleza a cualquier precio, te presionas con exigencias, te encoges de hombros y encoges el cuello. Son personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular y atraer hacia sí la atención. Les falta franqueza, amplitud interior e independencia. Existe la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero por miedo no te atreves a vivirlos y manifestarlos. Problemas de comunicación y habla, conocimiento mal utilizado, sensación de enclaustramiento, ignorancia, falta de discernimiento, depresión, problemas de tiroides, falta de deseos de cambiar, ignorancia espiritual, testarudez, miedo, rabia no expresada y falta de auto-estima al no poder expresar, se acumulan como energías dañinas.

**Hipofunción:** dificultad para mostrarte, manifestarte y representarte. Te retraes, tímido, callado y retraído, hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida. Cuando debes exteriorizar, se te hace un nudo en la garganta, tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes lo que piensen de ti y te orientas hacia su opinión y a veces no sabes ni lo que quieres tú. Aparece rigidez y solo consideras como realidad el mundo exterior.

#### **Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** el azul claro del cielo despejado, te tumbas relajado al aire libre y el espíritu se abre y se hace transparente, se disuelve cualquier estrechez y rigidez, estás dispuesto a recibir mensajes celestiales. El reflejo del cielo en un curso de agua, amplían y liberan también tus sentimientos. El murmullo de las olas tiene mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente

### **Terapia por el sonido:**

Forma musical: música y cantos con tonos superiores, danzas sagradas y meditativas acompañadas de canto. Nueva Era con efectos acústicos, dan liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: "e" activa el chakra, une el corazón y el entendimiento (este sonido exige la máxima presión de la voz, fortalece la energía de la "ex" presión

Mantra: HAM

**Cromoterapia:** azul claro y transparente, te da tranquilidad y amplitud y te abre a la inspiración espiritual

**Gemoterapia:** turquesa, topacio azul, aguamarina, zafiro, celestina

Agua marina: color azul luminoso como el mar, en el que se refleja el cielo despejado, ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu, favorece la comunicación con el yo interior y da luz y transparencia al alma, aporta pureza, libertad y amplitud. Expresas libre y creativamente este saber. El alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

Turquesa: azul del cielo y verde de la tierra, ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida, atrae energías positivas y protege el cuerpo y el alma de influjos negativos.

Calcedonia blanca y azul: efecto positivo sobre el tiroides, influencia sedante y equilibradora del estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad, te abre a la inspiración interior, automanifestación por medio del lenguaje y escritura.

### **Aromaterapia:**

Salvia: aroma fresco y áspero, te envía vibraciones curativas donde mora el lenguaje, disuelve las contracciones del chakra, y te ayuda a transmitir la intención de nuestra alma.

Eucalipto: aroma refrescante, da transparencia y amplitud, nos abren para la inspiración interior, nos dotan para la automanifestación, originalidad y creatividad.

**Yoga que actúa en el chakra:** yoga mántrico: los mantras son sílabas meditativas, se pueden repetir mentalmente, en alto o se cantan. La vibración del mantra transforma el pensamiento y el sentimiento.

## **6.15.- AJNA CHAKRA, SEXTO CHAKRA, CHAKRA FRONTAL, DEL TERCER OJO, OJO DE LA SABIDURÍA O DE LA INTUICIÓN (DIVINO), OJO INTERIOR O CHAKRA DE LAS ÓRDENES**



**Resumen:** Influye y controla los demás centros, por lo que se le considera el más importante. Es donde se juntan los tres nadis: sushumna, ida y pingala. Desde aquí sushumna

sigue en solitario hacia sahasrara. Es el centro de la consciencia más elevada del ser humano, el chakra mental, donde reside buddhi (el intelecto, la discriminación). A través de él es posible la percepción extrasensorial y la comunicación mental entre personas. Cuando despierta aparece la intuición y la sabiduría y la esencia invisible. Relacionado con la consciencia superior, centro donde se contacta con el maestro interno y el externo. Con su activación se establece la consciencia testigo. Se relaciona con la glándula pituitaria o hipófisis (desconocida). Chakra del cuerpo sutil o mental. Visión mental. Contiene el conocimiento como sabiduría sin palabras. Corresponde al cerebro interno. Punto de unión entre el cuerpo físico y la conciencia cerebral superior. El cerebro interno es el regulador psicosomático de las personas. Centro de la conciencia emocional-vivencial del ser humano. La obstrucción de energía en él, produce la enfermedad psicosomática. Es el más peligroso de los centros para desarrollar y antes hay que trabajar los chakras inferiores. Es el chakra del que más se habla y del que menos se conoce. Es el último eslabón antes de la contemplación final. Cuando se pone en movimiento, la iluminación es casi automática y depende de un equilibrio entre la razón, la intuición, el análisis y la revelación, el sentido de lo objetivo y subjetivo. Nos abre la puerta hacia la supraconsciencia.

**Significado:** ajna significa mando, conocer, percibir, ordenar

**Ubicación:** centro del cerebro, centro de la frente, entre las cejas, dedo por encima de la base de la nariz. Punto de concentración es el entrecejo

**Color:** Añil, amarillo y violeta

**Música:** la, new age, clásica

**Elemento:** Mental o Luz . Energía luz de la mente, la luz que ilumina.

**Función sensorial:** Sentidos, y percepción extrasensorial

**Símbolo:** Se puede representar con el Loto de 2 pétalos de color gris plateado, el izquierdo representa la luna, ida nadi y el pétalo derecho al sol, pingala nadi. Dentro del loto hay un círculo que simboliza shunya (el vacío). Dentro un triángulo invertido (la energía creativa) con un shivalingam (símbolo de la conciencia), sobre el cual está el símbolo del mantra OM (es el bijamantra). También se puede representar con un loto de 96 pétalos

**Principio básico:** Conocimiento del ser

**Correspondencia corporal:** rostro, ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central. Sistema nervioso simpático/hipotálamo y cerebelo

**Glándulas:** pituitaria (hipófisis) o glándula maestra, con su actividad secretora controla las demás glándulas

**Correspondencia astrológica:**

Mercurio: conocimiento intelectual, pensamiento racional

Sagitario/Júpiter: pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores

Acuario/Urano: pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito

Piscis/Neptuno: capacidad de imaginación, intuición, acceso mediante la entrega a la verdad interior.

**Funciones:** Percepción consciente del ser, fuerza psíquica superior, capacidad intelectual de diferenciación, recuerdo y la voluntad, control del sistema nervioso central, pensamiento racional o intelectual (radiación amarilla) y la intuición (azul oscuro transparente), la percepción extrasensorial (violeta). Generalmente nuestros pensamientos son controlados por las emociones no liberadas, por juicios y prejuicios propios y ajenos. Generalmente nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones. Con el desarrollo de la conciencia y la apertura del tercer ojo, podemos imaginar para cumplir una idea o deseo, podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia. Se desarrolla la intuición mediante la visión clarividente. Conocimiento de nosotros mismos, vitaliza el cerebelo (cerebro inferior), sistema nervioso central, visión, centro de la intuición, sabiduría, asiento de la voluntad y de la clarividencia, comunicación entre la fuente y nosotros mismos, la espiritualidad, nuestro lado femenino, donde se realiza el despertar de la conciencia, muy importante en las iniciaciones de Reiki, voluntad, determinación, inspiración, plenitud, integración, síntesis, vista, orden

**Acciones:** ver, observar, reconocer, ordenar

**Obstáculos:** pensamientos coactivos, violencia

**Enfermedades físicas:** jaquecas, ceguera, pesadillas, tensión ocular, zumbidos, vista desenfocada

**Enfermedades psíquicas:** neurosis

**Alimentos:** frutas y vegetales azul púrpura

**Funcionamiento armónico:** El sexto chakra funciona bien incluso cuando no esté completamente desarrollado, eso se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales, y el tercer ojo está abierto, cuando hay una conciencia avanzada. Podrás tener visualización y captarás intuitivamente. Tu espíritu estará concentrado y abierto para las verdades místicas, te darás cuenta de que las manifestaciones exteriores son sólo un símil, tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía, y verás como tus pensamientos se cumplen espontáneamente. Cuanto más se desarrolle el tercer ojo, más descansará tu pensamiento. Aumentará la clarividencia, intuiciones, percibirás el mundo de una forma nueva, los límites de tu comprensión racional se ampliarán, el pensamiento será holográfico, e integrarás toda la información. Realización del alma, intuición, discernimiento (entendemos sin necesidad del proceso mental), comunicarnos con nuestro yo interior, imaginación, clarividencia, concentración, serenidad, sabiduría, devoción, percepción de la realidad más allá de la dualidad, conocimiento del ser, inspiración, alta espiritualidad, tranquilidad, sabiduría.

**Funcionamiento inarmónico:** Pesadez de cabeza, vives casi a través del intelecto y la razón, sólo das validez a las verdades que transmite tu pensamiento racional. Análisis sagaz, pero falta de visión holística, solo das validez a lo que captas con el entendimiento y rechazas el conocimiento espiritual por acientífico, intentas influir en las personas con la fuerza del pensamiento, y suele estar alterado a la vez el plexo solar y el chakra cordial y el coronal estará poco desarrollado. Sensación de aislamiento y no encuentras satisfacción. Las energías mal dirigidas en el 6º chakra aparece cuando el chakra radical, está alterado y otros que están bloqueados. Exceso de actividad mental, poca concentración, miedo, cinismo, tensión, dolores de cabeza, problemas oculares, pesadillas, estar desligado del mundo, falta de percepción de nuestro verdadero ser, errores de juicio

**Hipofunción:** solo tienes como realidad el mundo exterior visible, tu vida está determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Rechazas las verdades espirituales. Pierdes fácilmente la cabeza, eres olvidadizo. Las alteraciones de visión son una llamada de atención para mirar hacia el interior. Tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** Contemplación del cielo nocturno azul y plagado de estrellas, abre el espíritu a la inmensidad.

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: sonidos que tranquilizan el espíritu y lo abren, y evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica. Nueva Era, clásica de Oriente y Occidente, Bach.

Vocal: "i"

Mantra: KSHAM

**Cromoterapia:** añil transparente, da tranquilidad al espíritu, transparencia y profundidad, potencia y cura los sentidos.

**Gemoterapia:** cuarzo, amatista, fluorita, turmalina

Lapilázuli: azul, con inclusiones doradas de piritita, vivencia de seguridad. Da intuición y visión interior. Transmite profunda alegría.

Zafiro añil: claro y transparente, abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Depuración, transformación y renovación del alma.

Sodalita: azul oscuro, clarifica el entendimiento, pensamientos profundos, serenidad y fortalece los nervios. Transmite confianza.

**Aromaterapia:**

Menta: disuelve bloqueos en el tercer ojo, claridad, vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

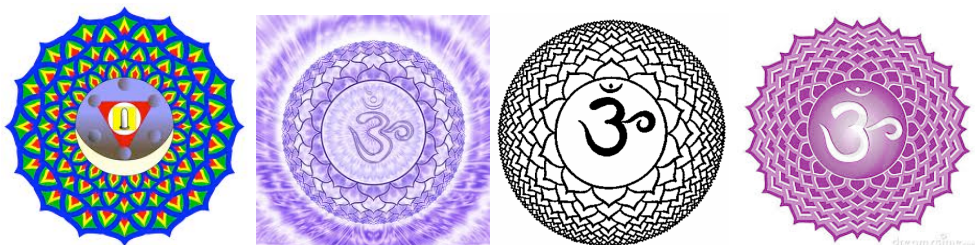
Jazmín: aroma sutil y a florado.

**Yoga que actúa en el chakra:**

Yoga jnana: discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y perecedero, la realidad inmutable.

Yoga yantra: los yantras son representaciones figurativas, por figuras geométricas

**6.16.- SAHASRARA CHAKRA, SÉPTIMO CHAKRA, CORONA, CHAKRA SUPERIOR, CENTRO DE LA CORONILLA O FLOR DE LOTO DE MIL PÉTALOS**



**Resumen:** En realidad no es un chakra, está más allá de toda descripción, trasciende la lógica. Representa la culminación del ascenso de kundalini, es la meta final. La consciencia y la energía se funden allí en un abrazo eterno, el ser humano muere a la consciencia mundana y nace la consciencia transcendental o samadhi, nirvana o iluminación (simbolizan la esencia última, Brahaman, el Absoluto, la totalidad). Todos los centros están iluminados, todo el cuerpo está fortalecido y relajado, aparece sin esfuerzo, pero antes preparación y autodisciplina. Es la fusión en la Contemplación Eternal, la Consciencia Universal, alcanzando el verdadero yoga, el Yug. Chakra del cuerpo causal. Contiene todas las letras del alfabeto sánscrito (todos los nombres de Dios). Quien llega a este nivel de conciencia, ya no renace en el mundo de las formas o Samsara, ha conseguido la Liberación Suprema. Se corresponde con la glándula pineal.

**Significado:** loto de mil pétalos, lo inexpresable.

**Ubicación:** coronilla, fontanela, parte superior de la cabeza en el centro

**Color:** Blanco supremo, violeta, o dorado

**Música:** si o silencio

**Elemento:** pensamiento, voluntad

**Función sensorial:** Gusto

**Símbolo:** Loto de 960 pétalos y en su interior 12 pétalos

**Principio básico:** Ser puro

**Correspondencia corporal:** cerebro, sistema endocrino, corteza cerebral, sistema nervioso central, cráneo, ojo derecho.

**Glándulas/órganos:** glándula pineal (epífisis), no se conoce Del todo, pero parece que influye en todo el organismo. Si falla, se produce madurez sexual prematura),

**Correspondencia astrológica:**

Capricornio/Saturno: intuición, penetración con luz divina

Piscis/Neptuno: disolución de límites, entrega y unificación

**Funciones:** Se asienta la perfección suprema del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero predomina el violeta (color de la meditación y la entrega). Se reúnen todas las energías de los centros inferiores (las energías vibran con las frecuencias más altas). Aquí estamos unidos al ser divino, y nuestro campo energético está fundido con el campo energético universal. El conocimiento que obtenemos a través de este chakra, va más allá del que proporciona el tercer ojo. Vitaliza el encéfalo superior y unifica las actividades espirituales. Camino principal por donde entra la energía de Reiki y nuestra energía vital. Representa el conocimiento, espiritualidad, nuestra conexión con las energías superiores, conexión con la fuente de dios, libertad, paz, alegría, liberar, unificar, informar y comprender

**Acciones:** transcender

**Obstáculos:** vacío, miedo, duda

**Enfermedades físicas:** jaqueca, inflamación cerebral

**Enfermedades psíquicas:** fobias, psicosis, depresión, confusión mental, dificultad de aprendizaje

**Alimentos:** ayuno, frutas o vegetales violeta (púrpura)

**Funcionamiento armónico:** En este chakra, no hay bloqueos, tan solo puede estar más o menos desarrollado, cuando se abre, vives más momentos en los que se elimina la separación entre tu ser interior y la vida exterior. Tu conciencia está en calma y distendida, es la auténtica esencia del ser puro omnipresente. Puede aparecer la iluminación y no existe camino de regreso en tu evolución, tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño, y de estar viviendo la realidad ahora, y sabes que esta es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu yo individual, se convierte en tu yo universal. La luz que irradian, abre el corazón de los seres que son sensibles a la presencia divina. Vives el vacío máximo, y lo que considerabas real se convierte en una ilusión. Esta esencia divina de la vida es pura felicidad. Es la oportunidad para ir hacia el interior (es la primera etapa de los niños, viviendo en la conciencia de una unidad indivisa). Unificación del Ser Supremo con la personalidad humana, unidad con lo infinito, experiencia de verdad, conciencia y dicha, inspiración, sabiduría divina, entendimiento, idealismo, servicio desinteresado, percepción más allá del espacio y el tiempo, irradiación de felicidad sin límites, continuidad y consistencia en la experiencia de la conciencia, visión de auras y de la luz interior, iluminación, contacto permanente con las fuerzas superiores, transcendencia de los sentidos, conexión con todo lo que nos rodea, sentimos nuestra espiritualidad, nuestro verdadero yo. Llenos de vitalidad y energía divina, voluntad espiritual

**7° Chakra predominantemente cerrado:** Sensación de separación de la plenitud del ser, y no estás libre de angustia (y por eso se te siguen bloqueando los chakras y no pueden desplegar sus posibilidades y las energías no vibran en consonancia y no hay plena armonía entre ellos. No te abres a las verdades espirituales y aparecen sentimientos de inseguridad y desorientación. Falta de sentido en tu vida interior, falta de inspiración, confusión, depresión, engaño, alienación, poca disposición para servir, cambios constantes de humor, senilidad, dolores de cabeza, orgullo, sensación de ser una víctima de las circunstancias, sensación de soledad, desconexión e incompreensión de por qué estamos aquí, quien somos y la razón de nuestra existencia.

**Posibilidades de purificación y activación**

**Experiencia natural:** Cima de una montaña elevada, la proximidad del cielo

**Terapia por el sonido:**

Forma musical: El silencio y así nuestro ser está receptivo y vigilante, fuerza del amor y la armonía. Cualquier música que te lleve a él.

Sonido "m", zumbido perenne

Mantra: OM

**Cromoterapia:** violeta (provoca la transformación del espíritu y el alma y los abre a dimensiones espirituales, disuelve las limitaciones) y blanco (contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos, abre el alma a la luz, al conocimiento, y a la curación divina)

**Gemoterapia:** fluorita púrpura, celestina

Amatista: fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, el silencio y la amplitud. Tranquilidad llena de vida, disuelve angustias, e inarmonías y transmite confianza. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

Cristal de roca o de cuarzo: aporta claridad y luz al espíritu y promueve el conocimiento espiritual, ayuda al alma a unirse con el alma universal, disuelve los bloqueos.

#### **Aromaterapia:**

Olíbano: el incienso de la resina del olíbano tiene efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera, deja atrás lo cotidiano y eleva el alma.

Loto: flor de loto, es un símbolo de belleza y perfección espiritual, hunde las raíces en el lodo y se eleva con su flor por encima de él y su esencia permanece intacta. El aroma porta este mensaje. Dirige el alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

## **6.17.- POSIBILIDADES PARA PURIFICAR Y ACTIVAR LOS CHAKRAS**

La apertura de los chakras es un viaje hacia ti mismo, hacia la vida y hacia Dios, es un método holístico de desplegar todo tu potencial como persona. Terapia viene del griego "therapeua" y significa prestar apoyo a alguien en su camino: y los aromas, sonidos, colores, piedras preciosas pueden sernos de ayuda hacia la apertura de los chakras, emparejados con un proceso interno de maduración y crecimiento.

Cuando en la terapia desatas bloqueos, vuelves a revivir experiencias o sentimientos que causaron los bloqueos, no las enjuicias.

Hay que prestar atención a la apertura y armonización del chakra cordial (punto central del sistema de chakras, donde reside el amor y te abre a la vida y a otras personas, y es capaz de neutralizar las tensiones). Abriendo el chakra cordial, también se abren los demás chakras. No rechaces nada, contempla todo con franqueza y amor, e integra en tu vida todas las experiencias.

La luz blanca incolora se difracta en los 7 colores del espectro, de cuyas combinaciones se obtiene toda la riqueza cromática de nuestro mundo, así por ejemplo con un tono rosa suave, se despierta el chakra cordial, una sensación de suavidad y de amor, un cuarzo rosa provocaría una resonancia oscilatoria semejante o una suave melodía de un arpa o un violín.

### **6.17.1.- Experiencia natural**

La naturaleza actúa sobre los chakras, armonizándolos y activándolos, con la belleza de los paisajes, las aguas, animales, flores, plantas, se une a las vibraciones de los 3 chakras inferiores. En combinación con los 3 chakras superiores, la belleza del planeta, ayuda a estabilizar las energías de estos. El cielo con sus cambiantes colores, luces y estrellas, eleva los 3 chakras inferiores y ayuda al funcionamiento original a los 3 chakras superiores. En el chakra cordial, la belleza del cielo y la tierra se une con sus vibraciones en el amor. Las experiencias naturales actúan sobre ti en una actitud de silencio interior, de receptividad y de agradecimiento y esto te abre para la vida.



### **6.17.2.- Terapia por el sonido**

El sonido son vibraciones que se hacen audibles, y si nuestro oído pudiera percibir todas las frecuencias, oiríamos la música de las flores y las plantas, de las montañas y los valles, el cántico del cielo y las estrellas y la sinfonía de nuestro cuerpo. Toda la vida de la creación es sonido. Con la espectroscopia, por ejemplo se hace audible la floración de una flor. Los sonidos los podemos aprovechar para devolver el equilibrio a nuestras energías y aportar un estado de armonía. Pero no toda la música es adecuada para este fin. Puede tener efecto relajador y sedante y llevarnos a un estado de equilibrio y de armonía, pero los sonidos inarmónicos, generan nerviosismo y agresividad o sensación de desconcierto o desánimo.

Con la música clásica las gallinas ponen más huevos y las vacas dan más leche, con música rock, disminuye.

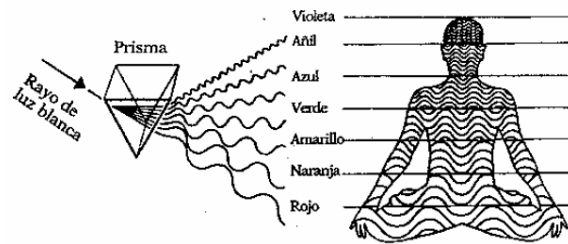
Las plantas con música rock se entristecen y crecen en sentido opuesto a los altavoces, en cambio con la música clásica, crecen más rápido y dan más hojas y frutos. Las plantas prefieren la música de Bach y se inclinan formando un ángulo de 35° en dirección al altavoz. La música del sitar árabe también tiene muy buena influencia (inclinación de 60°) y las plantas que estaban cerca del altavoz, los envolvía. En cambio reaccionan de forma neutra al folk y al country.

Lo que funciona para las plantas y animales, también nos influye a nosotros. Hay que seleccionar cuidadosamente. Puedes poner fragmentos de 3-5 minutos para cada uno de los chakras, comenzando por el centro radical, hasta el 7°. Cada centro energético tiene asignado un tono determinado: Do profundo y mayo para el 1° chakra, Re mayor para el 2°, Mi para el 3°, Fa para el 4°, Sol para el 5°, La para el 6° y Si para el 7°. Hay música para meditación de cada chakra. Te sientas y te tumbas o en postura de loto, sastre o diamante (sentado en los talones), para que las energías fluyan, y te abres a la música y dejas que las vibraciones modifiquen las vibraciones de tu cuerpo y de tu alma, permite las imágenes y los sentimientos que se desencadenen y vas ascendiendo por los chakras. Finalmente, te quedas en silencio. También es recomendable el baile y el canto. Por la teoría de los armónicos, sabemos que en cada tono están contenidos los demás, aunque nosotros no lo percibimos. En la India, la "m" la consideran vocal. Canta cada vocal 3 veces con intensidad normal, dirigiendo la atención al chakra correspondiente (u para el 1°, o cerrada para el 2°, o abierta para el 3°, a para 4°, e para 5°, i para 6° y m para 7°). En las vocales del alfabeto, está todo el cosmos. Otra forma terapia con sonido, es el canto de mantras, son sílabas meditativas que actúan a través de su vibración. Puedes utilizar los mantras bija (significa cimiento, fuerza radical, la fuerza que hay detrás de toda manifestación), estos son: LAM para 1° chakras, VAM para 2°, RAM para 3°, YAM para 4°, HAM para 5°, KSHAM para 6° y OM para 7°, o puedes recitarlos interiormente. Te ayuda, utilizar telas y ropas naturales, todo genera su propia música, y las sustancias artificiales, crean disonancias. Las personas sensibles, no se encuentran bien en el mundo del plástico y ropa sintética.

### **6.17.3.- Cromoterapia**

Los colores son sonidos que se han hecho visibles, vibran con frecuencias más elevadas de las que puede percibir nuestro oído y para percibirlos necesitamos el ojo. Los colores tienen una poderosa influencia. Las vibraciones cromáticas, las podemos percibir consciente o inconscientemente a través de los chakras. Si lo hacemos conscientemente, podemos aprovechar su efecto. Son los colores espectrales de la difracción de un rayo de luz, los que se asigna a cada chakra. En la naturaleza se hace visible al pasar por la gota de lluvia y en el

arco iris. Son los colores espectrales de forma más pura. En la práctica terapeuta, se puede poner planchas de cristal tintadas, o una lámpara de escritorio con láminas de papel de color, e irradiar esa luz, 5-10 min. en cada chakra.



Existe también radiadores de piedras preciosas, el rayo atraviesa la piedra preciosa y alcanza la cualidad vibratoria específica y óptima. Ya los griegos y egipcios, ponían al paciente y colocaban telas de colores para repercutir favorablemente en las enfermedades. Es importante el color de la lencería y del color de la cama. Si te sientes débil, pon cortinas rojas, papeles, flores, bebidas rojas (zumo de remolacha). Por eso la sangre es roja (relacionado con la energía y la actividad), las rosas atraen a los insectos, o las luces neón de un club nocturno,... (En la sexualidad, expresa instinto físico, en cambio el naranja, es del 2º y invita al placer de sensualidad más refinado, alegría vital más profunda, invita al erotismo con sentimientos de amor. Ejemplo: monja que utilizaba ropa interior roja, y tenía problemas en zona dorsal inferior, sobrecarga de energía, al cambiar a violeta, lo transformaba espiritualmente, y con el azul, lo amortiguaba. Para activar el chakra cordial: rosa suave, flores o con gafas rojas para ver el mundo rosa, bombillas rosas, velas, aditivos para el baño, cuarzo rosa por la casa, pintura de las paredes, cortinas, tapicería. Color de la ropa de las niñas: cualidad femenina, desarrolla refinados impulsos de amor. Si no tienes predilección cromática, utiliza el blanco incoloro, la luz blanca pura (no luz de neón), contiene el espectro cromático, o la luz solar natural, así aprovechas todo el espectro cromático. Los egipcios y griegos, colocaban a los enfermos al sol y los envolvían en túnicas blancas. El efecto opuesto es el negro: menos vibración cromática, te favorece menos, conduce a la amortiguación de los chakras.

Se puede hacer la meditación cromática con los chakras, interiorizando colores, mediante visualización. Le es más fácil a los símbolos de fuego, pues tienen la función sensorial de la visión (Aries, Leo y Sagitario), y menos a los de símbolo de tierra (Tauro, Virgo y Capricornio), les es más favorable la aromaterapia, ya que le corresponde el sentido del olfato. Nuestros chakras reaccionan a las imágenes interiores que hacemos con visualización. Postura de meditación, respiración sosegada, no te aferras a pensamientos, y empezamos por el 1º chakra, hacemos surgir una chispa de luz roja, que se va haciendo más grande, en una esfera luminosa y radiante roja. 2-3 min. por chakra, y vas subiendo, al 2º naranja, al 3º dorado, al 4º rosa interior con corona verde en borde, 5º azul claro, al 6º añil, y al 7º violeta y oro, emitiendo rayos. Te quedarás tranquilo y equilibrado, lleno de fuerza interior.

#### 6.17.4.- Gemoterapia.

Las piedras preciosas, han crecido a lo largo de millones de años en la tierra en un proceso de refinamiento, depuración y purificación, hasta que se han descubierto y se han sacado a la luz. Nos unen a la fuerza de nuestro planeta madre, una fuerza protectora, portadora de luz y transmisora de energía cósmica. Tienen estructuras cristalinas, armonizan el cuerpo y el alma. Puedes llevarlas y emiten una sutil resonancia de vibraciones. Hay que

utilizar piedras preciosas de mejor calidad, cuanto más transparente y más pura mejor, así será la energía que irradia. Antes de aplicarlas, se purifican, pues también captan vibraciones negativas (a veces se tiñen o agrietan, y hay que devolverlas a la tierra a ver si se recuperan). Se depura con agua y sal marina, con agua de arroyo, y en depuración breve con agua del grifo, y así se van las cargas negativas. En intensa, noche en sal marina y agua, y se cargan poniéndolas al sol. Se repite periódicamente, si se utilizan con frecuencia. Te las pones cada piedra en su chakra, durante 20 minutos, de espaldas, mejor sobre la piel.

#### **6.17.5.- Aromaterapia.**

Las plantas, animales y personas, tenemos un olor inconfundible, y en el olor se manifiesta la personalidad, el estado de salud y de enfermedad. Los olores agradables se asocian al bienestar, con la armonía y la alegría de vivir. El ayuno repetido y la alimentación sana y la meditación la favorece. Cuando nos llega un olor agradable, inspiramos más profundamente, nos sentimos estimulados y activados, y ante un olor desagradable, contenemos el aliento. Los lugares sagrados, cortes, estaban rodeados de aromas y fragancias, y se utilizaban para expulsar a los malos espíritus, e invocar a los dioses. Se utilizan para curar y prevenir enfermedades, estimular y relajar. Las esencias de las plantas guardan sustancias activas y aportan armonía, salud, alegría. Las plantas hunden las raíces en la tierra y dirigen las hojas y flores a la luz, recibiendo el alimento del cielo y la tierra. Su fragante alma, se une con nuestras fuerzas espirituales y nos produce procesos de transformación. Con una barrita de incienso, te sientes más ligero y suelto, nos recuerda que nuestro ser es libre, sin problemas, sin límite de espacio y tiempo, te da sentimiento de alegría. Desencadenan impresiones sensoriales muy fuertes y actúan en nuestra actitud psíquica. El sentido del olfato está muy ligado al subconsciente y podemos recordar olores de otras vidas, acompañadas de recuerdos. Se deben de utilizar solo esencias vegetales puras (no los artificiales). También ejercen efecto a través de la piel y hay que utilizar una esencia para cada chakra. Los de fragancia dulce para el 2º chakra, la lavanda al 5º, romero al 1º,.. Todas estas terapias, es conveniente hacerlas en combinación. Utiliza aceites esenciales en disolución al 10 % con aceite de palma o de jojoba o de almendra o sésamo para aplicarlos a la piel o con 2 gotas en algodones para ponerla en el chakra. Se empieza por el 1º chakra.

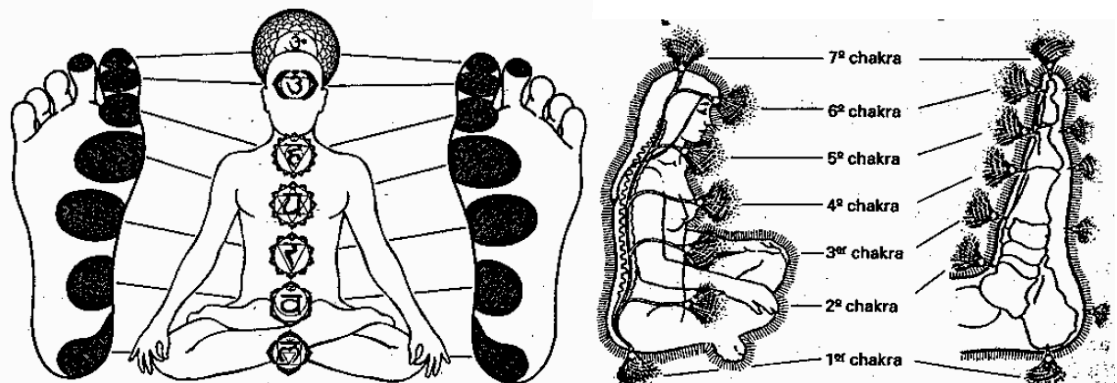
#### **6.18.- RESPIRACIÓN POR LOS CHAKRAS**

A través de la respiración, estamos unido a todo lo que nos rodea, personas, animales, todos respiramos el mismo aire, e inspiramos lo que ellos han espirado.

Prana, se traduce del sánscrito como respiración, aliento vital, o energía cósmica o universal. Con la respiración nos unimos con la fuerza vital y energética que todo lo penetra. Por ello las técnicas respiratorias de pranayama favorecen la conciencia. Hay una meditación muy potente, te pones en postura, inspiras y espiras por la nariz, e imaginas que al hacerlo el aire pasa por nuestros chakras y sale por el mismo, comienzas del 1º al 7º. 3-5 minutos por chakra. Te deja lleno de energía, y armoniza y equilibra los chakras, para personas con depresiones. Da alegría, paz, fuerza y amor. La respiración dinámica y los pranayama despierta en nosotros un "fuego" enorme.

## 6.19.- MASAJE EN LAS ZONAS REFLEJAS DE LOS CHAKRAS

Cada parte del cuerpo y cada órgano, presenta su correspondiente zona refleja, las más conocidas están en los pies, en relación con los órganos correspondientes, también en las manos, rostro, orejas, ojos, nariz, cabeza y espalda. La reflexoterapia podal, consiste en un masaje de presión puntual en los pies. Cada uno de los 7 chakras, tiene su zona de conexión en los pies, y así se puede dar terapia con mucha eficacia para todos los chakras del cuerpo. Al contrario que en reflexoterapia, el mayor efecto se produce con masaje ligero y delicado con movimiento circular sobre las zonas y aquí están indicados los lubricantes. Comienzas por el 1º chakra, 2-3 minutos por chakra. No se trabaja tanto en lo material, como en el ámbito energético, por eso no se presiona. Comienzas por el pie derecho se masajea con una mano la zona del chakra en el dorso del pie y simultáneamente con la otra sobre la misma zona en la planta del pie, y a continuación, la misma zona del pie izquierdo. Los giros se hacen en el mismo sentido de giro de los chakras.



## 6.20.- TRANSMISIÓN DE LA ENERGÍA VITAL UNIVERSAL.

### 6.20.1.- Reiki

El espacio que nos rodea, está lleno de prana, energía universal y lo utilizamos para disolver los bloqueos a través del Reiki. Cada chakra está interrelacionado con otro chakra. Además de proporcionar energía vital a los chakras, podemos compensar los centros energéticos. Esta correspondencia la podemos ver con el calendario de siete brazos (objeto de culto judío del Antiguo Testamento)

«Candelabro chakra» de siete brazos



El chakra del corazón tiene la función de intermediación, por eso muchos practicantes Reiki, por la noche se ponen las manos en el 4º chakra, hasta quedarse dormido. Es una aplicación de Reiki óptima para desarrollar las cualidades del corazón.

Para compensar los chakras, puedes colocar las manos simultáneamente en dos centros energéticos relacionados (3-5 min. por posición).

### **6.20.2.- Pirámides y acumulador de orgón**

También se puede utilizar las pirámides, pues concentran energías cósmicas, y retransmiten las energías igual que el Reiki. Las maquetas de pirámides de pequeño tamaño se pueden colocar sobre el cuerpo. Están hechas con la escala de la pirámide de Kéops de El Guiza, con un ángulo de inclinación de 51°. Hay que poner una de las aristas en la alineación norte-sur. Se pueden poner pirámides de cristal de roca, de cuarzo rosa o de amatista, y así se combina con el efecto de la gemoterapia. Se ponen 5-10 minutos en el lugar que se quiere tratar. Los chakras reaccionan muy bien a la energía concentrada de las pirámides. Se ha descubierto que la pirámide de Kéops es la que ofrece condiciones óptimas para Egipto, pero para nuestra latitud, es mejor utilizar una de mayor pendiente, la de 65 °, para aumentar el potencial energético.

El acumulador de orgón, es parecido a un armario, y en sus paredes hay capas de diferentes materiales y se utiliza para la energetización de los chakras. También se pueden cargar trocitos de algodón en el acumulador, y luego se ponen en los chakras con un esparadrapo.

## 7.- MÉTODO DE SANACIÓN REIKI

### 7.1.- INTRODUCCIÓN

Reiki es una técnica de canalización o transferencia de Energía Universal, que se aplica para el reequilibrio de nuestra energía vital, te permite mantener y recuperar la salud física, emocional, mental, y espiritual y puedes ayudar a otros a sanar. Es un sistema de crecimiento y desarrollo personal.

Es una práctica espiritual, sagrada, desarrollada por el Sensei Mikao Usui y que se aplica tras una iniciación (pero que no es indispensable). Es un sistema natural de armonización y recuperación energética, una terapia sencilla, un método natural para equilibrar, restaurar y perfeccionar y curar los 4 cuerpos, creándoles un estado de armonía al ser.

Reiki es energía universal, es vibración, es luz, con su aplicación te conviertes en un canal limpio de la vibración de Reiki.

Es una palabra japonesa, significa energía vital universal. Es una energía (similar a las ondas de radio) en un proceso de encuentro de dos tipos de energías: energía universal y nuestra energía física. Todos tenemos acceso a esta energía, y podemos usar Reiki (después de la iniciación realizada por un Maestro a diferencia de otras técnicas), lo que nos permite mejorar nuestra salud y ayudar a mejorar la salud de los demás. Es una oportunidad para despertar el poder que existe dentro de nosotros para captar energía para crecer y transformarse, es energía de paz y liberación, ayuda a reducir el estrés, detener la violencia, un antídoto contra el tabaco, alcoholismo y drogas.... Se transforman las energías nocivas en benéficas y ayuda al ser humano para adaptarse a las exigencias de la Era de Acuario.

- Rei: significa universal, sin límites: el aspecto espiritual, la esencia de la Energía Cósmica que rodea todo lo que existe
- Ki: energía vital individual de los organismos vivos (si sale totalmente, deja de tener vida). La práctica de transferencia de energía es muy antigua: similar al prana de los hindúes (India), ruach de los hebreos, baraca en los islámicos, mana de los polinesios, orenda en los indios americanos, energía bioplástica de los rusos y Chi de los chinos.

El estudiante es capacitado para canalizar Energía Universal, elevando su cuerpo físico y etérico a niveles vibracionales más altos, abriendo canales y centros energéticos (chakras). La energía entra por el chakra corona, pasa por chakras superiores, por los brazos y de las manos al paciente.

Esta corriente de amor, armonía y salud, mejora la mente, el cuerpo y eleva el espíritu. Esta vibración te guía hacia la paz, la tranquilidad y serenidad espiritual.

El Reiki es la práctica del amor, la armonía y de la compasión hacia todos los seres. En profundidad es un sistema que ayuda a escoger un camino seguro, fácil y corto para llegar a nuestro destino (iluminación).

Fue iniciado por el japonés Mikao Usui, y actualmente hay diferentes sistemas (se han descubierto varios de los 64 símbolos originales de los que habla Patanjali en "Yoga Sutras").

- Usui Japonés. Dentro del Usui Japonés, hay varias escuelas (Reiki-Ho, Gendai-Reiki, Reido-Reiki, Shinden Reiki, Reiki Oness).

- Tibetano-Tántrico: el tibetano, desarrollado por una discípula de Takata: Iris Ishikuro, desarrollado en el Tibet, añade 4 símbolos más y más técnicas y meditaciones. Se comenzó a enseñar en EEUU en 1984 y se introdujo en España en 1994. La Alianza le ha unido símbolos de origen tántrico, teniendo 11 símbolos.
- Karuna-Prakriti (2 niveles, practicante que se accede con Tercer Grado de Usui Japonés o Tibetano-Tántrico y maestría que se enseña a los que tienen la Maestría de Reiki en Usui Japonés o Tibetano-Tántrico). El Karuna tiene 21 símbolos más de tratamiento. Lo comenzaron a enseñar en 1995 en EEUU por Tera Mai (Kathleen Milner) y se trajo a España en 1995 con símbolos y técnicas de la India (Prakriti)
- Komyo: de Hyakuten Inamoto (monje zen de Kyoto). Con valiosa información de Reiki tradicional japonés.
- Reiki Egipto Sekhem-Seichim, descubierto por Patrick Zeigler y Komyo Reiki.
- Osho

## 7.2.- VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL REIKI

**Simple y práctico:** Energía a disposición del usuario, 24 horas al día, independiente del lugar, no exige una postura determinada, no es necesario objetos, sencillo, con solo un día de clase ya se puede aplicar, accesible a cualquiera, es la democratización de la salud, el equilibrio al alcance de todos. No necesita pensar y no te atrae ninguna energía negativa.

**Ruptura del tiempo y espacio:** Se puede enviar a distancia a personas, animales, ..., hacia un trauma del pasado para minimizar el daño emocional o para el futuro. Es una energía multidimensional, actúa en 4ª dimensión (el espacio y el tiempo deja de ser fundamental, no hay pasado ni futuro. El efecto es inmediato en cortes, quemaduras, heridas que sangran y dolor agudo.

**Holístico:** holos significa total. La energía del Reiki actúa en la totalidad del ser, en los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. El médico actúa en el cuerpo físico, el psicólogo en el emocional, un psiquiatra en el mental, un religioso en el espiritual. El Reiki no sustituye a la medicina tradicional, la complementa. Te relaja, los latidos y la frecuencia respiratoria se reposan. Se liberan tensiones, se vencen dolores. Te sientes más amoroso, feliz y receptivo, mejora el sistema inmunológico, desintoxica, equilibra y amplía nuestra energía, restaura músculos, nervios, esqueleto y regenera órganos, ayuda a liberar emociones bloqueadas, acaba con traumas emocionales, proporciona calma y bienestar y equilibra los siete chakras (centros energéticos).

**Sin polaridad y seguro.** Una persona con dominio de energía yang o positiva, presenta: impaciencia, intolerancia, irritabilidad, agresividad, hiperactividad... una con energía yin o negativa: apatía, tristeza, melancolía, desánimo y depresión. El Reiki es un método no polarizado, seguro e inofensivo sin contraindicaciones, no causa daños. Encierra polaridad yang y ying y la neutra, compatible con otras terapias, tratamientos de salud o desarrollo espiritual. La cantidad de energía que fluye la determina el receptor. No hay excesos. Cuando la región se equilibra, deja de solicitar energía (no merece la pena seguir aplicando).

**Expansión de la conciencia:** el audímetro detecta la presencia de la energía del aura. En una persona no iniciada el aura hasta un metro, un reikiano de nivel 3, más de 2 metros. El Reiki amplía el campo áurico, la energía física, emocional y mental con lo que se transforma la conciencia y nuestro despertar espiritual, aumenta la sensibilidad, desarrollo del chakra cardíaco, más amoroso, con más capacidad de ayudar y aumenta la percepción. Te vuelves más consciente.

**No debilita ni cansa al terapeuta:** No usas tu propia energía ni puedes coger la del paciente, energiza y no dona energía vital (Ki). Todos poniendo las manos pueden acelerar el proceso de sanación, pero transfieren la energía magnética de su cuerpo. Con las iniciaciones, canalizas energía universal (elevas tu cuerpo físico a niveles vibratoriales más altos abriendo ciertos canales y potencias los chakras -centros energéticos del cuerpo-) y al dar Reiki retienes el 30 % de la energía aplicada (entra por el chakra de la coronilla, a los centros energéticos superiores, a los brazos, manos y al paciente), cuanto más das más recibes. Hay que acompañarlo de buena técnica de respiración, reposo, ejercicio físico y alimentación.

**Te puedes autotratar** para liberar tensión y dolores. Produce relajamiento, reduce estrés, amplía la energía vital y equilibra los cuerpos, liberando toxinas y bloqueos de energía de emociones retenidas. Los traumas, el karma y la información del ADN pueden purificarse y mejorarse

**En cualquier lugar.**

**Sin diagnóstico,** es una energía inteligente, penetra en el cuerpo y a través de los meridianos energéticos y chakras se dirige a la causa de los problemas o el origen de los desequilibrios o enfermedades. El diagnóstico para los médicos.

**No queda obsoleto y no necesita entrenamiento.** Los canales permanecen abiertos aunque no se usen en tiempo. La sintonización es un don para toda la vida, y nos acompaña trabajando los 4 cuerpos. Se vuelven más fuertes con la práctica, y con el nivel de conciencia o nivel vibratorio en que te encuentres. Se debilitan por la falta pero se reactivan con la práctica. Cuanto más se use, más capacidad de canalización. No es necesario enviar deseos o pensamientos al paciente mientras se practica

**Para tratar cualquier organismo vivo**

**No es necesario desnudarse,** lo atraviesa todo, pero se recomienda no tener adornos metálicos para evitar interferencias en el campo electromagnético (aura) del receptor y reikiano.

**Complementario con cualquier terapia**

**Sin connotación religiosa,** es sagrado pero no es una religión. No es necesario creer en él para que tenga efecto. Está reconocido por la OMS de la ONU como terapia alternativa de medicina vibracional. Actualmente se aplica en los sistemas públicos de sanidad de muchos países y en muchos hospitales.

**Cuanto más practiques, más fuerte y sutil será el flujo de Reiki:** y cuánto más te alejes de tu ego, más puro y poderoso será el flujo. Dependiendo de la práctica y del nivel de conciencia y nivel vibratorio en el que te encuentres, así será la intensidad de la sanación. El que hace la sanación es el Reiki no el practicante.



### 7.3.- ENERGÍA. CÓMO FUNCIONA EL REIKI

La cultura occidental estudiaba las partes para llegar al todo, ahora con la física cuántica, esto no tiene sentido. El mundo material está dividido en partículas cada vez menores y al final encontramos ondas de energía (cuantos). Todo lo que existe es energía. La energía se condensa, equilibra y forma materia. Einstein  $E=m \times C^2$  demostró que la materia y la energía se transforma e intercambia. La energía no es mala, pero puede estar bien o mal dirigida. En las personas sanas, la energía vital pasa por el cuerpo fluyendo por los chakras, meridianos y nadis, rodeado el campo energético o aura. Nutre nuestros órganos y células y regula las funciones vitales.

**Con los excesos físicos, emocionales o mentales**, liberamos energías que generan nudos o bloqueos energéticos que impiden el flujo normal de energía vital, lo que genera disfunción en los órganos y tejidos del cuerpo **causando las enfermedades**.

Tras la sintonización, pasamos a ser canales de la energía cósmica y podemos dirigirla a la zona afectada, emitiendo vibraciones que diluyen los bloqueos perjudiciales. Así intervenimos en la materia, en la conciencia, elevamos nuestro nivel vibracional, consiguiendo bienestar, plenitud, armonía y equilibrio. Los que conviven con esos bloqueos, disminuyen su calidad de vida.

**Todo es energía**, los muebles, la ropa, las plantas, todo incluso el aire está impregnado de energía, ... **Lo que diferencia un objeto de otro es su nivel de vibración**. Los átomos de cada elemento, vibran a una determinada frecuencia, cuanto más rápido vibran, más sutil es su composición.

Por ejemplo el agua, es líquido, moléculas de  $H_2O$ , pero podemos cambiar su vibración, si la congelamos reducimos la vibración y ralentizamos el movimiento de las moléculas, cambiando la consistencia a hielo, y si lo calentamos, aceleramos el nivel vibratorio y pasa a vapor de agua (sutil).

Nosotros somos energía y nos nutrimos de energía de alta vibración que nos rodea, aun siendo seres materiales. Reiki nos reequilibra la energía vital que nuestro cuerpo necesita para funcionar (procesos fisiológicos, mentales y emocionales). **La energía vital es limitada, nos desgastamos y la recuperamos con la nutrición, luz solar, con el sueño**. Si pasamos una mala noche, si retenemos emociones o tenemos disgustos, nos agotamos y nos desequilibramos. La mente envía la energía donde más se necesita, así por ejemplo si estamos haciendo la digestión, y te va a pillar un coche, deja de enviar energía a la digestión y pone alerta al sistema nervioso y circulatorio, envía más sangre a las piernas, el corazón bombea más rápido.

#### 7.3.1.- Vampirismo Energético

En la naturaleza, todo tiende al equilibrio, así por ejemplo cuando los animales están enfermos, no comen, o toman ciertos alimentos para mejorar, ellos se regulan. Los humanos hemos perdido la esencia natural y nos desgastamos constantemente y si no podemos recargar nuestra energía a través del alimento, sueño, o con la naturaleza, **nuestra mente, compensa con otros seres humanos, como vasos comunicantes**: Vampirismo energético. Todos somos vampiros de todos, es un proceso natural de compensación y reequilibrio. Los trabajadores que trabajan con enfermos o con muchas personas, suelen tener un desgaste energético mayor de lo normal, y presentan síntomas de cansancio, pesadez de piernas y brazos, dolor de cabeza o

de articulaciones. Con Reiki a pesar de no poder evitar el fenómeno, nos ayuda a recuperar nuestra energía y evita el cansancio extremo. El vampirismo **afecta a la cantidad energética**.

### 7.3.2.- Efecto diapasón

**Afecta a la calidad energética**, al tipo de vibración. A diferencia del otro es cuando sientes eventos emocionales. Ante situaciones de peligro, creamos emociones de miedo y rabia, una energía extra que nos ayuda a realizar un proceso para ponernos a salvo. Esa energía al pasar el proceso, no se necesita y en la naturaleza los animales se la quitan batiendo alas, bostezando, ... hacen higiene energética. Nosotros **a veces retenemos energía sobrante y producimos bloqueos** vibrando en una determinada frecuencia, en la de la emoción que la creó: miedo, rabia, tristeza. **Un bloqueo energético es la energía de una emoción no expresada** y ocupa su espacio, como "una bola en el estómago", "una presión en el pecho", ... Al tener estas energías acumuladas, podemos sentirnos enfadados o tristes sin motivo y **podemos despertar esa energía cuando estamos en contacto con energías vibrando de similar frecuencia**. **Efecto Diapasón es cuando vibramos por simpatía con la vibración de otra persona o evento, y solo ocurre cuando tenemos energía bloqueada en el interior**. Al liberar esas emociones, atraemos a nuestra vida otro tipo de personas y eventos más saludables. Con Reiki consigues una mayor vibración, trabajamos en el cuerpo energético y liberamos los bloqueos emocionales, mejorando nuestro entorno, conseguimos más bienestar e higiene emocional, mejoramos energéticamente tanto internamente como en el entorno y tomas conciencia de tus bloqueos emocionales y energéticos y mejora la calidad de vida.

### 7.3.3.- Otras formas de movilización de las energías

La energía también se moviliza por el sistema sensorial, los órganos de los sentidos son los que movilizan las energías, tanto de forma involuntaria como voluntaria, a través del sistema sensorial, o de los focos energéticos, a través del cerebro, de la acción, del desarrollo emocional y devocional y del trabajo mental. Las formas de movilización son:

- Estímulos acústicos: mantras, oraciones, música y sonido.
- Estímulos visuales: arquetipos, mandalas, yantras, imágenes y colores
- Estímulos olfativos: olores, esencias aromáticas (aromaterapia).
- Estímulos gustativos: sabor (fitoterapia)
- Estímulos táctiles: sexo, tantra, yoga, danzas, masajes, presiones
- Por la acción corporal y mental: a través del cerebro y el trabajo mental, de la acción y de la devoción.

## 7.4.- HISTORIA DEL REIKI

Origen hace 140.000 años según Anales akáshicos, en el continente perdido de Lemuria, por los Pléyades, que eran conscientes del Ser y su unidad con Dios. En ciertos seres humanos apareció la lujuria, la avaricia, envidia y se oscurecieron los espíritus y comenzó a generarse el karma negativo. Prakriti, el aspecto activo de Dios, decidió acabar con el ciclo indefinido del karma y envió a la divinidad de Shiva, encarnado como un Maestro iluminado. Este avatar

introdujo por primera vez el Reiki en la Tierra, para que los seres humanos se pudieran fundir con la fuente. Desapareció tras los cataclismos que hundieron Lemuria.

La misma divinidad lo llevó por segunda vez a la Atlántida, donde se utilizó hasta que desapareció este continente.

Por tercera vez, se llevó a Egipto donde lo enseñó Hermes Trimegisto, también se llevó a la India y el Tibet (6000 a. antes de C), pero volvió a desaparecer.



**Mikao Usui** (15 agosto 1865 a 9 marzo 1926). Nació en la aldea de Yago, distrito de Yamagata, prefectura de Gifu en el Sur de Japón. Muchos misterios en cuanto a su vida. Era budista aunque en un inicio se dijo que era sacerdote cristiano, que daba clases y había sido rector de una Universidad en Kioto (se ha comprobado que no). La leyenda cuenta que con unos seminaristas le expusieron por qué Jesús curaba con las manos y decía "harás como yo he hecho y también las grandes cosas" y les decía a los apóstoles que curasen a los enfermos. Los estudiantes le preguntaron como lo hacía. Mikao no tenía respuesta, su honor como profesor y rector había sido ultrajado al no conseguir responder y pidió la dimisión. Se dijo que fue a EEUU a la Universidad de Chicago ayudado por el intercambio cultural de la dinastía Meiji, para doctorarse en Teología (no fue cierto), estudió las lenguas arcaicas para leer las antiguas escrituras, chino y sánscrito así como el inglés.

Buda (620-543 a. de C.) también curaba a ciegos y enfermos por lo que investigó las escrituras, no encontraba ayuda de los abades le decían que estaban ocupados con la salud del espíritu para ocuparse de la del cuerpo. Un abad le ayudó y fue al Tíbet y en un manuscrito en sánscrito encontró los 4 símbolos sagrados usados por Buda, pero no estaban las instrucciones de cómo usarlos.

De joven aprendió Qui Gong: una serie de ejercicios para mejorar la salud y conlleva la meditación, técnicas de respiración y movimientos suaves, pausados y lentos y una concentración en el desarrollo y canalización en la energía vital (Ki). Viajó a China y Europa, estudió medicina, psicología, religión, filosofías, metafísica y todo lo que tenía que ver con el desarrollo espiritual. Parece ser que fue secretario privado de un político.

En marzo de **1922 se fue de ayuno y meditación al monte Kurama** y al 21 día vislumbró una intensa luz blanca que le golpeo y le proyectó fuera del cuerpo, vio muchas burbujas de colores con los símbolos sagrados y adquirió la comprensión del significado de los símbolos y su uso, recibió la iniciación, y el satori (iluminación de los japoneses o samadi de los hindúes). Estaba entusiasmado y con la prisa, se hirió en un pié, se puso las manos y se curó, al

parar en una posada, pudo comer normalmente, y le curó el dolor de muelas a la nieta del posadero, al llegar al monasterio Zen a 25 km, curó los dolores al abad (estaba enfermo).

Se fue 6 meses a curar a los mendigos y los recuperó para que trabajasen, pero veía que volvían a mendigar, no les había enseñado la gratitud, por lo que entendió que la salud del espíritu es tan importante como la del cuerpo. Entendió que era importante el intercambio de energía, tenían que devolver aquello que recibían o la vida carecía de valor para ellos. Hasta entonces lo había hecho con el ideal del amor. Dejó a los mendigos y enseñó a los que deseaban saber más. Adoptó los Cinco principios para encontrar el equilibrio de los 4 cuerpos. En 1922 creó en Tokio la "Usui Reiki Ryoho Gakkai": significa Sociedad para la sanación con Reiki Usui. En el centro de Tokio en una clínica comenzó a dar conferencias y practicar Reiki. Desarrolló 6 niveles de formación (los 3 primeros Takata los unió en uno solo, lo que hoy es el Primer nivel). Estuvo por todo el país curando la depresión, tristeza y dolor y fue condecorado por el emperador de Japón por curar a muchos en el terremoto de 1923 de Tokio. **Inició a más de 2000 personas, pero solo a 21** (o 16) personas para que transmitieran el Reiki como maestros. Su esposa era Susuki y pasó a llamarse al casarse Sadako. Tuvo un hijo y una hija (no se dedicaron al Reiki). **Murió a los 60 años** por un ataque cardíaco en un viaje para impartir una charla de Reiki. Enterrado en Tokio con una lápida que describe su vida. Tuvo 2 clínicas.

Eligió como **sucesor a Juzaburo Ushida**, oficial de la marina retirado y gran místico, fue el que escribió el texto de la lápida conmemorativa de Usui.

**Hayashi** (1880-1940), fue el que siguió el legado de Mikao Usui, fue el médico y capitán de la Armada Imperial de Japón que puso una clínica (la cirugía era muy peligrosa pues la penicilina es de 1945) y se aplicaba por parejas de reikianos. Para no ir a la guerra delante de la familia y de los maestros nombró a Takata (1900-1980) como su sucesora y predijo su muerte para el mismo día que comenzaba la guerra (le culpaban de espía). Formó a 16 (5 o 13) maestros. El creó el Hayashi Shikin (estilo) o Hayashi Reiki Ryoho (Sistema de Reiki de estilo Hayashi) y el Reiki Kenkyukai (sociedad). Escribió un manual de Reiki.

Siguió su esposa y después **Takata** que fue la primera maestra y la única de occidente en 30 años (Hawái) hasta 1970 (se curó en 4 meses de un tumor, piedras en la vesícula, enfermedad pulmonar y depresión en la clínica de Hayashi tras tener la visión de que no tenía que operarse y el la formó). En 1938 solo había 13 maestros vivos. Takata para introducir el Reiki en occidente modificó la historia de Usui debido a la aversión hacia lo Japonés. Comprobó que todas las personas que eran iniciadas gratuitamente, no le daban su verdadero valor. Takata formó a 22-23 maestros (murió en 1980).

Dejó de sucesora a su nieta **Furumoto** (autorizó que los maestros puedan iniciar a otros maestros sin su autorización previa) y fundó la **The Reiki Alliance** (1981). Otros por divergencias formaron la American International Reiki Association (AIRA, 1982, presidida por **Barbara Weber Ray**, discípula de Takata, es menos tradicional y más científica y experimental, con un buen centro de documentación e investigación. También conocido como Radiance de Reiki o Técnica Radiance, aunque los maestros necesitan autorización de Barbara W. R. para iniciar a otros maestros, a diferencia de la Alianza).

El estilo Takata se extendió a Japón a partir de 1984. Pero la Usui Reiki Ryoho Gakkai tiene actualmente 200 miembros en Japón y transmiten las enseñanzas originales de Usui.

**Se ha descubierto** últimamente, que Mikao Usui lo practicaba con los ojos, con soplos, masaje y presión de los dedos y pequeños toques. Las sintonizaciones (Reiju) se realizaban con poca luz, en penumbra, con los alumnos sentados sobre los talones (seiza), ojos cerrados, silencio, con las palmas unidas en posición de oración Gassho. Durante la sintonización (5 minutos), todos recitaban 3 veces los Cinco Principios. Tras la sintonización, sentados en círculo con las manos agarradas formado una corriente.

**En cuanto al secretismo de los símbolos**, Jesús dijo "Porque no hay nada oculto que no haya de ser manifestado" (Marcos 4,22 y Mateo 10, 16).

Antiguamente se mantenían en secreto los símbolos por cuestión de supervivencia, pero hoy en día esos problemas no existen. Aunque muchos reikianos adopten la postura de los 5 monos: cuando uno subía por la escalera a por un plátano le echaban agua a todos, y los demás llegaba un momento que le pegaban para que no subiera, pero sustituías los monos de uno en uno poco a poco, y dejabas de echar agua, y seguían pegando porque era la costumbre.

Los símbolos, debido a la tradición occidental de no ser llevados dibujados a casa, fueron modificándose y transformándose tras generaciones de alumnos. Tampoco existen 2 personas con la misma caligrafía y los símbolos no se dibujan igual como lo hacía Usui. Al usar los símbolos lo importante es la intención y la preservación del tono (kotodama) correspondiente.

Reikiano, conviértete en un aprendiz para toda la vida. El aprendizaje nunca termina. Mantente renovado y vibrante y aprende algo nuevo todos los días. No tengas miedo de equivocarte. El error es el camino para el aprendizaje.

**En una entrevista** que hicieron a Mikao Usui, decía que el Usui Reiki Ryoho, es el camino correcto como personas, primero tenemos que sanar nuestra mente y después conseguir la salud física, si la mente sigue el camino de la verdad u honestidad y está sana, el cuerpo se vuelve automáticamente sano, decía que es realizar una vida de gozo y de paz, manteniendo la unidad del espíritu y del cuerpo, y sanando los males de los demás, así incrementamos nuestra felicidad y la de los demás. Es una terapia energética (una sanación espiritual), la energía y la luz son irradiadas por los ojos (mirando a las partes afectadas 2-3 minutos), boca (insuflando con aliento) y manos (acariciando), así desaparecen dolores, inflamaciones, golpes, quemaduras, ... Si mucha gente lo experimentara, se quedarían convencidos. No hace falta sugestión ni confiar, por eso funciona en niños o personas que están inconscientes. Se puede sanar cualquier enfermedad, aunque las crónicas no se sanan tan fácilmente. Se corrigen los males de la mente, depresión, debilidad, miedo, indecisión, nerviosismo, malos hábitos. Mientras ayunaba consiguió el don misterioso para sanar, es difícil de explicar con la ciencia moderna. Con solo la mirada, soplo, caricias, toques suaves y pequeños golpes se sanan las enfermedades. Un fallo de la medicina moderna era no dar importancia a las funciones de la mente. Todos los seres tienen el don para sanar y los seres humanos irradian más energía y luz. Cualquier persona con sentido común puede conseguir el don para sanar las enfermedades de otros y de sí mismos.

**Reiju:** Mikao Usui lo desarrolló para transferir la capacidad de sanación y la habilidad practicante. Abre el canal al principiante y mejora el efecto de la energía del Reiki en el practicante. Usui recomendaba a sus practicantes recibir Reiju frecuente y repetidamente.

A Brasil el Reiki entró en 1983 en 1996 los primeros libros.

## 7.5.- REIKI EN ESPAÑA

Aquí tenemos dos organismos que asocian a los maestros e iniciados:

- Alianza Española de Reiki, 1995. <http://www.alianzadereiki.eu/> Su símbolo: 17 pétalos del sahasrara o chakra de la coronilla, punto donde el humano alcanza la iluminación o unidad con el Ser Supremo. El infinito simboliza el ideal espiritual del hombre, la energía Reiki pura y sin límites. La flor de loto flota en aguas turbias y sucias pero los pétalos siempre están intactos como el hombre. La flor sería Anahata o chakra del corazón, centro del amor y compasión divina donde reside el Conocimiento interior del ser. El símbolo en Kanji chino sería la luz interior. Todo significa la búsqueda y encuentro del hombre con Dios y alcanzar la realización del amor universal



- Federación Española de Reiki [www.federeiki.es](http://www.federeiki.es)



## 7.6.- NIVELES DEL REIKI

Actualmente, tanto en Japón como la Alianza Española de Reiki, el Reiki-Ho o método del Reiki según el Sistema Usui Japonés (también denominada técnica terapéutica natural de Usui (Usui Reiki Ryoho)), consiste en 4 niveles (Usui solo tenía los 3 primeros y el tercero abarcaba el cuarto):

- **Shoden:** Nivel 1º. Trata la parte física. Vas a aprender una noción básica de Reiki, las posiciones de las manos en el método de sanación, técnicas de autopurificación y respiraciones para desarrollar tu sensibilidad a la energía y potenciarán tu canal, serás iniciado con Reiju para ser un canal, la energía fluirá a través de tus manos.
- **Okuden:** Nivel 2º. Incrementas la calidad y fuerza, sanación a distancia, pasado y futuro. Trabaja la parte psicológica y emocional.
- **Shinpiden:** Nivel 3º. Crecimiento espiritual, mente sosegada, estable y llena de paz. Manera creativa de vivir, y originalmente, enfocada para alcanzar la iluminación a través del incremento de la calidad de la energía Reiki. Al principio solo la realizaban los presidentes de la Usui Reiki Ryoho Gakkai (Academia de Técnica Terapéutica Reiki fundada por Usui en 1922, es la Sociedad encargada de preservar y difundir el Sistema de Reiki Tradicional desarrollado por Usui)
- **Gokuikaiden:** Nivel 4º o Nivel de Maestría. Aprender a vivir como un maestro de Reiki y aprender a enseñar el método. Con Usui no existía este nivel.

En 1993 el Sensei Doi Hiroshi ideó el Gendai-Reiki, la forma práctica del Método para la gente de hoy en día. Existe una Red internacional en internet: URRI (Usui Reiki Ryoho International).

### **7.7.- INICIACIÓN**

Para convertirse en un canal más rápidamente, es conveniente realizar una conexión (reconexión) de nuestro sistema energético y la energía universal. La iniciación es una ceremonia sagrada que la realiza un "maestro" de Reiki para depurar el canal central energético y reconectarlo con la Fuente, al universo.

El proceso de iniciación se hace necesario pues en su origen el hombre mantenía sus canales de energía intactos, pero con el olvido de nuestro origen, con el egoísmo y el orgullo, estrechamos estos canales y no recibimos toda la energía necesaria para vivir bien.

Cuando una persona se sintoniza con el Reiki, es similar a la sintonización de una radio o televisor, a una determinada frecuencia. Una vez realizada la iniciación, ese canal de energía permanecerá abierto toda la vida, evitando que haya desgaste personal en los tratamientos. Con la iniciación se activan los centros energéticos superiores (chakras), haciendo que nuestra vibración y frecuencia aumenten, pasando a niveles más elevados.

En la iniciación puedes sentir paz, armonía, calor agradable, profunda relajación, calor en las manos, tristeza profunda, amor, llanto, visualizar colores, ..., pero lo importante es estar relajado y en paz. Te quitas todo lo metálico, pies planos sobre el suelo, y palmas de las manos sobre los muslos, ojos cerrados y en posición Gassho cuando te lo indiquen.

La iniciación de Nivel I, sirve para limpiar los canales, el maestro te instala el símbolo Koriki. El efecto principal de la iniciación es sobre los 4 chakras superiores y los secundarios de las manos. El chakra corona unido a la glándula pineal y a la espiritualidad se armonizan para permitir el paso de la energía, posteriormente se armonizan los parietales para restaurar el equilibrio de ambos hemisferios cerebrales y los aspectos yin y yang. El chakra del tercer ojo, unido a la glándula pituitaria e hipotálamo y sede de la intuición, se armoniza en el tercer paso. En el último paso, se activa la energía de los chakras de las manos a la vez del de la garganta y el del corazón

El maestro de Reiki recibe una serie de transmisiones de energía y se encuentra apto para activar, aplicar y enseñar a los demás, es alguien que acepta la responsabilidad de transmitir a los interesados este conocimiento.

Se aconseja un tiempo mínimo de 3 meses para hacer el nivel II, y 6 meses para hacer el nivel III desde que haces el II y otros 6 meses para hacer la Maestría.

### **7.8.- MÉTODO DE SANACIÓN CON REIKI (REIKI-DO)**

Es un camino y método de sanación con Reiki, es el estudio, conocimiento y desarrollo del espíritu. Le fue revelado a Usui Sensei en el Monte Kurama. Lo describió como un camino que todo lo abarca, el Reiki engloba y disfruta de todo lo que es divino. Únete a lo divino y podrás recibir dioses donde quiera que te encuentres.

Reiki **abre el canal** para que la Energía Universal fluya a través de nosotros, no te cansas mientras das tratamientos y siempre queda algo en nuestro cuerpo. La práctica hará que se canalice con más fluidez y fuerza, pero la energía una vez abierto el canal, siempre estará disponible. Cuando comienza el tratamiento, no hay que concentrarse en el flujo de energía, se puede conversar, pero no es conveniente, lo mejor es meditar para tener la mente en silencio y ser un mejor canal. La energía va en una sola dirección, no pasa la energía negativa y se eleva la vibración energética, pues sintoniza con la vibración de la Energía Universal.

El Reiki **se ofrece al yo interior del paciente**, se utiliza de la forma más necesaria para él en ese momento. No se dirige la energía, se confía en la sabiduría total, y la energía trabaja en áreas desconocidas para nosotros (en cualquier plano). No se influye en su karma, ni resuelve una enfermedad antes de lo posible, tan solo se acelera el proceso. Con Reiki Karuna-Prakriti, si se actúa sobre el karma, se erradica y evoluciona de la forma más rápida. Reiki no hace daño, es Energía Universal, energía del amor.

**El propósito del Reiki-Do**, es alcanzar el propósito de la vida, consiguiendo llegar al nivel más alto de la realización espiritual (**iluminación**) a través de su práctica: sintiendo la unidad con el "Ser", dando amor impersonal, extendiendo la vibración del Ser, compartiendo la experiencia, relacionándose con las personas y creciendo juntos y viviendo armónicamente, elevando el nivel de vibración y contribuyendo a la paz mundial y a la felicidad del ser humano.

**Kotodama**: mantra o lenguaje del espíritu, que acompaña al símbolo. En japonés **Koto**: palabra, lenguaje, discurso, acción, objeto y **Dama**: espíritu o alma. Dirigen y armonizan todas las cosas en el mundo, resultando de ellos la unificación del cielo, la tierra, los dioses y la humanidad. Estas palabras con alma y energía activan toda forma de vida. Kotodama es un código basado en la palabra primigenia y universal o "verbo", es el lenguaje detrás de la poesía, las oraciones, los encantamientos, la mitología y la filosofía, además de la resonancia animada de la música. El Reiki tiene su propia cosmología. Su base y esencia tienen su origen en el monte Kurama. Gran parte del mensaje de Usui Sensei, era transmitido en Kotodamas.

**Sanación**: la sanación expresa la personalidad de la persona y su nivel de desarrollo espiritual. La fuerza de la energía vibracional y su pureza corresponden al nivel de desarrollo de quien canaliza, por lo que es importante potenciarla haciendo Reiki.

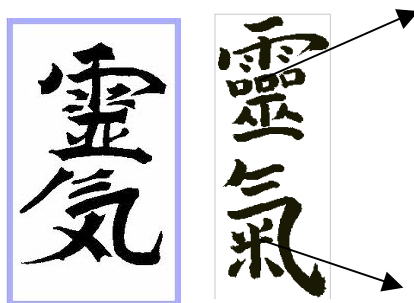
El Reiki Ryoho= **Rei**": sanación espiritual y "**Ki**": sanación energética, mental y física. La sanación espiritual sana al nivel más profundo, haciéndonos conscientes de la unidad con la consciencia universal. Y la sanación energética: quita los síntomas de los trastornos mentales y físicos. Las enfermedades son un mensaje para que despertemos. La auténtica sanación ocurre cuando se comprende el mensaje que hay detrás. Si no se hace tenemos otros desordenes en el cuerpo y la mente. Reiki da armonía al estado energético, sana el cuerpo y la mente, al producir cambios en nuestro estado de consciencia.

Reiki es vibración, luz y energía universal. Serás un canal limpio y usarás la Energía Universal para sanar el cuerpo y la mente, y crecerás incrementando tu desarrollo personal. Reiki te guiará y podrás conocer lo que realmente eres.

## 7.9.- IDEOGRAMA

Rei










Ki



Esta es la escritura Reiki en el Kanji japonés, en su versión antigua. Esta es la explicación del simbolismo: se refieren a la historia eterna de la búsqueda de la verdad de Dios por el hombre:

Todo el ideograma significa aquello que rige el Universo del que formamos parte los humanos, sentirnos uno con el universo (superamos la barrera que está en nosotros mismos)

Rei: es el cielo

Ki: energía vital, energía que circula alrededor de la vida (lo que está dentro de nosotros, los seres humanos, el Universo, conecta todo lo existente).

	Nacimiento del <b>cielo</b>
	Dos líneas, una estática y otra dinámica. En el cielo hay ahora las nubes, la representación del movimiento, del cambio, la alternancia de los acontecimientos y la vida.
	Lluvia: la lluvia es un regalo del cielo, indispensable para la vida. La lluvia y el agua son símbolos de sanación, se nos da desde la más alta dimensión. La voluntad, un fuerte trazo central de arriba a abajo y el aumento lento de las nubes origen de la lluvia, el trueno y tal vez el relámpago y la energía del cielo desciende a la tierra en forma de pequeñas gotas de agua...
	3 Bocas: representan el <b>cuerpo, la mente y el espíritu</b> , están interrelacionados, si se pone enfermo el cuerpo, se debilita la mente y el espíritu, si se debilita el espíritu, invita a una enfermedad, perdiendo el control de la mente y las emociones. En el suelo, Tres bocas se abren para hablar con Dios, para recibir los dones del cielo, para darle las gracias en la oración ...
	<b>Conexión entre el cielo y la tierra.</b> Los hombres están agradecidos por los dones recibidos del cielo, se unen en los sacrificios del templo y la ofrenda. Es el encuentro con el espacio sagrado interno

	<p><b>Energía vital (Ki)</b>, que rodea al arroz, energía que circula alrededor de la vida (la secuencia del cielo, de las nubes y del agua, que esta vez cae y se evapora, volviendo al cielo).</p>
	<p><b>Arroz, símbolo de la vida.</b> Finalmente llegamos al centro de nuestro ser, simbolizado por un grano de arroz. Aquí empieza la vida, en una semilla, en la célula, en el átomo. Hasta aquí debe bajar la energía del Espíritu para revelar y nutrir nuestra esencia más íntima.</p>

El **color** simbólico es el verde, el color de la curación, del amor y del chakra 4°. Los ideogramas son hechos en dorado (color cósmico). Es luz.

El **símbolo** de la naturaleza es el bambú que por su simplicidad, resistencia, vacío, rectitud y perfección, puede representar el funcionamiento de la energía.

## 7.10.- ESENCIA DE LA SANACIÓN CON REIKI

Dentro de las técnicas de sanación, la más fácil que he podido conocer es el Reiki, por lo que este trabajo, trata del Reiki en una forma importante, y es una técnica que se integra y complementa dentro del yoga integral, como iremos viendo.

La sanación con Reiki, es una práctica de auto-equilibrio y auto-realización, una práctica de amor y armonía. El "sanador" tiene un papel de "ángel de luz", para traer y canalizar la energía del Universo hacia la Tierra y propagarla.

Durante la sanación, la energía vital y la energía del Reiki, se integran y crece la vibración de ambas, lo que actúa en el crecimiento espiritual.

El nivel espiritual del sanador influye en su habilidad de sanar, ya que la vibración del Reiki, resuena con la vibración del Sanador, y no depende del esfuerzo de su mente. Ante esta capacidad de ayudar en la sanación, se debe de llevar a cabo con la mayor gratitud posible y por ello, es muy importante, realizar todos los esfuerzos posibles por crecer espiritualmente., lo que incrementará la habilidad sanadora y no perderás tu energía vital.

El Reiki es un arte de sanación, y aunque no sientas nada, podrás canalizar energía para que se favorezca la sanación, aunque con el tiempo irás desarrollando la sensibilidad de las manos para encontrar el origen de los problemas o enfermedades a través del "Byosen". El Hasurei Ho y el Gasso Kokyu Ho junto con las prácticas de sanación, son técnicas muy efectivas para desarrollar la sensibilidad.

El propósito de esta vida es completar el aprendizaje, y todas las experiencias que tenemos tienen un significado y son una oportunidad para crecer espiritualmente.

Si una persona tiene bloqueos de energía y no puede resonar con la Energía Universal, se rompe el ritmo y es cuando la enfermedad puede surgir. El sanador deberá de ayudarlo para que tome conciencia con ello. Hay que buscar la causa en los pensamientos y en las actitudes. Tomar conciencia del problema hace que el efecto de sanación sea más rápido, pero cada uno va creando su vida en cada momento a través de su libre albedrío.

Un sanador de Reiki, canaliza la energía pura, manteniendo al paciente en armonía con su campo energético, resonando con la conciencia del receptor y ayudándolo a volver a la conciencia correcta.

La sanación con Reiki no sólo es una técnica de curación, sino también una forma de expresión, igual que pintar o cantar. La sanación es consecuencia directa del desarrollo espiritual del sanador.

Conforme elevamos el nivel espiritual, aumentamos la capacidad de sanación, al aumentar las vibraciones del amor y de la armonía, y estas se transmiten junto con la resonancia del Reiki (energía del origen del Universo). Al alcanzar un alto nivel de realización personal, se facilita la canalización de energía Reiki.

Sin embargo, una persona con alta capacidad de sanación, no necesariamente tiene que tener un nivel alto de desarrollo espiritual.

La capacidad de sentir, no tiene nada que ver con la curación. Puedes no tener unas manos sensibles y la imposición con ellas si que tienen un efecto positivo, aunque con el tiempo vas a ir aumentando la sensibilidad y así podrás perfeccionar la sanación con Reiki.

La sanación es un contacto entre almas del emisor y receptor y un intercambio de energía directo, es una práctica de amor.

## **7.11.- INTEGRACIÓN Y TRASCENDENCIA DE LOS SÍMBOLOS**

Los símbolos facilitan la práctica del Reiki, y te van a ayudar para conectar con la energía a través de la vibración y resonancia de su forma y de su kotodama, pero alcanzarás un estado en el cual ya no los necesitarás más, y tu conciencia podrá alcanzar la Energía Universal. El valor de los símbolos está en su función, y no en el símbolo en sí mismo.

En Segundo Nivel se adquiere el símbolo del Poder (simboliza la Tierra), el del Amor (simboliza la Luna) y el de la Luz (simboliza el Sol). En Tercer Nivel, se adquiere el símbolo Maestro, el cual integra los tres símbolos mencionados, simbolizando el Universo en su totalidad. Es un primer paso para trascender todos los símbolos.

El símbolo Maestro tiene la función de conectar con la "vibración sagrada de la Luz Brillante" emitida por la existencia de la más alta dimensión. El tercer símbolo de la Luz, también integra los primeros dos símbolos.

El símbolo Maestro se utiliza para la sanación de uno mismo y de los demás (también a distancia), y para el desarrollo espiritual. Es mejor utilizar únicamente este símbolo en todos los casos, no obstante se pueden seguir utilizando los símbolos de Segundo Nivel.

El objetivo es trascender los símbolos, convirtiéndonos nosotros mismos en el símbolo Maestro alcanzando el Satori o Samadhi (los símbolos sería algo parecido a poner un satélite en órbita con cohetes de propulsión, cuando está en órbita, ya no son necesarios los cohetes).

El objetivo del Reiki, es a través de su práctica, junto con la meditación, alcanzar la realización del ser o la iluminación. Cuando se adquiera el "conocimiento del ser", ya no es necesario el uso de ningún símbolo. Cuando creces en nivel de conciencia y espiritualidad, ya te sientes integrado con los símbolos.

Nuestras almas reencarnan en la Tierra, cambiando de cuerpo, con el propósito de aprender todo lo necesario para crecer espiritualmente, y después nuestras almas ascenderán a mayor dimensión. Para ello renacemos tantas veces como sea necesario para completar el aprendizaje sobre la verdad y a alcanzar el estado de samadhi o satori o iluminación alcanzando la paz, silencio y felicidad eterna. El cuarto símbolo es una herramienta eficaz para trascender el nivel humano y pasar a una conciencia y realización interior y para lograr una vida plena llena de paz interior. La meta del ser humano es confiar y dejarse llevar por la energía del Universo y conseguir el estado de paz absoluto, sin preocupaciones, esforzándose y dejando los resultados en manos del Universo (Dios).

Tenemos que trabajar para crecer espiritualmente y tomar conciencia de que somos parte de la Conciencia Universal, elevando nuestra vibración y nuestro nivel de conciencia con técnicas de autopurificación y podemos reconocer nuestro karma y traumas del pasado, y purificarlos y hacerlos desaparecer. Tenemos que aprender a vivir resonando con el ritmo del Universo, de esta forma no producimos más karma, a través de la purificación de los pensamientos, palabras y actos.

Tenemos que controlar la mente a través de la meditación, manteniéndote libre de los fenómenos y emociones de cada día, resonando con la Conciencia Universal a través de la sanación con Yoga, Reiki, ... y la meditación, para volverte uno con el Universo (Dios).

Tenemos que realizar una forma de vida que no provoque karma, a través de la elevación del nivel de conciencia y la puesta en práctica diaria, de los cinco principios, de los yamas, niyamas y leyes espirituales.

## **7.12.- LOS SÍMBOLOS DE REIKI DE USUI**

Cada sistema de Reiki utiliza diferentes símbolos de poder, son herramientas para conectar con una determinada frecuencia de la energía Reiki y nos ayudan a enfocarla y potenciarla. Cada símbolo tiene su dibujo (representación, concepto o escritura sagrada del kanji o sánscrito), su kotodama o mantra (la invocación del símbolo) y un significado.

Los símbolos son sagrados y antiguamente eran secretos, solo se enseñaban de maestro a alumno. El maestro instala los símbolos en las iniciaciones, para fijarlos en el consciente, inconsciente y chakras. Antes de la iniciación, los símbolos no mueven la energía, pero cuando se inicia, el efecto es inmediato. Hay que retener en la memoria la forma original, y deben trazarse igual que el original. Sirven para tratar agua, comida, minerales, plantas, animales,...y se pueden tratar problemas del cuerpo físico, mental, emociones y el despertar y crecimiento espiritual.

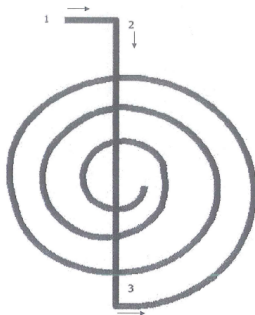
Para activar el poder del símbolo, se dibuja en una sola vez, trazo a trazo y se invoca 3 veces su kotodama. Si se dibuja mal, se borra y se vuelve a trazar. El tamaño depende de las cosas, se dibujan discretamente y no se hace público. Se dibuja mentalmente (hay que sentirlos, trazo a trazo, no visualizar el símbolo completo) o con un mudra con los dedos índice y corazón, o con la palma de la mano (se detiene en el centro para sellarlo) y dedos unidos, o con los pies o con la lengua. Se puede dibujar visualizando un rayo de luz blanca desde el 4º o 6º chakra. También se pueden dibujar con cristales o inciensos, ...

El kanji es el alfabeto japonés y significa anagrama chino, pues se introdujo de China a Japón en el siglo VII. Un emperador unificó la escritura china, hace más de 2000 años y desde entonces no han cambiado sus significados.

Algunos símbolos son una mezcla de kanji japonés y chino y algunos tienen origen sánscrito tibetano. Otros símbolos como el del Poder y del Amor no se han identificado en kanji, ya que son de origen sánscrito.

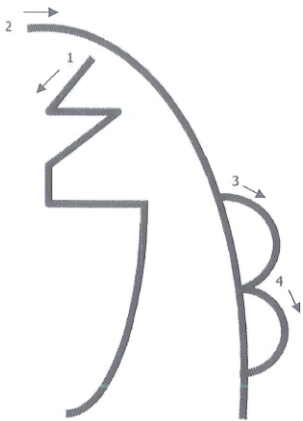
Los símbolos se dibujan trazo a trazo por orden, invocas con el kotodama, sintiendo su resonancia en tu Ser y cómo su vibración te envuelve. Si te equivocas al dibujarlo, haces como que lo borras y lo vuelves a trazar. El Reiki nunca transfiere energías negativas. Se dibuja proporcionalmente a lo que se le va a aplicar.

### 7.12.1.- Símbolo del Poder o de la Fuerza

<b>Símbolo</b>	 <p style="text-align: center;">CHO KU REI SÍMBOLO DE LA FUERZA, DE LA ETERNIDAD O DEL PODER</p>
<b>Kotodama</b>	CHO KU REI (se pronuncia "SHO KUREI")
<b>Significado</b>	"Dios está aquí" o "La esencia de la humanidad" (o de la vida humana) o "pon aquí todo el poder del Universo" o "pido toda la energía del Universo en este lugar y me pongo a su servicio"
<b>Simboliza</b>	La tierra, el suelo, la energía Yang, la fuerza, la potencia o capacidad de potenciar, lo que es tangible (que se capta con los 5 sentidos)
<b>Características</b>	Subir poder Nos conecta con la Energía universal en 1 segundo, tiene control sobre el destino, gran poder de creación, potencia otros símbolos, dirección antihoraria, incrementa el poder de la energía, y la enfoca en el objetivo estabilizándola, fijándola y purificándola
<b>Chakras</b>	1er y 2º chakras
<b>Efectos sobre los humanos</b>	Trabaja el ámbito físico y revitaliza el cuerpo, el chakra raíz y el tándem. Se utiliza para mejorar e incrementar el estado de energía vital, física o material.
<b>Funciones del símbolo</b>	Incrementa la fuerza de la energía y nos sirve para llamarla. Conectado a la conciencia energética de la Tierra. Este símbolo nos carga de energía y revitaliza el mundo material y todo lo tangible. Actúa en el ámbito físico y afecta a todo lo material.

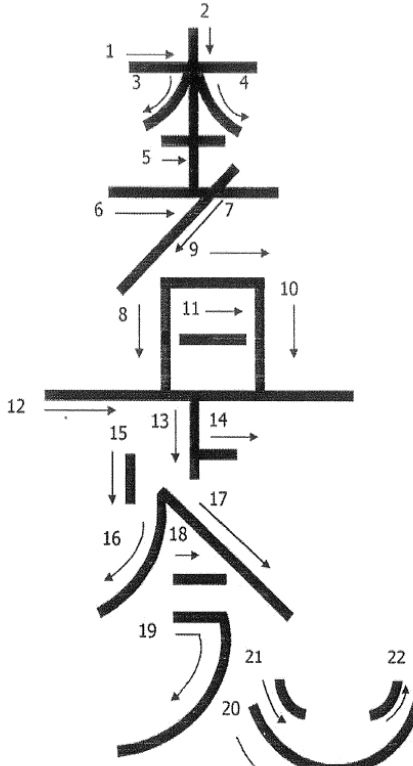
<b>Usos del símbolo</b>	Para curar heridas y dolores físicos, para purificar y bendecir comidas, bebidas y otros materiales, para protegernos, y proteger objetos de valor, para proteger y purificar habitaciones, para tratar animales y plantas, para sellar los tratamientos y enviar energía al ADN y a las células.
-------------------------	---

### 7.12.2.- Símbolo del Amor o Mental-Emocional

<b>Símbolo</b>	 <p>SEI HE KI SÍMBOLO MENTAL-EMOCIONAL O DEL AMOR (DRAGÓN)</p>
<b>Kotodama</b>	SEI HE KI (se pronuncia "Sei je Ki")
<b>Significado</b>	"Como es arriba, así es abajo" o "Salvación de las tentaciones y de los sufrimientos" o "espira la energía que está en el sueño" o "tengo la llave de tu cuerpo inconsciente" o "Dios y la humanidad son uno"
<b>Representa</b>	La Luna y el agua.
<b>Simboliza</b>	El Amor, la energía Yin, las emociones, el cuerpo etérico, la armonía, el equilibrio, lo intangible (lo que no capta los 5 sentidos)
<b>Características</b>	Equilibra la energía psíquica y emocional, ayuda en el crecimiento personal. Es muy sutil
<b>Chakras</b>	Revitaliza el chakra del plexo solar y el del corazón
<b>Efectos sobre los humanos</b>	Trabaja sobre las emociones y las equilibra, y se utiliza para restaurar el equilibrio psicológico y emocional
<b>Funciones del símbolo</b>	<p>Trabaja con el subconsciente, para sanación mental y emocional, en casos de ansiedad, preocupación, ... y cuando no se conoce el origen de la enfermedad</p> <p>Coloca en su sitio las emociones que han perdido su equilibrio, estabilizándolas.</p> <p>Corrige el carácter que ha sido formado por el ego y nos guía a nuestro verdadero Ser</p> <p>Restaura el equilibrio mental, emocional y psicológico y brinda una sanación profunda</p> <p>Promueve el autocrecimiento, incrementando la sensibilidad y la aceptación (a través de la resonancia con la energía de la conciencia de la luna).</p> <p>Mejora las relaciones humanas, elimina malos hábitos, resuelve</p>

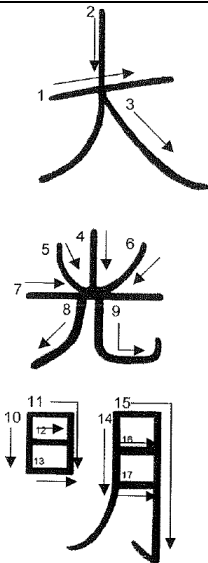
	desarmonías y el karma/trauma, con una energía sutil de amor y armonía.
<b>Usos del símbolo</b>	Para sanar la angustia, melancolía, ansiedad, depresión, pánico, y otros desequilibrios mentales-emocionales. Para sanar enfermedades físicas de origen mental-emocional, para instalar en el subconsciente afirmaciones positivas, para trastornos psicosomáticos como fatiga y estrés, para darte tranquilidad en una conferencia, negociación o entrevista, liberar viejas emociones, tener buenas relaciones, corregir malos hábitos o pensamientos.

### 7.12.3.- Símbolo de la Luz o de la Distancia

<b>Símbolo</b>	 <p>HON SHA ZE SHO NEN SÍMBOLO DE LA LUZ O DE LA DISTANCIA, O DEL ARBOL DE LA VIDA</p>
<b>Kotodama</b>	HON SHA ZE SHO NEN (se pronuncia "Jon Sa Sei Sou Nen")
<b>Significado</b>	<p>"No hay pasado, no hay futuro" o "La base o esencia para llegar a una serenidad espiritual absoluta, es la conciencia o pensamiento correcto"</p> <p>"El buda que hay en mí alcanza al Buda que hay en ti, para promover la paz y la iluminación". "El buda que hoy saluda al Buda que eres."</p> <p>"Te saludo, te reconozco en tu esencia y actúo en tu nombre". "Mi padre y yo somos uno."</p>
<b>Representa</b>	El Sol, el fuego y la luz,
<b>Simboliza</b>	El cuerpo astral, la Mente-Espíritu, la superación
<b>Características</b>	Supera el tiempo y el espacio. Soluciona el Karma y el trauma

	<p>Contacta con cualquier persona o situación</p> <p>Ayuda a alcanzar metas</p>
<b>Chakras</b>	Chakra garganta y el del tercer ojo
<b>Efectos sobre los humanos</b>	<p>Trabaja con la mente-espíritu y nos da tranquilidad y serenidad</p> <p>Conecta con la esencia del objeto tratado más allá del tiempo y espacio y brinda sanación profunda y transformación a través de la resonancia con la energía de la conciencia del Sol.</p> <p>Sanación más allá del tiempo y del espacio, te lleva a la quietud y paz, corrige las distorsiones que nos han obstaculizado el aprendizaje.</p>
<b>Funciones del símbolo</b>	<p>Sanación a distancia superando el tiempo y espacio, conecta con la conciencia de sitios lejanos y con el pasado y futuro.</p> <p>Purifica el karma y lo soluciona y sana el trauma</p> <p>Conecta con la raíz del problema, nos hace cambiar y superarnos.</p>
<b>Usos del símbolo</b>	<p>Transmite energía sin limitación espacial ni temporal, para contactar con guías espirituales de otros planos. Te concede todos los deseos que estén en armonía con el Universo y las leyes universales. Mejora las habilidades psíquicas, telepatía, clarividencia y clarividencia.</p> <p>Para sanar a una persona que no está presente, para tratar relaciones y situaciones, traer paz y armonía, cumplir un propósito, elevar la conciencia (despertar interior), tratar las partes de tu cuerpo a las que no llegas, recuperarte de enfermedades, para ser creativo e intuitivo, para contactar con guías y maestros de otros planos.</p>

#### 7.12.4.- Símbolo Maestro de Usui Sensei: Dai Ko Myo

<b>Símbolo</b>	 <p style="text-align: center;">DAI KO MYO SÍMBOLO MAESTRO DE USUI SENSEI</p>
<b>Kotodama</b>	DAI KO MYO (se pronuncia "DAI KO MYO")



<b>Significado</b>	"Gran Luz Brillante" o "Hogar de la Gran Luz Brillante" o "La iluminación por Dios", "Señor del Universo, ilumíname y sé mi amigo", "Iluminación a través de Dios", "Tempo de la gran Luz"
<b>Representa</b>	1º carácter: hombre que no ha alcanzado la iluminación y el Universo para el, es algo limitado 2º carácter: hombre que ha alcanzado la iluminación, y al cual el Universo se le manifiesta en toda su extensión, como algo ilimitado 3º carácter izq.: hombre sin luz, con el rectángulo cerrado, representa un Universo limitado 4º carácter dcha.: hombre iluminado con rectángulo abierto, que representa el Universo sin límites.
<b>Simboliza</b>	El Universo entero, Dios, El cuerpo energético, el viento, el Cielo, la Luz brillante y el Satori. El Universo completo, que contiene a la Tierra, la Luna y el Sol. El Universo está hecho de vibraciones y de luz. Este símbolo transmite vibraciones de amor, armonía y sanación, resonando con la energía de la Conciencia Universal en una dimensión superior. Este símbolo da luz e incrementa la fuerza de otros símbolos de otros sistemas de Reiki. Te conecta con tu Ser Superior y te ayuda en tu desarrollo espiritual. Hace referencia a la verdadera esencia del ser humano y a lo divino que reside en cada ser y te permite tomar conciencia de tu verdadera naturaleza. Nos da amor impersonal y nos hace sentir paz interior. Desarrolla la compasión hacia todos los seres, la intuición y la inspiración.
<b>Características</b>	Darte cuenta del significado de tu existencia y de tu misión en esta vida y llevar una vida más significativa al ser guiado por la conciencia de más alta dimensión. Las vibraciones que proyecta te otorgan un profundo despertar espiritual. Es el símbolo más elevado y el que integra a todos los demás dentro del sistema Usui Japonés. Hay maestros que utilizan el 5º símbolo (se da en maestría) y otros los del Sistema Karuna (pero no fueron transmitidos por Usui y no pertenecen al Sistema Japonés). Se utiliza para iniciar a otros en el Reiki y para captar la energía en su estado puro. El verdadero valor no se encuentra en el símbolo, sino en su función de conectar con lo sagrado
<b>Efectos sobre los humanos</b>	Sanación, relajación, equilibrio, reactiva el chakra corona, desarrollo de la Conciencia, y de la Espiritualidad.
<b>Funciones del símbolo</b>	Da luz en la oscuridad y cura a todos los niveles Conecta con el Ser Superior de uno Ofrece luz e incrementa el poder de otros símbolos de otros sistemas de Reiki Contacta con las vibraciones sutiles emitidas por la alta dimensión Eleva nuestro nivel de conciencia, para dejarnos llevar por la vida según el ritmo del Universo. Para iniciar a otros (con la Maestría)

#### 7.12.4.1.- Usos del Símbolo

- Para intensificar la autopurificación, meditación o sanación
- Para protección de uno mismo y de los demás. Su duración es de 1 semana (el símbolo del Poder dura 48 horas).
- Para proteger y purificar lugares.
- Para sellar los tratamientos del Reiki (mantiene la energía activa 1 semana)
- Para autosanación y sanación de otros con contacto o a distancia
- Sana el trauma y el karma del pasado
- Para alcanzar metas
- Para contactar con Guías y Maestros ascendidos
- Para bendecir los hechos de tu vida y los trabajos que realices. Lo puedes colocar en tus manos al hacer otras terapias: masajes,...
- Antes de hacer algún deporte o trabajo con energía. Lo dibujas en el aire, repites el kotodama 3 veces, y te impregnas de él. También se hace después de los ejercicios.
- Para pedir guía y ayuda a tu Ser Superior o si necesitas una respuesta intuitiva, estar calmado o decidir algo importante.

#### 7.12.4.2.- Aplicación del Símbolo Maestro

Para realizar la auto-purificación con la luz: y recibir ayuda desde la más alta dimensión: haces ken'yoku (técnica para purificar la mente y el aura), dibujas el símbolo maestro en el aire y dices el kotodama 3 veces y te impregnas con él. Levantas los brazos para conectar con las vibraciones de más alta dimensión y sientes que fluye por tu cuerpo y te llenas de luz. Cierras los ojos y pones una mano en el chakra corona y otra en el corazón y sientes la energía creando armonía y mejorando el equilibrio de los chakras. Pon las manos en el tándem, llevando la energía ahí y visualiza como la energía te limpia el aura, te envuelve y te ilumina. Devuelve la energía al cielo, elevando las manos juntas con palmas mirando hacia arriba curvadas. Ahora puedes practicar cualquiera de las técnicas de los anteriores niveles, sintiendo la luz y la vibración que llega gracias al símbolo Maestro (intensifica y potencia la práctica). Termina expresando agradecimiento con manos en posición gassho (de oración).

Para recibir la guía del Ser Superior todo el día: empieza y termina el día trazando el símbolo Maestro y diciendo el kotodama 3 veces. Al levantarte por la mañana: haces Ken'yoku, dibujas el símbolo maestro en el aire y dices el kotodama 3 veces y te impregnas con él. Haces la posición gassho y elevas las manos hacia arriba para conectarte con la luz del Ser de la más alta dimensión y dices cualquier afirmación a la vez que sientes la luz y la vibración, como por ejemplo: "Voy a cumplir mi obligación correctamente con la guía y la curación del Ser Superior. Voy a mejorar en todos los aspectos e intentar alcanzar un grado máximo de armonía". Al acostarte haces lo mismo que por la mañana y dices "Me siento agradecido de corazón por

haber sido guiado y curado por el Ser Superior. Seguiré mejorando en todos los aspectos e intentaré conseguir una mayor armonía interior”.

También puedes añadir a las afirmaciones de la mañana y noche: “Que sean felices el Universo entero y todos los seres humanos del mundo, y que Dios les bendiga a ellos y también a mi”. Es la forma de enviar buena vibración.

Si te llevas cualquier disgusto durante el día o te viene algún pensamiento negativo: realiza la Respiración luminosa de Primer Nivel (Hikari No Kokyu-Ho), tras impregnarte con el símbolo Maestro. Siente tu conexión con el Ser Superior y acepta el incidente como una prueba para tu desarrollo interior y agradece la oportunidad que se te ha dado. Limitate a purificarte.

#### 7.12.4.3.- Otros usos del símbolo maestro: métodos para contactar con la más alta dimensión

##### *7.12.4.3.1.- Percibir las vibraciones de los Precursores*

Se puede contactar con las vibraciones de maestros y sabios antiguos, para ello, haces la técnica de Ken'yoku, dibujas el símbolo Maestro e invocas 3 veces, levantas los brazos y conectas con el Gran Universo, baja las manos y visualiza al Maestro con el que quieras contactar, haces una reverencia en gassho y sientes como tu existencia se empieza a fundir con la conciencia de la más alta dimensión y con la del Maestro y siente la sensación que te da. Puedes recibir algún mensaje en los sueños o en una conversación o a través de algún libro. Termina agradeciendo en gassho.

##### *7.12.4.3.2.- Contacto con el Ser Superior*

Se puede contactar con tu Ser Superior, para ello, haces la técnica de Ken'yoku, dibujas el símbolo Maestro e invocas 3 veces, levantas los brazos y conectas con el Gran Universo, cierra los ojos, y pones la mano fuerte en 4º chakra y la débil sobre el muslo, con la palma hacia arriba para recibir la energía del Reiki. Haces una petición a tu interior “A mi Ser Superior o a mi alma,…” y percibe la sensación que surja. Ahora cambia la posición de las manos, poniendo la derecha donde estaba la izquierda y la izquierda donde estaba la derecha, haz la invocación y escucha la voz interior. Coloca sobre el pecho la mano con la que has percibido la sensación más fuerte, calma y aquieta la mente. La luz que se transmite desde la palma de la mano purificará al Ser Superior y eliminará sentimientos negativos, traumas, karma,…. Termina agradeciendo a tu Ser Superior en gassho.

##### *7.12.4.3.3.- Técnica de las Afirmaciones*

La afirmación es una declaración positiva para llevar la vida positivamente. Para ello visualizas una imagen de uno alcanzando la meta soñada y te esfuerzas para hacerla realidad. Para ello te enfocas en la imagen visualizada, enviando la energía Reiki en esa dirección. El subconsciente es más poderoso que el consciente, ya que engloba el 88 % del volumen cerebral, por ello si no te salen las cosas bien, es porque en el inconsciente te estás diciendo frases negativas.

La afirmación sirve para borrar antiguas afirmaciones y sustituirlas por pensamientos más positivos, optimistas y creativos. Si tenemos prejuicios instalados en el subconsciente del pasado, podemos cambiarlos mediante hipnosis. Aunque generalmente, nunca llegan a la supraconciencia o "nivel espiritual" por lo que las afirmaciones nos permitirán un despertar espiritual y vivir de forma creativa.

La supraconciencia está en un nivel más profundo que la subconciencia, y sabe lo que tenemos que hacer en la vida, por ello la afirmación tiene que expresar una voz interior, no tan solo una frase.

Para ello visualízate consiguiendo tu meta, pon la mano fuerte encima del pecho y transmite la imagen visualizada al Ser Superior, canalizándole Reiki con el símbolo Maestro. Dices la afirmación centrando la atención en el Ser Superior. La purificación no debe de ser algo para conseguir un deseo egoísta. Las afirmaciones son para cambiarnos a nosotros mismos, y cuando vemos que los demás cambian es porque hemos progresado nosotros. Las afirmaciones no deben de ser "me gustaría, o quisiera,..." sino "he conseguido... o el sueño se ha hecho realidad". La expresión de un deseo, resalta que todavía no se ha conseguido, pero se trata de lo contrario, de resaltar que la meta ya ha sido conseguida con la ayuda del Reiki.

Algunas afirmaciones pueden ser: "Yo soy alegre, fuerte, positivo y creativo. Voy progresando día a día. El Reiki me guía hacia mi armonía. Estoy desempeñando el trabajo que me gusta con la ayuda del Reiki. Tengo una existencia brillante llena de amor, luz y felicidad. Cada día estoy progresando más en todos los aspectos...."

### 7.12.5.- Símbolo Dai Ko Myo Femenino

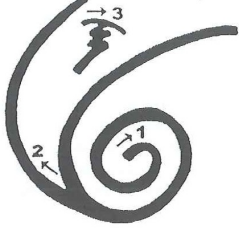
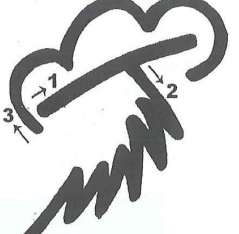
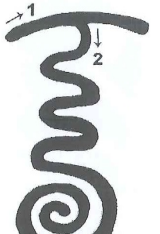
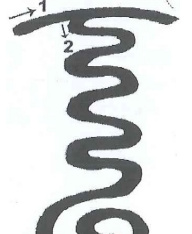
<p><b>Símbolo</b></p>	<p style="text-align: center;">DAI KO MYO FEMENINO</p>
<p><b>Kotodama</b></p>	<p style="text-align: center;">DAI KO MYO (se pronuncia "DAI KO MYO")</p>
<p><b>Significado</b></p>	<p>Este símbolo no es del Sistema Usui-Japonés (no fue transmitido por Usui), pero es muy efectivo en el ámbito físico y material. Lo canalizó Iris Ishikuro, alumna de Takata</p> <p>Tiene el mismo kotodama y significado que el símbolo maestro de Usui</p> <p>Se le llama femenino (se le canalizó a una mujer) para distinguirlo del transmitido por Usui al que se le denomina Dai Ko Myo masculino (se le canalizó a un hombre)</p>

<b>Escritura en Kanjis</b>	No es Kanji a diferencia del masculino
<b>Funciones del símbolo</b>	No tiene los mismos usos que el masculino Es para aliviar dolores, y muy poderoso en el tratamiento del agua, minerales, plantas y animales. Solo se utiliza en tratamientos con contacto y dentro del campo aúrico. No sirve para trabajar a distancia. No se conoce en Japón, solo se utiliza en occidente.

### 7.13.- SÍMBOLOS DE REIKI TIBETANO


Lo que distingue básicamente un sistema de Reiki de otro distinto, es el lugar donde se ha desarrollado, y los símbolos que se utilizan.

En el Reiki Tibetano, se utilizan los siguientes símbolos.

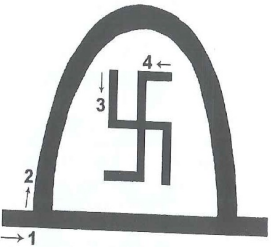
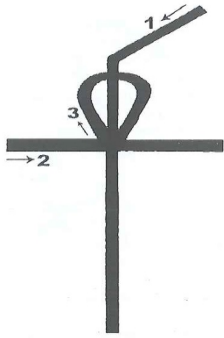
			
<b>DAIKOMIO</b> "Hombre y universo son todo uno" En violeta o púrpura Expande la conciencia	<b>TUMO</b> Símbolo tibetano del fuego interno Desarrolla anhelo espiritual	<b>SERPIENTE DE FUEGO</b> Armoniza chakras	<b>DRAGÓN DE FUEGO</b> "Despierta la Kundalini" Problemas de columna Quita bloqueos en los chakras


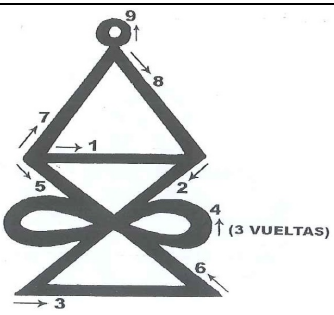
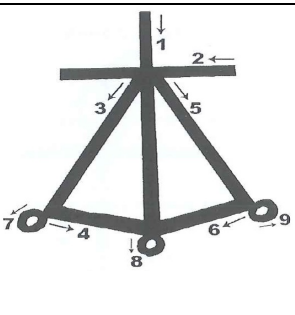
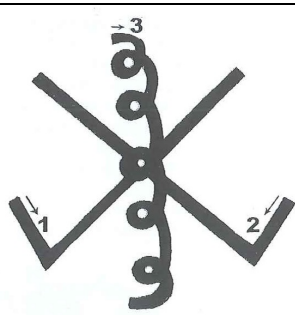
### 7.14.- SÍMBOLOS DE REIKI KARUNA


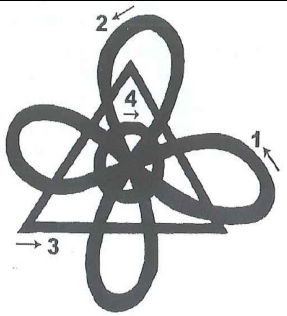
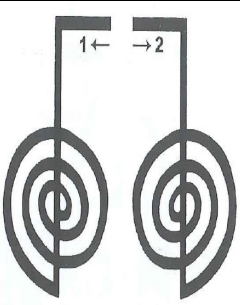
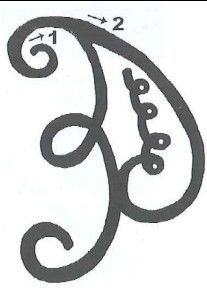
En el Reiki Karuna, se utilizan los siguientes símbolos

			
<b>MOSES</b> Pureza, integridad, espiritualidad, constancia, conciencia y nos acerca a la iluminación Incrementa la salud, ascensión del hombre	<b>NANAK</b> "Un Dios" Pureza y sencillez En el 4º chakra	<b>OM</b> "Dios es infinito en todo, sonido creativo divino, primer y eterno sonido, genera energía creativa y divina, unidad con nuestro Ser" Símbolo de Brahma (Dios Creador), de Vishnu y	<b>SHREE VISHNU</b> "Siri Vishnu" símbolo del Dios Vishnu y diosa Lakshmi Símbolo de la energía preservadora y protectora del Ser Desecha el mal y la

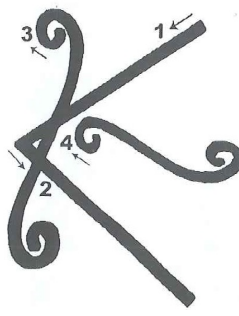
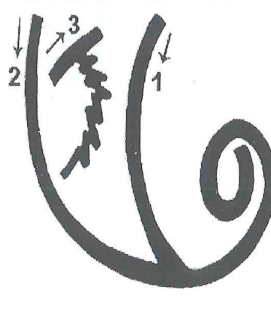
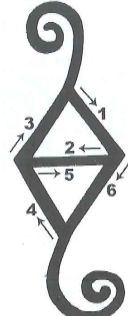

		<p>Shiva.</p> <p>Purifica, protege, sella y armoniza el aura, abre el 7º chakra, eleva la conciencia</p>	<p>ignorancia. Para protección y desarrollo espiritual</p>
--	--	--	--

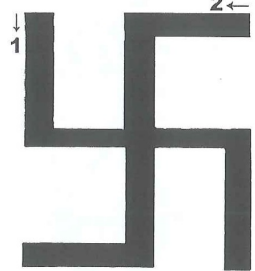
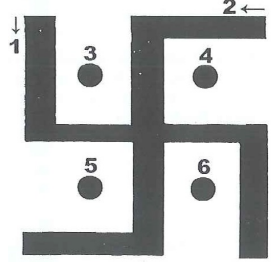
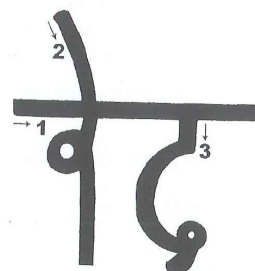
	<p><b>SHIVOHAM</b></p> <p>"yo soy Shiva, hombre y Dios son uno" Invocación del Dios Shiva: destructor de la ilusión y negatividad origen del Reiki, por su compasión lo reveló al ser humano para que reconectara con Dios</p> <p>Manifestación de la compasión</p> <p>Para meditar y protegerse</p>		<p><b>HOR</b></p> <p>Simbolo solar del dios del Sol Surya (Ra, es egipcio) Generosidad de mente y corazón, plenitud</p> <p>Alivia dolores extremidades. Protector y prolonga la vida</p>
---	--	--	--

			
<p><b>ZONAR</b></p> <p>Mitiga el efecto del karma y sana dolores del pasado (traumas), y en abusos a los niños</p>	<p><b>HALU</b></p> <p>Profunda curación, elimina esquemas negativos de la mente. Rompe la ilusión engaño y autonegación. Aumento de la conciencia, sana traumas físicos y sexuales, disipa ataques psicológicos</p>	<p><b>HARTH</b></p> <p>Amor, verdad, belleza, armonía y equilibrio, sana los sentimientos, da compasión y acciones desinteresadas. Sana relaciones, amor, ilusión. Cura adicciones y malos hábitos</p>	<p><b>RAMA-MARA</b></p> <p>Abre el chakra de planta de los pies, conecta con la energía de la tierra y del mar.</p> <p>Limpiar cristales, quitar energías negativas de habitaciones. Para metas materiales. Da constancia, tenacidad y determinación</p>

			
---	---	--	---

<p><b>GANESH</b> Para tener éxito y buena suerte. Símbolo de Ganesh (dios de la sabiduría y la prudencia, hijo de Shiva). No fracasar</p>	<p><b>GNOSA</b> Consciente de tu Ser Superior. Da conciencia</p>	<p><b>KRIYA-CHOKUREI</b> Conseguir metas Curación de la raza humana</p>	<p><b>IAVA</b> Ser tu mismo sin dejarte influir. Sana la conciencia y la codependencia, lograr metas y comprender lo que somos. Cura el planeta y la Madre Tierra</p>
---	--	---	---

			
<p><b>SHANTI</b> Da paz, libera de miedos, pesadillas y armoniza el aura. Sana el pasado y libera de traumas. Armonía y tranquilidad, altera el futuro (como el de la distancia). Energetizar chakras</p>	<p><b>MOTOR-ZANON</b> Monjes tibetanos en exorcismos para liberar virus (sida) Dices motor 3 veces y zanon 3 veces Para superar baja estima, odios, los que les gusta estar enfermos para llamar la atención. Da espiritualidad</p>	<p><b>HOSANNA</b> Limpieza, protege ambientes. Se manda al Arcángel San Miguel y a Sant Germain (guardianas de la llama roja y violeta), para quitar desechos psíquicos</p>	<p><b>JOHRE</b> Conectarnos con los hijos de Brahma (el Creador) y guardianes de 8 puntos Protegen de entidades del bajo astral Protección de campo aúrico, libera bloqueos, dices 9 veces</p>

		
<p><b>SWASTIKA</b> Dioses Shiva, Ganesh y Lakshmi. Plegaria para el éxito, prosperidad y buena fortuna. Divinidad por intuición y amor y no intelecto. Símbolo del</p>	<p><b>SWASTIKA</b> Ganesh Buena fortuna y sabiduría (puntos del 6° chakra)</p>	<p><b>VED-GANGA</b> Diosa Ganga (del Río Ganges), hija de Brahma. Chakra 7° Purifica el cuerpo, mente y alma, para visión interior</p>

sol y del fuego. Poder unido de energía Prakriti (Brahma, el Creador, Vishnu el Preservador y Shiva, el Destructor)		
--	--	--



## 7.15.- TRATAMIENTOS DE REIKI

Reiki sirve para cualquier situación, personal, familiar, laboral y de salud. Puede usarse en personas, animales y plantas y sus efectos son siempre para bien.

**No es un acto mental**, no hay que concentrarse ni dirigir la mente, ni creer en algo, ni visualizar, ni tener fe (es un proceso mental),... Reiki funciona más allá de nuestra mente, trabaja en tu "yo interior", en lo que realmente eres. Tu mente no influye en el proceso de dar Reiki. Tu estado mental es irrelevante, da igual tu estado emocional es independiente de la energía que canalices.

Se puede dar con las manos, mirada, en un abrazo, y con los buenos pensamientos, también es pura energía Reiki. Evitar alimentar nuestro ego con pensamientos de que podemos sanar o tenemos un don,... La energía tiene que fluir de forma natural para lograr armonía. Reiki nos ayuda a cambiar la forma de pensar, siendo más positiva, y despierta en nosotros un verdadero sentimiento de Amor y servicio hacia los demás. La práctica de Reiki favorece la meditación. Con Reiki no se puede manipular ni especular, no es una técnica de magnetismo ni para llegar a ser curandero. No es un don que recibimos de un "gurú", ni es una secta, ni religión. Respeta y es compatible con cualquier creencia o filosofía de vida. No es una varita mágica para solucionar problemas o cambiar la vida, eso nos toca hacerlo a nosotros. No es alternativa a la medicina tradicional, es un complemento, para potenciar sus beneficios y minimizar los efectos secundarios. **Reiki no cura, activa tus mecanismos de autocuración, equilibrando tu sistema energético y otros niveles.** Reiki no diagnostica, no aconseja o desaconseja otras técnicas o tomar otras sustancias, no juzga la energía de los demás ni su estado, no interpreta bloqueos, no dirige la energía. Es respetuoso y prudente con el receptor, solo canaliza energía, no pone nada, es una técnica que se aprende. Siempre es para bien y siempre beneficia, quien la da como quien la recibe. Es una energía que busca la armonía, el sentido común, sin tener que hacer nada ni de incorporar nada nuevo.

La preparación: quitarse joyas y relojes que pueden interferir con el flujo de la energía (no es totalmente necesario), lavarnos las manos antes de comenzar, centrado de corazón con las manos en posición Gassho y la petición de conexión energética. Puedes invocar a un ser protector, un guía o maestro para que te acompañe durante la sesión. Se puede dar en cualquier sitio, menos conduciendo. Lo ideal es en una habitación tranquila, luz tenue, música relajante, ropa cómoda y limpia (la ropa absorbe la energía que nos rodea), al poder ser ropa blanca. Antes de comenzar la sesión, tiene que estar purificada la habitación, dibujas el símbolo y dices el kotodama 3 veces y su significado una vez en cada pared, suelo y techo.

Sesión: todas las posiciones que puedas (ver más adelante) durante 3-4 minutos según tu intuición. Más tiempo si sabes que hay alguna dolencia. Y lo aplicas como se explicaba:

- El practicante dibuja el Koriki en las manos, dice el kotodama (invocación) 3 veces y palmea las manos 3 veces. En Gassho, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, (puedes decir los 5 principios), te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa)
- En el tratamiento, traza el Koriki en el campo áurico del paciente desde el 7º chakra al 1º y se dice el kotodama 3 veces. Mentalmente se ofrece la energía al

Yo Interior del paciente para lo que más la necesite en ese momento e indicando la intención específica.

- Imposición de manos: en el tratamiento completo, como en las fotos, colocando suavemente las manos, se cambia con el tiempo, o cuando se siente que cambia la energía o por la intuición. Menos tiempo en piernas y espalda al no ser que haya dolencia e igual tiempo en rodillas y pies por ser chakras secundarios importantes. En cada posición del cuerpo se dibuja el Koriki y se dice su invocación 3 veces y su significado una. Cuando se cambia de posición, se hace suavemente, primero una mano y después otra, nunca se pierde contacto.
- Terminación del tratamiento: dibujamos el Koriki para sellar el tratamiento, desde el 7º chakra al 1º (para que la energía se mantenga activa a lo largo del día y no se disperse al levantarse). A continuación: "alisado del aura", con las manos en paralelo a unos centímetros desde el tercer ojo hasta los pies, 3 pasadas, en personas diabéticas se hace en sentido contrario. Para salir, se le puede tocar la espalda, indicándole que puede abrir los ojos, y si se resiste, dejarlo que duerma.

Finalizar la sesión: Tras alisar el aura vuelves a la posición inicial Gassho, donde agradeces la energía recibida, le ayudamos a levantarse y ofrecemos un vaso de agua (estás atento si se marea y si se va bien). Que beba bastante agua los próximos días para propiciar el efecto de limpieza. El practicante, se lava las manos cuando finaliza el tratamiento.

El tratamiento puede ser:

- Completo a otras personas (cabeza, tronco, piernas y espalda, 1 hora)
- Parcial o local (casos de emergencia, algunas posiciones de cabeza, timo y plexo solar y zona de dolencia)
- A distancia (con Segundo Grado).

Se puede dar sobre camilla, primero boca arriba y luego boca abajo, o sentado (con una manta a mano por si siente frío, y una almohada si tiene dolor de espalda para debajo de las rodillas o debajo de los tobillos boca abajo). El practicante está de pie o sentado. Si no se pueden hacer todas las posiciones, compensar dando más tiempo. Los dos tienen que estar cómodos.

Se dan 4 sesiones seguidas, una cada 24 horas y en casos más graves se pueden dar más.

Las manos extendidas, con los dedos juntos, no presionando, a unos cm en cortes o quemaduras o partes íntimas, las manos una al lado de la otra (o una sobre otra para fortalecer el flujo de la energía).



El altar de Reiki: es aconsejable para mantener el interés por Reiki, porque verás el altar a diario, te dará la oportunidad de meditar y relajarte, podrás recordar los 5 principios y agradecer las cosas buenas que te da la vida, ayudará a limpiar tu casa y a protegerla de energías no deseadas. Es aconsejable poner el altar en un sitio no transitado de la casa, y lo que pones es personal, puedes colocar la foto de Usui, los 5 principios, el símbolo de Reiki, se pueden poner cristales y piedras para usar en tratamientos y un cristal que se carga a diario para proteger el ambiente. En 5 minutos, puedes dar gracias a Dios, al Universo, y a la energía Reiki por las bendiciones que he recibido hoy, leer los principios, meditar, darle las gracias al Universo por estar en contacto con mi ser superior y a "fluir".

### **7.15.1.- Tratamiento a otra persona**

- Te dibujas el símbolo Maestro en la palma de cada mano, palmeas 3 veces e invocas 3 veces con el kotodama y una vez el significado.
- Proteges la habitación con el símbolo Maestro, en cada pared, suelo, techo y centro de la habitación e invocas 3 veces cada vez que lo dibujas
- Protégete con el símbolo Maestro, trazándolo en tu campo áurico del 7 al 1 chakra e invocas.
- Protege a la persona con el símbolo Maestro, trazándolo también en su campo aúrico desde el 7 al 1 chakra e invocas.
- Haces una oración pidiendo a tus guías que te ayuden.
- En cada posición, el símbolo Maestro y su invocación mentalmente 3 veces. En la primera posición, puedes decir 3 veces la afirmación "Dirijo esta energía a tu Ser Superior para que te trabaje en lo que más lo necesites". Si haces otros símbolos de otros sistemas, siempre primero el símbolo Maestro para potenciarlos y darle luz.
- Alisado del aura para relajarlo 3 veces, de cabeza a pies y si es diabético, al revés.
- Gassho y da la gracias a los guías por haberte ayudado en el proceso.



#### Nº 1 (Mental/Emocional)

Las manos se colocan en la coronilla y en la base del cráneo. Trata el chakra corona, las glándulas pineal y pituitaria, los sistemas endocrino y nervioso central, y la corteza cerebral. También las emociones, el estrés y la esclerosis múltiple.



#### Nº 2 (La Conciencia)

Ambas manos sostienen la parte occipital de la cabeza. Trata la salida del chakra del tercer ojo, la médula oblongada, relaja y trabaja sobre los trastornos circulatorios, el asma, los dolores de cabeza, los ojos, la columna, la angustia y las preocupaciones.



#### Nº 3 (Oídos)

Las manos cubren los oídos. Básicamente, refleja todas los órganos (corazón, intestinos, estómago, pulmones, hígado, etc.). Trata los oídos, la confusión y trastornos del equilibrio.



#### Nº 4 (Parietales)

Ambas manos reposan sobre las sienas. Trata los músculos y nervios oculares, armoniza los hemisferios cerebrales (intuición y razón), trata el estrés y dolores de cabeza. Muy relajante.



#### Nº 5 (Ojos)

Las manos tocan suavemente ambos lados de la nariz, cubriendo los ojos. Trata el tercer ojo, el agotamiento, estrés, alergias, enfriamientos y dolores oculares. También la inestabilidad e insatisfacción.



#### Nº 6 (Cuello)

Las manos cubren muy suavemente el cuello. Trata el chakra garganta, las glándulas tiroides y paratiroides, y los problemas de peso. Estimula la creatividad y la comunicación.



#### Nº 7 (Paralelos del Alma)

Las manos descansan sobre las clavículas. Trata los problemas de bronquios, el asma, la tos, la angustia, las emociones y el estrés. Favorece la circulación hacia el cerebro.



#### Nº 8 (Hombros)

Las manos descansan sobre ambos hombros, haciendo que la energía fluya a través de los brazos hasta los dedos de las manos, favoreciendo la circulación energética y sanguínea.



#### Nº 9 (Chakras 4º y 6º)

Las manos sobre el esternón y sobre la frente. Trata los sentimientos combinados con la claridad interior, las glándulas pineal y pituitaria, hipófisis y timo; el hipotálamo, corazón, sistema circulatorio, pulmones, etc. Esta posición estimula e inspira a meditar en el ser interior.





2'

**Nº 10 (Chakras 3º y 6º)**

Las manos sobre el tercer ojo y el plexo solar. Trata las emociones combinadas con la claridad interior. Trabaja las glándulas pineal, pituitaria e hipófisis, y el sistema nervioso. También el páncreas y la vesícula.



2'

**Nº 11 (Chakra 2º y 5º)**

Las manos sobre el chakra garganta y el tándem. Trata las energías vitales y sexuales, junto con la creatividad. Trabaja con las glándulas gónadas y tiroides, el bazo, los ovarios, el vientre, etc.



2'

**Nº 12 (Chakras 1º y 7º)**

Las manos sobre la corona y el pubis. Conexiones con la tierra y la energía universal. Trabaja con las glándulas suprarrenales con la pineal, pituitaria e hipófisis, espina dorsal, vejiga, riñones, colon, huesos, etc.



1'

**Nº 13 (Clavículas)**

Ambas manos se colocan sobre las clavículas. Este punto trabaja sobre las tensiones musculares de los hombros y facilita la circulación de la sangre al cerebro. Actúa sobre el corazón.



1'

**Nº 14 (Pecho)**

Se colocan suavemente las manos sobre ambos pechos. Trabaja sobre los pulmones, sistema circulatorio, corazón, brazos, manos, etc.



1'

**Nº 15 (Costillas)**

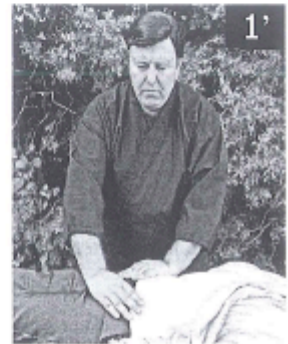
Se colocan ambas manos debajo del pecho. Trata las depresiones del sistema inmunológico, el hígado, leucemia, páncreas, bazo, SIDA, infecciones y los cálculos biliares.



1'

**Nº 16 (Cintura)**

Ambas manos a cada lado de la cintura. Trata los intestinos grueso y delgado, diabetes, cáncer, anemia, leucemia y sistema inmunológico.



1'

**Nº 17 (Bajo Vientre)**

Las manos en el bajo vientre. Trata los intestinos, vejiga, uréter, tumores de pecho, ovarios, matriz y digestión.



2'

**Nº 18 (Punto Takata)**

Las manos sobre el chakra del plexo solar y del tándem. Trata la linfa, depresiones, shocks, hígado, la digestión, el bazo, estómago, riñones, intestino. Revitaliza el cuerpo si éste está bajo de energía.



1'

**Nº 19 (Muslos)**

Se colocan ambas manos sobre el fémur en los muslos. Se tratan los huesos y músculos de la zona, y la circulación energética y sanguínea hacia los pies.



2'

**Nº 20 (Rodillas)**

Se colocan las manos sobre ambas rodillas. Se tratan los chakras secundarios, las articulaciones, los miedos, la rótula y el flujo energético de los pies al chakra raíz.



1'

**Nº 21 (Tobillos)**

Las manos abarcan ambos tobillos. Trata las articulaciones y enfermedades reflejas de la región pélvica. También los bloqueos de la energía desde los pies al chakra raíz, y favorece la órbita macrocósmica hacia la cabeza.





**N° 22 (Pies)**

Las manos se sitúan sobre las plantas de los pies. Trata todos los órganos por reflexología y los chakras secundarios de los pies. Tratamiento integral del cuerpo, sobre todo de la espalda. Se fortalece el chakra raíz y la conexión con la tierra y también el aura. Es bueno para los shocks y estados de ánimo.



**N° 23 (Sellar Proceso)**

La mano no dominante se coloca con la palma de la mano hacia arriba y con la mano dominante, se traza el **símbolo Maestro** para sellar el proceso, permitiendo así que la energía haga un mayor efecto en el resultado final del tratamiento.



**N° 24 (Tercer Ojo)**

Ambas manos se colocan juntas y en paralelo a unos centímetros sobre el chakra del tercer ojo. Facilita la percepción evolutiva de la persona y aporta un mayor estado de relajación al finalizar la sesión.



**N° 25 (Alisado del Aura)**

Las manos se colocan en paralelo una delante de la otra para alisar el aura de la persona, finalizando así el tratamiento. Es un movimiento continuo y fluido de las manos, de la cabeza hacia los pies. En el caso de que la persona sea diabética, se comienza por los pies hacia la cabeza.



**N° 26 (Alisado del Aura)**

Las manos siguen en paralelo, una delante de la otra, a unos centímetros del cuerpo, deslizándose por el tronco de la persona, y pasando por cada uno de los chakras.



**N° 27 (Alisado del Aura)**

Cuando las manos llegan a la planta de los pies, se vuelve a comenzar desde la posición n° 25 para realizarlo otra vez, ya que el alisado del aura concluye cuando se ha hecho todo el proceso tres veces.



**N° 28 (Chakras 2º y 5º)**  
**OPCIONAL**

Las manos sobre la salida de los chakras garganta y tándem. Trata las energías vitales y sexuales, la creatividad, la tiroides, etc.



**N° 29 (Omóplatos)**  
**OPCIONAL**

Las manos en paralelo sobre los omóplatos de la persona. Trata los músculos deltoides, el trapecio, los bíceps, etc.



**N° 30 (Media espalda)**  
**OPCIONAL**

Las manos en la zona media de la espalda. Trata el duodeno, la vasomotricidad, la ictericia, etc.



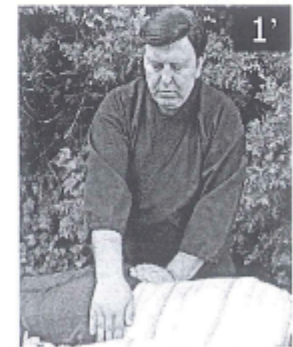
**N° 31 (Lumbar)**  
**OPCIONAL**

Ambas manos sobre la zona lumbar. Trata los nervios, los riñones, los pulmones, dolores de espalda, etc.



**N° 32 (Sacral)**  
**OPCIONAL**

Ambas manos tocando la cintura en la zona sacral. Trata problemas menstruales, drenaje de la vejiga, desintoxicación.



**N° 33 (Glúteos)**  
**OPCIONAL**

Ambas manos por encima de los glúteos. Trata la circulación, el sistema venoso linfático, la ciática, etc.





**Nº 34 (Chakra Raíz)**  
**OPCIONAL**

La mano dominante encima del chakra raíz y la mano no dominante encima de la otra. Descongestión pélvica, relaja columna, trata la artrosis, huesos, circulación, etc.



**Nº 35 (Corvas)**  
**OPCIONAL**

Las manos encima de las corvas. Se tratan los chakras secundarios, los miedos, las articulaciones, etc.



**Nº 36 (Planta de los Pies)**  
**OPCIONAL**

Las manos se colocan sobre las plantas de los pies. Tratamiento integral del cuerpo, y fortalece la conexión con la tierra y la órbita macrocósmica hacia la cabeza.



**Nº 37 (Sellar el Proceso)**  
**OPCIONAL**

Con la mano dominante, se traza el **símbolo Maestro** para sellar el proceso, permitiendo así que la energía haga un mayor efecto en el resultado final del tratamiento.



**Nº 38 (Alisado del Aura)**  
**OPCIONAL**

Ambas manos se colocan juntas y en paralelo unos centímetros sobre la cabeza para alisar el aura de la persona, consiguiendo así un mayor estado de relajación. En el caso de que la persona sea diabética, se comienza por los pies.



**Nº 39 (Alisado del Aura)**  
**OPCIONAL**

Las manos siguen en paralelo una delante de la otra, a unos centímetros del cuerpo deslizándose por el tronco y pasando por cada uno de sus chakras.



**Nº 40 (Alisado del Aura)**  
**OPCIONAL**

Cuando las manos llegan a la planta de los pies, se vuelve a comenzar desde la posición nº 38 para realizarlo otra vez, ya que el alisado del aura concluye cuando se ha hecho todo el proceso tres veces.



**Nº 41 (Cirugía Astral)**  
**OPCIONAL**

Después del alisado del aura, se puede utilizar la técnica de la cirugía astral para hacer más efectivo el tratamiento, sólo donde se noten cambios de energía negativa, tratando así los problemas con más eficacia.

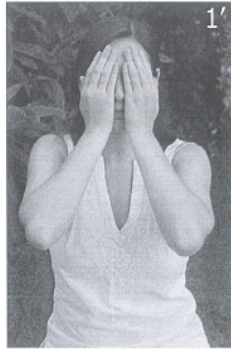
Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### 7.15.2.- Tratamiento a uno mismo

Los mismos pasos que el anterior y puedes hacer las 12 posiciones (del Dr. Hayashi) o las posiciones del tratamiento completo a otras personas o un tratamiento parcial de chakras.

A las zonas que no llegas, envías energía a distancia con el símbolo Maestro, enfocando tus manos hacia el área a tratar o la visualizas entre ellas.

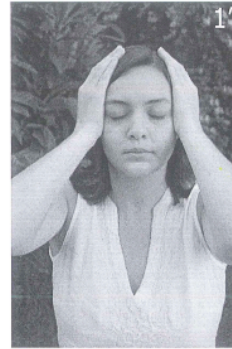
#### 7.15.2.1.- Las 12 posiciones para auto-tratamientos



1'

### 1. OJOS

Coloca las manos suavemente sobre los ojos. Quita el dolor en los ojos, nariz, dientes y barbilla. Alivia el estrés. Mejora la concentración. Eleva la espiritualidad.



1'

### 2. PARIETALES

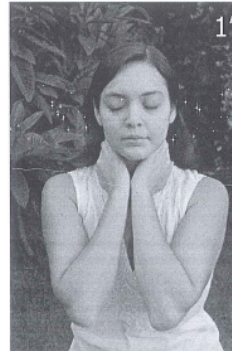
Equilibra la glándula pituitaria. Ajusta las hormonas en el cerebro. Equilibra los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Alivia el estrés. Mejora la memoria y la intuición.



1'

### 3. OCCIPITAL

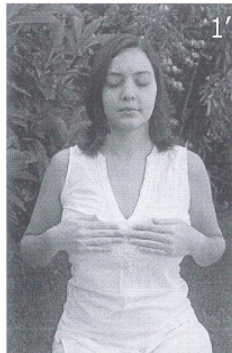
Cura la parte baja del cerebro, la columna vertebral y el cerebelo. Mejora la creatividad. Libera de los miedos.



1'

### 4. GARGANTA

Revitaliza la circulación de la sangre, de la linfa, la garganta, la glándula tiroides, mejora la presión sanguínea y el metabolismo. Mejora la creatividad y la comunicación.



1'

### 5. PECHO

Mejora la circulación de la sangre; alivia y estimula la función del corazón, los pulmones y la glándula timo. Ayuda al equilibrio mental. Mejora la receptividad.



1'

### 6. COSTILLAS

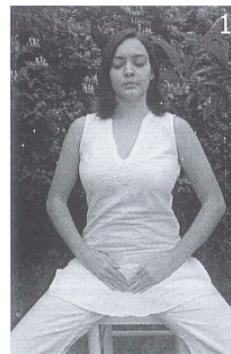
Sana el hígado, el estómago, la vesicular biliar, el bazo y el sistema digestivo. Libera de ansiedades, miedos y alivia el estrés.



1'

### 7. PARTE ALTA DEL ABDOMEN

Sana el hígado, el páncreas, la vesicular biliar, el bazo y el colon. Reduce el estrés, libera de la ansiedad y quita el sentimiento de insatisfacción. Potencia la energía.

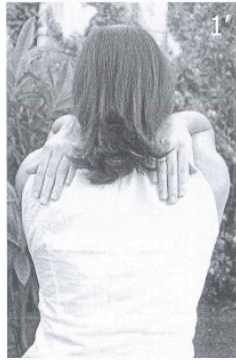


1'

### 8. PARTE BAJA DEL ABDOMEN

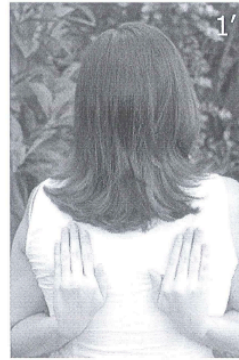
Sana el colon, el intestino delgado, la vejiga, los ovarios, el útero, los órganos reproductores, la próstata y el sistema excretor. Sana los desórdenes de los órganos sexuales. Alivia la ansiedad, los miedos y la tensión.





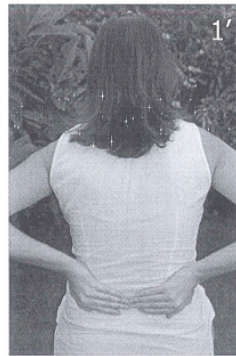
**9. HOMBROS**

Cura los desórdenes del cuello, la válvula mitral, las vértebras torácicas, las vértebras lumbares, la columna en general y el sistema nervioso.



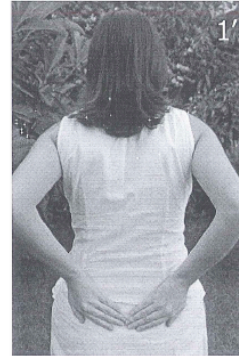
**10. OMÓPLATOS**

Coloca las manos sobre los omóplatos. Sana los desórdenes de las vértebras torácicas, la columna vertebral en general y el sistema nervioso. Libera de tensiones.



**11. CINTURA**

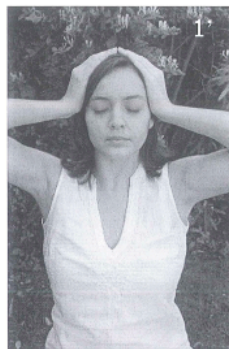
Coloca las manos sobre los riñones. Sana los desórdenes del riñón, las glándulas adrenales, las vértebras lumbares, la columna en general y el sistema nervioso.



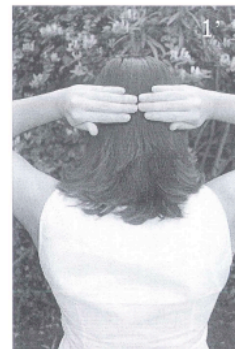
**12. SACRO**

Sana los desórdenes de los huesos de la parte inferior del cuerpo, la columna, el coxis y el pubis y también el sistema nervioso.

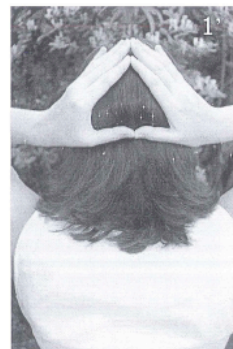
**VARIANTES Y POSICIONES EXTRAS**



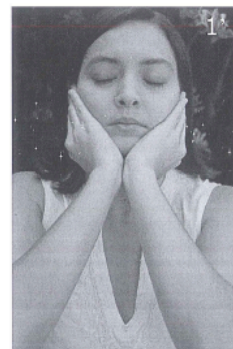
VARIANTE PARIETALES



VARIANTE ZONA OCCIPITAL  
(CUANDO SE TIENE DOLOR EN LA NUCA)



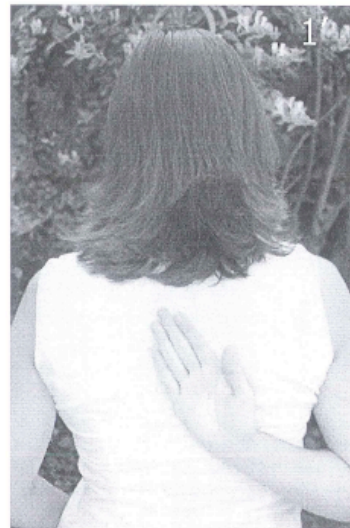
VARIANTE ZONA OCCIPITAL



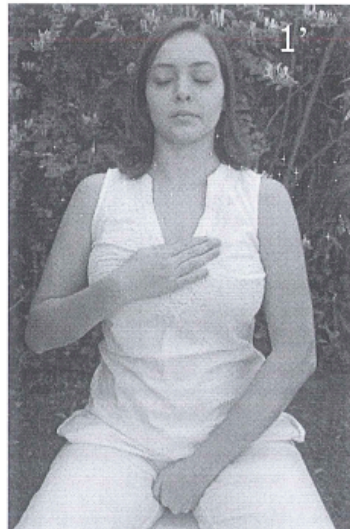
VARIANTE GARGANTA  
(APTA PARA DOLOR DE MUELAS; NO USAR SI SE TIENEN EMPASTES METÁLICOS)



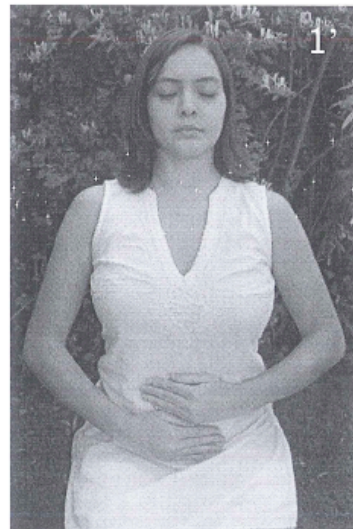
VARIANTE OMÓPLATOS



VARIANTE OMÓPLATOS



VARIANTE PECHO Y CHAKRA RAIZ



VARIANTE PARTE BAJA ABDOMEN

Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### 7.15.2.2.- Auto-tratamiento de chakras



**Posición N° 1  
(Centrado del corazón)**

La mano derecha se coloca sobre el chakra del corazón y la izquierda encima. Trata la glándula timo, con el chakra del corazón, los pulmones, el sistema circulatorio, los brazos y las manos.



**Posición N° 2  
(Chakras 4º y 6º)**

La mano derecha se coloca sobre el chakra corazón y la izquierda sobre la frente. Trata la glándula timo con la pineal, pituitaria e hipófisis, la nariz, oídos y el sistema nervioso simpático/hipotálamo.



**Posición N° 3  
(Chakras 3º y 6º)**

La mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la frente. Trata el estómago, hígado, vesícula biliar, el sistema digestivo, sistema nervioso y músculos. Trata también las glándulas pineal y pituitaria.



**Posición N° 4  
(Chakras 2º y 5º)**

La mano derecha en el tándem y la izquierda en la garganta. Trata los ovarios, la próstata, bazo, vientre, vejiga, genitales y la glándula tiroides.



**Posición N° 5  
(Chakras 1º y 7º)**

Mano derecha en el chakra raíz y la izquierda en la corona. Trata riñones, la vejiga, la columna vertebral, las glándulas suprarrenales, el colon, las piernas y los huesos. También, las glándulas pineal e hipófisis.

Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### 7.15.3.- Tratamiento a distancia

Concierta una cita con la persona que va a recibir la energía, y le pides que a esa hora se tumbe en lugar cómodo y silencioso para que se relaje y esté receptiva. Si no has quedado, indica que la energía le llegue en el momento más oportuno (para que no esté conduciendo o no se sienta cansado o adormilado). El tiempo mínimo para un tratamiento a distancia con el



símbolo Maestro es de 5 minutos, y por la crisis curativa, es conveniente hacerlo 4 días consecutivos.

- Traza el símbolo Maestro e invoca el kotodama 3 veces sobre la palma de cada mano para activarlas.
- Puedes proteger la habitación con el símbolo Maestro, en cada pared, suelo, techo y centro de la habitación e invocas 3 veces cada vez que lo dibujas
- Posición de *Gassho* e interiorización para solicitar tu conexión con la energía. A continuación puedes poner la mano no dominante en posición de cuenco y con la palma hacia arriba.
- Protégete con el símbolo Maestro, trazándolo en tu campo áurico del 7 al 1 chakra e invocas.
- Haz una oración silenciosa, pidiendo a tus guías que te ayuden en el proceso
- Di mentalmente 3 veces el nombre y apellidos de la persona, 1 vez la localidad donde vive (y el problema que tiene si lo conoces) y dirige la energía a su Ser Superior, con la intención de que llegue en el momento más oportuno y para lo que más lo necesite.
- Utiliza la técnica que te sea más cómoda (ver más adelante), trazas el símbolo Maestro y dices su invocación 3 veces. Canalizas Reiki al menos 5 minutos.
- Sellas el tratamiento con el símbolo Maestro para cerrar el proceso.
- Posición de *Gassho* y da las gracias a los guías por haberte ayudado en el proceso.

Las técnicas que puedes utilizar para la sanación a distancia son:

- **Con una fotografía:** con una foto del paciente reciente y de cuerpo entero, por detrás de la foto escribes nombre y apellidos y localidad donde vive, junto con el símbolo Maestro y su invocación. Colocas la foto enfrente de ti y enfocas las manos hacia ella, traza el símbolo Maestro, diciendo su invocación 3 veces y envías Reiki 5 minutos. También puedes colocar la foto con tu mano no dominante, le trazas el símbolo Maestro sobre ella y le envías energía sosteniendo la foto entre las manos. Al terminar, siempre se sella el tratamiento con el símbolo Maestro, sobre la foto e invocación 3 veces.
- **Con un papel:** envías Reiki a muchas personas a la vez. Escribes nombre, apellidos y localidad donde vive, lo doblas en 4 partes y lo pones entre las manos, trazas el símbolo Maestro sobre él e invocas 3 veces y canalizas Reiki 5 minutos. Al final lo sellas con el símbolo Maestro, sobre el papel e invocas 3 veces. Cuando has mandado suficientes sesiones o se ha conseguido la sanación, dibujas el símbolo Maestro sobre el papel, invocas 3 veces, lo quemas y das gracias a tus guías haciendo la posición *Gassho*.
- **Lanzando rayos de energía:** se utiliza con la persona presente (en nuestro campo visual, por ejemplo personas o niños dormidos, para no despertarlos) cuando no puedes canalizar con contacto o para apoyar el tratamiento de contacto, al terminarlo. Con las manos juntas y levantadas, palmas mirando hacia donde se encuentra la persona, trazas el símbolo Maestro, invocación 3 veces y

lanzas rayos de energía 5 minutos, al final sellas con el símbolo Maestro, trazándolo hacia la persona e invocación 3 veces. El Reiki penetra primero en el campo áurico, se adentra en los demás cuerpos espirituales y al final trabaja el cuerpo físico, donde la energía más lo necesite.

- **Con un testigo:** con un muñeco, almohada, cojín, ... que representa al paciente, dices nombre y apellidos 3 veces, 1 vez localidad donde vive y procedes como si estuviera presencial, proteges a la persona con el símbolo Maestro desde el chakra 7º al 1º, invocas 3 veces. En el tratamiento parcial utilizas las posiciones de chakras, y puedes hacer el tratamiento completo. Siempre trazas el símbolo e invocas 3 veces en cada posición. Al terminar, sellas con el símbolo Maestro sobre el cuerpo del muñeco desde el 7º al 1º chakra e invocas 3 veces. Alisas el aura del muñeco como si fuera el paciente de cabeza a pies, 3 veces. Así también puedes hacer un chequeo y conocer el estado en el que está la persona.
- **Con visualización:** dices nombre y apellidos 3 veces y 1 vez la localidad donde vive, visualizas en la mente a la persona de cuerpo entero, proyectas esta visualización entre las manos levantadas, con dedos juntos y separados como si sostuvieras un globo. Pon el contacto con el paciente, fijando la atención al chakra del tercer ojo (mantienes esta conexión durante todo el proceso). Sintonizas con el Yo Superior del paciente y le preguntas si quiere que le envíes Reiki, si recibes el "Sí" (sensación positiva o la visualizas afirmando con la cabeza) le envías Reiki y si recibes "No", respetas su decisión. Si es sí, trazas el símbolo Maestro sobre la visualización, invocas 3 veces, puedes visualizarlo en posición de loto y envuelto en luz blanca y le envías energía a todo su ser, o diriges la energía a cada parte del cuerpo, poniendo las manos en la zona a tratar en la visualización. Para sellar, visualizas a la persona envuelta en luz blanca o dorada y trazas sobre ella el símbolo Maestro e invocas 3 veces. Con esta técnica te puedes dar auto-tratamiento en las zonas que son difíciles de llegar y también puedes enviar energía al cuerpo entero.

#### **7.15.4.- Física de la sanación**

La física cuántica dice que toda la materia es energía en diferentes niveles de vibración, la desarmonía de las vibraciones causa un estado de desequilibrio en el cuerpo humano y eso se traduce en enfermedad. Cuando se hace Reiki, la energía afecta sensiblemente a la materia a nivel de las partículas.

En el **tratamiento básico de Reiki, cubre todos los sistemas glandulares**, que son los que controlan las hormonas y están conectados a los centros energéticos llamados chakras, que recogen la energía del Universo y la pasan al cuerpo físico a través del cuerpo etérico y de los nadis que conectan los dos cuerpos.

#### **7.15.5.- Relación de las posiciones y órganos y síntomas a tratar**

Estamos trabajando con todo el sistema completo: físico, emocional, mental y espiritual. Los chakras tienen salida energética por delante y por detrás. Para Reiki, una enfermedad es una manifestación física de algo más profundo. La medicina convencional trata

la manifestación. Reiki considera la enfermedad como un síntoma de un malestar emocional o espiritual. Con Reiki tratas el aspecto físico de la enfermedad y lo que hay detrás, la causa. Las fases del Reiki son:

- Primera fase: alivio de los síntomas
- Segunda fase: desaparición o disminución de la enfermedad
- Tercera fase: sanación de la causa profunda, lo que requiere un cambio profundo en la persona, en cómo vive, requiere un tiempo.

Desde el punto de vista del Reiki, una enfermedad es causada por energía que nos está haciendo daño o por una falta de energía en un lugar determinado. Con los años nuestra mente acumula energía a medida que tenemos traumas, sustos, miedos,... Esta energía no fluye y se estanca, volviéndose dañina para el cuerpo. Esta energía está acompañada de la emoción que la creó. Reiki libera esa energía sanando el sistema energético, libera las emociones que acompañaban esa energía. Así los órganos afectados empiezan a funcionar correctamente, y las emociones que surgen por esa energía estancada, desaparecen.

#### **Nuca:**

*Físico:* armoniza la glándula pituitaria o hipófisis, médula y cerebro, disminuye la tensión del cuello y relaja las cervicales, regula el sueño, trabaja el lóbulo occipital (tiene los centros de la visión), regula el peso y el hambre, actúa en el habla (tartamudez), y alivia los dolores de cabeza. Para personas en conmoción por accidente o coma. Trabaja los vicios, la coordinación y el equilibrio.

*Emocional:* desarrolla bienestar, relajación, tranquiliza los pensamientos, disminuye el estrés, irritaciones, preocupaciones, temores y traumas.

*Mental:* claridad al expresar pensamientos, promueve la serenidad, creatividad, y productividad

*Espiritual:* trabaja el 6º chakra, recepción de energías superiores, recuerdo del sueño y vidas pasadas, abertura del tercer ojo, desarrolla el instinto e intuición.

#### **Sienes:**

*Físico:* trabaja el cerebro, incentiva la producción, creatividad, pensamientos y memoria, equilibra las glándulas hipófisis y pineal, trabaja las convulsiones, aneurismas, alivia dolores de cabeza y recupera personas drogadas o alcoholizadas.

*Emocional:* reduce preocupaciones, histeria, estrés, alivia la depresión, angustia y miedos y promueve la relajación

*Mental:* trabaja enfermedades mentales, claridad de pensamientos, serenidad, rapidez de respuestas, visión más clara de la vida y de los problemas

*Espiritual:* mayor capacidad de recibir energías superiores, expande la conciencia, interacción con sabiduría cósmica, recuerdo de sueños y vidas anteriores

#### **Ojos:**

*Físico:* trabaja los problemas de ojos, visión, colores, claridad, glaucoma, cataratas, lesiones, irritaciones y conjuntivitis, problemas de nariz, rinitis alérgica, congestión respiratoria, problemas de maxilares, mandíbula, encía, dientes, pH de mucosa y boca, sinusitis, dolor de cabeza, derrames, alergia, resfriados y asma, glándula pituitaria (hipófisis), equilibrio del cuerpo, crecimiento, desenvolvimiento sexual, fatiga, gravidez, lactancia, metabolismo, dosificación del azúcar y minerales, retención de fluidos y niveles de energía, equilibra la glándula pineal (epífisis) o tercer ojo, estado de ánimo

*Emocional:* reduce estrés, alivia la ansiedad, relajación

*Mental:* alivia confusión mental, claridad de pensamientos, concentración.

*Espiritual:* equilibra 6° chakra, en contacto con nuestro yo y nuestra sabiduría, perder la sensación de dualidad, unicidad con leyes divinas, purificar la conciencia, beneficia la devoción espiritual, favorece la meditación y la concentración

### **Garganta:**

*Físico:* trabaja el metabolismo, glándulas tiroides y paratiroides, el metabolismo del calcio (control tono muscular), maxilares, mandíbulas, amígdalas, garganta y faringe, glándulas salivares, drenaje linfático, ganglios cervicales, equilibrio de presión sanguínea. Es el centro de la expresión, creatividad y comunicación.

*Emocional:* neutraliza la rabia, hostilidad, resentimiento, nerviosismo y miedo al fracaso. Desarrolla autoestima y autoconfianza

*Mental:* desarrolla la calma, relajación, disminución del sentido crítico, bienestar, claridad, estabilidad mental, tranquilidad y placer de vivir.

*Espiritual:* 5° chakra y espiritualidad más creativa y sincera.

### **Pecho:**

*Físico:* trabaja el corazón, circulación, venas y arterias, pulmones, bronquios, tráquea, drenaje linfático, timo (endocrino e inmunológico en la infancia)

*Emocional:* centro energético emocional, controla el envejecimiento, trabaja los sentimientos de rabia, resentimientos, celos, amargura y hostilidad. Reduce el estrés, desarrolla la felicidad, autoconfianza, placer y armonía.

*Mental:* desarrolla la serenidad, centralización, tranquilidad, relajación y calma

*Espiritual:* amor incondicional

### **Plexo solar:**

*Físico:* hígado, estómago, bazo, vesícula biliar, páncreas y diafragma

*Emocional:* alivia estrés, relajamiento, seguridad y sentimiento de satisfacción, reduce miedos, depresión y mejora de autoestima

*Mental:* centralización, calma, serenidad, relajamiento y claridad, la mente al estar equilibrada, funcionan mejor los órganos de la digestión

*Espiritual:* equilibra el chakra el plexo solar, mejora la resignación y gratitud, facilidad de compartir

**Vientre:**

*Físico:* páncreas, vejiga, sistema reproductor femenino, apéndice, intestino delgado, duodeno y colon, bazo, parte inferior del hígado y vesícula biliar

*Emocional:* reduce el estrés, histeria, frustraciones, ansiedad, amargura, represión de sentimientos y rabia. Mejora la confianza en uno mismo

*Mental:* Disminuye la confusión mental y el desequilibrio

*Espiritual:* equilibra el chakra del ombligo

**V en bajo vientre:**

*Físico:* vesícula, intestinos, ovarios, útero, próstata, vagina, órgano de energía sexual

*Emocional:* respuestas emocionales en lo sexual, reduce ansiedad, nerviosismo y pánico

*Mental:* creatividad

*Espiritual:* chakra raíz

**7.15.6.- Los efectos del Reiki y sensaciones**

El Reiki ayuda al cuerpo en su habilidad natural de curarse, le da vitalidad y restablece un equilibrio espiritual y energético a todos los niveles.

Los efectos de la sanación producen una armonización completa y multidimensional del ser humano transformándolo y desarrollándolo interiormente:

- Se estimulan y despiertan fuerzas internas de autosanación
- Se equilibran los centros y circuitos energéticos y las funciones metabólicas del cuerpo
- Se alivian las tensiones musculares y los dolores
- Se liberan emociones reprimidas
- Aumenta el nivel energético y la vitalidad física y anímica, revitalización orgánica y rejuvenecimiento
- Profunda relajación, calma mental y serenidad de espíritu
- Se expande la conciencia y un progresivo autoconocimiento
- Se descubren las causas profundas del malestar del cuerpo y de la mente, llegando a la raíz de la enfermedad
- Se sana el ser en su totalidad, ideal y meta de la medicina holística

Tanto el paciente como el sanador, pueden sentir las siguientes cosas (son confirmaciones de que la energía está fluyendo):



- Calor: casi todas las personas lo sienten, debido al flujo de energía
- Cosquilleo: como si parte del cuerpo se quedase dormido, suele ser agradable, es debido al flujo de energía
- Relajación: fuerte relajación y sedación, desaparece poco después, pueden llegar a quedarse dormidos
- Estimulación: pueden sentir alguna reacción sexual o erección
- Energía purificadora y desintoxicación: oscurecimiento de la orina y aumento del olor corporal y de las deposiciones, debido a la eliminación de toxinas. Lo podemos ayudar bebiendo mucha agua y haciendo ejercicio al aire libre.
- Cambios en la percepción corporal: aumento de sensibilidad
- Respiración: respirar muy profundamente
- Tristeza y lágrimas: puede aparecer el llanto, dar confianza al paciente, no debe reprimirse
- Dolor: elimina el dolor, pero puede incrementarse al principio
- Sueño: más profundo, y se despiertan más descansados. Pero si hay sueños agitados, es señal de que también el proceso curativo ha comenzado.
- Vida psíquica: pueden desarrollarse estados anímicos y espirituales, valor para tomar decisiones.
- Otros: imágenes, recuerdos, visualizaciones sonidos, mensajes del inconsciente, memorias de vidas pasadas, visión de luz, sentimientos de paz y amor... Son experiencias únicas e individuales de cada persona.

El efecto sobre las plantas y los animales, elimina la posibilidad del efecto placebo. Se han hecho experimentos con semillas y brotes y se desarrollan mejor. Y la demostración científica se puede ver con fotografías Kirlian, tomadas antes y después de un tratamiento y de una iniciación, tanto en el terapeuta como en el paciente, aumentando la luminosidad, densidad y tamaño del aura. El practicante de Reiki rebosa salud física y mental después de los tratamientos, embelleciendo cuanto más recibe o canaliza.

#### **7.15.7.- La posible intensificación de los síntomas**

**Crisis curativa:** se pueden intensificar los síntomas debido a la aceleración de la energía sanadora, dos días después del primer tratamiento, es un indicio de que la energía está trabajando. El paciente debe comprometerse a 4 tratamientos seguidos en 4 días o al menos uno por semana. Reiki es siempre positivo, cuánto más se dé, mucho mejor, pero hay que prevenir de la posibilidad de sufrir una "crisis curativa".

En el caso de enfermedades crónicas, se consiguen beneficios inmediatamente, se da una mejoría progresiva, pero la crisis curativa puede ser después de semanas (los síntomas son una buena señal de la efectividad del tratamiento), hay que advertirlos y decirles que no se preocupen.

### 7.15.8.- Recomendaciones en tratamientos

Las contraindicaciones que se decían hasta hace pocos años, se han comprobado que no son ciertas:

- Huesos rotos y heridas abiertas: antes se decía que podía soldar mal. Los huesos no sueldan solos ni las heridas cicatrizan antes de tiempo. Es conveniente dar Reiki, no movilizándolo no colocando las manos sobre la herida.
- Operaciones: se decía que se podía despertar prematuramente de la anestesia. Los sanitarios practican Reiki y canalizan de forma espontánea en operaciones. Se tiene efectos beneficiosos al liberar la anestesia y una recuperación más rápida. Reiki favorece los estados naturales, y no se despiertan antes de la anestesia.
- Embarazo: se producen beneficios al bebe y a la madre, el parto es más fluido y el bebé más tranquilo
- Marcapasos e implantes: no se interfiere en su funcionamiento, ni ejerce ningún efecto negativo en implantes
- Enfermedades: ninguna enfermedad es incompatible con Reiki, ya que trabaja sobre el reequilibrio energético, emocional, físico y mental.
- Conducción: hay que evitar conducir inmediatamente, y no darse Reiki mientras se conduce.

Hay que **respetar el libre albedrío**, siempre hay que pedir permiso para dar Reiki. Nosotros no diagnosticamos ni recomendamos cambios en sus tratamientos a los pacientes. Reiki no hace daño, pero la boca del terapeuta si puede hacerlo.

### 7.15.9.- La glándula Timo

Tiene mucha importancia en todo el sistema inmunológico, protege contra las enfermedades y refuerza la vitalidad y capacidad de defensa frente a dolencias. Está a la altura el chakra del corazón.

Para aumentar la fuerza vital y fortalecer el timo, **dar 30 golpes ligeros** y rítmicos en el centro del pecho con la punta de los dedos de la mano o los nudillos. Se puede incluir en el autotratamiento, y también se le puede canalizar Reiki una vez al día y si el organismo está más debilitado, repetirla a lo largo del día.

### 7.15.10.- Reiki con otros tratamientos

Es compatible y complementario a cualquier otro tratamiento. Puede disminuir los efectos secundarios negativos de medicinas o de ciertos tratamientos médicos, como la quimioterapia, ayuda a reducir el dolor y apoya el tratamiento médico.

El terapeuta, no debe interferir nunca en las indicaciones médicas ni sugerir cambios. Reiki puede acelerar el proceso de curación de las medicinas, por lo que se recomienda el contacto con el médico por si es necesario reducir la medicación.

Es un excelente complemento con homeopatía, ayuno, hipnoterapia, PNL, shiatsu, tratamiento con flores de Bach, con cristales, ....

### **7.15.11.- Usos adicionales del Reiki**

Toda materia es vibración, por ello Reiki aporta beneficios:

- Purificar e incrementar la energía de objetos: en cristales de cuarzo, amuletos, lugares
- Tratar las plantas: las manos sobre la tierra hacia las raíces y se tratan las semillas
- Tratar animales
- Para purificar y energetizar los alimentos y el agua: entre tus manos el recipiente (que no sea metálico). Ver apartado 14.2 de Agua solarizada.

## **7.16.- TÉCNICAS DEL REIKI TRADICIONAL JAPONÉS DE USUI SENSEI**

### **7.16.1.- Conectarse con Reiki**

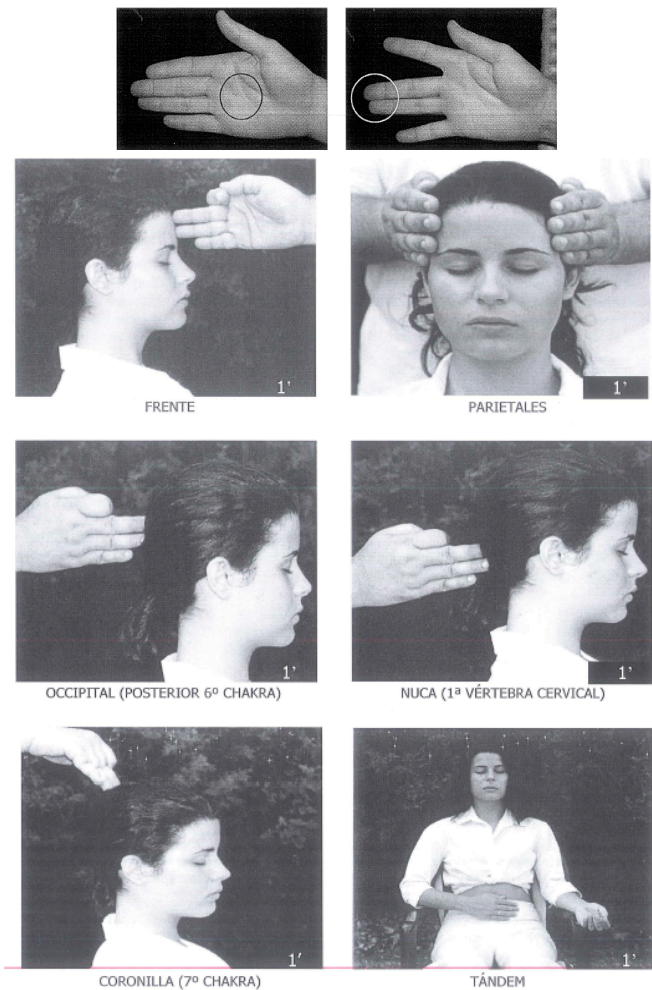
Levantas los brazos entreabiertos y estirados por encima de la cabeza, palmas de las manos hacia el frente, y sientas que te conectas con el Universo y que Reiki fluye por todo tu cuerpo, que te fundes con la energía que emana de las palmas de las manos, sientes que todo tu cuerpo está envuelto en la energía luminosa de Reiki.

### **7.16.2.- Técnica láser**

Se tratan primero las posiciones de cabeza y luego las partes afectadas con 1 minuto en cada posición (con nivel I era 5 minutos por posición, en nivel II eran 2,5 minutos). En casos graves, se puede expresar con confianza y seguridad el deseo de que el paciente se cure y se recitan los 5 principios en cada posición introduciéndolos en la conciencia del paciente

Se hacen todos tocando con las puntas de los dedos corazón y anular o con la palma de la mano, excepto en sienes y tándem que se hace con la palma de la mano:

- Frente: donde comienza a crecer el pelo (dedos corazón y anular), con la palma de la mano o con la punta de los dedos corazón y anular
- Sienes: con las manos a ambos lados de la cabeza
- Occipital: entre la coronilla y primera vértebra, parte posterior del 6º chakra, con la palma de la mano o con la punta de los dedos corazón y anular
- Nuca: primera vértebra cervical, con la palma de la mano o con la punta de los dedos corazón y anular
- Coronilla, con la palma de la mano o con la punta de los dedos corazón y anular
- Tándem: 3 cm por debajo del ombligo con la palma de la mano



Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki. Nivel II

### 7.16.3.- Nentatsu-Ho (técnica de mensajes a la mente subconsciente)

Para introducir un mensaje en la mente subconsciente, para quitar malos hábitos y para hacer llegar los 5 principios al subconsciente. Se dibuja el Koriki en las manos y se invoca 3 veces, se coloca una mano en la frente y la otra en la zona occipital y se transmite al subconsciente el mensaje expresándolo 3 veces, en tiempo presente y en afirmativo. Se hace 5 minutos tras el autotratamiento.

### 7.16.4.- Jaki Kiri Joka-Ho (método de purificación de la energía negativa del cuerpo)

Para quitar y destruir la energía densa negativa y los trastornos psíquicos del cuerpo. Se dibuja el Koriki en las manos y la zona afectada, se invoca 3 veces, se toma aliento profundo, se contiene el aire, y se enfoca la atención en el tandem, dando un golpe de karate con la mano en vertical, y te quedas a 5 cm de la zona afectada. Se repite 3 veces y posteriormente se le canaliza Reiki.

#### **7.16.5.- Jakigiri Joka-Ho (método de purificación de la energía negativa en objetos)**

Para quitar y destruir la energía densa negativa y los trastornos vibratorios de los objetos. Se dibuja el Koriki en las manos y en el objeto, y se invoca 3 veces, se toma aliento profundo, se contiene el aire, y se enfoca la atención en el tándem, dando un golpe de karate con la mano en horizontal a 5 cm por encima del objeto. Se repite 3 veces y posteriormente se le canaliza Reiki.

#### **7.16.6.- Shudan Reiki y Renzoku Reiki (Reiki en grupo y maratón de Reiki)**

Reiki en grupo: muchos sanadores al mismo tiempo a una sola persona. Unos ponen las manos en las posiciones básicas y otros ponen las manos en el hombro o espalda de los primeros.



Maratón de Reiki: cada terapeuta toma su turno para canalizar Reiki por un largo período de tiempo.

#### **7.16.7.- Reiki Mawashi (círculo de Reiki)**

Se forma un círculo tanto de maestros, como de iniciados y personas no iniciadas, la mano izquierda hacia arriba y se pone debajo de la derecha del que tenemos a nuestra izquierda, y la mano derecha hacia abajo, y se pone encima de la mano izquierda del que tenemos a nuestra derecha. También se puede hacer entre dos personas, mirándose la una a la otra. Así el poder de la energía de Reiki se incrementa.



#### **7.16.8.- Ken'yoku (baño seco o barrido)**

Es para limpiar el campo áurico y la energía interna, es parte de la sanación para la autopurificación y crecimiento espiritual.

Te dibujas el Koriki en ambas manos y lo invocas 3 veces, en Gassho, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa). Colocas la mano derecha en hombro izquierdo a 3-5 cm y en diagonal vas hasta la cadera

derecha haciendo respiración hado (emites sonido haaaaa... Alargándolo). Haces lo mismo con la mano izquierda, en hombro derecho y a cadera izquierda. Ahora, brazo izquierdo extendido al frente, palma de la mano derecha sobre el hombro y se desliza hasta los dedos con sonido hado, e igual para brazo derecho con mano izquierda. Pones manos sobre los muslos y deja fluir la energía. Terminas en *Gassho* y das gracias.



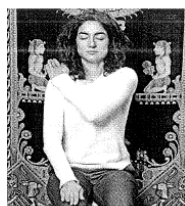
PASO Nº 3



PASO Nº 4



PASO Nº 4



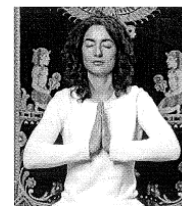
PASO Nº 5



PASO Nº 6



PASO Nº 7



Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### 7.16.9.- Hikari No Kokyu-Ho (técnica de respiración luminosa)

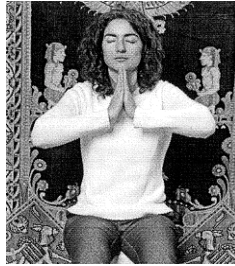
Es para reducir el estrés y purificar la mente y el cuerpo, para superar estados de desarmonía o sentimientos negativos como ira, preocupación. ...

De pie o sentado, te dibujas el Koriki en ambas manos y lo invocas 3 veces, en *Gassho*, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, posición *Gassho* y tranquilizas la mente, te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa). Colocas palmas de las manos hacia arriba sobre los muslos, inhalas y visualizas como Reiki entra por tu corona y baja al tándem, desde el tándem, mientras sostienes el aliento, visualizas la energía como se expande por todo tu cuerpo y está sanando, al exhalar, visualizas como esa luz sale por tu piel y llega al aura. Se repite la visualización mientras inhalas y exhalas, y terminas en *Gassho* y das gracias.

### 7.16.10.- Gassho Kokyu-Ho (Técnica de respiración en Gassho)

Es para purificar la mente y mantener la conciencia alta y estable, ayuda a desarrollar la intuición y la sensibilidad en las manos.

De pie o sentado, te dibujas el Koriki en ambas manos y lo invocas 3 veces, en *Gassho*, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, posición *Gassho* y tranquilizas la mente, te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa). Posición *Gassho* a la altura de la glándula timo (cms por encima del chakra corazón), inhalas y visualizas como la energía Reiki entra por las palmas de las manos y por los brazos baja hasta el tándem. Mientras sostienes el aliento sientes la energía en el tándem, al exhalar, visualiza como la energía sale del tándem y va a las manos expulsándola al infinito. Repites la respiración y las visualizaciones.



Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

#### **7.16.11.- Chakra Kassei Kokyu-Ho (Técnica de respiración para reactivar los chakras).**

La energía Reiki penetra en todo el cuerpo, activando todos los chakras. Antes de comenzar hacer la siguiente relajación:

**Relajación:** de pie o sentado, te dibujas el Koriki en ambas manos y lo invocas 3 veces, en *Gassho*, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz y tranquilizas la mente, te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa). Bajas las manos y las pones sobre los muslos palmas hacia abajo y respiración abdominal, inhalas para llenar el abdomen y exhalas para vaciarlo.

**Ejercicio** para reactivar los chakras. Se comienza con la respiración básica, es decir, chakras 1, 4 y 7:

- Tomas aliento profundo y visualizas como la energía entra por el 1 y la inhalación la llevas al 4 (sientes la energía en este, sosteniendo la respiración) y exhalas desde el 4 a todas las direcciones.
- Tomas aliento profundo y visualizas como la energía viene de todas las direcciones al 4 y la inhalación la llevas al 7 (sientes la energía en este, sosteniendo la respiración) y exhalas desde el 7 a todas las direcciones.
- Tomas aliento profundo y visualizas como la energía viene de todas las direcciones al 7 y la inhalación la llevas al 4 (sientes la energía en este, sosteniendo la respiración) y exhalas desde el 4 a todas las direcciones.
- Tomas aliento profundo y visualizas como la energía viene de todas las direcciones al 4 y la inhalación la llevas al 1 (sientes la energía en este, sosteniendo la respiración) y exhalas desde el 1 a todas las direcciones.



- Ponte en posición *Gassho*.

Siempre se trabaja con el 1 y el 7, solo cambia el del medio y se hace 3 veces consecutivas por chakra. Después se hace igual con las secuencias 1, 2 y 7, después 1, 3 y 7, después 1, 5 y 7 y finalizas con 1, 6 y 7.

### 7.16.12.- Ducha de Reiki

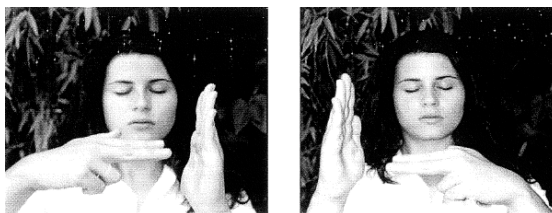
Te bañas con Reiki, purificando el cuerpo y reactivando la energía. Puedes hacerlo bajo la ducha por la mañana.

De pie o sentado, te dibujas el *Koriki* en ambas manos y lo invocas 3 veces, en *Gassho*, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, posición *Gassho* y tranquilizas la mente, levantas las manos separadas, palmas hacia el frente, recibes la ducha del *Reiki*, e imaginas que el agua purifica tu cuerpo. *Reiki* llega por las manos, (ojos y boca) y la energía negativa se expulsa por los pies, *Reiki* llega a cada célula. Terminas en *Gassho*.

### 7.16.13.- Ninja Dragón Ki

Procedimiento para tener las manos más calientes y sensibles.

Se frotan las manos, se pone la izquierda en vertical y la derecha como una pistola con el índice y corazón rectos, cerca de la palma pero sin tocarlos y las giras en sentido contrario al reloj, sin tocarla, notarás la corriente eléctrica, si no lo notas, vuelves a frotar las manos y cambias de manos, la derecha en vertical y la izquierda apunta con los dedos. Cuando termines, te dibujas el *Koriki* e invocas.



### 7.16.14.- Ejercicios para personas que están en cama por enfermedad

Para despejar la cabeza, librate de la pesadez de párpados, aliviar tensión en hombros y cuello, quitar tortícolis y calambre en los brazos, dolos en manos y dedos y mejorar el movimiento de caderas y circulación energética de manos y pies.

Con los dedos de las manos muy separados entre sí, se juntan las yemas de los dedos, y comienzas girando los pulgares despacio uno sobre otras 10 veces hacia adentro y otras 10 veces hacia fuera, sin que los dedos se toquen. Después lo vas repitiendo con los dedos índice, corazón, anulares, y finalmente meñiques.

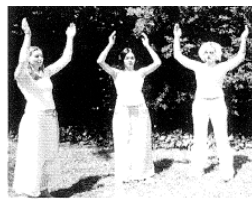




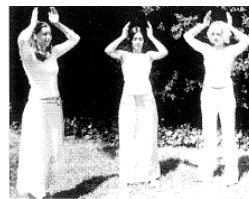
Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### 7.16.15.- Técnica de Reiki Occidental. Entrenamiento solar.

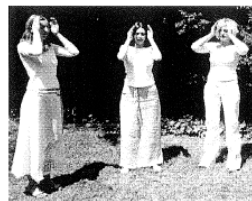
Usas la imagen del sol y visualizas el Koriki dentro del sol. De pié, cómodo, te dibujas el Koriki en ambas manos y lo invocas 3 veces, en *Gassho*, cierras los ojos, respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz, te conectas con la energía Reiki (levantas los brazos, estirados por encima de la cabeza, palmas mirando hacia el frente, y sientes que te conectas con el universo y que Reiki fluye por ti y estás envuelto en su energía luminosa). Con las palmas levantadas mirándose, visualizas que tienes al sol entre tus manos 10 segundos (si tienes la presión arterial alta, imaginas que el sol es de color azul y está fresco), vas bajando a cada chakra y visualizas que cada chakra está dentro del sol, 10 segundos cada uno. Finalmente, posición *Gassho*.



Sosteniendo el Sol



7º Chakra



6º Chakra



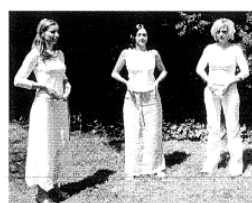
5º Chakra



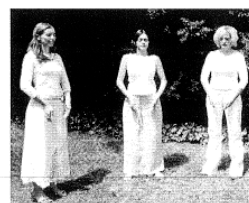
4º Chakra



3er Chakra



2º Chakra



1er Chakra

Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki

### **7.16.16.- Hasurei-Ho (Método para activar la energía Reiki en el interior)**

Era muy utilizada por Usui, se debe de practicar a diario, y sobre todo después de recibir el segundo nivel (Okuden) o en adelante, para fortalecer el canal de energía interna del Reiki y para incrementar la sensibilidad a la Energía universal.

- Kihon Shisei (postura estándar): te sientas en estilo japonés (seiza): rodillas en el suelo, glúteos sobre los talones, columna recta, o también con piernas cruzadas, en una silla o de pie, pero sin tensiones, mente relajada, ojos cerrados, espalda recta, atención al tándem y ambas manos en los muslos con palmas hacia abajo.
- Mokunen (mensaje a la mente subconsciente): decirle a la mente subconsciente 3 veces: "voy a realizar Hasurei-Ho"
- Ken'yoku (barrido o baño seco)
- Te conectas con Reiki
- Joshin Kokyu Ho (técnica de respiración para purificar la mente) es parecida al Gassho Kokyu-Ho (Técnica de respiración en Gassho): respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz y tranquilizas la mente, ambas manos en los muslos hacia arriba, atención en el tándem, inhalas y visualizas como la energía Reiki entra por la coronilla y va hasta el tándem. Mientras sostienes el aliento sientes la energía en el tándem, y se extiende a todo el cuerpo, exhalas con respiración hado (haaa...) y visualizas que la luz que ha llenado el cuerpo por la piel se extiende al infinito
- Posición de gassho
- Seishin Toitsu (concentrar la mente): en Gassho pero un poco más arriba del 4º chakra, atención al tándem, mente tranquila, inhalas y visualizas como la energía Reiki entra por las palmas de las manos y por los brazos baja hasta el tándem. Mientras sostienes el aliento sientes la energía en el tándem, al exhalar, visualiza como la energía sale del tándem y va a las manos expulsándola al infinito y dices mentalmente los 5 principios.
- Mokunen (finalización): manos sobre los muslos, palmas hacia abajo y dices a tu mente subconsciente "he terminado Hasurei-Ho", abres los ojos y mueves las muñecas. Das las gracias.

### **7.16.17.- Tándem Chiryō Ho (técnica de desintoxicación)**

Para desintoxicar el cuerpo de las sustancias tóxicas de las medicinas, aditivos de la comida, pequeñas cantidades de insecticidas,...



Fuente: Manual de la Alianza Española de Reiki. Nivel II

- Mano dominante en el tándem y la otra en la frente, y le dices a tu mente "por favor, saca y elimina el veneno de mi cuerpo". Ambas manos unos minutos así.
- La mano de la frente se pone sobre la del tándem y das Reiki 20-30 minutos.

#### **7.16.18.- Seiheki Chiryō-Ho (una versión de Nentatsu-Ho)**

Se coloca la mano débil en la frente y la otra en la zona occipital y se visualiza el símbolo mental-emocional, invocas 3 veces.

Transmites un mensaje puro a través de la mano que está en la frente, para mejorar la personalidad, corregir malos hábitos, ... El mensaje se expresa 3 veces en presente y en afirmativo. Se da Reiki 5 minutos, se quita la mano de la frente, manteniendo la otra y das otros 5 minutos (ahora ya sin transmitir ningún mensaje).

Se puede aplicar después del tratamiento completo y es mejor hacerlo muchas veces durante corto tiempo que una vez durante un período largo.

#### **7.16.19.- Heso Chiryō Ho (técnica de sanación del ombligo)**

El ombligo es el centro del cuerpo y un punto importante para sanar cualquier enfermedad. Esta técnica es para equilibrar las emociones y energizar el cuerpo

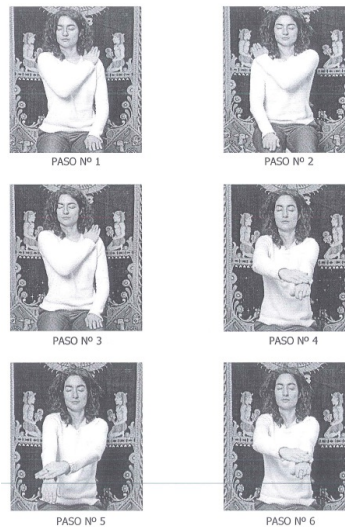
Pones el dedo corazón dentro del ombligo y sientes el pulso (sientes como el Reiki resuena con la Energía Universal), dejas el dedo ahí hasta que estés relajado y equilibrado. También se puede hacer el ejercicio, con la mano a unos centímetros del ombligo, dando Reiki con la palma de la mano.

#### **7.16.20.- Hasurei-Ho (Método para activar la energía Reiki en el interior)**

Era muy utilizada por Usui, se debe de practicar a diario, y sobre todo después de recibir el segundo nivel (Okuden) o en adelante, para fortalecer el canal de energía interna del Reiki y para incrementar la sensibilidad a la Energía universal.

- Kihon Shisei (postura estándar): te sientas en estilo japonés (seiza): rodillas en el suelo, glúteos sobre los talones, columna recta, o también con piernas cruzadas, en una silla o de pie, pero sin tensiones, mente relajada, ojos cerrados, espalda recta, atención al tándem y ambas manos en los muslos con palmas hacia abajo.
- Mokunen (mensaje a la mente subconsciente): decirle a la mente subconsciente 3 veces: "voy a realizar Hasurei-Ho"

- Ken'yoku (barrido o baño seco): es para limpiar el campo áurico y la energía interna, es parte de la sanación para la autopurificación y crecimiento espiritual. Colocas la mano derecha en hombro izquierdo a 3-5 cm y en diagonal vas hasta la cadera derecha haciendo respiración hado (emites sonido haaaaa.... Alargándolo). Haces lo mismo con la mano izquierda, en hombro derecho y a cadera izquierda. Ahora, brazo izquierdo extendido al frente, palma de la mano derecha sobre el hombro y se desliza hasta los dedos con sonido hado, e igual para brazo derecho con mano izquierda. Pones manos sobre los muslos y deja fluir la energía. Terminas en Gassho y das gracias.



- Te conectas con Reiki: levantas los brazos, sientes que te conectas con el Universo y que Reiki fluye por tu cuerpo y estás envuelto con su energía.
- Joshin Kokyu Ho (técnica de respiración para purificar la mente) es parecida al Gassho Kokyu-Ho (Técnica de respiración en Gassho): respiras lentamente, inhala y exhalas por la nariz y tranquilizas la mente, ambas manos en los muslos hacia arriba, atención en el tándem, inhalas y visualizas como la energía Reiki entra por la coronilla y va hasta el tándem. Mientras sostienes el aliento sientes la energía en el tándem, y se extiende a todo el cuerpo, exhalas con respiración hado (haaa...) y visualizas que la luz que ha llenado el cuerpo por la piel se extiende al infinito
- Posición de Gassho
- Seishin Toitsu (concentrar la mente): en Gassho pero un poco más arriba del 4º chakra, atención al tándem, mente tranquila, inhalas y visualizas como la energía Reiki entra por las palmas de las manos y por los brazos baja hasta el tándem. Mientras sostienes el aliento sientes la energía en el tándem, al exhalar, visualiza como la energía sale del tándem y va a las manos expulsándola al infinito y dices mentalmente los 5 principios.
- Mokunen (finalización): manos sobre los muslos, palmas hacia abajo y dices a tu mente subconsciente "he terminado Hatsurei-Ho", abres los ojos y mueves las muñecas. Das las gracias.

### **7.16.21.- Gyoshi-Ho (técnica de la mirada)**

Usui afirmaba que la energía de Reiki emana por todas las partes del cuerpo, pero especialmente de las manos, aliento y la mirada (el miraba y soplabla las partes afectadas). Con la mirada se puede hacer disimuladamente por la calle y apoyar con los ojos el tratamiento de la imposición de manos:

Se calma y silencia la mente, se traza el símbolo Mental-Emocional, se invoca 3 veces, se mira la zona afectada, y se siente que se está purificando y sanando (los ojos relajados, sin enfocar la mirada ni concentrar la mente, solo visión periférica). Hay que entrenar 30 días antes la respiración para activar los chakras (chakra kassei kokyu-ho del Nivel I)

### **7.16.22.- Koki-Ho (técnica del aliento)**

Si al canalizar Reiki sientes calor en el pecho, boca y nariz, es porque está desarrollada la habilidad de canalizar Reiki con el aliento (lo hacía Usui, soplando 3 veces en la zona, y también en el sintoísmo con mantras). Ideal para quemaduras y para afecciones sin tocar a la persona. Se elimina la energía negativa del campo áurico.

Se traza el símbolo del Poder con la punta de la lengua en el paladar, se invoca 3 veces. Se inhala por la nariz y se siente el poder del símbolo como se activa en la boca. Se ponen los labios como si se fuera a silbar y se exhala lentamente por la boca dirigiendo el aliento a la zona a tratar. Hay que entrenar 30 días antes la respiración para activar los chakras (chakra kassei kokyu-ho del Nivel I).

### **7.16.23.- Hado Kokyu-Ho (técnica de respiración vibratoria)**

La respiración Hado tiene varios efectos fisiológicos al igual que la abdominal: la función de los órganos internos mejora al subir y bajar el diafragma, mejora la circulación al inhalar más oxígeno, mejora el metabolismo, los nervios autónomos, sistema endocrino, inmunológico, eleva el nivel de energía, calma la mente y relaja, mejora la función de los chakras por las vibraciones.

Ponte cómodo, sin zapatos con las plantas sobre el suelo, si estás sentado no utilices el respaldo, palmas de las manos hacia arriba y sobre los muslos, tranquilízate, relájate, suelta tensión, exhala por la boca con sonido "haaa", al principio 10 seg, pero llegar a los 40 seg, abriendo mucho la boca, vibrar con el sonido haaaa. Tápate el oído con la palma de una mano ahuecada, y con la otra te cubres la boca a corta distancia. Concéntrate en el sonido haaa, escuchándolo con el oído que tienes tapado y siente la vibración unos minutos. Luego cambias la posición de las manos al revés.

### **7.16.24.- Hado Meiso-Ho (técnica de meditación vibratoria)**

Ponte cómodo, sin zapatos con las plantas sobre el suelo, si estás sentado no utilices el respaldo, palmas de las manos hacia arriba y sobre los muslos, tranquilízate, relájate, suelta tensión. Haz Gassho, conecta con la energía del Reiki, baja las manos y coloca las palmas mirando hacia abajo y acerca la punta de los dedos hasta que los dedos medios se toquen, detén las manos a la altura del pecho, codos rectos por los hombros. Haz que la energía baje y salga al exterior, empujándole con las manos. Haz respiración Hado Kokyu con sonido haaa cuando bajas las manos juntas. Sube las manos por encima de la frente con la inhalación y con

la exhalación vuelve a bajarlas hasta el chakra raíz, con los brazos relajados. Repítelo 3 veces y quédate quieto.

### **7.16.25. - Jijo Joka (sanación de autolimpieza)**

Ejercicios de autolimpieza y sanación y para hacerte sentir elevado: De pie, pies separados, visualiza una línea recta de luz desde el cielo hasta la tierra como atraviesa tus 7 chakras, te conectas con la energía de Reiki, baja lentamente las manos, coloca las palmas mirando hacia el cuerpo hasta que las puntas de los dedos medios se toquen, detén las manos a la altura del pecho, mientras haces respiración hado (emitiendo sonido haaa), lleva las manos desde el pecho hacia abajo hasta el chakra raíz, la energía la liberas a través de las plantas de los pies, siente como la energía deja el cuerpo. Hazlo solo una vez

Las manos se mantienen abajo, ahora, eleva la energía de la tierra hacia el cielo, moviendo los brazos hacia arriba con las palmas mirando hacia abajo, eleva los brazos tan altos como puedas, suelta la energía de la tierra hacia el cielo, girando las palmas hacia arriba. Recibe la energía del cielo y siente como la energía universal te envuelve.

### **7.16.26. - Enviando luz a las células**

Para enfocar Reiki a nivel celular: te sientas cómodamente, ojos entrecerrados, espalda derecha sin tensión, palmas sobre los muslos hacia abajo, te conectas con la energía Reiki, enfocas la atención a la coronilla y mueves el "ojo de tu mente" desde allí hacia tu cuerpo, escaneas el cuerpo con la mente y las manos, hasta que detectes una zona desequilibrada u obstruida, al exhalar, envíale la energía Reiki hacia el área congestionada. Mentalmente háblale a tus células diciéndole "Gracias por darme conciencia, estoy aprendiendo con amor y armonía, guiado por el Reiki, Por favor, ayudadme a lograr mi aprendizaje a través de vuestras funciones", sigue tu atención hacia la siguiente zona tensa, y solo tendrás que decirle "Gracias" (las palabras se han quedado en el subconsciente y no tendrás que decirlas más, el lo hará automáticamente cada vez que recorras con "el ojo de tu mente" tu cuerpo, enviando luz a las células).

### **7.16.27. - Hado Kokyu-Ho (técnica de respiración vibratoria)**

La respiración (Kokyo) varía en función del estado mental, si estás tranquilo y relajado, tienes una respiración lenta y profunda, y si estás nervioso o con ansiedad, la respiración se vuelve rápida y superficial.

La respiración ocurre inconscientemente, y se puede hacer controladamente. La respiración conecta con el subconsciente. Esta respiración es muy útil por la emisión de vibraciones sutiles producidas por el sonido Haaa.

Hado tiene varios efectos fisiológicos al igual que la abdominal: la función de los órganos internos mejora al subir y bajar el diafragma, mejora la circulación al inhalar más oxígeno, mejora el metabolismo, los nervios autónomos, sistema endocrino, inmunológico, eleva el nivel de energía, calma la mente y relaja, mejora la función de los chakras por las vibraciones.

Ponte cómodo, cierra los ojos, sin zapatos con las plantas sobre el suelo, si estás sentado no utilices el respaldo, palmas de las manos hacia arriba y sobre los muslos,

tranquilízate, relájate, suelta tensión, exhala por la boca con sonido "haaa", al principio 10 seg., pero llegar a los 40 seg., abriendo mucho la boca, vibrar con el sonido haaa, inhalar y exhalar sin tensión.

Cuando hayas alargado a los 40 segundos la exhalación, práctica la respiración Hado: te tapas un oído con la palma de una mano ahuecada, y con la otra te cubres la boca a corta distancia. Concéntrate en el sonido haaa, escuchándolo con el oído que tienes tapado y siente la vibración unos minutos. Luego cambias la posición de las manos al revés.

#### **7.16.28.- Hado Meiso-Ho (técnica de meditación vibratoria)**

Es más potente que el anterior. La meditación se define como el estado en el que puedes conectar con el Universo, sintonizando con la supraconciencia y recuperarte a ti mismo, curándote. La supraconciencia de alta dimensión se encuentra en el fondo de la subconciencia y te puede conectar con la sabiduría del Universo.

Ponte cómodo, sin zapatos con las plantas sobre el suelo, si estás sentado no utilices el respaldo, estira la espalda, palmas de las manos hacia arriba y sobre los muslos, tranquilízate, relájate, suelta tensión. Haz Gassho, conecta con la energía del Reiki (brazos por encima de la cabeza, con palmas mirando hacia el frente, y siente como tu cuerpo está envuelto por la energía luminosa), baja las manos y coloca las palmas mirando hacia abajo y acerca la punta de los dedos hasta que los dedos medios se toquen, detén las manos a la altura del pecho, codos rectos por los hombros. Haz que la energía baje y salga al exterior, empujándole con las manos. Haz respiración Hado Kokyu con sonido haaa cuando bajas las manos juntas. Sube las manos por encima de la frente con la inhalación y con la exhalación vuelve a bajarlas hasta el chakra raíz, con los brazos relajados. Repítelo 3 veces y puedes repetir la sesión las veces que quieras.

#### **7.16.29.- Oshite Chiryō-Ho (Técnica de digitopresión)**

Para quitar la tensión de los hombros, relaja los músculos las contracturas, ... Dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Presionas con las puntas de los dedos (mejor solo con pulgares en cada hombro, o también índice y corazón, o corazón y anular) en la zona a tratar, para buscar los puntos de dolor, y haz ligeras presiones, mientras canalizas Reiki a través de tus dedos.

#### **7.16.30.- Uchite Chiryō-Ho (Técnica de palmadas con las manos)**

Estimula la superficie del cuerpo físico y hace que penetre mejor el Reiki, reactivando las células. Dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Palmea suavemente con las palmas de las manos la zona a tratar para estimularla, dando golpecitos de arriba abajo o de izquierda a derecha durante 5 minutos. Canaliza Reiki en la misma zona otros 5 minutos

### **7.16.31.- Nadete Chiryō-Ho (Técnica de fricción con las manos)**

Paciente tumbado boca abajo

Se masajea la espalda (5 minutos): dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Las manos se deslizan dando una fricción estimulante y suave desde los omóplatos y a ambos lados de la columna hasta el sacro (mejor si es con la espalda libre de ropa). Se pueden hacer movimientos circulares desde dentro hacia fuera o de arriba hacia abajo. Después puedes dar suaves golpes con las palmas para estimularla 5 minutos. Esta técnica ayuda a liberar karma, pues se acumula en el sushumna que está a los lados de la columna.

Se masajea las extremidades: dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Las manos se deslizan dando una fricción estimulante y suave desde los hombros y siguiendo por los brazos y antebrazos hasta las puntas de los dedos (5 minutos en cada brazo). Posteriormente das una fricción estimulante desde la cintura, siguiendo por los glúteos, muslos y piernas hasta los dedos de los pies (5 minutos en cada pierna). Se pueden hacer movimientos circulares desde dentro hacia fuera o de arriba hacia abajo.

### **7.16.32.- Ketsueki Kokan-Ho (Técnica de purificación de la sangre)**

Purifica la sangre que contiene energía negativa y reemplaza la sangre vieja por nueva. Se realiza de 15 días hasta los 3 meses. Penetra la energía del Reiki profundamente para renovar la sangre. Paciente boca abajo

#### 7.16.32.1.- Hanshin Koketsu-Ho (Técnica de purificación de medio cuerpo)

Trabaja la parte superior del cuerpo y mejor si se desviste la parte superior.

Dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Las manos se deslizan sobre la espalda: se pueden hacer en línea recta, con puntas de los dedos índice y corazón juntos desde los omóplatos y terminas en el sacro (10-15 veces) o en movimiento circular desde dentro hacia fuera desde los omóplatos hasta el sacro de 10 a 15 veces.

#### 7.16.32.2.- Zenshin Koketsu-Ho (Técnica de purificación de cuerpo entero)

Trabaja las extremidades durante 30 minutos. Dibujas en la palma de cada mano el símbolo Maestro y palmeas 3 veces e invocas 3 veces. Canaliza la energía de Reiki en la cabeza (coronilla, occipital, sienes y nuca), en pulmones, corazón, estómago e intestinos, dejando libre la columna). Das una fricción estimulante y suave desde los hombros, sigues los brazos y antebrazos hasta la punta de los dedos de las manos. Y después fricción estimulante y suave desde la cintura, siguiendo por glúteos, muslos y piernas hasta los dedos de los pies.



### **7.16.33. - Rompiendo los bloqueos dentro de ti**

Nos producimos bloqueos debido a los pensamientos inarmónicos. Con esta técnica eliminamos pensamientos y emociones que hay dentro de ti (miedo, enojo, pena, odio). Para ello, levanta las manos y conéctate con la Luz de Reiki y siente como la vibración te envuelve, visualiza delante de ti un sol dorado e introduce dentro de él, los pensamientos y emociones inarmónicos, sostén el sol frente a tu pecho y rómpelo dando un golpe de kárate.

### **7.16.34. - Meditación Reiki**

Cuando vayas a meditar, utiliza el símbolo Maestro antes de hacerlo, lo dibujas en el aire y te impregnas con él, así la energía de alta dimensión te rodeará y te hace sentir confortable y lejos de la baja vibración. Te pones cómodo, sentado en posición de meditación, cierras los ojos y respiras lentamente, manos en posición gassho, tranquilizas la mente, conectas con la energía del Reiki (levanta los brazos por encima de la cabeza, palmas de las manos mirando hacia el frente y sientes como conectas con el Universo y Reiki fluye por tu cuerpo y sientes como tu cuerpo está envuelto por la energía). Manos a la altura de la cara y en gassho, y sientes la vibración de la luz en las palmas de las manos, dedos corazón a la altura de la frente, en el 6º chakra y pulgares a 3-5 cm de la punta de la nariz, y sientes con cada respiración como te fundes con la Energía Universal, siente que respiras a través de los dedos, pones mano fuerte sobre el muslo con la palma mirando hacia arriba y levantas el otro brazo y lo doblas en 90º, con la mano mirando hacia el frente (así la energía universal entra por la mano levantada y sale por la que está en el muslo, disfruta de la sensación). Si sientes algún desequilibrio en alguna zona, pon tu mano dominante sobre esa zona. Ahora 2 manos sobre los muslos, palmas hacia arriba y puedes hacer mudra con índice y pulgar juntos. Siente el amor Universal. Ahora pones una mano en el 4º chakra y le das Reiki y dices una afirmación (o una mano en la frente y la otra en la occipital y dices afirmación). Terminas en gassho y das las gracias.

### **7.16.35.- Sekizui Joka Ibuki Ho (Técnica de limpieza de la columna vertebral a través de la respiración o Técnica de Satori)**

Necesitamos relajarnos, estar alegres (estado de luz), trabajarnos para crecer espiritualmente y controlar nuestro estado mental para no tener energía negativa. Llena tu corazón y tu mente de energía del Reiki y si transformas la energía negativa en positiva, alcanzarás la felicidad. Debemos de realizarnos en la vida, y actuar correctamente como persona, estando tranquilos, sin preocupaciones al dejar todo en manos del Ser Superior, de esta forma te aproximas al estado de Satori, Nirvana o Samadhi, un estado de realización total, libre de las circunstancias, y es importante eliminar los pensamientos negativos de la mente. Para alcanzar ese estado es fundamental realizar meditación de forma diaria.

La columna vertebral alberga la Kundalini (divinidad) y tiene registrados todos los karmas del pasado en su interior y estos se pueden eliminar mediante la purificación de la columna. En Japón, se hacen prácticas para alejar a las almas perversas y purificar los pecados cometidos.

Este método es para purificar el cuerpo y el alma a través de la Energía Reiki: Columna vertebral recta, conectas con la energía del Reiki (levanta los brazos por encima de la cabeza,

palmas de las manos mirando hacia el frente y sientes como conectas con el Universo y Reiki fluye por tu cuerpo y sientes como tu cuerpo está envuelto por la energía). Manos encima de los muslos con palmas hacia abajo. Te concentras en el 2º chakra y respiras tranquilo, con ojos cerrados. Visualizas que tu columna es un tubo de cristal desde la coronilla hasta el sacro. Haces respiración Hado emitiendo haaaaa..., el aliento purifica tu exterior y se eleva hasta la coronilla en forma de luz blanca. La energía blanca del Reiki entra por la coronilla y se vierte dentro del tubo (columna), y va disolviendo la suciedad, purificando la columna. Haces 70 respiraciones. Mientras haces las respiraciones vas sintiendo como vas llenando el tubo hasta el tercer ojo. Puedes hacer 35 respiraciones, si vas alargando las inhalaciones hasta 40 segundos, se sostienen 40 segundos y exhalas 40 segundos. Al terminar, practicas las 4 técnicas de Vipassana 15 minutos cada una

## **7.17.- TÉCNICAS DEL REIKI OCCIDENTAL**

### **7.17.1.- Caja del Reiki. (Alcanzar las metas)**

Para alcanzar varias metas a la vez. Con una caja no metálica, de cartón o de madera. Escribes tus metas y deseos en papeles distintos, cada una en un papel, y el nombre y apellidos de los pacientes a quien quieras enviar energía. No pedir deseos que provengan del ego, sino del corazón. Visualiza como se cumplen tus metas y deseos y visualiza como reciben la energía las personas que has incluido. Escribe sobre cada papel o traza con los dedos el símbolo Maestro y di 3 veces su invocación, mete los papelitos en la caja. Traza hacia la caja, el símbolo maestro, invoca 3 veces y canaliza Reiki. Antes de dar Reiki a la caja entera, a cada papel por separado. Canaliza Reiki 15 minutos todos los días hasta conseguir las metas deseadas y luego quema los papeles trazando e invocando el símbolo Maestro.

### **7.17.2.- Técnica de desprogramación del subconsciente**

Para desprogramar la información negativa y el condicionamiento que nos han introducido a lo largo de la vida. Trabaja a nivel del subconsciente: para quitar malos hábitos y malas costumbres.

Haces la apertura y limpieza del aura del paciente: te pones detrás y para el campo físico, bajas las manos con las palmas juntas hacia abajo desde la coronilla hasta el sacro, para el campo mental, con las manos entreabiertas palmas mirándose, desde la coronilla hasta el sacro y para el campo espiritual, bajas las manos con una mirando hacia ti y la palma de la otra mirando el anverso de la mano, desde la coronilla hasta el sacro. En total 3 movimientos.

Si te lo haces tú mismo, haces Ken'yoku para abrir y limpiar el aura.

Te sitúas al lado derecho del paciente, y pones una mano en la frente y la otra en el occipital (salida del 6º chakra, hacia atrás), y visualiza el símbolo Maestro e invoca 3 veces. Repite la afirmación que quieres introducir al subconsciente 3 veces (por ejemplo "ofrezco esta energía al Ser Superior para tener calma interior").

Para finalizar, cierra el aura situándote a espaldas del paciente, un solo movimiento desde el sacro hasta la coronilla, con las manos juntas y palmas mirando hacia arriba algo curvadas. Si te has hecho la técnica a ti mismo, un movimiento ascendente desde las rodillas hasta la cabeza. Hacer esta técnica 6 días.

### **7.17.3.- Meditación del Tercer Grado de Reiki**

La meditación nos ayuda a calmar la mente y tener experiencias de paz, amor impersonal y dicha y algunos han alcanzado la iluminación. La meditación funciona mucho mejor con los símbolos de Reiki y en especial con el símbolo Maestro. Las mejores horas son al amanecer y el atardecer, aunque se puede hacer a cualquier hora. Esta meditación es muy potente, proporciona bienestar físico, sanación del cuerpo, sanación mental y desarrolla la conciencia. Mejora la visualización y la resolución de los problemas, desarrolla la clarividencia y tus capacidades sanadoras.

Postura de meditación o en una silla, cierra los ojos, columna derecha, pies sobre antakharana, así el Reiki fluirá con libertad, manos sobre los muslos, palmas hacia abajo o con mudra. Si quieres cargar tu cristal maestro, lo puedes tener debajo de la mano débil. Respira lentamente y observa el flujo del aliento. Si te vienen pensamientos, no luches contra ellos y devuelve tu atención hacia adentro. Dibuja el símbolo Maestro y mantén la mente enfocada en él, dibújalo dentro de un sol, invoca 3 veces, visualiza como la energía te rodea, e imagina como la luz del sol cargada de energía Reiki, entra por tu 7º chakra y se extiende por tu cuerpo, iluminándolo e imagina como sale por los dedos de tus manos y pies. Si el símbolo se desdibuja, vuelve a trazarlo e invoca. Al terminar, pon tu atención en el 6º chakra y repites los pasos de dibujar los símbolos como antes con el símbolo del poder, el del amor y el de la luz. Te encontrarás en paz, lleno de luz y de energía sanadora, con una aureola luminosa y brillante. Repite el deseo o el objetivo que quieras alcanzar 3 veces, visualízate con el aura blanca o dorada y dibuja los 4 símbolos y visualiza como irradian luz hacia ti e imagina que el deseo se ha cumplido, con el sentimiento de haberlo conseguido. Para finalizar repite "Que sea como Dios lo desee" y envía amor, sabiduría y compasión, e imagina tus deseos, objetivos y símbolos hacia la luz del sol y como cargan tu cristal Maestro, al visualizar los símbolos como penetran en él.

### **7.17.4.- Reiki y la Cirugía Astral**

La mayor parte de las enfermedades son de origen emocional y se generan a través de los hábitos, pensamientos, emociones y sentimientos negativos, que obstruyen el flujo de la Energía Universal, y crean energía negativa en el aura. Esa energía negativa se instala primero en el campo áurico y a los meses o años en los chakras, pasando al cuerpo energético y finalmente al cuerpo físico generando bloqueos de energía. Estos bloqueos y sus consecuencias se pueden eliminar con esta técnica, y también con tratamientos de Reiki y sanación con cristales.

Esta técnica la utilizaban los mayas, los egipcios, los atlantes,... Hoy se usa en combinación con la Programación Neuro Lingüística. Se puede resolver cualquier problema y patología: problemas mentales, emocionales, espirituales, sentimentales, relaciones personales, laborales, problemas de dinero e incluso metas a alcanzar. Los que ven el aura, lo pueden realizar con más facilidad.

Le pides al paciente que te diga el problema que quiere resolver o una meta a alcanzar, cierra los ojos el paciente y se enfoca en su problema a resolver, pregúntale ¿en qué zona u órgano cree que se encuentra?, por lo general notará un dolor en la zona. Mientras el paciente

observa la zona, le preguntas que diga cual sería la forma de la enfermedad si tuviese cuerpo. De esta forma identifica la energía o bloqueo de energía que tiene. A continuación le pides que indique el peso, sonido y color de la energía negativa. Ahora le dices al paciente que mandará esa dolencia a Dios o hacia la Energía Universal y que se concentre en como se libera de esa energía negativa y la lanza a Dios a la vez que tu también lo haces. Se sienta o se tumba, te pones a su espalda y dibujas el símbolo Maestro en la palma de cada mano, palmeas y dices la invocación 3 veces. Protégete con el símbolo Maestro (lo trazas enfrente del 7º al 1º chakra). Trazas el símbolo del poder sobre cada uno de tus chakras desde el 1º hasta el 7º, invocando 3 veces, y pides la intención de que se abran a la luz. Visualiza como tus dedos de las manos se alargan 20 cm y sopla con la boca como si fuera una flauta para percibir el sonido del aire. Toca las puntas de los dedos alargados y percibe la sensación. Dibuja el símbolo maestro en los extremos alargados en una mano y en la otra e invoca 3 veces. Levanta las manos y visualiza como captas la energía que hay en ellos. Pide a los guías del Reiki y Maestros ascendidos, arcángeles, ángeles para que te ayuden para realizar una sanación profunda, guiados por la luz y la compasión divina. Empieza a quitar la energía negativa de la zona indicada por el paciente, utilizando tus dedos astrales, visualiza como extraes la energía nociva y la envías a la Luz, soplando fuertemente. Si pierdes sensibilidad en las manos, vuelves a hacer el símbolo Maestro y vuelves a estirar los dedos y le haces el símbolo Maestro a las prolongaciones astrales. Déjate guiar por la intuición y pregunta al paciente si nota variaciones en la zona o en el cuerpo, en el color o sonido de la energía negativa. Te detienes cuando desaparezcan. Si no desaparece, busca el origen del problema, traza el símbolo del Amor sobre la parte afectada, pon las manos a unos centímetros y le solicitas información de cómo deshacer la energía negativa acumulada. A la vez, el paciente también está concentrado y te va comunicando lo que se le ocurra en ese momento, y tú haces lo mismo para ver si coincide, y así sigues haciendo la cirugía astral. A veces se necesitan horas, días incluso semanas, otras veces que el paciente perdona a alguna persona o acepte algo. Una vez acabado el proceso, se canaliza Reiki con el símbolo Maestro en esa parte del cuerpo para cargarle de energía positiva de sanación. Para terminar, se sella el área trazando e invocando el símbolo Maestro, y se rompen las conexiones energéticas entre tú y el paciente, poniendo la intención de separar las energías como dando un golpe de kárate. Luego contraes tus dedos astrales, hasta su posición original y terminas dando un tratamiento completo de Reiki, para cargarlo de energía positiva del Reiki.

#### **7.17.5.- La parrilla de cristales de cuarzo**

Es una herramienta para enviar energía a distancia a las metas y personas que queramos. Se trata de una composición de puntas de cristal de cuarzo y una pirámide de cuarzo claro, colocadas sobre el símbolo Antahkarana, que actúan como potenciadores de la energía enviada a distancia, para sanar, resolver situaciones o alcanzar metas y objetivos.

Se confecciona con 8-10 cristales, de los cuales 6 (u 8 si es de 10), serían puntas de cristales de cuarzo sin pulir, 1 un cristal de cuarzo pulido, lo más limpio posible de base plana y acabado en punta y una pirámide de cuarzo. Tras haberlos adquirido, debes de limpiar y cargar los cuarzos, para ello se coloca los cristales en agua salada un mínimo de 24 horas, después se aclaran con agua del grifo y se secan, y se ponen un día a la luz del sol y a la luz de la luna por la noche (preferible luna llena, que da mejor sintonización). Para cargarlos canalizas Reiki a cada cristal durante 5 minutos con el símbolo Maestro. Pones la parrilla de cristales donde nadie los toque y donde lleguen los rayos del sol o la claridad. Se coloca el Antahkarana

masculino, la pirámide en el centro, los 6 u 8 cristales sin pulir alrededor de la pirámide con las puntas dirigidas hacia ella.

Se coge el cristal maestro con la mano fuerte y se trazan triángulos sobre la parrilla, como cortando una tarta, visualizando que la energía luminosa pasa a través del Cristal Maestro a los otros cristales de la parrilla. Se comienza con la pirámide en el centro y haces una línea a cualquier cristal, después haces otra línea al cristal contiguo en el sentido contrario a las agujas del reloj, visualizando como la luz de energía pasa de un cristal al otro, y después otra línea a la pirámide del centro. A continuación, la misma línea desde la pirámide al cristal anterior, y al cristal contiguo, y vuelta a la pirámide. Se realizan 9 vueltas completas a la parrilla. Al hacer las 3 primeras vueltas dices "Yo cargo y doy energía a esta parrilla con luz, con luz, con luz para crecimiento espiritual y sanación". A las 3 vueltas siguientes dices: "Yo cargo y doy energía a esta parrilla con conciencia, con conciencia, con conciencia para crecimiento espiritual y sanación" y a las 3 últimas vueltas dices "Yo cargo y doy energía a esta parrilla con amor divino, con amor divino, con amor divino para crecimiento espiritual y sanación". Invocas a tus guías para que conecten y carguen la parrilla con luz, conciencia y amor divino. Debajo de la parrilla colocas fotos o papeles con nombres, apellidos y localidad de tus pacientes a los que quieres mandar energía. También puedes colocar papeles con metas.

Una vez cargada y activada, se mantiene enviando energía a distancia constantemente sin que canalicemos energía con las manos, evita tocarla, para que no se descargue, y solo se mueve el Cristal Maestro, para recargar la parrilla y amplificar la energía que canalizas en los tratamientos presenciales. Mantén cargado el Cristal Maestro, canalizándole Reiki con el símbolo Maestro o teniéndolo en las manos cuando haces meditación. Hay que recargar la parrilla una vez al año.

La parrilla, es un buen apoyo en el tratamiento de enfermedades graves, dando buenos resultados en poco tiempo. El éxito está en la constancia en el envío de energía, pues genera energía durante 24 horas al día, durante un año entero, gracias al Antahkarana masculino (potencia el poder sanador sin tener que cargarla de nuevo).

Los pacientes que lo han recibido, experimentaron las mismas sensaciones que con un tratamiento de Reiki con contacto o a distancia.

#### 7.17.5.1.- Cristales de cuarzo

La energía de los cuarzos se utiliza en meditación, sanación, evolución, manifestación, protección, para hacer elixires, tratar comida, plantas, aura humana,... La energía en los cristales son universales y cualquiera la puede utilizar. Los símbolos de Reiki cargan los cristales y dirigen la energía.

Los cristales acumulan y canalizan energía sin ser organismos vivos, y también puede cumplir un propósito determinado. Sus partículas crecen en una misma dirección y polaridad y solo cambia si se somete a presión o calor, así un cristal afecta el flujo de energía si se le altera con el calor de las manos y los símbolos de Reiki.

El cuarzo es el cristal más común. El cuarzo amplifica el campo de energía del lugar y produce un campo de fuerza de iones negativos (ayudan a la regeneración celular) y despeja la atmósfera cercana de iones positivos, amplifica el pensamiento y la energía del cuerpo.

Se pueden utilizar en la parrilla:

- el cuarzo claro: conocido como el sanador universal, amplifica la energía y la dirige hacia los puntos más débiles para fortalecerlo y equilibrarlo
- cuarzo rosa: emite energía calmante y refrescante, que trabaja todos los chakras, equilibrando las energías yin-yang, quita la negatividad y reinstala la fuerza del amor. Es ideal para tratar los cuerpos emocionales y físico e ideal para heridas emocionales. Limpia las impurezas en el cuerpo y el fluido celular.

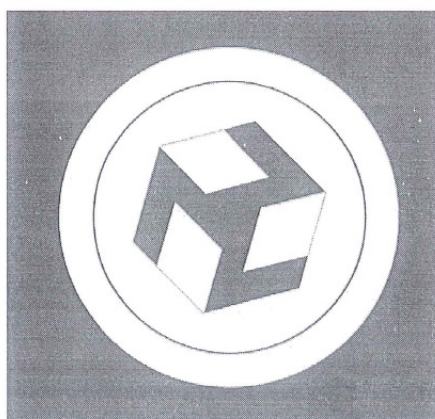
Los cristales pueden ser programados con los símbolos de Reiki y pueden ser cargados con las canalizaciones de energía y con las iniciaciones, y con la meditación del Tercer grado.

#### 7.17.5.2.- El símbolo Antahkarana

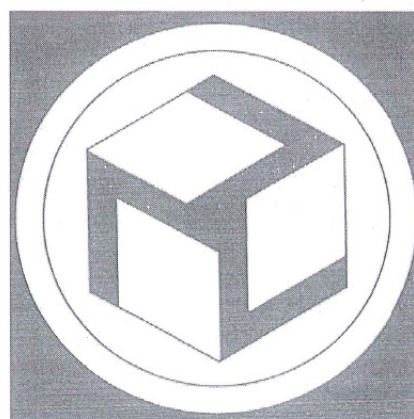
Es un antiguo símbolo con tradición milenaria, aunque fue mantenido en silencio hasta principios del Siglo XX. Se cree que fue canalizado por primera vez en tiempo del continente Lemuria hace 140.000 años. Hoy los conocimientos sobre él, los ha transmitido el Maestro Dwhjal Kuhl, gran lama de la Gran Logia Blanca.

El Antahkarana es un puente entre la realidad física y la espiritual, muy importante para el desarrollo espiritual y la sanación en el plano físico. El Antahkarana conecta la mente con el Ser Superior por el simple hecho de tenerlo en el campo visual. Se ha utilizado desde hace milenios en el Tíbet y China y hoy se utiliza con Reiki sobre todo en el Sistema Tibetano y Karuna. El Antahkarana te ayuda en la evolución espiritual y desarrollo personal, elimina el espacio entre el mundo de lo humano, lo físico, lo mental y emocional y los planos superiores de la conciencia y el espíritu. Nos acerca a la visión espiritual y nos sana el plano físico, nos ayuda a vencer las limitaciones y nos prepara para la meditación en el Ser. Nos aporta un vínculo entre la mente y el Ser, y una gran fuerza de conciencia luminosa, un medio para transferir luz entre distintos planos, integra el cerebro con el chakra corona, armoniza los distintos chakras entre sí y limpia y purifica el aura.

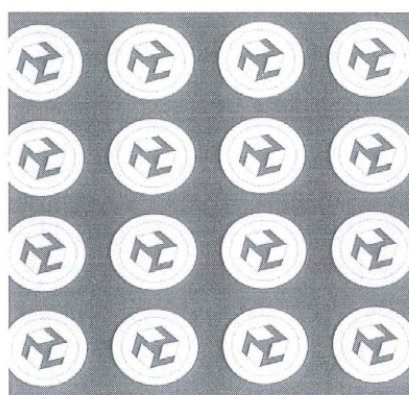
En la práctica, se puede colocar bajo la camilla para acelerar la sanación y amplificar la energía de Reiki. Si lo pones en tu habitación, purifica las energías negativas. Ponlo bajo las plantas de los pies en las meditaciones para activar la circulación de energía a través de los chakras, desbloqueándolos y limpiándolos. Ponlo bajo la almohada para tener lúcidos sueños y poder recordarlos. Nos protege contra las entidades del bajo astral o entidades de baja vibración, solamente por colocarlo en un lugar visible, podrías recordar vidas pasadas en la meditación y puedes desarrollar la conciencia, limpiar objetos, ... Se utiliza para realzar el poder de las iniciaciones y eliminar bloqueos energéticos. Lo puedes poner en la Caja de Reiki y bajo una parrilla de cristales de cuarzo para intensificar la duración de su carga, eliminando las vibraciones negativas.



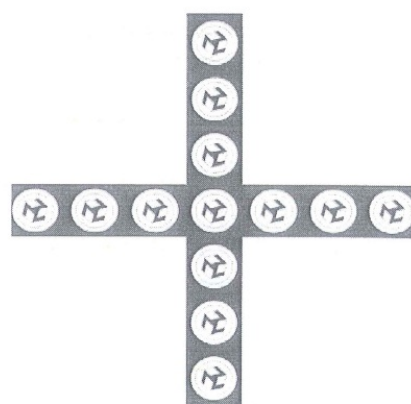
**ANTAHKARANA MASCULINO**  
(Concentra las energías)



**ANTAHKARANA FEMENINO**  
(Para sanación, energía sutil de Amor)



**ANTAHKARANA CUADRADO**  
(Disipa los bloqueos energéticos)



**ANTAHKARANA CRUZ**  
(Para desbloquear el chakra corazón)

## 7.18.- EL PUNTO HUI YIN Y LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

En el Sistema Tibetano y Karuna que contiene símbolos muy poderosos, se considera necesario realizar una cierta contracción muscular en el punto denominado "Punto Hui Yin", durante las iniciaciones para no tener pérdidas de energía a través del chakra raíz, por lo que se puede comenzar su entrenamiento.

Está situado tanto para el hombre como para la mujer, en la zona del periné, entre el ano y los órganos sexuales. Esta contracción convierte la energía sexual en energía espiritual, activando y reponiendo el ki.

En yoga se contrae el punto con la postura Siddhasana, presionando el chakra raíz con el talón en la zona del periné. En el Chi Kung llaman a este punto la puerta de la vida y de la muerte.

La contracción del Hui Yin y la contracción de la lengua en el paladar permiten que el ki realice un circuito completo a través del cuerpo, llamado Órbita Microcómica, provocando que la energía Kundalini vaya por la espalda al chakra corona, lo que hace que las iniciaciones sean más poderosas. Para ello se contrae los músculos que hay entre los genitales y el ano, manteniendo la zona del periné en tensión.

Se puede practicar varias veces al día para aumentar la fuerza muscular (lo practican las mujeres antes del parto, ejercicio kagel), contrayendo y soltando los músculos de la zona

entre 20-30 veces seguidas, y después se intenta mantener el músculo contraído el mayor tiempo posible. Podrás diferenciar 3 grupos de músculos: los posteriores, centrales y frontales. Los centrales son los que se contrae durante las iniciaciones. Una vez que el punto Hui Yin está contraído, se realiza la "postura del viento", haciendo una ligera presión con la lengua sobre el paladar. Se recomienda hacer este ejercicio por la mañana y antes de acostarse, lo que produce un bienestar y resuelve dificultades físicas y emocionales, despejando bloqueos energéticos y aumentando la lucidez. También es útil su contracción en terapia.

### **7.19.- GUÍA HACIA EL ESTADO DE SATORI O SAMADHI**

El Satori o Samadhi es una conciencia total, el estado de realización (ser lo que te gustaría llegar a ser) y para llegar hay que crecer espiritualmente, y dejar todo en manos del Universo y llevar una vida diaria que resuene con el ritmo del Gran Cosmos. Nos liberamos de la inquietud del futuro, vivimos sin preocupación y alcanzamos la tranquilidad, paz y felicidad.

El Primer Grado de Reiki ayuda a abrir los canales de energía y a practicar las técnicas elementales del Reiki. En el Segundo Grado, se puede conseguir que la Energía Vital Universal, actúe en una dimensión más profunda y amplia. En el Tercero, puedes obtener los conocimientos para liberarte del sufrimiento típico de los seres humanos, al ser guiado por la luz de la más alta dimensión en tu vida cotidiana para alcanzar el conocimiento del Ser.

La acumulación de pensamientos negativos emitidos por el egoísmo impide que el Ser Superior Brille.

El karma es la energía que determina el destino de la vida de cada ser humano, provocado por los pensamientos descontrolados y algunas conductas e incluso por vibraciones negativas registradas en el ADN, y hasta que no la elimines, no serás feliz. Tú eres la acumulación de pensamientos y acciones del pasado y todo lo que piensas, dices o haces en el presente, influye en tu futuro.

Cuando el pensamiento surge y fluye con naturalidad o lo eliminas, o no le prestas atención, no provoca ningún karma, pero si el pensamiento conecta con la emoción, se convierte en algo negativo: enfado, tristeza, miedo u odio

Cuando el pensamiento se expresa en palabra, comienza a tomar fuerza convirtiéndose en energía, y al transformarse en acción, la energía es más potente.

Por ello tenemos que pensar, hablar y actuar correctamente con una conciencia clara y elevada para no generar karma. El karma existente, lo tenemos que eliminar, para ello hay que detectarlo y purificarlo y recuperar el ritmo que sintonice con el Universo, para ello practicamos Reiki a diario y Meditación para elevar y clarificar la mente y elevar la conciencia, integramos los Cinco Principios de Usui y cuando surja un pensamiento negativo, evitamos que conecte con un sentimiento y que se exprese en palabra, visualizamos la luz del Reiki llenando el corazón y expulsamos el pensamiento negativo.

Para eliminar pensamientos negativos, podemos pronunciar la palabra OM.

Los acontecimientos que nos suceden, no son ni buenos ni malos, simplemente los juzgamos nosotros mismos y todos los acontecimientos sirven para mejorar las cosas. Aunque



te pase algo aparentemente negativo, procura pensar en positivo y mándale luz, con actitud de agradecimiento.

## 7.20.- PERÍODO DE PURIFICACIÓN. 21 DÍAS DE LIMPIEZA

Después de cada iniciación, el nivel energético del cuerpo se eleva para estar en sintonía con el nivel vibratorio de Reiki III, se eliminan toxinas y bloqueos energéticos y se purifica el aura. La energía negativa que hemos guardado en el cuerpo en forma de bloqueos y patrones emocionales, tiene un nivel vibratorio más bajo, al ampliar nuestra vibración, las energías más densas que no pueden resonar con las más sutiles, empiezan a liberarse. Se produce un proceso de limpieza, de purificación de chakras, 3 días por chakra, en total 21 días. Eso es automático, y solo tenemos que darnos autotratamiento completo todos los días. Es posible que en esos días, antiguas dolencias salgan a la superficie o se intensifiquen dolores o malestar. El motivo es que para que algo sane, tiene que manifestarse, hacerse presente. No te preocupes si pareces empeorar. Es normal y habitual. Se libera la energía de ciertos estado de ánimo (depresión, ansiedad, agresividad,...) y sentimos las emociones con más intensidad.

La práctica diaria nos dará conciencia y podremos averiguar lo que nos afecta y como solucionarlo.

La "limpieza" ocurrirá a través de las heces, orina, sudor, pensamientos, sueños..., el cuerpo estará apto para funcionar de forma más armoniosa y positiva. Se podrán sentir reacciones emocionales (rabia/amor), magnéticas (rechazo/atracción), mentales (pensamientos/confusiones) y espirituales (construcción/destrucción). Podemos tener sueños, o sensaciones extrañas, cambios emocionales, desintoxicaciones, hábitos o comidas favoritas que pierden su importancia... Es bueno llevar un diario con los cambios que se producen, y los sueños contactan con nuestro subconsciente, para recordarlos podemos darnos sugestión antes de dormir, de recordarlos al despertar y así la retención aumenta. Podemos tener papel y lápiz al lado de la cama y anotarlos antes de que se desvanezcan.

Reiki es un sistema de crecimiento personal, no solo elimina malestar, dolores, sino que ayuda a llegar a la causa del malestar y podemos modificar la conducta o pensamiento que lo provoca.

Durante este periodo es conveniente todos los días, darse autotratamiento antes de dormir y por la mañana. Procurar ingerir frutas, legumbres, verduras y alimentos con fibra, beber 2 litros de agua diarios tratada con Reiki y con el símbolo **Dai Ko Myo femenino**, evitar alimentación con carnes grasas y rojas, frituras, alcohol, cafeína, teína y tabaco, practicar a diario la Técnica de Sekizui Joka Ibuki Ho (Limpieza de la columna con la respiración o Técnica de Satori) y practicar a diario las 4 técnicas de la meditación Vipassana durante 15 minutos cada una y practicar a diario la meditación del Tercer Grado de Reiki y hacerse tratamiento completo todos los días con el símbolo Maestro en cada una de las posiciones.

## 7.21.- LOS CRISTALES DE CUARZO Y REIKI

Se utilizan en Reiki para:

- Sanar como una "extensión" de la mano
- Para proteger un ambiente o a una persona, cargando el cristal con Reiki

- Para potenciar diferentes chakras.

### **7.21.1.- Cuarzo rosa para sanar**

Se usa una punta de cuarzo rosa, por un lado está afilada para concentrar la energía y por el otro lado es redondeada para permitir un masaje.

La punta afilada es para enfocar la energía de Reiki concentrándola en un punto, se utiliza donde hay un dolor concentrado. No se presiona con la punta.

La punta redondeada se utiliza para dar masaje suave y así se combina la energía sanadora con el masaje. Es ideal para inflamaciones, esguinces, fibromialgia... Se utiliza con cuidado, se ejerce una ligera presión y se mueve la punta en pequeños círculos sobre la zona y si es lineal, hacia arriba y hacia abajo. Se puede usar un aceite de masaje.

Se pueden cargar y si el paciente siente molestia, se lo puede aplicar cuando no está el terapeuta.



### **7.21.2.- Cuarzos para proteger un ambiente o a nosotros mismos.**

Cualquier tipo de cristal de cuarzo sirve para proteger ambientes (blanco, rosa, verde, transparente...). Un cristal es como una pila, se carga con energía y se descarga en el ambiente. Y cuando se descarga, empieza a cargarse automáticamente con la energía que haya en el ambiente, así si está en un ambiente "hostil", se cargará con dicha energía, siendo muy útil como método de limpieza. Estos cristales no deben ser tocados por otras personas. La carga del cristal depende del lugar y del tamaño del cristal, puede durar cargado una semana, pero en caso de duda cargarlo todos los días durante 15 minutos.

Las joyas de cuarzo, no sólo son atractivos, sino que pueden protegernos si se cargan con Reiki, pero pueden absorber energía si están descargados, y si descansan sobre el tiroides no es muy saludable si se cargan de la energía de lugares públicos.

Los péndulos de cuarzo se utilizan para interrogar al yo interior y para comprobar el estado de un órgano o chakra. No se deben de utilizar con frecuencia, pues se abandona la intuición. Se pueden utilizar para confirmar algo que hemos intuitivo. Para ello primero se entrena el péndulo viendo como dice sí, ya que puede variar de persona a persona. Se coloca sobre el chakra y se ve si se mueve. Si dice sí encima de un chakra, hay que averiguar si el sí significa que está bien.

También se pueden utilizar durante una meditación, habiéndolos cargado previamente.

### 7.21.3.- Limpieza de los cristales de cuarzo

Tu cristal es personal e intransferible, no debe de tocarlo ninguna otra persona. Cuando no lo uses, guárdalo en un paño oscuro o una bolsa de tela, así se evita que el cristal se descargue.

Antes de cargarlo hay que limpiarlo.

Se hace una **limpieza profunda** la primera vez que se compra o periódicamente si el ambiente es hostil. Se sumerge 24 horas en una solución de sal gruesa marina diluida, se enjuaga y se seca.

La **limpieza periódica** se hace después de cada uso, al igual que las joyas se deben de limpiar diariamente. Se pone el cristal bajo un grifo de agua templada, y mientras le cae el agua, visualizas una luz blanca mezclándose con el agua. El agua se lleva la energía que estás eliminando

## 8.- HO' OPONOPONO. SISTEMA DE SANACIÓN HAWAIANO

Ho'oponopono es una técnica de sanación que deriva de las enseñanzas del Dr. Lhaleakala Hew Len basada en la tradición y creencias Hawaianas. Se basa en sentirnos 100% responsables de nuestras vidas y de todo lo que en ella sucede.

Ho'oponopono significa: "Rectificar un error", el error proviene de pensamientos contaminados por memorias dolorosas acontecidas en el pasado. Ho'oponopono ofrece una forma de liberar la energía de esos pensamientos traumáticos, o errores, los cuales causan desequilibrio y enfermedades.

Este sistema de sanación nos permite conectarnos con nuestro ser y desarrollar una relación con la Divinidad aprendiendo a limpiar nuestras memorias ya que somos la suma total de todas nuestras experiencias pasadas.

Ho'oponopono es ideal para aplicarlo en combinación con Reiki, pues actúa en la liberación de las emociones que están ligadas a estas memorias que nos afectan ahora. El subconsciente asocia una acción o una persona en el presente con algún suceso del pasado. Cuando esto sucede, las emociones son activadas.

El proceso es esencialmente acerca de la completa liberación de nuestro pasado por medio del perdón.

Al hacernos 100% responsables de nuestras vidas nos alejamos finalmente de la trampa mental de creer que gran parte de todo lo que nos sucede es producto el afuera, ajeno a nosotros.

- Al comprender que nosotros creamos nuestra realidad, somos cocreadores de todo lo que conforma nuestro mundo.
- Nuestra mente se compone de un Consciente, un Supraconsciente y un Subconsciente al que muchos identifican con el Niño Interior, Niño que posee la llave de nuestra felicidad y almacena en su poder información de todo lo acontecido en esta u otras vidas, partiendo de datos que posee de experiencias antiguas. Debemos comprender que la mente es perfecta pero no las memorias que contiene, esas creencias erróneas que en algún momento consideramos, son con las que trabaja y es ahí donde incide esta técnica; en limpiar, borrar y cancelar esas memorias.
- Permitir que la Divinidad fluya a través nuestro
- En la práctica de este sistema hay que conectar con nuestro Niño Interior y pedirle que se comunique con la Divinidad y le diga: "Divinidad limpia en mi lo que está contribuyendo con mis problemas" luego afirmaremos: **"Lo siento, perdóname, te amo, gracias"**. Al hacerlo, le estoy pidiendo a la Divinidad que cancele las creencias erróneas que hay en mi (memorias) para que éstas sean canceladas también en las otras personas, estoy pidiendo sanar mi Niño Interior para sanarme a mí mismo y a los demás.

Cada vez que sientas incomodidad, enojo, angustia, o cualquier emoción negativa respecto a un hecho, situación o persona, o hacia ti mismo, di para tus adentros: **Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias**

Hazlo cuantas veces lo creas necesario, con estas palabras estamos conectando con nuestro Niño interior y con la Divinidad que existe en nosotros y pidiendo la cancelación de memorias que te atan al momento. "Divinidad, lamento que mis pensamientos erróneos hayan creado situaciones indeseables en mi vida, limpia estas memorias" Lo Siento, Perdóname, Te amo, Gracias

En momentos donde nos encontremos viviendo experiencias redundantes (cuando las situaciones y circunstancias se repiten) podemos afirmar: "Mis memorias las amo, gracias por la oportunidad que tengo de liberarlas y liberarme" Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias"

Cuando no nos sintamos a gusto con nuestra realidad podemos afirmar: "Divinidad limpia en mi lo que está contribuyendo con mi escasez" Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias

Para sanar relaciones decimos: "Te amo, Te amo, Te amo. Por favor Perdóname, Lo siento. Cualquiera que haya sido esta memoria que haya causado esto entre nosotros, Por favor bórrala, cancélala. Gracias, Gracias, Gracias" "Lo siento, perdóname por aquello que está en mí que ha creado esto". De este modo tomamos responsabilidad y desde ese lugar nos perdonamos a nosotros mismos. Como tenemos recuerdos en común, basta con que uno tome la responsabilidad de pedir perdón para que esos recuerdos se borren de uno y de los demás.

Al practicar Ho'oponopono no intentamos modificar al otro, sino que la Divinidad nos ayuda a limpiar esas memorias que hacen que yo vea al otro como un problema, pero como esas memorias son compartidas, al sanar nosotros también lo hacen los demás.

Es importante que comprendamos que cuando observamos un problema en alguien, esa persona es un maravilloso reflejo de nosotros mismos, reflejo de alguna memoria dolorosa guardada en nuestro subconsciente, que se manifiesta a través de aquel problema de esa persona.

El verdadero problema es la creencia errónea que tenemos arraigada de aquella persona, tengamos o no consciencia de ella lo proyectamos todo el tiempo creando así nuestra realidad.

Ho'oponopono nos ofrece herramientas maravillosas para sanar, limpiar, purificar y así tomar lo que cada día nos ofrece como una bendición.

## **8.1.- LAS PETICIONES**

**LO SIENTO:** Tomo la responsabilidad al 100% de todo lo que sucede en mi vida.

**PERDÓNAME:** Sentido arrepentimiento de nuestros pensamientos erróneos y creencias que en algún momento consideramos

**TE AMO:** Transmuta la energía, bloqueos, o vibraciones negativas en luz

**GRACIAS:** Por la oportunidad de cancelar mis memorias

## **8.2.- TERAPEUTA Y PACIENTE**

En los enfoques tradicionales que se dan acerca de solución de problemas y sanación, el terapeuta comienza con la creencia de que la fuente del problema está en su paciente, no

dentro de sí mismo. Cree que su responsabilidad es asistirlo trabajando a través de aquello que lo aqueja.

Como resultado de esta creencia hemos llegado ininidad de veces al fracaso sistemático en la profesión de sanación.

El terapeuta debe estar dispuesto a ser 100% responsable de haber creado esa situación problemática; esto es, debe estar dispuesto a ver que la fuente de los problemas son los pensamientos erróneos que conviven dentro suyo, y que él ha creado esta realidad, no su paciente.

El proceso Ho'oponopono actualizado permite al terapeuta trabajar directamente con la Fuente Original que puede transmutar pensamientos erróneos en AMOR.

En la resolución de problemas usando el proceso actualizado de Ho'oponopono, el terapeuta primero toma su Identidad, su Mente y la conecta con la Fuente original, lo que otros llaman AMOR o DIOS. El terapeuta apela al AMOR para que corrija los pensamientos erróneos en su interior que se están actualizando como el problema para él mismo primeramente y para el paciente en segundo lugar.

El pedido es un proceso de arrepentimiento y perdón por parte del terapeuta: "Pido perdón por los pensamiento erróneos en mi interior que han causado este problema para mí y para el paciente; por favor perdóname".

En respuesta al arrepentimiento pedido de perdón del terapeuta, el AMOR comienza el proceso místico de transmutar los pensamientos erróneos. En este proceso de corrección espiritual, el AMOR neutraliza las emociones erróneas que han causado el problema, ya sea el resentimiento, el miedo, la ira, la culpa o la confusión. En el siguiente paso, el AMOR libera las energías neutralizadas de los pensamientos dejándolos en un estado de vacío de total libertad. Con los pensamientos vacíos, libres, el AMOR entonces los llena de Sí. ¿El resultado? El terapeuta se renueva, se restaura en el AMOR. Mientras el terapeuta se renueva también lo hace el paciente y todos los involucrados en el problema. Donde había desesperación en el paciente, ahora hay AMOR. Donde había oscuridad en el alma, ahora hay Luz sanadora de AMOR.

### **8.3.- ENFERMEDAD Y SANACIÓN**

Tenemos muy arraigada la creencia de que el cuerpo es una forma de vida independiente a nuestra voluntad y que actúa, generalmente en nuestra contra enviándonos enfermedades que no podemos controlar y entorpeciendo nuestra vida continuamente. Nos sentimos desprotegidos y temerosos en nuestra propia piel.

Para comprender el por qué de ese temor hacia nuestra propia biología, debemos ir profundamente a nuestro mundo interior, aquel recóndito lugar donde almacenamos los pensamientos y desde donde construimos las creencias que le dan forma a nuestra existencia y darnos cuenta que, toda enfermedad que nos aqueja es únicamente un espejo fiel de las creencias que albergamos en nuestro interior y de esa forma comprender que Nuestro cuerpo NO actúa en contra nuestra, por el contrario, siempre y en todo momento es obediente a los pensamientos y sentimientos que afloran desde nuestro interior.

Cuando niños, creíamos que éramos invencibles, jugábamos en la tierra, nos mojábamos en la lluvia y caminábamos descalzos sin temor a contraer ninguna enfermedad, pues en ese entonces, el paquete de información llamado "enfermedad y muerte" aun no tocaba nuestro mundo interior, teníamos la firme certeza de que la vida era inagotable y perfecta, tal como es y debe ser. Poco a poco, nuestros Padres y las personas que nos rodeaban se fueron encargando de introducirnos creencias en torno a la fragilidad e imperfección de nuestro cuerpo. Nos dijeron que no nos mojáramos ni camináramos descalzos pues nos daría un resfriado. Que no jugáramos con tierra pues nos daría una infección y así, poco a poco fuimos integrando a nuestro pensamiento y sentimiento el profundo temor a la enfermedad y, la conciencia de que no tenemos control sobre la vida y nuestro cuerpo tomo forma y fuerza en nuestra mente. Eran TAN convincentes Nuestros Padres al externarnos sus creencias y temores, que a la larga, comenzamos a resfriarnos cuando nos mojaba la lluvia y a enfermar por caminar descalzos! Sus creencias y miedos, ya habían penetrado en nuestro interior y de esa forma, nuestras células tomaron y asimilaron la orden de manifestar enfermedad cada vez que nos mojáramos o nos descalzáramos.

El cuerpo es inteligente y responde a todas y cada una de las órdenes de la mente. Jamás actúa en nuestra contra, muy por el contrario, obedece a cada uno de nuestros pensamientos y sentimientos. Cada una de las enfermedades que manifestamos en la adultez, provienen de creencias y sentimientos recopilados en la infancia. Toda enfermedad del cuerpo tiene su raíz en un niño interior profundamente herido cuyos deseos y sueños se vieron truncados a causa de la presión del mundo exterior.

El cáncer a avanzadas edades y cuando no es un proceso kármico, no es otra cosa más que un reflejo viviente de viejas heridas y rencores no sanados. Cuando somos heridos de niños comenzamos a crear una coraza de pensamientos, para poder defendernos y existir en este mundo; a menudo, esos pensamientos no son más que un cumulo de rencores y heridas no perdonadas que se alojan primeramente en nuestra aura, para después alojarse en nuestro cuerpo, lo cual ocasiona que las células se transformen y tomen el patrón y forma de esas emociones de odio y rencor.

Dependiendo de su ubicación podremos conocer y trabajar con esas heridas y sentimientos. Por ejemplo, un cáncer de colon es el reflejo de las emociones, odio y rencores no sanados relacionados con decepciones amorosas, frustraciones en el trabajo y problemas en relaciones interpersonales no perdonados ni trascendidos. Un cáncer uterino es el reflejo de un problema sexual no sanado y el rechazo a la sexualidad herida.

El cáncer es curable una vez que se sanan e integran en amor y perdón las emociones que lo causaron. Debemos sincerarnos con Nosotros mismos y perdonar a los demás, por dura que haya sido la vivencia. Tenemos la responsabilidad de amar nuestro cuerpo, pues a través del amor, podemos sanarlo.

Debemos ser conscientes de que la enfermedad siempre, es un producto de los sentimientos, ninguna dolencia surge de la nada y tampoco es un castigo. (Siendo el castigo una creencia más que debemos desarraigar) En nosotros radica el poder de la sanación y el poder de erradicar por completo la enfermedad de nuestro cuerpo, desde el más leve de los resfriados hasta el más grave de los canceres, puede ser erradicadas y sanadas por completo.

Nuestro cuerpo es un milagro viviente. Es una estructura maravillosa y compleja, tan perfecta! Su diseño original y su matriz cósmica esta creada para manifestar perfección y salud, en todo momento. Lo único que es capaz de transformar esa estructura es el

pensamiento humano, que es así mismo, muy poderoso! y es pilar responsable de la creación de todo aquello que conocemos como realidad.

Si somos capaces de crear nuestra realidad, también somos capaces de transformar la estructura de nuestro cuerpo! La vida... toda la vida en este universo responde al pensamiento, sin excepción, a mayor o menor escala. Así es como fue diseñada la creación entera, siempre y en todo momento la energía que nos rodea responderá al pensamiento.

El pensamiento se manifiesta a sí mismo como ondas sónicas expansivas. Es decir, cada pensamiento y sentimiento emana de nuestro Ser como una onda que se va moviendo y trasladando por el espacio expandiéndose así misma e impregnando con un patrón geométrico determinado, todo lo que toca. El espacio a través del cual se mueve el pensamiento es la VIDA MISMA.

Todo el espacio que nos rodea, es VIDA. No existe el vacío! Eso que conocemos como vacío es en realidad un lienzo en blanco conformado por la energía de la VIDA. Y cada vez que emitimos un pensamiento acompañado de un sentimiento, sin excepción este se moverá por ese espacio de VIDA dándole forma a una nueva creación.

Todo es vida! Todo lo que nos rodea responde a los patrones geométricos de nuestros pensamientos y siempre, sin excepción alguna recibimos justo aquello en lo que pensamos con más fuerza.

De la misma forma nuestro cuerpo responde a nuestro pensamiento y sentimiento. En todo momento estamos emitiendo órdenes, patrones de forma que le darán vida a las nuevas células que se están formando a cada milésima de segundo.

En cada concepción de una nueva célula, esta recibe un patrón de forma a través del cual manifestara su existencia y su función. Es entonces lógico que a cada milésima de segundo tenemos la OPORTUNIDAD DE SANAR, mediante la transformación de nuestro pensamiento y mediante la emisión de pensamientos y sentimientos de Amor hacia Nuestro Cuerpo.

Han notado que cuando tienen alguna enfermedad, siempre dicen "MI enfermedad" Es decir, ya se han apropiado de esa serie de dolencias y por ende, su cuerpo recibe TAL CUAL LA INFORMACION DE CONTINUAR MANIFESTANDO ESA ENFERMEDAD! Esa enfermedad no es suya! Es solo un reflejo de sus sentimientos y pensamientos. Y cada sentimiento y pensamiento se puede transformar y equilibrar.

Puedo estar rodeado de miles de personas enfermas y si YO NO ALBERGO NI EL MAS MINIMO TEMOR A ENFERMAR, simplemente NO enfermame. Mis células no tendrán de donde tomar el patrón para manifestar la enfermedad!

Desarraiguemos de nuestro interior el temor a estar enfermos y de una vez por todas CREAM REALMENTE QUE SON DIVINOS Y QUE SU CUERPO ES PERFECTO. DENLE ESA ORDEN! Hablen directamente con sus células, con su cuerpo. Díganle que las aman y que son perfectas. Ahora, sincérense con ustedes mismos y sanen su niño interior. Suelten todas sus creencias, vuelvan al origen de la inocencia. Somos renovados con la transformación de nuestra mente.



## 9.- BIBLIOGRAFÍA

ARJAVA PETTER, F.: Esto es reiki. Curación para el cuerpo, la mente y el espíritu.

COOPER, D. 2011: "Las 36 leyes espirituales de la vida". Ed. Obelisco. Barcelona

DE'CARLI, J. 2011: Reiki Universal. Ed. Edaf

DE'CARLI, J. 2009: Reiki Manual del Terapeuta Profesional. Ed. Edaf.

DETHLEFSEN, T. y DAHLKE, R. 2010: La enfermedad como camino. Ed. Debolsillo

HERNÁNDEZ, D. 2011.: "Claves del Yoga. Teoría y Práctica". Ed. La Liebre de Marzo.

SHARAMON, S. y BAGINSKI, B. J.: El gran libro de los chakras. Ed. Edaf/Nueva Era

GUILLEM, V. 2008: "Las leyes espirituales". Valencia

GUILLEM, V. 2012: "La ley del amor. Las leyes espirituales II". Valencia

Manual oficial de la Federación Española de Reiki

MORAGA, A. Manual de I-III Grado de Reiki de la Alianza Española de Reiki

ORTIZ, J. 2012-2013: "Apuntes de yoga". Escuela de Yoga Dhyana. Murcia

OSHO 2006: "El libro de la nada". Gaia Ediciones. Madrid.

OSHO 2009: "Aprender a amar. Enamorarse conscientemente y relacionarse sin miedos". Ed. Grijalbo. Madrid.




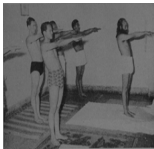





OSHO 2009: "Meditación. La primera y última libertad". Ed. Grijalbo. Madrid.

OSHO 2011: "El libro del yoga I. El nacimiento del individuo". Ed. Kairós. Barcelona.






SRIAUROBINDO: "Guía del Yoga Integral". Fundación Centro Sri Aurobindo. Barcelona

## **ANEXO I. - SERIES DE HATHA YOGA**

1ª SERIE

2"	<p><b>Tadasana</b> Montaña (tada) o palmera Alineación corporal, Base de p de pie</p>		<p>Conciencia del cuerpo. Firmeza, fortaleza, estabilidad Majestuosa serenidad de la montaña Corrección postural. Aporta calma y estabilidad</p>
4"	<p>2 <b>Vrksasana</b> P. del arbol. P. de equilibrio</p>		<p>Equilibrio mente-cuerpo y h. cerebrales Concentración. Sensación de estabilidad Flexibiliza y fortalece piernas</p>
6"	<p>3 <b>Natarajasana</b> P. Shiva danzante Dios de la Danza Nataraja</p>		<p>Equilibrio, concentración, respiración Armonía estética y belleza</p>
8"	<p>4 <b>Poorna padasana</b> Brazos hacia delante  Puntillas y bajas</p>		<p>Proyección, verticalidad, corrección postural Relajación hombros-cuello. Abre pulmones Facilita la respiración. Bajas con los brazos ex a</p>
10"	<p>5 <b>Dandasana</b> Bastón (danda)</p>		<p>Fortalece músculos de pecho y brazos Alinea tronco y piernas Alivia dolores menstruación. Favorece la fertilidad</p>
12"	<p>6 <b>Ardha matyendra asana</b> Media (Ardha) postura de Matyendr: o postura de torsión. A Dandasana</p>		<p>Flexibilidad de columna vertebral</p>
14"	<p>7 <b>Janusirasana</b> Cabeza (sira) a la rodilla (janu)  A Dandasana</p>		<p>Recogimiento y flexión anterior Elasticidad de espalda, músculos posteriores hemorroides, lumbago y ciática Funciona/ riñones, hígado y bazo. Fortalece SN Estira espalda</p>
16"	<p>8 <b>Upavista konasana</b> Angulo (kona) sentado (upavista)</p>		<p>Pacifica emociones. Revitaliza músculos posteriores. Relajación profunda. Organos intercostales. Estrés, astenia y fatiga</p>
18"	<p>9 <b>Paschimottanasana</b>. P. de la pinza  Gran estiramiento parte posterior</p>		<p>Estiramiento columna. Resistencia Impotencia, gases, pereza intestinal Masaje abdominal, Seda SN, ciática, lumbago</p>

<p>10 <b>Navasana.</b> P de la barca</p> <p>20"</p>		<p>Equilibrio, voluntad, concentración Fortalece m abdomen, pecho y espalda Riego sanguíneo, la voluntad Codosen el suelo</p>
<p>11 <b>Savasana.</b> P del cadáver (savc`</p> <p>22"</p>		<p>Relajación del cuerpo. Quietud de la mente Recibes todos los beneficios de la práctica Manos hacia arriba</p>
<p>12 <b>Janyasana</b> Contener (ya) rodillas (janu)</p> <p>Retención, contención</p> <p>24"</p>		<p>Masaje abdominal, descanso espalda. Estreñimiento. Gases. F energía sexual. Menstruación y probl/ estómago Corrección de columna</p>
<p>13 <b>Pavanamukhta asana.</b> P.del feto o liberación (mukhta) de los vientos (pava)</p> <p>26"</p>		<p>Masaje org abdominales. Gases , estreñi/ Fortalece cuello, columna y voluntad</p>
<p>14 <b>Urdhva prasarita padasana</b> Del pilar o ángulo recto. Urdha: arriba prasarita: extendido. Pada: pie</p> <p>28"</p>		<p>Fort/ piernas, músculos abdominales Región coccígea, sacro y lumbar. Resist/ Voluntad</p>
<p>15 <b>Halasana.</b> P Del arado</p> <p>Invertida</p> <p>30"</p>		<p>Flexibilidad y juventud espina dorsal. Masaje cuello, Combate melancolía y depresión Descanso piernas. Antienviejecimiento. Vitalidad cerebro, equilibra SN. tiroides pituitaria</p>
<p>16 <b>Ardha matyasana.</b> Postura del pez</p> <p>Compensatoria</p> <p>32"</p>		<p>P. compensatoria Fortalece m cuello, dorsales y pectorales P de apertura y expansión.</p>
<p>17 <b>Ardha chakrasana</b> P Media rueda</p> <p>Compensatoria</p> <p>34"</p>		<p>Fortalece m dorsales y pectorales Facilita la respiración, expansión liberación. Revitaliza m anteriores, masaje renal</p>
<p>18 <b>Advasana.</b> Acostado hacia abajo</p> <p>36"</p>		<p>P. de relajación. De recogimiento.</p>
<p>19 <b>Bhujangasana.</b> P De la cobra</p> <p>A Advasana</p> <p>38"</p>		<p>Expansión anterior. Contracción posterior Flexibiliza y fortalece la columna vertebral Masaje lumbar y renal Favorece la concentración. Da vigor y seguridad S simpatico parasimpático, pulmones corazón</p>
<p>20 <b>Makharasana.</b> Postura feliz</p> <p>Post. Monstruo marino o delfin</p> <p>40"</p>		<p>Depreocupación. Serenidad Ligero masaje lumbar y expansión pectoral</p>

42"	<p>21 <b>Ardha padmasana</b></p> <p>Sastre</p>		<p>Media (ardha) loto (padma) P de meditación, flexibiliza piernas, tonofica pelvis Induce al recogimiento y concentración</p>
44"	<p>22 <b>Vajrasana. Del rayo</b></p>		
46"	<p>23 <b>Vivekasana. Autocontrol (viveka)</b></p> <p>Control del aliento 3 insp. Levantas, 3 esp. Bajas</p>		<p>Tres respiraciones con mov cabeza Reparte y equilibra la energía activada en las asanas Ejercicio de pranayama</p>
48"	<p>24 <b>Ardho mukha svanasana</b></p> <p>Hacia abajo (ardho) rostro (mukha) del perro (svana)</p>		<p>Fortalece brazos y piernas. Descanso glúteos Estira y fortalece parte post cuerpo Voluntad</p>
50"	<p>25 <b>Padahastha asana. PDe la cigüeña</b> O p manos (hastha) hacia las piernas (pada)</p>		<p>Favorece el plexo solar. Potencia la mente Sella y fija los efectos de la práctica Masaje órganos abdominales.</p>
52"	<p><b>Tadasana</b> Montaña (tada) o palmera</p>		
60"	<p><b>Relajación</b></p>		











## 2ª SERIE: para columna vertebral

Echar el aire y explicar como deshacer, levantar al exhalar, de cara, gesto, verticalidad. MARCAR POSTURAS AL HACERLAS Y DESHACERLAS

<p><b>1 Dandasana</b>  <b>Bastón (o palo que se eleva). Manos juntas, coronilla al techo</b>            Utthita dandasana: manos como si fuera a levantarte apoyadas en el suelo</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alineas tronco y piernas. Base de posturas en sentado</li> <li>. Corrección postural</li> <li>. Seriedad, recogimiento, profundidad, aquieta la mente</li> </ul>
<p><b>2 Ardha Matyendrasana</b>  <b>Postura de la torsión</b></p> <p>Variante: giras hacia la pierna que sube, otra pierna estirada y brazo en vez de en base por detrás            Deshaces lentamente y por otro lado</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. TORSIÓN Flexibilidad y fortalece columna, ligamentos y músculos espalda e intervertebrales</li> <li>. Equilibra sistema nervioso, masaje organos abdominales, gland suprarr y riñones</li> <li>. Favorece cuello y tiroides, vejiga, próstata, ovarios</li> <li>. Desbloquea y relajación profunda</li> </ul>
<p><b>3 Postura de plegarse sobre la pierna</b></p> <p>Deshaces lentamente y por otro lado</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elevas. Quita rigideces en articulaciones y músculos</li> <li>. Músculos dorsales y lumbares, elasticidad de columna, contra estreñimiento</li> <li>. Seda sistema nervioso, desbloquea y relaja</li> </ul>
<p><b>4 Paschimottana asana</b>  <b>postura de la pinza o gran estiramiento del oeste o zona posterior del cuerpo</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Estiras espalda, parte posterior y piernas, flexibiliza y fortalece columna</li> <li>. Resistencia, circulación, masaje abdominal, glándulas suprarrenales,</li> <li>. Seda sistema nervioso, ciática, lumbago, gases, gastritis, hemorroides, varices. Glándulas sexuales</li> </ul>
<p><b>5 Purvotasana</b>  <b>Postura de estiramiento del este o parte anterior del cuerpo. Postura del ave invertida</b></p> <p>Piernas flexionadas abiertas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Vitalidad, resistencia, voluntad, expansión torax, amplia respiración</li> <li>. Fortalece brazos y columna.</li> <li>. Vuelves a DANDASANA Y VAJRASANA</li> </ul>
<p><b>6 Ustrasana</b>  <b>Postura del camello</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ensancha caja torácica, lumbar, dorsales y pectorales, tiroides, elasticidad espina</li> <li>. Músculos posteriores, espina dorsal, glándulas suprarrenales y sistema circulatorio</li> <li>. Estiramiento y urogenital</li> </ul>
<p><b>7 Postura de estiramiento lateral</b>  <b>Parighasana o postura de la traviesa</b>            mirar hacia delante, no en lumbalgia, hombro o cuello</p> <p>No bajar a tobillos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Laterizar, fortalece tronco, elasticidad hombros y lateral, abdomen, extremidades</li> <li>. Tonifica, abre la respiración, induce relajación</li> <li>. Músculos y nervios intercostales, pancreas, hígado, bazo</li> </ul>
<p><b>8 Gomukhasana</b>  <b>Postura de la cabeza de vaca</b></p> <p>Se pueden poner el brazo arriba al contrario que pierna. Encima de nalgas o no</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Dorsales, pectorales, deltoides, trapecio, pecho, espalda</li> <li>. Masaje caja torácica, pecho y espalda</li> <li>. Quita rigidez hombro, brazos y piernas</li> <li>. Aumenta capacidad respiratoria, previene hemorroides, varices. Corrige postura tronco y espalda</li> </ul>
<p><b>9 Parvatasana</b>  <b>Postura de la montaña</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Estiras brazos, espalda, hombros, quita tensión, rigidez, alarga espalda</li> <li>. Relajación</li> <li>. Apertura intervertebrales</li> <li>. Flexibilidad piernas y articulaciones, equilibrio, relajación</li> </ul>
<p><b>10 Janyasana</b>  <b>Contener o retener rodillas</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Masaje órganos abdominales, vejiga, colón</li> <li>. Descansa y alivia espalda, corrección columna</li> <li>. Estreñimiento, gases, gastrointestinal, control energía sexual, menstruación</li> </ul>

<p><b>11 Sarvangasana</b> Postura de la vela</p> <p>28" Todas los miembros del cuerpo</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Flexibilidad columna, tiroides</li> <li>. Circulación, respiración</li> <li>. Previene hemorroides, varices, descongestión órganos abdominales</li> <li>. Favorece el sueño, mejora memoria, concentración y cerebro</li> </ul>
<p><b>12 Ardha Chacrasana</b> Postura de la Media Rueda</p> <p>29" Compensatoria</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Descansa sobre hombros, pies. Expansión y liberación, abre pulmones y respiración</li> <li>. Dorsales, pectorales, músculos anteriores, riñones, espina dorsal</li> </ul> <p>A ADVASANA</p>
<p><b>13 Bhujangendrasana</b> Postura de la cobra real</p> <p>32"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fortalece columna, alivia dolores espalda, tiroides, energiza</li> <li>. Regula organos abdominales, músculos de vientre, pecho, cuello, contra escoliosis</li> <li>. Da fortaleza, energiza, estimula cerebro, desbloquea y relaja, da seguridad y fuerza interna</li> </ul>
<p><b>14 Ardha Salabhasana</b> Media postura del saltamontes</p> <p>35" giras cabeza al otro lado, brazos abiert</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Resistencia, vitalidad y energía</li> <li>. Piernas, glúteos, abdomen, lumbares, sacro</li> <li>. Masaje renal</li> </ul>
<p><b>15 Catush Padadasana</b> Postura del caimán, o plano inclinado</p> <p>37" o cuadrúpeda</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Voluntad, actividad energética</li> <li>. Tonifica cuerpo, espalda, espina dorsal</li> <li>. Piernas, brazos, riego sanguíneo</li> </ul>
<p><b>16 Satyeshikasana</b> Postura del Bastón o Pértiga</p> <p>39" cuerpo estirado, toca pies, pecho y dedos de las manos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Rectitud y extensión de columna. Corrección postural</li> <li>. Intenso trabajo muscular</li> <li>. Coordinación, firmeza y determinación. Concentración</li> </ul>
<p><b>17 Ardho mukha svanasana</b> Postura del perro (rostro, perro hacia abajo)</p> <p>41"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fortalece y estira parte posterior, piernas, brazos</li> <li>. Seguridad, firmeza y voluntad. Vigor, juventud y flexibilidad</li> <li>. Circulación y respiración, relaja sistema nervioso</li> </ul>
<p><b>18 Trikonasana</b> Postura del triángulo</p> <p>45" Antes tadasana</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cuello, tronco, piernas, estira músculos posteriores, riñones, hígado, páncreas, bazo</li> <li>. Espina dorsal, lumbago y abdomen</li> <li>. Memoria y concentración. Circulación</li> </ul>
<p><b>19 Uthita tadasana</b> Postura de la palmera o montaña en elevación</p> <p>47"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Estiramiento de todo el cuerpo, piernas, brazos y espalda</li> <li>. Corrección, equilibrio y concentración</li> </ul>
<p><b>20 Tadasana</b> Postura de la palmera</p> <p>49"</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Verticalidad, estabilidad, firmeza, corrección postural, centro</li> <li>. Aflojamiento músculos hombro, cuello, espalda, cuerpo</li> </ul>

## 3ª SERIE

3	<b>TADASANA</b> Montaña (tada) o palmera		<ul style="list-style-type: none"><li>. Corrección postural. Respiración</li><li>. Verticalidad.</li><li>. Consciencia corporal.</li></ul>
2"			
4	<b>VIRABHADRASANA</b> Postura del poste		<ul style="list-style-type: none"><li>. Robustece piernas y pelvis, renal, riego sanguíneo</li><li>. Previene lumbago y ciática.</li><li>. Fortalece brazos, hombros, cuello, espalda</li><li>. Verticalidad, estabilidad. Apertura pulmonar</li></ul>
5"	TADASANA		
5	<b>POSTURA DE TORSION DE PIE</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece músculos de las piernas</li><li>. Flexibiliza columna y espacios interdiscales</li><li>. Tonifica cuello y pecho y brazos.</li><li>. Apertura pulmonar. Contra escoliosis</li></ul>
9"	TADASANA		
6	<b>TRISHULASANA</b> El tridente		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece y relaja el SNC.</li><li>. Aumenta la capacidad de concentración y memoria.</li><li>. Estiramiento parte posterior cuerpo y flexión de la</li><li>. Flexibilidad muslos e ingles.</li></ul>
12"	TADASANA VAJRASANA		
8	<b>ARDHA BHUJANGASANA</b> Media postura de la cobra		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortaleza a las piernas, corrige la columna</li><li>. Contracción y masaje lumbar y renal.</li><li>. Expansión torácica. Fuerza seguridad.</li><li>. Decisión y firmeza.</li></ul>
15"	VAJRASANA		
9	<b>POSTURA DE NATASHIRA</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece columna, masaje lumbar</li><li>. Cerebro, memoria, concentración</li><li>. Resistencia y tonifica músculos, cuello, pecho, abdomen</li><li>. Masaje renal y estimula el corazón.</li></ul>
19"	VAJRASANA		
10	<b>CHAKRAVAKASANA</b> Pájaro del sol		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece brazos y estira piernas.</li><li>. Contrae espalda. Abre pecho y vientre.</li><li>. Desbloquea tensiones.</li><li>. Da vitalidad y resistencia.</li></ul>
24"	Chakravaka: ave mitologica DANDASANA		
11	<b>AKARSHANA DHANURASANA</b> Postura de acción sobre las piernas		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece piernas, brazos y pelvis.</li><li>. Elasticidad a las articulaciones.</li><li>. Resistencia, confianza y seguridad.</li><li>. Activa la energía, la voluntad y la atención.</li></ul>
29"	DANDASANA		
12	<b>POSTURA DE EXTENSION LATERAL</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>. Fortalece coxis, sacro y región lumbar.</li><li>. Tonifica músculos y nervios abdominales.</li><li>. Descarga las preocupaciones. Efecto sedante.</li><li>. Flexibiliza piernas y estiramiento costado</li></ul>
34"	SAVASANA		
13	<b>JATHARA PARIVRTANASANA</b> Rotación tendido de espaldas Postura de rotación de abdomen		<ul style="list-style-type: none"><li>. Gratificante, estira torso, abdomen, espalda</li><li>. Flexibiliza cuello, brazos, hombros</li><li>. Actúa sobre piernas, glúteos, pelvis, caderas..</li><li>. Sensación de distensión, relajante</li></ul>
37"	Jathara: vientre Parivrtta: rotación		



## 14 ANANTASANA

Ananta: El eterno, la serpiente sobre la que descansa Vishnu



- . Estiramiento y fortalecimiento piernas y articulaciones.
- Activa chakras inferiores
- Alineamiento de tronco y columna, así como de pelvis y
- Energetización de órganos sexuales

40" SAVASANA

## 16 KARNAPIDA ASANA.



Karna: oreja

42" Pida: presión

- . Músculos espalda, columna, hombros, SN, tiroides, sangre a la cabeza, previene diabetes
- . Regula tensión arterial. Masaje org abdomin, ovarios y próstata. Artritis, depresión
- . Interiorización, concentración.

## 17 POSTURA DE COMPENSACIÓN

- . Tumbados boca arriba, plantas de los pies apoyadas en el suelo, piernas separadas
- . palmas de las manos hacia arriba, sin levantar tronco.

44"

## 18 ADVASANA

### 19 POSTURA DEL COCODRILO



- . Contracción poderosa de la columna.
- . Apertura pecho, pulmones y corazón. Resistencia al cuello, hombros y brazos
- . Da la voluntad. Seguridad y firmeza.
- . Supera apatías, depresiones y debilidades.

48" ADVASANA

## 20 SHASHANKASANA

La liebre



- . Compensa extensión parte anterior, estira columna
- . Descanso cabeza y exceso de preocupaciones
- . Recogimiento e interiorización.
- . Calma emociones. Flexibiliza piernas

50"

## 21 BADDHA SUPTA GARBHASANA

El feto ligado

baddha: atado

Supta: tendido

Garbha: feto



- . Piernas, tronco, brazos, y cabeza. Estiramiento columna.
- . Contracción y masaje parte anterior
- . Insomnio. Voluntad. Atención. Vigoriza.
- . Relaja cuello, nuca, tiroides y paratiroides.









52"

## 22 RELAJACION FINAL EN SAVASANA

## 4ª SERIE

# PRITHIVI NAMASKARA "Saludo a la Tierra"

Muy efectivo en personas cerebrales, intelectuales y aéreas, ayudando a integrarse en el momento presente, a enraizarse y a amar a la Tierra. Esta secuencia de asanas trabaja el lado fem y receptor. Mantén la atención en recibir la energía a través de pies y manos. Mooladhara (raíz) 1 Ck, da fuerza, estabilidad y es antidepresiva.

1	<b>TADASANA</b> Montaña (tada) o palmera		<ul style="list-style-type: none"><li>. Centro, relajar emociones, mente</li><li>. Corrección postural. Respiración. Equilibrio</li><li>. Verticalidad. Alineación del cuerpo</li><li>. Consciencia corporal.</li></ul>
2"			
2	<b>CHATUS KONASANA</b> Postura cuadrángular Estiramiento espalda		<ul style="list-style-type: none"><li>. Al inhalar, levantamos manos, dedos estirados palmas encaradas, pulgares arriba. Al exhalar descende tronco recto, dorso hundido, vigilar alineamiento columna y cabeza</li><li>. Manos estiradas apuntan al suelo sin llegar, 90 g la espalda recta y cabeza, piernas estiradas</li></ul>
4"	TADASANA		
3	<b>UTTHITA UTKATASANA</b> Postura potente extendida Energía masculina		<ul style="list-style-type: none"><li>. Elevado, potente, Fortalece las piernas</li><li>. Estiramiento de columna,</li><li>. Resistencia, equilibrio</li><li>Al inhalar, palmas arriba, brazos estirados, al exhalar flexión rodillas, espalda recta, ojos abiertos, al deshacer ajnali</li></ul>
6"	TADASANA		
4	<b>ADHARA UTKATASANA</b> Postura potente plegada Energía femenina		<ul style="list-style-type: none"><li>. Inhalando levantamos brazos y empuñamos dedos y al exhalar flexión de rodillas, descende tronco pegando vientre a los muslos. Tronco, cabeza y brazos alineados. Manos empuñadas apoyan en el suelo, tronco, brazos, cabeza alineada, ojos abiertos</li></ul>
8"	TADASANA		
5	<b>PADAHASTASANA</b> Postura de manos y pies		<ul style="list-style-type: none"><li>. Flexionamos tronco, llevamos las manos a los pies, tobillos, rodillas. Importante: manos entren en contacto con las piernas.</li><li>. Fortalece el sushumna nadi</li></ul>
10"	TADASANA		
6	<b>LASKMIASANA</b> Diosa de la fecundidad y abundancia		<ul style="list-style-type: none"><li>. Inhalamos levantando brazos, palmas al frente y al exhalar flexión rodillas, los glúteos lo más cerca posible del suelo.</li><li>. Si no se puede, quedarse más arriba.</li><li>. Tensión de la parte baja, equilibrio, concentración, abre caderas y muslos</li></ul>
12"	DANDASANA		
7	<b>PRITHIVIASANA</b> Pritivi=tierra Corrección de la espalda.		<ul style="list-style-type: none"><li>. Inhalando, tronco recto, abriendo rodillas, plantas de los pies y palmas de las manos a la tierra, si no se llega se apunta.</li><li>. Observa ascenso de la energía desde las manos y los pies.</li><li>. Sentado, manos paralelas en empeines. Ojos abiertos o cerrados</li></ul>
14"	DANDASANA		
8	<b>KURMASANA</b> Postura de la tortuga P. de cierre. Ojos cerrados. manos y antebrazos en el suelo		<ul style="list-style-type: none"><li>. Masajea músculos de abdomen, flexión rótulas, muslos, inglés</li><li>. Alivia tensión en reg lumbar, hombros, cuello</li><li>Une las plantas de tus pies y rodillas hacia fuera ingles abiertas</li><li>Brazos por debajo de las pantorrillas. Barbilla al pecho</li></ul>

17" DANDASANA

Toma aire y al soltar inclinas el tronco adelante redondeas espalda.

9 **BHADRASANA**

Postura propicia favorable



. Claridad mental, concentración.  
. Favorece que el SNC esté abierto, alerta.  
. Junta las plantas de los pies, acercándolas al perineo lo máximo  
. Manos se entrelazan y sujetan dedos de los pies. Ojos abiertos o cerrados.

20" DANDASANA

. Sujeta tobillos, abre el pecho, brazos rectos, rodillas en el suelo

10 **ARDHA KUSUMASANA**

Postura de la flor cerrada



flexión rodillas, plantas al suelo . Ojos cerrados  
exhalando tronco cae adelante curvando espalda recoges cabeza  
evitando que piernas se abran en exceso.  
mano izquierda a hombro derecho y mano derecha por encima a hombro.

23" DANDASANA

De aquí, despacio abrimos brazos como una flor abierta.

11 **KUSUMASANA**

Postura de la flor abierta



Inhala y abre los brazos. Separa los dedos y palmas hacia el cielo.  
apoya codos en rodillas,  
Levanta el tronco y la mirada al frente.

26" DANDASANA

12 **PARVATASANA.**

Postura de la montaña. Flor (



Cruza las piernas en Medio Loto o en Sastre.  
Estira bien los brazos por encima de la cabeza,  
en línea con las orejas y une las palmas de las manos.

Termina en namaste. Flor del loto

30"

13 **PRANAYAMA:**

(4-5 veces)

**Respiración Baja Abdominal. Torácica. Clavicular y Completa**

Inhalamos por nariz profundamente, retenemos un par de segundos y en exhalación

38"

**VILOMA PRANAYAMA**

vamos fraccionandola, sin forzar, sin ruido, cuando quede poco aire exhalamos fuerte.

**NADI SHODHANA PRANAYAMA.** Equilibrante. Respiración altern

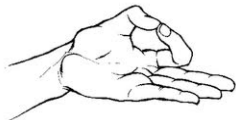
tapar la nariz con el pulgar y la otra mano chin mudra en movimiento. Empiezas y acaba izquierda

14 **Relajación en SAVASANA (10mn)**

48"

15 **MEDITACIÓN CON MUDRAS:**

1-2 min/cu



2



- 1 **KHECHARI MUDRA.** Elimina tensiones. Carga y descarga de energía.
- 2 **CHIN MUDRA.** Carga y equilibra. En contacto la conciencia individual y universal.
- 3 **PADMEMUDRA.** El loto abierto desde el corazón. Elimina el desánimo
- 4 **ATMANJALI MUDRA.** Gesto de centro, recogimiento, conexión.
- 5 **DHYANA MUDRA.** Limpia la mente de las ideas obsesivas.



Pureza del corazón

3



4



5