

EL LIBRO DEFINITIVO PARA APRENDER A MEDITAR

Alejandro González · Vanesa G. Alcolea

# ¿Y SI EL SECRETO DE LA FELICIDAD ESTUVIERA EN LA MENTE?



CON EJERCICIOS  
PRÁCTICOS

1ª Edición



# Contenido

[Dedicatoria](#)

[Capítulo Uno - ¿DÓNDE ESCONDIERON LA FELICIDAD?](#)

[Capítulo Dos - ¿POR QUÉ APRENDER A MEDITAR?](#)

[Capítulo Tres - ¿CÓMO EMPEZAR A MEDITAR?](#)

[Capítulo Cuatro - TIPOS DE MEDITACIÓN](#)

[Capítulo Cinco - TÉCNICAS DE MEDITACIÓN](#)

[Capítulo Seis - LOS 9 NIVELES DE MEDITACIÓN](#)

[Capítulo Siete - SILENCIO INTERIOR](#)

[Capítulo Ocho - CONCENTRACIÓN O TRATAKA](#)

[Capítulo Nueve - MEDITACIÓN Y CONCIENCIA TESTIGO](#)

[Capítulo Diez - RELAJACIÓN](#)

[Capítulo Once - YOGA NIDRA](#)

[Capítulo Doce - YOGA DEL SONIDO](#)

[Capítulo Trece - RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA](#)

[Capítulo Catorce - MINDFULNESS](#)

[Capítulo Quince - VIVIR EN ESTADO DE FLOW](#)

[Capítulo Dieciséis - HAZ QUE SUCEDA](#)

Dedicado a todas esas personas que van a leer este libro con el objetivo de crear una vida mejor y una mente más sana. Un auténtico cambio es posible, haz que suceda. Quien tiene el control de su mente tiene el control de su vida.

## CAPÍTULO UNO

### ¿DÓNDE ESCONDIERON LA FELICIDAD?

Estaban los dioses de la antigüedad afanados diseñando el mundo cuando, para finalizar su gran obra, les llegó el turno de la creación del ser humano.

Decidieron hacer al hombre a su imagen y semejanza. El ser más perfecto y querido de toda su creación. Su obra maestra.

Le otorgaron todo cuanto otros seres podían desear: prendieron en él la chispa de la razón, le otorgaron el fuego de la voluntad, le dieron libertad, amor por la verdad, capacidad de enamorarse...

Pero estuvieron de acuerdo en que los hombres no podían tenerlo todo, pues entonces se convertirían en otros dioses. No habría nada que les diferenciara de ellos.

Y en la asamblea de dioses convinieron en que lo mejor era esconder el bien más preciado, el secreto de la existencia, aquello que haría que sus vidas tuvieran sentido, en un lugar en el que al hombre le fuera difícil encontrarlo:

**Decidieron que debían ocultar las llaves de la felicidad.**

Algunos decían: «debemos ocultar la felicidad en el fondo del océano». «¡No! –decían otros–, porque les hemos dado inteligencia y con sus avances científicos y tecnológicos habrá un momento en que conquisten el fondo de los mares y las encontrarán fácilmente».

Otros decían: «Entonces, escondamos las llaves de la felicidad en lo más alto del cielo». «¡No!, eso es imposible. Les hemos dado afán de superación y ganas de explorar lo desconocido. Pronto el hombre podrá volar y no será un problema encontrar las llaves de la felicidad».

Hubo muchas más propuestas: en el interior de un volcán, debajo de todas las rocas de la tierra, incluso en otros mundos... pero el hombre siempre sería capaz de encontrarlas.

Hasta que finalmente uno de los dioses más sabios y expertos dijo:

–Vamos a esconderlas en un lugar que el hombre nunca podrá imaginar. Un lugar que, por más que busque, tardará en encontrar. El lugar más recóndito de todo el Universo y donde el hombre tardará más en buscar.

–¿Cuál es ese lugar? –preguntaron los demás.

–Esconderemos las llaves de la felicidad en el interior del hombre. Estarán tan afanados en buscar la felicidad fuera de ellos que nunca se darán cuenta de que la llevan dentro.

Y así hicieron.

-

Con este libro aprenderás a meditar y controlar tus pensamientos y sentimientos para dirigirlos en la dirección que quieras en cada momento. La meditación te cambiará la vida en todos los aspectos: paz interior, relaciones, amor, felicidad, conocimiento, salud, trabajo, dinero...

Aprenderás a distinguir entre lo esencial en tu vida y lo que no lo es; lo que te lleva por el camino de la felicidad, por un lado, y lo que son caprichos y meras ilusiones, por otro.

Entenderás que puedes superar todos los obstáculos, por grandes que sean, si usas todo el potencial de tu mente. Que no hay que escuchar esos pensamientos que dicen que tú no eres demasiado bueno para superarte y ser la mejor versión de ti mismo.

Descubrirás que la meditación no es algo que solo practican ascetas y personas que hacen eternos ayunos, vestidos con un sencillo manto. Tú y yo podemos usar nuestra mente a un nivel que pocos se han imaginado. El poder de nuestra mente es inmenso.

A lo largo de este libro descubrirás conceptos que te permitirán conocer el mejor camino para ti, y que eres tú quien debe elegirlo. Si no lo haces conscientemente, estás decidiendo que otros lo elijan por ti.

Aprenderás muchas cosas que no suelen explicarse, como por ejemplo:

- Que hay varios tipos de meditación y puedes elegir el que mejor se adapte a ti.
- Cuáles son las técnicas de meditación.
- Los Nueve Niveles de la meditación. Así sabrás en qué punto te encuentras, si te has desviado y qué rumbo hay que tomar.
- Cómo alcanzar el silencio interior y, sobre todo, aplicarlo para cambiar tu

vida.

- Cómo mejorar la concentración, para no divagar y perder tus energías inútilmente.
- Qué es y cómo usar la conciencia testigo –aprender a vernos con objetividad y utilizarlo para ser el amo de tus pensamientos–.
- Cómo relajarse fácil y rápidamente para reflexionar con claridad y paz interior.
- Qué es el Yoga Nidra y qué aplicaciones tiene.
- Qué es el Nada Yoga.
- Los mejores mantras para meditar.
- Qué es un Mandala y cómo utilizarlo para conocerte a ti mismo, o un Japa Mala y cómo usarlo al meditar.
- Qué es el Pranayama y la diferencia con la respiración normal.
- Qué es el Mindfulness y cómo cambia tu vida.
- Cómo vivir en Estado de Flow (mi capítulo favorito).

En definitiva, con este libro podrás aprender a meditar y descubrir la verdadera felicidad, porque... ¿Y si el secreto de la Felicidad estuviera en la mente?

-

### **Meditación y felicidad**

¿Por qué unas personas son felices y otras no?

¿Por qué unas lo son teniendo muchas dificultades en su vida y otras son infelices a pesar de tenerlo todo?

¿Por qué un mismo suceso es positivo para unos y negativo para otros?

¿Por qué ante una misma situación las personas reaccionamos de forma tan diferente?

¿Por qué unas personas siempre parecen seguras y serenas y otras sólo ven problemas?

Estaremos de acuerdo en que la felicidad no está en las cosas, ni siquiera en lo que nos sucede, sino en la interpretación de todo ello. En lo que pensamos sobre el mundo y lo que sentimos acerca de lo que nos rodea.

La felicidad no tiene que ver con lo que nos pase, sino cómo nos sentimos respecto a ello.

**¿Y si pudiéramos tener el control de estos pensamientos, emociones y sentimientos?**

**¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente?**

Mucha gente tiene un concepto equivocado de qué es la meditación.

Cuando piensan en meditar realmente lo que hacen es imaginar un

estereotipo: una persona (seguramente un monje budista con la cabeza rapada) sentado en una posición que nos puede parecer realmente incómoda, y cuyo objetivo último es dejar la mente en blanco durante muchísimo tiempo, sin saber muy bien con qué intención lo hace o para qué sirve.

No me extraña que piensen que eso es algo que no va con ellos. Conmigo tampoco va.

Existen muchos tipos y técnicas de meditación diferentes. El secreto está en encontrar la forma de meditar que mejor te vaya a ti. Y lo mejor de todo: Meditar tiene un sentido, y en este libro intentaré que descubras por ti mismo cuál es.

### **¿Sabes en qué consiste la meditación de verdad?**

En entrenar la mente para controlar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.

¿Qué darías por cambiar los sentimientos que te hacen daño? ¿Cuánto vale saber aliviar el estrés? ¿Cuánto pagarías por que tus pensamientos fueran siempre positivos? ¿Qué entregarías a cambio de sentir serenidad y paz interior?

Con la práctica de la meditación conseguirás todo ello a cambio de unos minutos de tu día. Parece buen trato, ¿no crees?

Aprender a meditar es un reto que pocas personas se atreven a enfrentar porque pensar es el trabajo más difícil del mundo.

Meditar es, en cierto sentido, como el resto de cosas que se aprenden en la vida. Al principio te costará, y la única forma de mejorar es a través de la práctica constante y diaria.

Por otro lado, no se parece a nada más que podamos aprender, porque no estamos acostumbrados a que nadie nos enseñe que la mente es una parte de nosotros mismos que se debe dominar para llegar a nuestra máxima plenitud.

Cuando alguien nos lo dice o cuando nos damos cuenta, ya es un poco tarde. No del todo, por supuesto, porque nunca lo es. Pero ya hemos perdido una grandísima oportunidad: la de aprender a meditar mientras nos formamos como personas, desde pequeños. De ahí que sea tan importante transmitir el Yoga y la Meditación a los niños. Así podrán ir asimilando estos conceptos desde pequeños, y dominarán su mente cuando es más fácil hacerlo. Si esperas a que el caballo se haga salvaje, va a ser muy difícil que después te obedezca (y no me refiero al niño, sino a la mente).

Para aprender a meditar tenemos que saber qué es meditar. En palabras del XIV Dalai Lama:

**"La meditación es la disciplina en la que se cultiva la familiarización con el objeto de meditación escogido para poder obtener cierta estabilidad mental, que es necesaria**



**para permanecer en un punto de la realidad.  
Gradualmente conseguiremos dominar nuestra mente".**

Vamos a proporcionar un poco de contexto para poder entenderlo.

Lo que queremos hacer si buscamos aprender a meditar es tener la capacidad de conocer la realidad. Para ello tenemos que saber que hay ciertos patrones de funcionamiento en la mente, y usamos la meditación para descubrirlos, aprovechando un objeto que conocemos.

Traducido a palabras más claras: hay un objeto que nos resulta familiar, que conocemos, y profundizamos en nuestro conocimiento del mismo, a través de la meditación, dándonos cuenta de que cuando queramos profundizar en algo con lo que no estamos familiarizados seguiremos el mismo proceso mental. Ese proceso mental lo conocemos de sobra porque lo hemos usado con objetos que ya conocemos.

Por supuesto con la palabra "objetos" no nos referimos solo a cosas sin vida. También nos referimos a personas e ideas. Como son objetos que ya conocemos, no hay pérdida ni confusión en el proceso mental. Y luego aplicamos el mismo proceso mental a otro objeto que conocemos menos.

Aprender a meditar empieza por poner a nuestra disposición las condiciones externas e internas para reflexionar sobre un objeto que conocemos, pero eso lo veremos más adelante.

## CAPÍTULO DOS

### ¿POR QUÉ APRENDER A MEDITAR?

#### **Aprender a meditar es un viaje, no un destino.**

En este libro para principiantes quiero llevarte de la mano para que puedas aprender a meditar de la forma más sencilla posible.

Muchas veces hablamos de la meditación como si fuera algo muy lejano y difícil de conseguir, como algo destinado sólo unos pocos maestros que llevan toda su vida preparándose y parece que meditar es inaccesible para el resto de los mortales... No hay nada más equivocado.

**Aprender a meditar es algo sencillo: sólo necesitas querer hacerlo y saber por qué quieres aprender a meditar. Con eso tienes mucho ganado.**

#### **¿Qué es meditar?**

Meditar es una disciplina, por lo tanto exige que la practiques de forma continuada.

Desde la primera sesión vas a notar cómo meditar te relaja, pero si de verdad quieres observar los beneficios de la meditación, tienes que ser constante. Es más importante que medites 5 minutos al día que una hora un día a la semana.

La meditación es un proceso, no un objetivo en sí mismo. Meditar nos lleva a tomar el control de nuestra mente. Ese es el auténtico fin.

Para meditar es necesario permanecer en un punto de la realidad. Porque al contrario de lo que se piensa, la meditación no es luchar y concentrarse por no pensar en nada. Esa es una de las ideas equivocadas con las que la mayoría de las personas se enfrentan a la meditación por primera vez.

Al meditar se pone el foco en un objeto que, en función de la meditación que quieras realizar, podrá ser una vela, un vaso de agua, la observación de la respiración, las sensaciones de nuestro propio cuerpo, un mantra, los pensamientos que nos van asaltando, etc.

Al igual que ocurre con la palabra "rezar", es muy difícil concretar y definir qué es meditar, porque existen muchos tipos de meditaciones e incluso me atrevería a decir que en cada persona la meditación tiene un significado diferente.

Es uno de esos casos en los que el concepto es mucho más grande que lo que podemos explicar con palabras.

Si tuviese que explicárselo a un niño le diría que meditar es hacer que su mente sea el capitán de un barco, y el juego es intentar llevar el barco a una isla tranquila y serena, disfrutando del sonido de las olas del mar, la calidez del sol y notando cómo la brisa llena los pulmones.

### **¿Para qué aprender a meditar?**

Aprender a meditar es un camino y no tienes que tener prisa por llegar a metas muy elevadas. Sólo tienes que aprender a dar esos primeros pasos, que casi siempre son los más difíciles.

Te animo a que te ilusiones de verdad y te comprometas a hacerlo. Te aseguro que merecerá la pena. Los beneficios de la meditación son muchos, pero quizá el más importante es que te va a ayudar a conectar contigo mismo. Y eso es algo que agradecerás el resto de tu vida.

Hay que decir que meditar también tiene sus peligros y dificultades, y es que el proceso de conocerse a uno mismo no es fácil y en ocasiones salen a la luz cosas que no nos gustan o que son difíciles de digerir.

¡Qué deprisa vamos a todos lados! Muchas veces cuando voy por la calle me detengo a observar a la gente y pienso: «¿hacia dónde vamos tan rápido?, ¿por qué esas prisas?, ¿por qué esa urgencia por llenar nuestra cabeza de cosas, ir con la música a tope o hablando con el móvil?».

Parece que nos da miedo quedarnos a solas con nosotros mismos, con nuestros pensamientos. Por eso llenamos nuestra cabeza de ruido. No vaya a ser que nos encontremos con una voz interior que nos diga algo que no queremos escuchar.

Aprender a meditar es una de las cosas más maravillosas que te puede pasar porque ese momento en el que te encuentras contigo mismo y eres capaz de mirarte cara a cara, y quererte y conocerte tal como eres, **va a cambiarlo todo**.

A partir de ahí encontrarás en ti mismo la mejor compañía del mundo, y allá donde vayas no habrá miedo ni incomodidad, porque estés donde estés, sabes que estás contigo mismo. Y eso te basta. El mundo entero será tu casa. Es una

maravilla, cuando llevas el sol dentro nada te importa que fuera llueva.

Una vez más quiero que recuerdes que meditar no es un fin en sí mismo, sino es el medio para algo aún más grande: vivir en estado meditativo, que no es otra cosa que aprender a vivir de otra forma. Seguro que has oído hablar del mindfulness, ¿verdad? Pues es precisamente eso.

El mindfulness o estado meditativo consiste en vivir la vida disfrutando del presente, aprendiendo a potenciar y controlar nuestras sensaciones y emociones. Renunciando a vivir del pasado y sus innumerables tormentos y evitando pensar en un futuro y su incertidumbre. El futuro empieza hoy y de ti depende lo que pase. Pero ese futuro empieza por tu yo presente y eso es lo único que importa.

No sé si lo sabes pero la mayoría de los episodios de angustia, ansiedad y malestar se producen porque estamos pensando en algo relacionado con el pasado o con el futuro. Y nuestra angustia viene de no poder controlarlo.

El mindfulness que se consigue con la práctica de la meditación te ayudará a poner las cosas en su sitio y vivir con serenidad y calma. En definitiva, con una inmensa paz interior.

Serenidad, tranquilidad y calma. Si tuvieras que hacer una receta para ser feliz ¿No pondrías esos ingredientes? Seguro que sí.

Pero la meditación no es algo mágico o que produce efectos sorprendentes sin causa alguna. El secreto está en una sola cosa: nuestro cerebro no puede pensar en dos cosas al mismo tiempo. Es así, está científicamente probado. O piensas en algo bueno y constructivo, o piensas en algo negativo y destructivo; pero las dos cosas a la vez es imposible. Puedes pasar del amor al odio, pero no puedes sentir amor y odio al mismo tiempo.

Por ello, meditar nos entrena saber para cambiar pensamientos como «hoy me siento incapaz de conseguirlo» por otros como «voy a poner todo de mi parte para conseguirlo, y lo lograré».

Si consigues aprender a dominar tu mente, podrás hacer de tu vida lo que quieras. Meditar te ayuda a cambiar el flujo de tus pensamientos y tu diálogo interior. Quien controla su mente controla su vida.

Pero quiero que entiendas una cosa, no estoy diciendo que la meditación nos convierta en robots, o que nos transforme en seres fríos y controladores. Todo lo contrario. Eso está muy lejos de vivir en plenitud.

Recuerda que te he comentado que la meditación te enseña a disfrutar del momento presente y potenciar tus sentimientos y emociones. Meditar saca la mejor versión de ti y se ha demostrado que la meditación cambia el cerebro.

Y no es que lo diga yo, sino que investigadores de Harvard, encabezados por la psicóloga Sara Lazar, [han demostrado científicamente que la meditación reconstruye literalmente nuestro cerebro](#) y se traduce en una reducción

considerable del estrés y la ansiedad. Además nos hace más empáticos hacia los demás y aumenta nuestra compasión, entre otras muchas cosas.

Es algo completamente lógico: cuando aprendes a identificar cada uno de tus sentimientos y sensaciones es normal que te sea más fácil reconocerlos en otros y ponerte en su lugar. Y eso no te debilita, te enriquece.

¿Para qué aprender a meditar? Pues para vivir plenamente. Para saborear, para sentir, para contemplar... para todo.

Me parece tan importante que creo que desde pequeños nos deberían enseñar a meditar en los colegios, y por supuesto en nuestras propias casas. Les apuntamos a fútbol, a música, les ayudamos a aprender a sumar, les damos las normas básicas de educación... pero la vida cada vez está más difícil, y para ellos también. Hay que enseñarles también a ser saludables mentalmente.

La felicidad (y probablemente el éxito) de nuestros hijos no va a depender de sus aptitudes, sino de su fuerza interior, su serenidad y su inteligencia emocional a la hora de afrontar las diferentes situaciones que se les presenten.

Hay que enseñarles a disfrutar, a que la vida es cambio, a ser fuertes ante la adversidad, a ser positivos, a no temer a la incertidumbre. No hay nada mejor que les podamos dar a nuestros hijos que estos valores.

### **Beneficios de aprender a meditar**

Además de todo lo que ya hemos hablado, practicar meditación te va a proporcionar innumerables beneficios como:

- Mejorar la salud y estimular los procesos autocurativos.
- Aumentar la concentración y la atención.
- La meditación te ayuda a conocerte a ti mismo.
- Potencia el sentido del humor y la sensación de bienestar.
- Aumenta la empatía y la compasión.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aporta tranquilidad y serenidad.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- La meditación previene la depresión.
- Alivia el dolor físico y emocional.
- Te proporciona seguridad y confianza en ti.
- La meditación aumenta tus energías.
- Te ayuda a disfrutar más del día a día.
- Meditar te enseña a relativizar los problemas y dar importancia a las cosas que verdaderamente lo merecen. A evitar los vaivenes y altibajos emocionales.
- La meditación abre tu mente. Estarás más activo y aprender te será más

fácil.

- Meditar aumenta la autoestima.
- La meditación proporciona lucidez y aumenta la creatividad.
- Mejora el desarrollo de las actividades cotidianas.

Como ves, merece la pena aprender a meditar. No tienes nada que perder y mucho que ganar. De verdad que es algo que te cambiará la vida. ¿No crees?

Ahora sólo queda responder a la gran pregunta ¿Cómo empezar a meditar?. La meditación tiene una serie de elementos fundamentales y unas condiciones exteriores e interiores que debes cumplir, pero de eso hablaremos en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO TRES

### ¿CÓMO EMPEZAR A MEDITAR?

¿Te sientes estresado y quieres saber cómo relajarte? ¿Quieres disfrutar más del momento presente? ¿Quieres llevar un estilo de vida mindfulness? El momento es ahora, no lo dejes para mañana. Si quieres empezar a meditar lo mejor que puedes hacer es empezar hoy.

#### **El más largo viaje empieza con un paso. Proverbio hindú.**

En este capítulo te hablaré de cómo meditar correctamente. De porqué la postura y la respiración son tan importantes para meditar y te daré instrumentos que te ayudarán a empezar a meditar desde hoy mismo partiendo de cero, y sin haberlo hecho nunca antes.

Es uno de los capítulos fundamentales del libro porque si aprendes cómo se medita correctamente desde el principio, te será mucho más fácil obtener todos los beneficios de la meditación y conseguir que tu práctica sea constante.

#### **Elementos de la meditación**

Para aprender cómo meditar correctamente es necesario que entiendas la importancia de una serie de elementos ligados a la meditación.

Cómo te decía anteriormente, todos tenemos en la mente la misma imagen de alguien meditando ¿Verdad?. Nos imaginamos a un monje sentado en la Postura del Loto, con los ojos cerrados, haciendo el [Mudra del Conocimiento](#) (con los dedos pulgar e índice unidos), también llamado Gyan Mudra.

Pero las preguntas que todo principiante se hace son: ¿es esa la forma correcta de meditar? ¿por qué es importante mantener esa postura? ¿sólo se

puede meditar sentado? ¿hay que mantener la misma postura durante toda la meditación? ¿En qué consiste meditar realmente?

### **Principales posturas de la meditación**

Para aprender a meditar correctamente es necesario que entiendas no sólo cómo se hace, sino porqué se hacen cada una de las cosas de las que vamos a hablar, empezando por la postura.

Te voy a responder de forma rápida: ¿Se debe meditar siempre sentado? ¿Sólo se puede meditar en la Postura del Loto? NO.

Este es uno de los grandes mitos que existen alrededor de la meditación. No todo el mundo tiene la misma flexibilidad, y hacer la Postura del Loto lleva su tiempo. No nos podemos quedar con lo superficial. Meditar no es mantenerse en una determinada posición.

A continuación te voy a dar una serie de claves y posturas que debes probar para ver con cuál estás más cómodo.

La postura es importante a la hora de meditar porque de su correcta ejecución depende el resultado de la práctica meditativa. Facilita o entorpece la meditación.

Una buena postura para meditar se define por las siguientes características:

- **Permite que estés cómodo.** Si una postura te incomoda te va a ser más complicado llegar a concentrarte en la meditación. Una postura tiene que ser lo suficientemente cómoda para que no sea un obstáculo, pero sin llegar a ser tan cómoda como para dormirte. Ese es el punto justo que tienes que buscar.

- La postura para meditar debe ser firme y tienes que poder mantenerla durante toda la meditación. Para realizar la meditación correctamente todos tus músculos deben estar relajados, sin hacer fuerza ninguna. Una forma frecuente de empezar la meditación es ir repasando tu cuerpo de abajo a arriba observando si cada uno de tus músculos está relajados, pero de esto ya hablaremos en otros capítulos del libro. No olvides esta frase: "**De la quietud física nace la quietud mental**".

- **La columna vertebral siempre recta.** ¿Por qué? Porque permite una respiración limpia, nuestro diafragma queda libre de toda tensión y las inspiraciones y espiraciones son más profundas. Respirar bien nos lleva a un estado de relajación que es básico para entrar en un buen estado meditativo.

- **La cabeza debe estar erguida.** El tronco y el cuello no deben sentir el peso de la cabeza.

- **Los músculos de la cara tienen que estar relajados.** A veces por intentar concentrarnos fruncimos el ceño o apretamos la boca. La boca debe estar relajada y la lengua en el paladar.



## **Asanas y principales posturas de meditación**

### **Postura fácil o Sukhasana.**



Como su nombre indica es la postura fácil, ideal para la meditación para principiantes.

Para realizarla, siéntate en tu WideMat o tu esterilla de Yoga con la espalda recta. Cruza las piernas dejando los pies debajo de las rodillas. Y por último pon las manos apoyadas en tus rodillas.

### **Postura perfecta o Siddhasana**



Uno de los beneficios de esta postura es que además de meditar estarás flexibilizando las extremidades inferiores.

Es aconsejable que las personas que padezcan ciática eviten esta postura y

que practiquen la postura fácil.

### **Postura del Loto o Padmasana.**



Llegamos a la postura más famosa para meditar: la Postura del Loto. Esta postura proporciona gran estabilidad al cuerpo y es la preferida por la mayoría de los yoguis. Luego sabrás por qué.

### **Sentado en Dandasana**



A esta postura se le llama también postura del bastón.

Siéntate con la espalda erguida y las piernas estiradas sobre la esterilla. Las manos deben descansar sobre los muslos.

### **Sentado en una silla**

Si no llegas a estar del todo cómodo en las posiciones anteriores puedes

realizar tu meditación sentado en una silla.

Es conveniente que no te recuestes en el respaldo. Mantén la espalda recta y ambos pies apoyados en el suelo.

### **Tumbado en Savasana**



Es una de las mejores posturas para conseguir una relajación profunda. Suele ser una de las posiciones más adecuadas para finalizar la sesión de Yoga.

Estas son las posturas principales para meditar. Prueba cada una de ellas y elige cómo te sientes más cómodo y en cuál te es más fácil meditar.

Una última recomendación: si te cuesta mantener la espalda recta en las posturas de suelo lo mejor es que hagas tu meditación apoyándote en la pared, al menos al principio.

Lo importante es que nunca dejes de meditar porque la postura te incomoda, o pierdas la concentración porque la posición no sea la adecuada. Meditar no es algo encorsetado. Busca la postura que va más contigo siguiendo estos consejos y empieza a meditar hoy mismo.

### **Pranayama o Respiración**

En Yoga se denomina Pranayama a los ejercicios respiratorios que nos llevan a conseguir la concentración y la prana (o energía).

La respiración es otro de los elementos fundamentales de la meditación. Es el vínculo que une el cuerpo y la mente, consiguiendo relajarnos o energizarnos. También es el vehículo que pone en común el mundo exterior con el interior, y no solo simbólicamente. Introducimos en nuestro interior el aire que tomamos del mundo.

De cómo respiremos depende en gran parte nuestro estado físico y la actividad cerebral.

La observación de la respiración es una etapa básica y uno de los "objetos de meditación" más frecuentemente utilizados. Casi todas las técnicas y tipos de meditación comienzan con la respiración consciente.

En el capítulo sobre respiración hablaremos más profundamente de las distintas formas de respirar que existen y cuál es la más adecuada para meditar, pero sí quiero adelantarte que cuando medites tu respiración no debe ser forzada, sino que tienes que observar su flujo natural.

La respiración es lo que nos da la energía y la vida. Debes sentir cómo fluye por tu cuerpo. Toma y expulsa el aire siempre por la nariz hasta llenar y vaciar tus pulmones totalmente. Esa es la regla de oro. Fíjate en la sensación de frío en tus fosas nasales al inspirar y cómo se transforma en calor al espirar. Sigue el recorrido de la respiración por todo tu cuerpo. Visualiza cómo tu cuerpo y tu mente se llenan de energía, calma y serenidad.

Haz la prueba ahora. Cierra los ojos unos segundos y observa tu respiración.

**La respiración básica en meditación consta de cuatro frases:**

Inspirar: hazlo lentamente hasta llenar completamente tus pulmones.

Retener: aguante el aire unos segundos y siente cómo tu cuerpo está lleno de energía.

Espirar: expulsa el aire lentamente.

Retener: siente el vacío.

El ritmo en la respiración determina los resultados. Si quieres que la respiración te lleve a un estado de relax inspira y espira lentamente, manteniendo un equilibrio. Este es el ritmo habitual en la meditación.

Si por el contrario quieres que la meditación te proporcione energía y vitalidad (por ejemplo antes de una importante reunión en el trabajo, o cuando te notes muy cansado), inspira lentamente pero espira mucho más rápido y con más fuerza.

La respiración en la práctica de la meditación es fundamental porque proporciona la relajación y quietud necesarias para entrar en el estado meditativo. Para calmar y serenar la mente hay que empezar por calmar y serenar el cuerpo.

La postura y la respiración son los dos elementos más importantes y básicos para aprender cómo meditar correctamente. Ambos son comunes en todos los tipos de meditación que existen, ya sea la meditación budista, la trascendental, la meditación chakra... Son los elementos básicos para saber cómo meditar.

Sin embargo, existen otros fundamentos que quiero que conozcas porque serán substanciales en algunos tipos de meditación que en sucesivos capítulos iremos abordando. Son propios de disciplinas como el Kundalini Yoga.

### **Los chakras**

Uno de los tipos de meditación que desarrollaremos más adelante es la meditación con Chakras. Como su nombre indica, esta forma de meditar se basa en la observación y canalización de cada uno de los 7 chakras.

Los chakras son espirales de energía que tenemos en nuestro cuerpo. Cada uno de ellos es una puerta que abre la mente a distintos estados de energía: la trascendencia, la compasión, la creatividad...



### **Los 7 chakras y su significado.**

Los tres primeros Chakras son los llamados Chakras de la Materia.

**1. Muladhara.** Lo encontramos en el perineo. Nos ayuda a activar el instinto, la supervivencia y la seguridad. Al abrirlo nos sentimos seguros y sin miedo.

**2. Svadhisthana.** En el hueso sacro, abrir el segundo chakra nos ayudará a aumentar la creatividad, la emoción y la energía sexual. Nos proporciona sensación de abundancia, bienestar y placer.

**3. Manipura.** En el plexo solar entre el ombligo y el esternón, para conectar con la mente, el poder, el control y la libertad. Es el Chakra del poder personal, la autoestima y la confianza en uno mismo.

La transición entre los Chakras de la Materia y los del Espíritu es el cuarto chakra, Anahata.

**4. Anahata.** Se sitúa en el corazón, y se despierta para desarrollar la compasión, la devoción, el amor, la conexión con los demás y la emoción. Anahata representa nuestra capacidad de amar, y abrirlo nos proporciona amor, alegría y paz interior.

Y los tres últimos son los llamados Chakras del espíritu:

**5. Vishuddha.** Este Chakra está situado en la garganta. Representa el habla, la expresión y el crecimiento. Abrirlo mejora nuestra capacidad de comunicarnos y mostrar nuestras emociones. Es el Chakra de la verdad.

**6. Ajna.** Representa la intuición y la percepción. Se define como el tercer ojo y se encuentra situado en el entrecejo. Abrir el Ajna Chakra nos ayuda a tomar decisiones y mejora nuestra imaginación y la capacidad de pensar.

**7. Sahasrara:** Se encuentra situado en la coronilla y su función es conectar con la trascendencia. Es el chakra de la iluminación, la belleza interior y la conexión con la divinidad.

Como ves en la imagen, la Postura del Loto alinea los 7 chakras. Ahora ya sabes el secreto de por qué es la postura de meditación preferida de los yoguis y por qué el concepto de meditación se suele asociar a la misma.

## **Mantras**

Los mantras constituyen un elemento fundamental para la interiorización en algunos ejercicios y técnicas de meditación porque nos ayudan a concentrarnos y focalizar nuestra atención.

Repetir un mantra genera vibraciones que penetran en el cuerpo y la mente, como ya veremos en el capítulo dedicado al Nada Yoga.

Chakras y Mantras están muy relacionados. Existe un mantra por cada chakra. Por ejemplo, el mantra "Om" se repite para activar el primer chakra.

## **Nadis o canales psíquicos**

Los nadis son los canales por donde fluye la energía o prana conectando los distintos chakras. Los tres nadis principales son: Ida, Pingala y Sushumna.

## **La conciencia testigo**

En este punto es donde derribamos otro estereotipo.

Es habitual asociar la meditación con intentar concentrarnos en dejar la mente en blanco, pero en la mayor parte de técnicas de meditación no es así.

Meditar no es no pensar en nada, sino controlar nuestros pensamientos y llevar nuestra atención al objeto de meditación que deseemos.

Habrà veces que dirigiremos nuestra atención a la respiración, otras nos centraremos en un objeto visual, otras en un mantra, en un sonido, en nuestro cuerpo, y otras veces dejaremos que fluyan nuestros pensamientos y sentimientos más profundos de forma natural.

La conciencia testigo es un elemento común y fundamental en todos los tipos de meditación existentes y uno de los responsables de que notemos los beneficios de la meditación en nuestra vida cotidiana.

Consiste en observar nuestros pensamientos y emociones como si fuéramos un mero testigo de los hechos, sin entrar a valorar o juzgar los mismos. Nos ayudará a conocernos mejor y ver las situaciones de una forma más objetiva, sin implicarnos emocionalmente. También nos liberará cuando sintamos la presión del estrés, poniendo en orden nuestra mente.

La conciencia testigo es un elemento imprescindible para entrar en estado meditativo y una de las bases fundamentales del mindfulness.

## **Chidakasha o Pantalla Mental**

Cierra los ojos y dime lo que ves.

...

A esa pantalla oscura que se encuentra delante de nuestros ojos cuando los cerramos se le llama Chidakasha.

Es el lugar donde se representan los estados de la mente: el consciente, inconsciente y subconsciente.

A esta pantalla mental es donde llevamos los objetos de nuestras

meditaciones y visualizaciones, así como nuestros pensamientos.

### **¿Qué necesitas para empezar a meditar?**

Ahora que ya conoces los beneficios y los elementos de la meditación seguro que te estarás preguntando: ¿Cómo empiezo a meditar? ¿Qué es lo que necesito?

En principio lo único que necesitas es generar un ambiente propicio para la meditación. La paz y la armonía exterior te ayudarán a generar un buen clima para lograr la paz y armonía interior.

Para contarte cómo meditar paso a paso te voy a enumerar lo que hago yo, así no se me olvida nada.

Preparo mi lugar especial de meditación. Yo lo llamo mi rincón de meditar (sé que no es muy original, pero me gusta y no voy a invertirme un nombre nuevo para quedar bien en el libro).

Cojo mi esterilla y la acerco a la pared. Ese lugar se convierte en mi templo. Dentro de mi esterilla solo hay relajación y paz. Es un ritual.

Suelo hacer la meditación por las mañanas, cuando todavía no es de día pero ya hay algo de luz. Además es cuando menos ruidos externos hay.

Otro momento muy bueno para meditar es por la noche, justo antes de irte a la cama. Sobre todo para dormir profundamente y descansar. Esto ya es cuestión de gustos y de adaptarse a la vida de cada uno. Lo que mejor te venga.

Respecto a esto te diré que no importa tanto la hora como convertirlo en un hábito. A mí me ayuda muchísimo meditar todos los días a la misma hora. Es algo que te recomiendo.

También es esencial realizar la meditación antes de desayunar, con el estómago vacío.

Silencio el móvil para que no haya ningún mensaje, email o app que me moleste. Depende del día y del tipo de meditación pongo una alarma para avisarme.

Unos días medito totalmente en silencio y en otras ocasiones me pongo música. También hay días que me gusta escuchar meditaciones y visualizaciones guiadas.

En mi caso, como luego hago una sesión de Yoga, realizo la meditación con ropa adecuada para ello. Lo importante es que lleves algo con lo que te sientas cómodo, que no tenga costuras que te incomoden y sobre todo que no pases frío ni calor. Particularmente a mí me encanta descalzarme para hacer la meditación, me da sensación de libertad.

### **Condiciones externas para meditar**

– **Silencio:** para iniciar la meditación es necesario estar en silencio por razones obvias. Controlar los pensamientos que pasan por tu mente es difícil al principio. Más todavía si oyes la televisión, a tu vecino tocando la guitarra o la

radio encendida.

No siempre es posible conseguir este silencio, por eso te recomiendo tener unos tapones para los oídos, que se pueden adquirir en cualquier farmacia, y así evitarás ruidos que te alejen de la concentración. Al cabo de un tiempo, cuando hayas ejercitado tu capacidad de concentración, tendrás un control mayor de tu mente y no te afectará tanto el ruido externo.

– **Postura cómoda:** Es imprescindible tener control de tu cuerpo y no moverte durante el periodo en el que estés meditando. Es una forma de controlar tus pensamientos porque no habría movimiento de ninguna parte del cuerpo si no fuese por una orden originada en el cerebro. Por lo tanto, controlar el cuerpo es controlar un tipo de pensamiento.

Si quieres permanecer quieto durante al menos 5 minutos (al principio, luego podrás muchos más) asegúrate de ponerte en una situación cómoda. De otra manera estarás luchando por mantener la posición, y probablemente cederás antes de llegar a los 5 minutos.

Lo más práctico a la hora de meditar es adoptar la postura más cómoda.

– **Respiración:** es otro aspecto muy importante del que ya hemos hablado porque ayuda a relajarnos y controlar nuestros pensamientos. Todos respiramos, claro, pero hay que saber respirar de la manera correcta para poder entrar en el estado meditativo.

### **Condiciones internas para aprender a meditar**

Podemos decir que las condiciones externas son las condiciones previas, y que las condiciones internas ya se pueden considerar como parte de la meditación en sí. Tal vez no una meditación profunda, si todavía estamos empezando en el camino de la abstracción, pero al cumplir estos requisitos, ya se dan las características esenciales de la misma.

– **Determinación:** consiste en decir: "Quiero y puedo aprender a meditar. Voy a hacerlo, y durante el tiempo que establezca, no voy a perder el objeto". Sin duda lo perderás en ocasiones. Y que no te extrañe que sean muchas al principio, pero tiene que haber una disposición interior a realizar la meditación de manera perfecta. Te dará fuerzas y evitará que caigas en el desánimo en las primeras fases del camino que supone aprender a meditar.

– **Relajación:** Una vez que has preparado esas condiciones externas de las que hablábamos, tienes que empezar a relajarte. Hazlo con una cuenta regresiva, de 50 hasta 1, cuidando la respiración. Realiza respiraciones lentas y profundas.

- Elegir el **objeto de meditación.** ¿Vas a centrarte en tu respiración, en un mantra, en una visualización? ¿Vas a dejar que fluyan tus pensamientos? ¿Quieres aclarar tus sentimientos respecto a algo o a alguien? ¿Necesitas claridad para tomar una decisión? ¿Buscas relajarte y aliviar el estrés?



Recuerda que el objeto de meditación no tiene porqué ser un objeto físico.

### **¿Cómo empezar a meditar?**

Si nunca antes has meditado, te preguntarás: ¿Y qué tengo que hacer? ¿Ahora por dónde empiezo?

Existen recursos infinitos para empezar a meditar: meditaciones guiadas, visualizaciones, asistir a clases de meditación...

En cada capítulo encontrarás al menos un ejercicio de meditación para que puedes empezar hoy mismo. A meditar, como ocurre con casi todo lo demás, se aprende meditando.

También puedes comprar CD`s de meditación o buscar en YouTube. Existen multitud de meditaciones guiadas para aprender y que puedes hacer desde el primer día.

Por ejemplo puedes buscar:

- meditaciones guiadas para relajarte
- meditaciones para ser feliz
- meditaciones para reconciliarte contigo mismo
- meditaciones guiadas para averiguar qué quieres para tu futuro
- meditaciones para atraer pensamientos positivos
- meditaciones para ayudarte a tomar una decisión
- meditaciones para promover tu autoconocimiento
- meditaciones para aumentar tu autoestima...

### **Clases de meditación**

Al principio puedes asistir a alguna clase de meditación. Puedes ir una temporada hasta que aprendas los aspectos fundamentales y luego continuar en casa.

Para elegir la clase de meditación adecuada para ti, infórmate primero de qué tipo de meditación se realiza en ese centro. Existen muchos tipos de meditación y tienes que elegir el que vaya mejor contigo.

Mi recomendación: a mí lo que mejor me funcionó es empezar a meditar en casa. Las clases están muy bien, pero a veces asistir a ellas es bastante complicado y los horarios no se adaptaban a mi vida. En casa, sin embargo, tu eliges tu momento y te creas tu espacio. Puedes meditar donde quieras y vas a tu ritmo, pero esto es algo muy personal. Cualquier método es bueno si te ayuda a meditar.

Para finalizar, te propongo dos ejercicios de meditación.

### **La meditación de un minuto.**

A veces la vida nos pone a prueba, y hay cosas que nos angustian, nos enfadan, nos preocupan, nos bloquean... Hay momentos donde necesitamos un respiro y volver a conectarnos con nuestro interior.

Para esas situaciones te propongo esta meditación de un minuto que puedes hacer en cualquier lugar y situación. Como es sólo un minuto de tu tiempo te propongo que la hagas ahora que estás leyendo estas líneas. Consiste en lo siguiente:

Durante un minuto vas a cerrar los ojos y centrarte en la respiración. Sólo en la respiración.

Debes mantener la espalda recta y el cuerpo relajado, incluidos los músculos de la cara.

Si durante este minuto te das cuenta que estás pensando en otras cosas no pasa nada, retoma la atención y céntrate de nuevo en la respiración.

Las respiraciones tienen que ser lentas, profundas y tomando el aire por la nariz. Te ayudará repetir interiormente la palabra "Relax" de la siguiente forma:

- Cuando inspires toma el aire lentamente pronunciando "Reeeeeee"
- Cuando espires suelta todo el aire pronunciado "laaaaaax"

¿Lo has hecho ya? Tranquilo, es normal distraerse mucho al principio, por eso decimos que la meditación es un entrenamiento de la mente.

Otra cosa: seguramente para concentrarte hayas fruncido el ceño o apretado demasiado los músculos de la cara. ¿He acertado? Evítalo. Todos lo hacemos al principio, pero para meditar nuestra cara también tiene que estar relajada.

### **Ejercicio práctico de meditación con un objeto**

Este es otro de los ejercicios de meditación que puedes empezar a hacer si eres principiante.

La meditación va a consistir en elegir un objeto y centrarnos en él durante 5 minutos.

Para empezar céntrate en la respiración. Las meditaciones siempre deben iniciarse así. Cuando te notes relajado pasa a hacer el ejercicio.

Tenemos que ser capaces de aguantar 5 minutos pensando única y exclusivamente en ese objeto. Es más fácil hacerlo con algo que ya conocemos.

También te recomiendo que no elijas algo demasiado simple. Nuestra mente y nuestros pensamientos son complejos, y nos será mucho más complicado centrarnos en algo que sea sencillo porque la mente se aburrirá y necesitará escaparse y encontrar algo nuevo.

Por ejemplo, es mejor que escojas una naranja a una cuchara. La naranja tiene textura, diferentes colores, capas, sabor, olor...

Es recomendable coger un objeto físico y traerlo con nosotros, sobre todo cuando eres principiante. Aguantar 5 minutos pensando en ello es más fácil

porque lo tenemos delante.

Sin embargo comprobarás que es difícil porque en algún momento te desviarás del objeto. De hecho, al principio seguro que piensas: "Lo estoy haciendo muy bien, no me estoy desviando...", y de repente te das cuenta de que eso ya es dejar de pensar en el objeto en sí mismo. Si esto pasa no te juzgues, retoma la atención y ya está.

- **Descríbelo:** Detalla interiormente, para ti, cómo es ese objeto. Formas, colores, olor, todo lo que se te ocurra. No pienses en dónde lo compraste o con quién estabas, porque tu objeto de meditación no es un lugar ni la persona que te acompañaba. Por ejemplo: si estás delante del típico souvenir que te trajiste del Camino de Santiago, no pienses en los simpáticos japoneses que conociste. Enfócate en el objeto.
- **Extrae la esencia del objeto:** aprender a meditar es aprender a captar qué es la realidad, cuál es la esencia de aquello en lo que piensas. Con la práctica del punto anterior hemos repasado las partes del objeto. Ahora pregúntate cuál es la función de cada una de ellas, que inevitablemente tienen una razón de ser. Existen para formar una unidad con los demás elementos, y cada atiende a una finalidad. Hay una armonía entre ellas, hay una esencia.
- Si ves que te aburres y la mente se dispersa, haz el esfuerzo de mantener la atención en el objeto con mayor intensidad. Aprender a meditar cuesta, y será normal que el pensamiento se disperse.

Como ves, meditar no es algo complejo, pero para que la práctica se vuelva constante tienes que elegir la forma de meditar que se adapte mejor a tu vida. Mucha gente abandona la meditación porque no ha elegido bien su tipo de meditación. Todos somos diferentes. Tenemos distintas necesidades y circunstancias, pero tranquilo, hay muchos tipos de meditación, ¿Cuál es el mejor para ti? En el siguiente capítulo lo descubrirás.

## CAPÍTULO CUATRO TIPOS DE MEDITACIÓN

Existen distintos tipos de meditación: meditación budista, meditación trascendental, meditación Vipassana, etc. Encontrar la forma de meditar con la que te sientas más identificado es muy importante a la hora de mantener una práctica constante. No olvides que el verdadero significado de la meditación es conseguir controlar tu mente, llegar al estado meditativo y estar presente en tu vida cotidiana.

Existen miles de formas de meditar, me atrevería a decir que tantas como personas. Por lo tanto, en este capítulo sólo voy a hablarte de las más generales. Vamos a ver cuáles son las sendas de meditación que existen y cuál se adapta mejor a tu camino.

Una de las claves para distinguir los distintos tipos de meditación es identificar cuál es el objeto de atención.

A grandes rasgos las tres grandes técnicas de meditación que existen se basan en alguno de los tres siguientes puntos. Ten en cuenta que están ordenadas de menor a mayor dificultad:

**Meditación basada en un «objeto»:** puede tratarse de la respiración, una parte del cuerpo, un mantra, un objeto externo... Esta técnica es especialmente recomendable para aquellos que se inician en el arte de meditar.

Los tipos de meditación que se basan en esta técnica son la meditación budista (también llamada Samatha), la meditación con mantras y chakras, la que se basa en el sonido del Nada Yoga, el Pranayama, etc. A este tipo de meditación se le llama Meditación Saguna o Sakara.

**Meditación basada en la atención a uno mismo:** en este tipo de meditación nos mantenemos a la escucha de cualquier pensamiento o sentimiento que nos llegue. Lo hacemos, eso sí, sin emitir ningún juicio ni valorar esos sentimientos. Como si estuviéramos fuera de nosotros. En esta técnica de meditación las visualizaciones son de gran ayuda. Se trata de conocernos a nosotros mismos, mirar nuestro interior y llegar a conocer qué nos pasa y qué es lo que nos está molestando interiormente.

Algunos ejemplos son la meditación Vipassana, la meditación taoísta, las visualizaciones y la meditación de atención plena. Se agrupan en lo que se considera Meditación Nirguna o Nirakara.

**Meditación basada en el "Ser Puro"**. En realidad, más que una técnica de meditación en sí misma sería un grado dentro de las fases de la meditación. Consiste en centrarse en alcanzar el silencio interior o Antar Mouna. Lograr este silencio interior y conseguir la "pura presencia" es difícil de conseguir y por ello no lo recomendaría para personas que quieren meditar desde cero.

Una vez que ya sabes ver las principales diferencias entre los tipos de meditación, vamos a saber un poco más en qué consiste cada una de ellas.

### **Meditación Budista**

Quizá sea uno de los tipos de meditación más conocidos, incluso para los que nunca han meditado. Todos tenemos en nuestra mente la imagen clara de cómo es una meditación budista, pero ahora vamos a ver qué significa realmente.

**«La meditación trae la sabiduría; la falta de meditación deja la ignorancia. Conoce bien qué te conduce hacia delante y qué te mantiene atrás, y elige el camino que conduce a la sabiduría» Buddha.**

Dentro de la meditación budista existen variaciones, como la meditación Zen, la meditación Vipassana o la meditación mindfulness.

### **Meditación Zen**

La meditación Zen tiene sus orígenes en la tradición China.

También se la conoce como meditación Zazen, que significa "Sentado Zen" o "Meditación sentada".

La meditación Zazen es una de las meditaciones clásicas.

¿Cómo se lleva a cabo este tipo de meditación?

Se suele realizar en la Postura del Loto, pero ya sabes que podemos utilizar algunas más, siempre que la espalda se mantenga recta y facilite la respiración.

El objetivo de elegir la Postura del Loto o Padmasana es para alinear los chakras.

La meditación Zen tiene dos objetos principales: la respiración, que en

sánscrito se llama anapanasati; y los pensamientos e imágenes mentales que surgen de nuestra mente.

Un ejercicio frecuente para empezar la meditación Zen es contar con tu mente del 10 al 1. En cada inhalación pasas a un nuevo número. Si te distraes empiezas de nuevo.

La respiración en este tipo de meditación debe ser suave, larga y profunda, y el aire se toma y se expulsa por la nariz. (Un error frecuente es espirar por la boca).

Más tarde, y sin dejar de observar nuestra respiración, deberemos intentar llegar a un silencio interior. Si surge alguna imagen o pensamiento, debemos dejar que fluya, sin oponernos o agarrarnos a ellos. Hay que dejar que pasen y observarlos como si estuviéramos fuera de nosotros.

Este es tu tipo de meditación si: lo que buscas es relajarte y eliminar el estrés. Comprobarás que te ayudará mucho.

La meditación te proporcionará serenidad y lucidez mental. Tu mente descansará y estarás preparado para una nueva dura jornada. A lo largo del día, y si ves que la ansiedad o las situaciones estresantes se suceden, sólo deberás recordar la sensación de bienestar que te ha proporcionado tu tiempo de meditación y respirar suavemente como has aprendido.

### **Meditación Vipassana**

Vipassana significa "Visión clara". Este tipo de meditación es una de las más clásicas prácticas del budismo, y empezó a llevarse a cabo ni más ni menos que en el siglo VI antes de Cristo. También se ha practicado en la tradición hinduista.

El objetivo de la meditación Vipassana es la autoobservación y el conocimiento interior para lograr conseguir el Nirvana.

La meditación Vipassana trata de ponerte en contacto contigo mismo y hacerte más presente en cada momento de tu vida. Busca la atención plena. Por eso a la meditación Vipassana se le considera el origen de la corriente mindfulness, aunque existen algunas diferencias.

¿Qué es lo que quiere "ver" la meditación Vipassana? Este tipo de meditación trata de observar tu cuerpo, tu mente (pensamientos) y tu corazón (sentimientos).

Como todos los tipos de meditación, se preocupa por una respiración adecuada para relajar el cuerpo.

Este es tu tipo de meditación si: sientes que vives en piloto automático y no hay nada que te motive; sientes que algo falla y no sabes bien qué es; estás indeciso y preocupado por algo; no sabes qué quieres en tu vida o si realmente estás haciendo lo que debes; algo te está haciendo sufrir mucho; quieres superar el arrepentimiento y aprender a perdonarte...

La meditación Vipassana es una vía de autoobservación con el objetivo de la autotransformación.

### **Meditación Mindfulness**

Como ya hemos dicho, este tipo de meditación es muy similar a la meditación Vipassana, puesto que esta última es su origen.

El mindfulness es una nueva corriente occidental que intenta desasociar la práctica de la meditación de cualquier connotación ideológica o religiosa.

El mindfulness consiste en vivir con atención plena y alcanzar la paz en este frenético mundo. Como ya he dicho se aleja de cualquier religión y entiende que la meditación es un "entrenamiento mental para lograr la atención plena y la vida consciente".

El mindfulness aboga por practicar la meditación en cualquier lugar. Meditar no es complicado porque puedes hacerlo mientras corres, comes o trabajas. Aunque también lo puedes hacer de la forma tradicional. Se trata de observar con atención plena lo que estás haciendo.

El mindfulness apuesta también por meditaciones más cortas pero más continuadas.

En definitiva el mindfulness te guía hacia el control de tu propia mente para que seas capaz de eliminar los pensamientos negativos y disfrutar de cualquier actividad que hagas como comer, ducharte, descansar, oler un buen perfume...

Este es tu tipo de meditación si: quieres reducir el estrés y relajarte. Vivir con más intensidad en el presente y disfrutar de las pequeñas cosas de cada día. La meditación mindfulness es ideal para principiantes. Más adelante hablaremos en profundidad sobre ello.

### **Meditación con Mantras**

Los mantras son una serie de palabras o sílabas que se repiten con el objetivo de enfocar nuestra mente y dirigir la atención.

Los mantras se utilizan en las tradiciones budistas, hindúes, jainistas, y taoíes. El mantra más conocido es el famoso "Om" y por eso mucha gente llama a este tipo de meditación la "Meditación Om".

#### **Los mantras más conocidos son:**

- Om
- So-Ham
- Om Namah Shivaya
- Om Mani Padme Hum
- Rama
- Yam
- Ham

Lo normal es que se realicen 108 repeticiones. Para no distraerte contando puedes valerte del Japa Mala.

### **Significado del símbolo Om**

El Om es quizá uno de los iconos más representativos del Yoga.

No es sólo un símbolo, además es un mantra, que también resulta ser el más conocido.

El Símbolo Om es muy difícil de definir con exactitud. Nadie lo ha hecho, aunque se haya explicado más o menos su significado. La única manera de acercarte a lo que es verdaderamente es a través del estudio y de la meditación, que podría estar acompañada de la recitación del Om.

Es cierto que es difícil de definir, pero la Tradición del Yoga, los maestros de hace muchos siglos, han apuntado que el significado del Símbolo Om está relacionado con el número 3, los tríos.

La parte izquierda del Símbolo Om es muy parecida al número 3, pero no hay constancia de que haya ninguna relación más allá de la casualidad. Ese conjunto de tríos son los siguientes:

- Los tres sonidos de los que se compone el Mantra Om, y que están representados en el Símbolo Om. Estos sonidos son "A", "U" y "M". El cuarto sonido es en realidad un silencio, que también está representado en el Símbolo Om, como ya veremos.
- El trío cielo, tierra e inframundo.
- Los tres dioses del hinduismo: Brahma, Dios Creador; Vishnu, Dios Sustentador; y Shiva, Dios de la Destrucción.
- Los tres estados de conciencia de los seres humanos: la vigilia, el sueño y el sueño profundo.

La Tradición del Yoga afirma que tras meditar acerca de su significado, el Símbolo Om se revela como la Unidad de todas las cosas. Por eso no es de extrañar que el símbolo de Yoga que se usa normalmente es el Símbolo Om. (Recuerda que Yoga significa unión).





La imagen del Símbolo Om se compone de dos trazos para formar una especie de 3, un "círculo" a su derecha, y un punto con una raya debajo en la parte superior.

La parte superior de ese 3 (que quede claro que no es un 3, es solo para entendernos), es el Estado Inconsciente, el estado de sueño profundo.

La curva de la parte inferior representa el Estado de Vigilia, en el que la mente percibe el mundo a través de los 5 sentidos, y es el más común de los estados de conciencia de los seres humanos.

La curva a la derecha de ese 3 imaginario es el estado intermedio, el Estado de Sueño entre el sueño profundo y el Estado de Vigilia. Fíjate dónde nace, en la intersección entre las curvas anteriores.

El Punto del Símbolo Om representa el cuarto Estado de Conciencia. El observador no busca ni con los sentidos físicos, ni con su mente. Es un Estado de Paz mental, de quietud y dicha. De ahí que el sonido del Om que corresponde a este punto sea el Silencio.

El semicírculo, que a veces se ve más como una raya, debajo del Punto es la barrera que nos impide llegar desde los tres Estados de Conciencia previos al Estado Absoluto de la dicha. Sé consciente del hecho de que no toca el Punto, de que no puede afectar a ese Estado de paz, a pesar de que nos dificulte llegar a él.

Patanjali, considerado el padre del Yoga, afirmó que el Símbolo Om es "**el camino directo hacia uno mismo, hacia la parte más profunda de cada uno**".

Recordar la vibración del Om mientras se siente su significado es el camino

directo hacia la Autorrealización, y sirve para destruir los obstáculos que puedan impedir dicho proceso de autodescubrimiento.

Un símbolo no es solo las líneas que lo componen, sino cualquier forma de representar algo. Por lo tanto hay que diferenciar entre las imágenes del Símbolo Om y su Sonido.

Es decir, el Símbolo Om es una representación gráfica y una representación sonora de un concepto profundo que hay que entender a través de lo que sientes al meditar, y que nadie te puede explicar exactamente con palabras.

El Símbolo Om trasladado al Sonido consiste en pronunciar una A, una U y una M, no "OM". Pero más bien es una mezcla entre AU y O, seguida de la M. Además esos sonidos se alargan hasta llegar al silencio, que es el fin del sonido Om.

Hay una imagen esencial del Símbolo Om, a partir de la cual se pueden realizar distintas representaciones, lo cual es normal debido a que el Om es algo que hay que entender e interpretar. Cada artista representa su visión de la realidad.



Algunos eligen su versión más simple, en blanco y negro, es decir, lo fundamental. Tal vez por su intención pedagógica, o porque les parece que tiene sentido dibujar lo fundamental del Símbolo Om porque el Om representa algo tan importante que no hay que trastocar el mensaje mediante adornos.

Otros sí eligen adornar el Símbolo Om: rodeándolo con un círculo, con un Mandala, o con un Sol, o con la forma de la Flor de Loto; dándole un color determinado o llenándolo de todos los colores para representar esa Unidad donde caben todos; con un fondo liso o con uno en el que se ven estrellas, tal vez pensando en la Energía Cósmica, o reincidiendo en la idea de Unidad de todas

las cosas en el Universo...

Antes he comentado que los mantras aparentemente carecen de significado porque no tienen una definición exacta. Pero es una apariencia, ya que sí que poseen mucho simbolismo y significados asociados.

Normalmente este tipo de meditación se practica sentado, con la espalda recta y los ojos cerrados.

Durante toda la meditación se repite el mismo mantra. En algunas ocasiones se exterioriza, y en otras la repetición es interior. El mantra nos ayuda a concentrarnos.

**Este es tu tipo de meditación:** en el caso de que te cueste mucho controlar la respiración y llegar a concentrarte, la repetición de mantras te lo pondrá más fácil. Además, la vibración que se produce al pronunciarlos es muy relajante, es la base del Nada Yoga. En los capítulos 10 y 11 hablaremos más detenidamente de la meditación con mantras y el Nada Yoga.

### **Meditación trascendental**

Este tipo de meditación lo introdujo Maharishi Mahesh Yogi a mediados del siglo XX en la India y posteriormente en Occidente.

La meditación trascendental se hizo muy famosa porque personajes como los Beatles o los Beach Boys se declararon seguidores de Maharishi y de su tipo de meditación.

La meditación trascendental es uno de los tipos de meditación más estudiados por la ciencia por sus innumerables beneficios. A la vez es también uno de los más criticados, quizá porque la meditación trascendental sólo se imparte en centros autorizados que deben contar con la aprobación del Instituto de Maharishi Mahesh y con unos precios por clase elevados.

La meditación trascendental se basa en la respiración y repetición de mantras, pero se diferencia de otros tipos de meditación en que el instructor crea un nuevo mantra pensado exclusivamente para ti. Intenta desarrollar todo nuestro potencial mental y no es necesaria la concentración.

Además la meditación trascendental marca cuánto y cómo se debe meditar: 20 minutos al día dos veces al día.

**Este es tu tipo de meditación si:** te sientes cansado y te cuesta dormir; necesitas sentirte más pleno y con más energía.

### **Meditaciones de Yoga**

Entre los tipos de meditación hay que destacar las que están asociadas con la Tradición del Yoga, como las meditaciones de los chakras, las de Kundalini Yoga, Kriya Yoga, Tantra, Pranayama o Nada Yoga.

Voy a explicar brevemente algunas de ellas:

### **Meditación basada en Chakras**

Por ejemplo, la meditación del "tercer ojo". Esta es quizá la más conocida, aunque sea de oídas. El tercer ojo es un chakra que tenemos situado entre las cejas y que se llama "Chakra Ajna", como ya hemos visto anteriormente. En esta meditación la atención se dirige a este punto para ayudarnos a silenciar la mente.

### **Meditación basada en un objeto o un símbolo (Yantras)**

La principal diferencia con otros tipos de meditación es que se realiza con los ojos abiertos.

En primer lugar se observa un objeto externo, lo más común es que sea una vela, pero puede ser cualquier otra cosa. Es importante concentrarse en el objeto y en todos sus detalles.

Después se cierran los ojos y se debe mantener el objeto en el "ojo de la mente" o pantalla mental. En el capítulo 6 veremos en profundidad este ejercicio del Trataka de la vela.

### **Meditación Kundalini**

Se llama así porque su objetivo es despertar la energía Kundalini, que reside en la base de la columna vertebral y es responsable de los centros psíquicos en el cuerpo y de la iluminación.

Como otros tipos de meditación yóguica se basa en la repetición de mantras y la respiración o Pranayama. Uno de los mantras básicos del Kundalini es el "Sat Nam" que significa "la verdad es mi identidad".

La meditación Kundalini también hace uso del despertar de los chakras y los nadis.

Cada uno de los chakras simboliza un aspecto de nuestro ser: nuestro corazón, la mente, la creatividad, el instinto, la percepción... Despertar los chakras significa despertar esas partes de nosotros.

### **Meditación Kriya Yoga**

Es el adecuado para los que buscan aspectos espirituales y devocionales en la meditación. El Kriya Yoga se compone de una serie de ejercicios de energización, respiración y meditación enseñados por Paramahansa Yogananda, uno de los gurús de Yoga más representativos.

El objetivo es la unión con Dios y la realización de una oración de corazón. En este tipo de Yoga se utilizan a su vez meditaciones como la del Om, o meditaciones de concentración.

### **Meditación del sonido (Nada Yoga)**

Es de los tipos de meditación más adecuados para empezar a meditar. El Nada Yoga es conocido también como Yoga del Sonido.

Por su nombre mucha gente lo confunde con escuchar música, y se quedan

simplemente en el detalle y no en su significado.

El "Nada" o "shabda" representa el sonido original del Universo, y el sonido no es otra cosa que vibración. En el Cosmos todo es vibración.

El objetivo de este tipo de meditación es lograr la interiorización necesaria para empezar a escuchar los sonidos internos del cuerpo y la mente. En definitiva: para encontrar tu sonido interior.

La interiorización se produce principalmente por la repetición de mantras, que producen una vibración que penetra interiormente. Haz la prueba: repite el mantra Om y verás que se produce una vibración en tu cuerpo. Es algo físico y comprobable.

La música exterior y sus vibraciones no son más que una representación de ese sonido primigenio, por eso en Nada Yoga se puede utilizar música, pero ese no es su fin último.

Los instrumentos para la realización del Nada Yoga buscan imitar esos sonidos creadores y su vibración con instrumentos como tambores, cuencos, la flauta, el armonio...

### **Pranayama**

Pranayama, significa regulación de la respiración. No es exactamente un tipo de meditación en sí, pero sí una práctica fundamental y muy útil para calmar la mente y disponerla para la meditación.

Existen varios tipos de Pranayama. Lo más habitual es realizar una respiración 4-4-4-4 que significa inspirar durante 4 segundos, mantener el aire 4 segundos, expulsarlo durante otros 4 segundos y finalmente aguantar otros 4 segundos antes de volver a respirar.

**Los anteriores tipos de meditación son para ti si:** como existen tantos tipos de meditación, podríamos decir que son para cualquier persona sin importar las circunstancias.

El Pranayama te vendrá muy bien si quieres relajarte en una situación de estrés o incluso antes de irte a la cama para dormir mejor.

La meditación de los chakras es una de las más completas que existen y puedes realizarla en combinación con otros tipos de meditación. Te ayudará a conocerte y a llenarte de energía. Aumentará tu lucidez mental y reducirá la irritabilidad.

Los Yantras mejorarán tu atención y rendimiento en las ocupaciones cotidianas. Te sentirás más despierto y atento a todo lo que pasa.

La meditación del sonido te ayudará a alcanzar la calma y serenidad y puedes empezar a practicarla con tus hijos. Si necesitas un tipo de meditación sencilla pero que implique una gran transformación, sería buena idea empezar por aquí.

El Kriya te ayudará a mantener una oración más centrada y espiritual con Dios. Si necesitas conectar con tu yo más espiritual y buscas la trascendencia, esta es la más adecuada para ti.

La meditación yóguica tiene muchísimos beneficios y se puede adaptar a lo que necesites.

### **Meditación Taoísta**

El taoísmo se remonta a Lao Tzu y pone su atención en vivir en armonía con la naturaleza (o Tao).

La característica de este tipo de meditación es la generación, transformación y distribución de la energía interior.

Como otros tipos de meditación tiene en común el objetivo de calmar la mente y encontrar la paz interior.

Existen distintos tipos de meditación taoísta que se clasifican en "el interior de uno mismo", "la concentración" y la "visualización".

La meditación taoísta busca vaciarse de imágenes y pensamientos. El medio para este fin es permitir que acudan a nuestra mente y dejarlos ir hasta que no quede ninguno.

Después se observa el Neiguan o vacío interior y se visualiza el interior del cuerpo y la mente. Incluso se visualizan los órganos internos.

Otra diferencia es que la meditación taoísta se realiza con los ojos semi abiertos y fijándote en la punta de tu nariz.

**Este es tu tipo de meditación si:** quieres conectar tu cuerpo con la Naturaleza. También puede ser uno de los tipos de meditación más adecuados si practicas artes marciales o Taichí.

### **Meditación cristiana**

La meditación cristiana es uno de los tipos de meditación más particulares y que más se diferencian del resto.

En primer lugar, se puede realizar con los ojos abiertos.

En segundo lugar, el objetivo de la meditación cristiana, aparte de conocerte a ti mismo, es conocer a Dios. Para ello la tradición cristiana observa la lectura contemplativa de los libros sagrados recopilados en la Biblia (tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento).

Otra de sus técnicas es la repetición de palabras sagradas y oraciones, como el Padre Nuestro o el rezo del Santo Rosario.

La meditación cristiana trata de profundizar en los valores del cristianismo inspirados en los libros sagrados.

**Este es tu tipo de meditación si:** necesitas espiritualidad, trascendencia y te sientes cercano a los valores del cristianismo.

### **Visualizaciones**

Son una de las formas de meditar más adecuadas para principiantes.

Las visualizaciones te pueden ayudar a dar luz y comprender un problema que reside en tu subconsciente. Es la forma de sacar a la luz lo que deseas. También son perfectas para calmar la ansiedad, eliminar los miedos, profundizar en el autoconocimiento y mejorar nuestra autoestima.

Las visualizaciones utilizan los símbolos y la ambientación mental para que salga todo lo que tenemos en el inconsciente.

Existen muchos tipos de visualizaciones:

Visualizaciones para pensar en positivo

Visualización para aprender a perdonar

Visualización para descubrir qué es lo que quieres en tu vida

Visualización para aumentar nuestra energía

Etc.

**Este es tu tipo de meditación si:** quieres empezar a meditar pero no sabes cómo; te encuentras en un estado de depresión o ansiedad; no tienes paz interior; no sabes qué te pasa exactamente; o tienes que tomar una decisión importante, pero te encuentras perdido.

### **Ejercicio para revelar el inconsciente. Saca tu niño interior**

Empieza la meditación observando tu respiración y haz una cuenta regresiva del 50 al 1. El objetivo es inducir a un estado de calma y tranquilidad.

Cuando lo hayas hecho, y si te sientes lo suficientemente relajado, empieza a visualizar la habitación donde jugabas en la infancia.

Imagínate corriendo por tu habitación, por toda la casa, recordando todos los detalles. Intenta introducirte en ella con los cinco sentidos. ¿Qué oyes? ¿Qué tacto tiene la pared? ¿Hay algún olor que te resulte familiar?

Cuando estés allí verás a un niño que está jugando despreocupado. Ese niño eres tú.

Llámale tal y como te llamaban de pequeño y siéntate con él. Escucha a tu niño interior y pregúntale cómo se siente. ¿Está contento? ¿Qué le preocupa? ¿Qué piensa en estos momentos? ¿Qué opina de ti? ¿Qué espera de la vida?

Ese niño interior representa tu inconsciente. Habla con él.

Después de este capítulo y si has hecho las meditaciones propuestas ya empezarás a averiguar qué tipo de meditación te viene mejor, aunque he de advertirte que muchas veces lo que nos cautiva no es el tipo de meditación sino la técnica que se utiliza. ¿Sabes en qué se diferencian? En el siguiente capítulo hablaremos de ello y te contaré las 6 principales técnicas para empezar a meditar de forma sencilla.

## CAPÍTULO CINCO

### TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

¿Cuáles son las mejores técnicas de meditación? ¿Qué ejercicios de meditación puedes hacer? ¿Qué ejercicios existen? ¿Cómo empezar si soy principiante?

En este capítulo intentaremos resolver estas y otras preguntas relacionadas con las técnicas de meditación.

#### **Técnicas de meditación para principiantes**

Lo más importante para meditar es sentar las bases adecuadas: elige un momento del día en el que practicar siempre; elige también un lugar específico en el que te sientas cómodo, con el ambiente apropiado (sin ruido, con el móvil silenciado, etc.); decide cuánto tiempo vas a dedicar al principio, y sé firme. No importa si son solo 5 minutos, lo que marca la diferencia con los que abandonan es cumplir ese tiempo. Ya tendrás tiempo de mejorar; ve probando distintas técnicas de meditación hasta encontrar la que más se ajusta a tus necesidades.

Lo anterior nos lleva a dos puntos: primero, sé consciente del poder de los hábitos; segundo, las técnicas de meditación no son todas iguales. Puede que pruebes una y no te convenza, pruebes otra y veas que empiezan a llegar los resultados. Es mejor conocerlas todas.

Ese es el objetivo de este capítulo. Presentarte de manera ordenada y clara las distintas técnicas de meditación para que puedas elegir cuál es la mejor para ti.

A grandes rasgos existen 6 técnicas de meditación muy sencillas, que a continuación voy a ir explicándote:



## **Meditaciones guiadas**

Cuando al principio no sabes cómo empezar a meditar no hay nada mejor que las meditaciones guiadas. Irás aprendiendo a respirar y a relajarte, y descubrirás ejercicios de meditación que luego puedes practicar a solas.

Es buena idea asistir a clases de meditación en alguna escuela o centro de Yoga. Si te es complicado, puedes encontrar muchas meditaciones guiadas en YouTube, en iTunes y en Ivoox. O, si lo prefieres, puedes comprarte un CD de meditación. Lo importante es que empieces cuanto antes.

Como ya conoces distintos tipos de meditación de los que hemos hablado en el capítulo anterior, puedes iniciar la búsqueda por aquellos que te han despertado mayor curiosidad.

### **Técnica de meditación Trataka**

Los ejercicios que consisten en mirar fijamente un objeto reciben el nombre de Trataka. Al fijar en ese objeto toda nuestra atención, podemos mejorar la capacidad de concentrarnos en algo y conocerlo mejor.

Tradicionalmente se suele aplicar esta técnica con una vela, pero podemos usar cualquier otro objeto al poner en práctica la teoría.

El ejercicio de la vela consiste en encender una vela y contemplarla con atención. Lo ideal es que la habitación se encuentre a oscuras y la llama quede a la altura de tus ojos.

Siéntate cómodamente con la espalda recta y las piernas cruzadas. Relaja tu cuerpo. Observa tu respiración y el baile de la llama. Contempla su color y su forma, siente su temperatura...

Cuando pase un tiempo cierra los ojos e intenta recordar la imagen de la vela y todo lo que sentías al mirarla. La luz de la vela estará en nuestro interior aunque hayamos cerrado los ojos.

Insisto en que puedes hacer esta técnica de meditación con otros objetos, como por ejemplo una naranja. Observa sus irregularidades, imagina cómo huele, cómo sabe...

### **Técnica de meditación del «Yo Soy»**

Otra de las técnicas de meditación más sencillas son las meditaciones basadas en mantras. Consiste en repetir el mantra una y otra vez. La vibración que se produce en nuestro cuerpo y la repetición del mantra nos ayudan a encontrar la calma y la concentración.

Sin ser un mantra propiamente dicho, un ejercicio de meditación muy adecuado para principiantes es la meditación del «Yo soy». Es una meditación sencilla a la par que poderosa. En realidad es la traducción del mantra en sánscrito SO-HUM.

Se trata de repetir interiormente la frase «Yo soy» e intentar descifrar una de las preguntas fundamentales que nos hacemos todos los seres humanos, da igual nuestra religión, ideología, época o situación vital: ¿Quién soy yo? Este ejercicio de meditación nos hará concentrarnos en nuestro interior y reflexionar sobre una de las cosas más importantes de la vida.

En algunos momentos te puedes detener en el «yo» e intentar desentrañar su significado: ¿Qué quiere decir yo? ¿Qué es aquello a lo que llamas yo? ¿Es tu forma de ser? ¿Es algo más profundo? ¿Dónde está tu yo?

Durante otros minutos detente en el «Soy»: ¿Quién eres? ¿Eres lo que tienes? ¿Eres lo que haces? ¿Qué quiere decir «Yo soy»? ¿Qué significa existir? ¿Quién soy en mi corazón? ¿Quién soy en mi mente? ¿Sé quién soy?

#### ¿Cómo realizar esta técnica de meditación?

Elige tu postura de meditación preferida y repite la frase siguiendo una respiración 4-4-4-4. Esto significa lo siguiente:

- Inspira durante 4 segundos interiorizando la palabra YO.
- Aguanta la respiración con el cuerpo lleno de aire y energía durante 4 segundos.
- Expulsa el aire durante 4 segundos interiorizando la palabra SOY.
- Retén el aire y siente el vacío durante estos 4 segundos.

Tienes que estar atento a tus sentimientos y pensamientos, sin juzgarte. No contestes lo que deseas oír, deja que esos pensamientos y sentimientos fluyan, que te vengan a la cabeza. Intenta observar las respuestas como si fueras un testigo, no el protagonista de la historia.

#### **Técnicas de meditación: las visualizaciones**

Las visualizaciones son una de las técnicas de meditación más fáciles y por tanto perfectas para empezar a meditar.

Son ejercicios mentales que trabajan con el inconsciente para sacar a la luz aquellas cosas que en ocasiones se encuentran dentro de nosotros y que desconocemos. También nos ayudan a descubrir qué queremos en nuestra vida y enfocarnos en ello.

En el anterior capítulo acabábamos con la visualización del niño interior. Ese niño interior representa nuestro inconsciente, aquel lugar donde estamos más indefensos pero donde nuestros sentimientos y emociones son más puros.

Las visualizaciones son también una forma de entrenar a nuestra mente y llenarla de paz y pensamientos positivos. Generan un diálogo interior afirmativo y muy real a cerca de nuestra propia vida y de lo que nos rodea. Fortalecen nuestras creencias y hacen que nos conozcamos más.

#### **Técnicas de meditación basadas en el hoy y ahora**

Estas técnicas de meditación –más conocidas en Occidente como meditación

mindfulness– son de las más antiguas y tradicionales, a pesar de la errónea y extendida creencia de que es algo actual, casi una moda.

Hay que recalcar que buscar el «estado presente» es uno de los objetivos fundamentales de las técnicas de meditación budista, zen, y en general de cualquier técnica oriental.

El mindfulness consiste en conseguir la plena atención del momento presente, el hoy y ahora, lo que nos proporciona paz y serenidad mental.

Los ejercicios de mindfulness nos preparan para que este estado meditativo nos acompañe durante toda la jornada.

Por ello las características de estas técnicas de meditación son:

- Aprender a respirar correctamente y llevarlo a la práctica en nuestro día a día.
- Canalizar nuestra atención sobre lo que está pasando en este momento.
- Alcanzar en nuestra actividad el Estado de Flow, del que ya hablaremos en el último capítulo y que te aconsejo que no te pierdas.

La principal diferencia del mindfulness respecto a otros tipos de ejercicios es que se practican micromeditaciones a lo largo del día, como ahora veremos.

### **Ejercicio de mindfulness o atención plena**

Cuenta de 10 a 1 intentando concentrarte sólo en tu respiración y en la cuenta atrás de los números.

Lo normal, sobre todo al principio, es que se intercalen pensamientos como: «qué pereza de día, después tengo que ir a X reunión que se presenta bastante difícil... » Si esto sucede, debes empezar de nuevo la cuenta atrás.

El objetivo de esta técnica de meditación es controlar lo que tu mente piensa. Es un entrenamiento mental muy valioso y que te será realmente útil, porque quien controla sus pensamientos controla su vida.

Te enseñaré además a concentrarte en lo que estás haciendo y apartar de tu mente todo lo demás. Aunque aparentemente sencillo, es un ejercicio perfecto para aprender a apartar los pensamientos negativos. No olvides que al igual que el cuerpo, la mente necesita entrenamiento.

### **Otro ejercicio: Meditación de un minuto de atención plena.**

Se trata de aguantar un minuto observando sólo nuestra respiración. Este tipo de meditación se puede hacer en cualquier momento y nos sirve para prepararnos antes de hacer algo importante. Por ejemplo, antes de la reunión tan importante de la que hablábamos en el punto anterior. Con este ejercicio no hay excusas. Todos tenemos un minuto.

### **Trucos de atención plena**

Aunque tengamos un compromiso total y pongamos mucho esfuerzo, a todos nosotros se nos puede olvidar «vivir en el presente» en nuestro agitado y turbulento día.

Para que no sea una simple teoría, haz todo lo posible para recordártelo a ti mismo. Por ejemplo, antes de mirar el teléfono o contestar una llamada intenta pensar: «voy a disfrutar de hoy y de ahora». Otra opción es escribir en un post-it la frase anterior y, cada vez que la veas, pensar en ella y repetirla interiormente. O puedes ponerte una alarma en el móvil para que a mitad de mañana dediques un minuto.

Crea asociaciones de ideas como estas que llenen tu horario. Así, te será más fácil recordar a lo largo del día que debes enfocarte en el momento presente.

Potencia con todos tus sentidos lo que te gusta. Hacemos muchas cosas a lo largo del día de forma automatizada. Incluso cosas que nos gustan mucho las tomamos como algo cotidiano y no las disfrutamos lo suficiente.

Intenta potenciar con los 5 sentidos las cosas bonitas que tiene tu día a día. Cuando comas intenta averiguar cada uno de los ingredientes, saborea cada bocado, intenta apreciar la diferencia en la forma en que está cocinado, prueba mentalmente nuevas combinaciones con ese plato que te gustaría saborear.

Cuando veas una película, métete totalmente en la historia, sintiendo lo que siente el protagonista, imaginando cómo huele la pastelería donde está o qué sonidos se oyen de fondo.

Cuando abrases o beses hazlo con el corazón, notando cómo lo haces con cada parte de tu cuerpo. Transmite a la otra persona todos los sentimientos que te produce el abrazarla.

Disfrutar del día a día del momento presente no se basa en tener experiencias intrépidas o arriesgadas, sino en involucrarnos en cuerpo y alma en todo lo que hacemos.

### **Técnicas de meditación en el Ajna Chakra o técnica del observador**

Esta técnica de meditación se basa en intentar observarnos a nosotros mismos desde fuera, como si fueras un simple testigo, y no el protagonista de la observación. Intenta ver lo que estás sintiendo o pensando como si fueras otra persona. La conciencia testigo es fundamental para avanzar en la senda de la meditación.

Esta técnica de meditación también se conoce como Ajna Chakra. La razón es que este chakra es el tercer ojo, que la Tradición del Yoga enseña que es el responsable de captar la realidad tal como es. No influyen los sentimientos en esa visión. ¿Ves la relación? Es la técnica del observador porque uno de ellos no vería nuestra vida a través de nuestras emociones. Estaría por encima de ellas.

Además de estas técnicas o ejercicios para principiantes existen muchas otras

que, por su importancia a la hora de aprender a meditar, iremos desarrollando en sucesivos capítulos de este libro, por ejemplo las técnicas de relajación o respiración o la conciencia testigo.

**Ejercicio: ¿Cómo llegar a convertirte en testigo de ti mismo?**

Túmbate boca arriba sobre tu esterilla con las piernas y los brazos ligeramente separados del cuerpo.

Cierra los ojos y realiza diez respiraciones lentas y profundas hasta que te notes tranquilo y sereno.

Empieza un recorrido por todo tu cuerpo, poniendo la atención en cada una de las partes del mismo. Empieza por los pies, nota como se relajan y siente cómo se apoyan sobre la esterilla WideMat.

Continúa con tus piernas, cadera, abdomen, tronco, brazos, manos, hombros, cuello y finalmente centra tu atención en tu cara, que también debe estar relajada.

Una vez que lo hayas hecho, pasa a realizar un ejercicio de escucha activa: intenta descubrir todos los sonidos que te rodean, pero no permitas que te perturben. Esto sitúa al «testigo en un contexto».

Después hay que ir alejándonos de la escena. Es bueno imaginar que nos elevamos y nos vemos a nosotros mismos tumbados en la esterilla en idéntica situación en la que nos encontramos.

Poco a poco nos seguimos alejando y vemos nuestra habitación desde arriba, luego la casa entera, después el edificio, nuestro barrio, la ciudad, el país, el mundo... que se va alejando y es cada vez más pequeño...

¿Te han gustado las técnicas de meditación que te he propuesto? Si las has llevado a la práctica seguro que te has dado cuenta de que es fácil distraerte ¿Verdad? ¡No te preocupes! De hecho es lo más normal. ¿Sabes que los budistas establecen que existen 9 niveles por los que pasa tu mente en el aprendizaje de la meditación? Lo explican con un dibujo muy gráfico. Piensa que todavía estás en el primer nivel. Te lo cuento todo en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO SEIS

### LOS 9 NIVELES DE MEDITACIÓN

La tradición budista afirma que la meditación consta de 9 niveles. ¿Sabes en qué consiste cada una de esas etapas? ¿Habías oído que la mente se representa con un elefante? ¿Por qué nivel está pasando tu mente en este momento?

La Tradición budista tiene una forma de ayudarnos a evaluar cuánto hemos conseguido progresar en el camino de la meditación.

Hace mucho que los maestros budistas identificaron los 9 niveles por los que pasamos todos al aprender a meditar. Unos tardaran más y otros menos en superar un nivel, pero no hay nadie que se salte uno de ellos.

Al decir que no hay tiempos estipulados en el aprendizaje de la meditación se intenta que nadie se estrese pensando "Voy muy lento", "todavía no he superado este nivel", y pensamientos similares. Llegar al noveno nivel de meditación es una victoria inmensa y lleva tiempo, así que tranquilo. Paso a paso.

Además los beneficios de la meditación empezarás a disfrutarlos al poco de empezar con ella. Te concentrarás más, durante más tiempo, y con mayor profundidad en el objeto de la meditación, y te servirá para todos los aspectos de la vida diaria.

Te presentamos una imagen muy conocida en el budismo, en la que se ve un camino, un elefante, un misterioso mono y un monje budista recorriendo ese camino que representa el ascenso por los 9 niveles de meditación. Presta atención a los colores y la actitud de los personajes y los comentamos.



(Si necesitas ver la imagen más grande pincha aquí)

### ¿Qué significa cada elemento?

El **CAMINO** que se ve es, obviamente, el que tienes que recorrer en tu búsqueda de la calma mental. Date cuenta de que es algo continuo, no hay altos en el camino, ni "puntos de control". Eso quiere decir que entre uno de los niveles y el siguiente no hay un momento exacto en el que digas "justo ahora he llegado al siguiente nivel de la meditación". Las líneas se difuminan y eso hace que el camino sea continuo.

El camino empieza en un templo. Esto se debe a que en el momento histórico en que se dibujó, para alcanzar la iluminación tenías que vivir en un templo. Era allí donde empezaba la iniciación. Hoy en día no es así necesariamente. Podemos practicar meditación y Yoga en casa, sin acudir a un templo o a un

centro. Una esterilla WideMat es buen lugar para empezar.

Además, el camino es ascendente. Empieza en la zona de debajo de la imagen y a través del esfuerzo que le ves hacer al monje, llega, poco a poco, a la parte superior.

En ella, nace un **RÍO** que llega a la parte baja de la imagen, queriendo decir que lo que vemos abajo, sin entrenar la mente, en realidad nace mucho más arriba. Y podemos verlo tal como es en su origen gracias a la meditación. Conforme vas ascendiendo ves que el agua de más abajo proviene de donde estás, y cuando llegues a los niveles superiores verás dónde nace el río.

**EI MONJE** eres tú tratando de controlar tu mente a través de la meditación. Verás que empieza mucho más atrás que el elefante, y no puede seguir su ritmo, a pesar de ir corriendo.

Tiene en una mano una cuerda y en la otra un cayado. La cuerda sirve para controlar al elefante y conducirlo por el camino. Al principio esa cuerda no está atada. Solo en el tercer nivel lo está, y ahí podemos ver al elefante mirando no hacia adelante, sino hacia atrás, al monje. Por primera vez no vaga libremente.

Mientras la cuerda no está atada, en los dos primeros niveles, el monje lleva el cayado más próximo al elefante. Quiere decir que luego le podrá decir a dónde ir y solo hará falta la cuerda. Pero mientras, hace falta un poco de mano dura, que es la determinación del aprendiz de meditación para conseguir controlar al elefante, a la mente.

**EI ELEFANTE** representa tu mente. No te creas que por sentarte en un templo (tu casa), en silencio, va a ser fácil controlarla. Al principio el elefante está descontrolado, corriendo. El elefante hace lo que quiere.

Al principio el elefante es completamente negro. Obviamente quiere decir que no hay luz, que cuando la mente está descontrolada, cae en pensamientos negativos, oscuros.

Cuando el elefante empieza a volverse blanco, es solo un poco, en la parte superior de la cabeza. No es suficiente para que camine controlado (todavía no está atado con la cuerda), pero empieza a liberarse de lo malo.

Lo primero en volverse blanco es la cabeza, reflejando el control de la mente sobre el cuerpo. Basta con que la cabeza esté blanca, para que el elefante se pare, y espere indicaciones del monje.

Hay otro personaje: un misterioso **MONO**. ¿Qué hace ahí? ¿Quién es? No puede ser la mente, porque ella está representada por el elefante.

Repasemos la imagen: al principio, y durante los 4 primeros niveles de meditación, el mono guía al elefante. Ese elefante descontrolado persigue al mono, que solo mira atrás en el tercer nivel, al mismo tiempo que el monje ata al elefante.



El mono también es de color negro al principio del camino y luego empieza a volverse blanco por la cabeza. La meditación comienza con un elefante y un mono negros... ¿Qué significa el mono? Y lo más intrigante de todo... ¡desaparece! No se le ve en el nivel 8°. La última vez que le vemos, en el 7°, solo tiene negros los pies. Es decir, al volverse del todo blanco, ¡deja de existir!

Me gustaría que leyeras un fragmento extraído del [Periódico El País](#) y que explica perfectamente quién es este mono:

"El mono está en el bosque. Desde un árbol, gira la cabeza, busca algo. De repente se le iluminan los ojos y, decidido, salta. Ase otra rama. Se queda calmado pero le dura poco. Sigue faltándole un noséqué. No, en esta parte no hay tanto sol como parecía. Ni suficientes frutos. Se fija en el tronco de al lado. Repite el ritual y se lanza de nuevo. Durante cinco segundos se siente tranquilo, hasta que se da cuenta que su lugar soñado no era lo que parecía. Desde el árbol, gira la cabeza. Busca algo."

El mono representa un concepto de la mente: la divagación y la insatisfacción. El mono es la inquietud de nuestra mente por ir a lugares nuevos y nunca permanecer en calma, sino estar permanentemente buscando algo nuevo.

**EL ARCOÍRIS.** A lo mejor ni te habías parado a pensar en que el camino blanco acaba y da paso a un arcoíris. Puede que tampoco te hayas fijado en que en realidad hay 11 elefantes.

El arcoíris representa la felicidad. Al final del camino la has alcanzado. Durante el camino blanco de la meditación hay 9 elefantes, 9 monjes y 7 monos. El monje ha ido dominando a esos acompañantes, pero es en la parte del arcoíris donde aparece subido al elefante, que ahora va exactamente donde el quiere.

### **Emplazar la mente en la meditación**

A continuación pasaremos a describir brevemente los niveles de la meditación budista. Verás que hablamos de emplazar la mente, que no es otra cosa que poner la atención en un punto, siendo plenamente consciente de ello.

Es decir, una cosa es prestar atención a algo, otra es estar concentrado, y otra muy diferente es emplazar la mente: ¿Se le cae un vaso al de al lado y vuelves la cabeza? Has prestado atención; ¿Ves una película o lees un libro súper entretenido y estás metido en esa historia? Estás concentrado en ella. ¿Estás teniendo pensamientos negativos hacia alguien y, al menos por un momento, te das cuenta de esos pensamientos y de que te hacen daño? Has emplazado la mente.

Emplazar la mente implica ser consciente de un pensamiento o idea, y verlo a cierta distancia. Alejarte de él y ver que lo tienes.

### **Niveles de la meditación**

### **1er Nivel de la meditación: Emplazar la mente**

Imagina que decides ponerte a meditar durante 10 minutos por primera vez. Casi ni encontrarás el objeto de meditación en toda la sesión. De vez en cuando recuerdas que debes observar el objeto, pero tu mente va de un lado a otro.

El primer nivel consiste en intentar fijar la mente en el objeto, así que toda la sesión transcurre fijando la atención porque la mayor parte del tiempo la mente se despista.

### **2º. Nivel de la meditación: Emplazamiento continuo.**

En este nivel de meditación ya se es capaz de fijar la mente en el objeto y permanecer por poco tiempo en él antes de volverlo a perder. Antes no había continuidad en absoluto, fijabas la atención y se iba, la fijabas y se iba. Ahora sí hay continuidad.

### **3º. Nivel de la meditación: Emplazar de nuevo**

En este nivel de meditación se puede permanecer en el objeto durante bastante tiempo. Estás en el objeto y de vez en cuando se pierde. Pero tan pronto como se pierde, eres consciente de ello y puedes volver a fijar la mente en el objeto.

### **4º. Nivel de la meditación: Emplazamiento cercano**

Desde el principio hasta el final de la sesión no pierdes el objeto en absoluto. Durante toda la sesión puedes mantener la atención en él. Aún hay distracción y pesadez, pero una parte de la mente ya no pierde el objeto.

### **5º. Nivel de la meditación: Disciplina**

En el cuarto has podido estar durante toda la sesión en el objeto. Familiarizándote con él, llegas a un nivel de paz interior que nunca antes habías experimentado. Es como si tu mente hubiese sido siempre como agua hirviendo, y de repente esa agua se calma y ves que tu mente experimenta un tipo de tranquilidad que nunca antes habías conocido, extraordinariamente agradable.

La diferencia entre el quinto y el cuarto nivel consiste en que en el quinto no hay ni debilidad en el emplazamiento ni una vulgar excitación. Ha cesado el aspecto burdo de estas perturbaciones.

Aun tienes cierta debilidad y excitación sutiles.

### **6º. Nivel de la meditación: Pacificación**

Muy fácil de reconocer porque el objeto está ahí, estable y claro gracias al avance que has realizado en la meditación, pero falta intensidad en la fijación. En general, cuando llegamos a este nivel, es mejor inclinarse hacia el lado de la excitación sutil que hacia el de la debilidad sutil en el emplazamiento porque la excitación es fácil de reconocer y corregir.

### **7°. Nivel de la meditación: Pacificación total.**

En este punto de la meditación puedes permanecer en el objeto. De vez en cuando tienes que comprobar si surgen excitación o debilidad, pero durante la mayor parte de la sesión estás continuamente consciente del objeto. La excitación y la debilidad ya no son fuertes, no se dan con frecuencia y si surgen solo tienes que decirles que no, y el pensamiento se para.

### **8°. Nivel de la meditación: Un solo punto en el enfoque**

La emoción se detiene. En realidad, es un proceso de pasar de la mente ordinaria, que tiene distorsiones, a una mente en calma. Es como entrar en un túnel, donde solo ves el objetivo, al final, y no te distraes con el paisaje.

### **9°. Nivel de la meditación: emplazar en equilibrio**

En este nivel de meditación budista no hay esfuerzo, solo con sentarte a meditar, permaneces en el objeto durante toda la sesión, dado el nivel de familiaridad que has alcanzado. No importa lo larga que sea, puedes permanecer en el objeto sin ninguna excitación o falta de intensidad. La meditación budista ha dado sus frutos: has llegado a la calma mental.

Estos son los 9 niveles por los que tu mente va a pasar al empezar a meditar. Siempre el más difícil es el primero, porque requiere empezar algo nuevo, pero sólo hace falta constancia. Pronto llegarás a conseguir el silencio interior, la concentración y el estado meditativo de los que te hablaré a continuación.

## CAPÍTULO SIETE SILENCIO INTERIOR

¿Sientes que tu mente no para de dar vueltas? ¿Hay pensamientos que te atormentan y te impiden pensar en nada más? ¿Te sientes inquieto? ¿Pasas de una cosa a otra sin centrarte en nada?

Necesitas quietud. Necesitas silencio interior. En este capítulo vamos a hablar de cómo puedes conseguirlo.

Encontrar el silencio interior es uno de los fundamentos del Yoga y la meditación. Los diferentes caminos del Yoga buscan purificar nuestro cuerpo y nuestra mente y el Antar Mouna o silencio interior se ocupa de esto último.

Purificar significa eliminar todo aquello que nos hace daño, por eso el silencio interior no consiste en empeñarnos en no pensar en nada, sino en conseguir un estado de serenidad y paz interior en el que puedas observar, aceptar y comprender tus pensamientos y sentimientos de una forma «desidentificada». Consiste en cultivar la conciencia testigo y aprender a conocerte.

### **¿Qué es el silencio interior?**

El silencio interior es el estado de la mente y de la conciencia en el que el vaivén de pensamientos se elimina y puedes actuar a un nivel distinto al de la conciencia cotidiana.

En el capítulo anterior hablábamos del mono interior. Steve Jobs era una de las personas que creían en la existencia de ese "maldito mono" que no te deja en paz.

Si dejamos que el mono tome el control dirigirá nuestra vida y siempre nos

sentiremos insatisfechos y en una continua búsqueda de algo que será difícil conseguir.

Cuando «hacemos silencio interior» controlamos nuestro diálogo interior y llenamos de serenidad y quietud nuestra alma.

Me encanta decir «hacer silencio interior» porque mucha gente confunde el silencio con el vacío, o la ausencia de... y no es así. El silencio interior es una facultad que tiene el ser humano. Consiste en crear, transformar y finalmente controlar nuestros propios procesos de pensamiento.

El silencio interior es una técnica de meditación ideal para empezar a moverte por tu mundo interior. De hecho es el estado interior con el que deberíamos comenzar la meditación puesto que el silencio interior es la disposición de la mente para alcanzar el estado meditativo.

**«Cuando la mente está en silencio y en paz, se vuelve muy poderosa. Puede convertirse en un receptor de felicidad y la sabiduría, lo que permite la vida, para convertirse en un flujo espontáneo y expresión de alegría y armonía. Sin embargo, este silencio interior no puede surgir si hay un flujo continuo de pensamientos perturbadores y de emociones. Todo este ruido interior tiene que ser removido antes de que uno pueda realmente experimentar el sonido silencioso de silencio interior».**

**Swami Satyananda Saraswati**

Conseguir el silencio interior forma parte de un proceso y es el estado en el que nuestra mente debería encontrarse para poder meditar correctamente.

Si quieres meditar debes aprender a hacer silencio y escucharte.

**¿Qué es Antar Mouna?**

Antar Mouna es una forma de alcanzar pratyahra (el dominio de los sentidos y quietud de la mente).

En sánscrito Antar significa interior y Mouna significa silencio. Literalmente Antar Mouna es silencio interior, pero como decíamos al principio es mucho más que "intentar dejar la mente en blanco".

Los objetivos del Antar Mouna o silencio interior son:

- Aprender a administrar los pensamientos, emociones, recuerdos, deseos y actitudes. El Antar Mouna te ayudará a superar situaciones pasadas, sacar a la luz el inconsciente y focalizarte en aquello que quieres.
- Prevenir la ansiedad y la depresión. Hace callar al mono interior para que

vivas con serenidad y calma.

- Limpiar tu mente de todo lo tóxico y cambiar tus pensamientos. Elimina las emociones que te están haciendo daño y te ayuda a vivir más consciente en el presente.
- Acceder a tu resiliencia innata (capacidad de sobreponerse al dolor emocional y superar la adversidad) y desarrollar tu inteligencia e intuición.
- Conocerte y aumentar la seguridad en ti mismo.
- El Antar Mouna calma la tempestad interior y lleva a tu mente al estado ideal para empezar a meditar.

### **Ejercicio práctico: ¿Cómo se llega al silencio interior?**

Y ahora te estarás preguntando: pero, ¿cómo conseguir el silencio interior? ¿Cómo debe ser la práctica del Antar Mouna?

En primer lugar tienes que encontrar tu postura de meditación adecuada. Puedes optar por las posturas habituales como Siddhasana, Padmasana, Sukhasana o incluso tumbado en Savasana.

Si te encuentras cansado, es mejor que te sientes para la práctica porque de lo contrario puedes correr el peligro de dormirte o aletargar tus sentidos.

Intenta que la espalda permanezca recta pero que tus músculos no tengan tensión. Relájate. Ahora vamos a empezar con la práctica del silencio interior.

El Antar Mouna consta de 5 fases: toma de conciencia externa, conciencia interior, creación y eliminación de pensamientos, conciencia de pensamientos espontáneos y su eliminación y, finalmente, silencio interior.

En la búsqueda del silencio interior no hay tiempos. No te puedo decir: haz 5 minutos en la primera fase y 10 en la segunda... Pasarás a la siguiente cuando veas que estás preparado, y si no llegas al final no pasa nada. Lo importante es que empieces hoy. Con el tiempo irás logrando encauzar tu energía mental.

#### **Fase 1. Conciencia externa**

Cierra los ojos y pon mucha atención a tus sentidos.

Haz un repaso de todo tu cuerpo, desde tus pies hasta la cabeza. Nota las partes de tu cuerpo que están en contacto con la WideMat o con el suelo. Siente el tejido de la ropa en tu cuerpo.

Activa el sentido del olfato. ¿Captas algún olor? ¿Notas el olor a jabón de la ducha? ¿Alguien está cocinando? Intenta percibir todos los aromas.

Escucha con atención. Haz un pequeño esfuerzo por percibir todos los sonidos que encuentres a tu alrededor. ¿Oyes las agujas del reloj? ¿Hay un perro ladrando a lo lejos? ¿Un coche acaba de pasar por la calle? ¿Oyes cómo se mueven las ramas de los árboles? ¿Son sonidos que se acercan? ¿Van creciendo? No juzgues, simplemente escucha.

¿Sientes frío o calor? ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que tenga más temperatura?

Seguramente te estarás preguntando: ¿No había que encontrar el silencio interior? ¿Qué tiene que ver con fijarme en el mundo externo con todos mis sentidos? ¿No es justo lo contrario?

La respuesta es sencilla: esta fase prepara nuestra conciencia testigo.

¿Has visto cómo has observado el olor, el tacto, el sonido? Lo has hecho de una forma desapasionada, sin emociones ¿verdad?, como un simple testigo de lo que pasa en el mundo exterior. No has sentido nada, simplemente has notado lo que pasaba fuera de ti. Ahora tienes que aprender a hacer lo mismo con tu interior.

Ahora con esa misma actitud mental tienes que ir poniendo el foco poco a poco hacia tu interior. Recuerda: mantén la conciencia testigo. Si ves que te cuesta, puedes volver al ejercicio anterior hasta lograrla.

### **Y ¿cómo empezar a mirarse por dentro?**

Hay algo que pone en contacto el mundo interior y exterior: la respiración.

Cuando respiramos estamos cogiendo aire de fuera e introduciéndolo en nuestro cuerpo. Después lo expulsamos y volvemos a coger aire. En un ciclo interior-exterior permanente. Un ciclo que nos mantiene vivos.

Observa tu respiración como un mero testigo. Coge aire y expúlsalo. Nota cómo el aire está frío cuando lo tomas y caliente cuando lo expulsas.

En esta fase del Antar Mouna o silencio interior notarás una enorme relajación física y mental.

### **Fase 2. Conciencia interna: observa los pensamientos espontáneos**

Ahora libera tus pensamientos. Deja que fluyan, pero intenta mantener siempre la idea de que eres un mero testigo. No juzgues los pensamientos que te vengan, no intentes cambiarlos o pensar en otra cosa. Deja que lleven su curso natural.

Permitir que tus pensamientos vengan y vayan libremente desencadena el proceso de purificación mental.

Este no es un ejercicio que se haga bien o mal. No pienses: "lo estoy haciendo mal porque no estoy pensando en grandes cosas, sino en que cuando termine tengo que irme corriendo a la autoescuela". No hay pensamientos malos, ni grandes, ni pequeños, ni acertados, ni correctos, ni vergonzosos...

Siéntete como si en tu mente hubiera una pantalla de cine y estuvieras viendo lo que pasa. Esta pantalla en sánscrito se llama Chidakasha y es el espacio en negro que ves cuando cierras los ojos (hablaremos de esto más adelante). En ella se proyectarán pensamientos negativos, positivos, agradables, incómodos... da igual. Deja que fluyan. Los pensamientos que dejamos dentro por no gustarnos

nos hacen mucho daño.

Esta etapa del Antar Mouna te liberará la mente y notarás en tu jornada que estás mucho más inspirado y creativo.

### **Fase 3. Creación y eliminación de pensamientos**

En la tercera fase del silencio interior vamos a ser nosotros los que elijamos qué pensamientos queremos que vengan a nuestra mente. Es la fase más activa del Antar Mouna, pero requiere tener ya un cierto control mental.

Antes de empezar la meditación debes prepararte.

Elige un tema que te preocupe, que te dé miedo, algo del pasado que no puedes olvidar, algo que no te guste de tu vida, o del que necesites ser iluminado o buscar una respuesta.

Una vez tengas claro tu foco hazte las siguientes preguntas:

- Si eso que has pensado fuera un objeto, ¿qué sería?
- ¿Qué primera imagen tienes cuando piensas en ello? Haz una fotografía mental.
- Si tuvieras que definirlo con una sola palabra, ¿cuál sería?

Empieza el ejercicio de Silencio interior y cuando llegues a la tercera fase de creación y eliminación de pensamientos utilizarás estos símbolos que has creado para representar los conceptos que quieres trabajar.

Deja que tu mente experimente con este pensamiento. Míralo desde distintos ángulos. Deja que surjan pensamientos nuevos sobre el problema. Observa la situación en forma del objeto que has elegido para que lo represente. Dale la vuelta. Piensa en la palabra que lo simboliza...

Una vez que lo hayas hecho coge el objeto y lánzalo lejos.

Bórralo de tu mente, píntalo de negro hasta que desaparezca, quémalo en una hoguera... Descubre qué método para eliminar este pensamiento es más adecuado, más fácil y de mayor impacto emocional en tu subconsciente.

En esta etapa del Antar Mouna notarás cómo aumenta tu autoconocimiento y tu poder sobre la mente. El ruido interior disminuye progresivamente hasta llegar a un punto en el que no existe, y empiezas a disfrutar de la quietud.

### **Fase 4. Conciencia y eliminación de los pensamientos espontáneos**

Esta etapa es una mezcla de las fases 2 y 3. Vamos a dejar que afloren los pensamientos espontáneos en nuestra mente, vamos a dejar que fluyan y cuando queramos vamos a eliminarlos. (Ya hemos aprendido cómo hacerlo).

Pon el foco en tu pantalla mental y deja que surjan los distintos pensamientos. Cuando encuentres uno con el que te sea más difícil ser un mero testigo, escógelos de entre los demás y llévalos al centro de tu pantalla.



Una vez situado allí da un salto mental hacia atrás, de forma que lo veas cada vez más alejado y más pequeño en tu pantalla, y cuando sea casi insignificante bórralo.

Ahora ya sabes cómo deshacerte de un pensamiento utilizando tu conciencia testigo. Ese pensamiento sólo es algo que puedes controlar y eliminar cuando quieras.

Repite el proceso las veces que haga falta hasta que tu mente esté serena.

En esta fase ya habrás aprendido cómo controlar tus pensamientos y cómo puedes cambiarlos o transformarlos en lo que quieras. Eres capaz de ahuyentar los pensamientos negativos y convertirlos en positivos. Eres dueño de tu mente.

### **Fase 5. Silencio Interior**

Y así llegaremos a la última fase. Disfrutar del silencio interior.

Tu Chidakasha está vacía. No hay nada más en tu mente y notas que estás sereno y tranquilo. Es normal que surjan pensamientos espontáneos. No pasa nada, deja que fluyan y se vayan, y si ves que quieren permanecer... ¡bórralos!

Experimenta el silencio interior, disfruta de la quietud y de la serenidad.

Conseguir el silencio interior pasando por estas fases no es tarea de un sólo día, pero sí notarás los efectos beneficiosos desde el principio, así que te animo a empezar hoy mismo. Sólo te necesitas a ti mismo para hacerlo.

Los beneficios que produce el Antar Mouna son muchísimos:

- Genera paz interior y quietud mental.
- Nos dispone para el estado meditativo.
- Elimina el ruido interior.
- Calma la mente.
- Aprendemos a desarrollar nuestra conciencia testigo, lo que nos ayuda a relativizar las cosas y a saber poner freno a estados de ansiedad y de inquietud.
- Ayuda a canalizar nuestra negatividad hacia pensamientos positivos.
- Dirige nuestra mente a la atención plena.
- Mejora nuestro autoconocimiento y nuestra autoconsciencia.
- Nos ayuda a vivir para «adentro». Durante el día estamos sometidos a muchos impactos externos y eso hace que olvidemos nuestro rico mundo interior.

El silencio interior dará paso a otra importante etapa del proceso meditativo: la concentración o Trataka, de la que hablaremos en el siguiente capítulo. Prepárate porque vas a aprender unos ejercicios de concentración tan fáciles que podrás hacerlos incluso con niños, y a la vez tan efectivos que son ideales tanto por principiantes como por personas que practican la meditación desde hace años.

## CAPÍTULO OCHO CONCENTRACIÓN O TRATAKA

¿Cómo puedes mejorar tu concentración? ¿Qué ejercicios de concentración puedes hacer? ¿Cómo debe ser la concentración para meditar? ¿Te sorprendes al darte cuenta de que tu mente divaga de un lado a otro?

En este capítulo vamos a dar respuesta a estas y otras cuestiones relacionadas con la concentración que seguro te ayudarán, no sólo a la hora de meditar, sino también en tus actividades día a día.

### **¿Qué es la concentración?**

La concentración es la capacidad de dirigir nuestra atención de acuerdo con nuestra voluntad. Es decir, es tomar el control de nuestra atención y enfocar nuestra mente en un objeto, sujeto o pensamiento que nosotros elijamos excluyendo todo lo demás.

La concentración es un estado mental en el cual nuestra mente está absorta contemplando y poniendo toda nuestra energía en una sola cosa.

Tal y como la hemos definido, la concentración exige:

- Focalizarnos en un sólo punto.
- Que ese punto sea de nuestra elección.
- Que excluyamos todo lo demás.

Parece que es sencillo, pero la capacidad de concentrarse no es común, puesto que la tendencia natural de la mente es hacia la dispersión y los pensamientos incoherentes y descontrolados.

Para controlar la mente y focalizar nuestra atención es necesario entrenamiento.

En meditación, la concentración o dharana se puede conseguir a través de la práctica de la Trataka.

### **Meditación y concentración: la Trataka**

La mente es oscilante. Se mueve en un continuo flujo de pensamientos, sentimientos, frases desordenadas, un frenético diálogo interior, distracciones... Algunos han definido este hecho como la ley del péndulo.

Todo ello supone un desgaste mental y un desperdicio de energía. La mente en zozobra constante debe aprender a calmarse y dirigir la atención a un punto determinado.

Una de las técnicas de purificación mental es la concentración o Trataka. Al igual que el silencio interior o Antar Mouna, la Trataka es un ejercicio que nos ayuda a entrar el estado meditativo y entrenar nuestra mente. Es un ejercicio para unificar la energía mental y focalizar la mente en aquello que nos interese.

### **¿Qué significa Trataka?**

Trataka significa literalmente "fijar la mirada". Es un ejercicio en el que se pone toda la atención en un solo punto. La Trataka es una concentración visual.

La Trataka y el Antar Mouna son técnicas básicas para aquellas personas que empiezan a meditar. Ambas no son un fin en sí mismo, sino que son instrumentos para algo mayor: el estado meditativo.

Mucha gente empieza a meditar sin conocer lo que es el silencio interior y la concentración. Por eso es normal que no disfruten de todos sus beneficios y se cansen rápidamente.

La Trataka y el Antar Mouna son la antesala de la meditación, y el mejor entrenamiento para alcanzar la concentración y el silencio interior. Si eres principiante lo mejor es que empieces por aquí, sin saltarte pasos.

Existen distintos tipos de Trataka:

- Bahir Trataka o concentración externa
- Bahir y Antar Trataka o concentración externa-interna
- Antar Trataka o concentración interna

### **Bahir Trataka: la concentración exterior**

Consiste en fijar la mirada sobre un objeto externo.

Aunque se puede practicar sola, es mejor combinarla con Antar Trataka o concentración interna.

El objeto foco de nuestra atención puede ser cualquier cosa pero es recomendable que sea algo complejo, que signifique algo para ti o que tenga connotaciones simbólicas.

Debes mirar el objeto durante un tiempo determinado (puedes empezar con 2 minutos e ir subiendo el tiempo en las sucesivas sesiones de meditación).

Durante el tiempo en que se realiza la Trataka el cuerpo debe mantenerse siempre quieto.

El objeto debe colocarse a la altura de nuestros ojos, aproximadamente a un metro de distancia. Lo importantes es que veas el objeto con total nitidez.

Aunque es difícil hay que intentar no parpadear o hacerlo las menos veces posibles. Al principio te será imposible, pero verás que con el tiempo aprenderás a separar el tiempo entre parpadeos. Cuando no puedas remediarlo y vayas a parpadear cierra los ojos durante unos instantes y visualiza el objeto en tu mente.

### **Antar Trataka: la concentración interior**

El Antar Trataka consiste en crear una imagen mental de un objeto de forma totalmente nítida y clara sin haberlo observado previamente. Este tipo de Trataka es más complicada y sólo se consigue con mucha práctica.

Exige una gran creatividad. Los grandes inventores, que vieron en su mente algo antes de traerlo a la existencia física, usaron este tipo de concentración, aun sin saberlo. Ellos tuvieron talento, pero sobre todo practicaron durante muchas horas, imaginándose cosas que para el resto eran imposibles. No se inventa la bombilla la primera vez que cierras los ojos.

### **Bahir y Antar Trataka o concentración externa-interna**

Es la forma habitual de practicar la Trataka. Especialmente entre principiantes en meditación. Consiste en combinar la Trataka exterior y la Trataka interior.

Primero se observa el objeto durante un periodo de tiempo y luego se cierra los ojos y se dirige la mirada al entrecejo. Allí se verá la imagen del objeto que hemos observado en la mente. Tendremos que intentar mantener viva esa imagen el mayor tiempo posible. Cuando veas que la imagen empieza a desdibujarse y se vuelve borrosa vuelve a abrir los ojos y empieza de nuevo a mirar al objeto.

### **Ejercicios de Trataka y concentración**

Los ejercicios de Trataka pueden realizarse sobre cualquier objeto: una vela, una manzana, un mantra, una fotografía, la punta de la nariz, los chakras, una figura geométrica, etc. Los más habituales son:

#### **Ejercicio de Concentración. Trataka de la vela**

Es el ejercicio habitual de Trataka, del que ya hablamos anteriormente..

La vela tiene que estar encendida y debemos poner nuestra atención en la llama.

Es conveniente realizar la Trataka de la vela en una habitación a oscuras o con poca luz para aumentar los beneficios del ejercicio.

Antes de empezar toma algunas respiraciones profundas para relajarte. Cierra los ojos y observa tu respiración durante 1 minuto.

Abre los ojos y observa la vela intentando no parpadear o parpadear lo

menos posible. Al principio te será muy complicado. Mantén tu mirada en el punto en el que la llama es más potente. Seguramente surjan algunos pensamientos. Intenta ignorarlos y fijarte sólo en la vela.

Después de un tiempo, cuando notes tu vista cansada o que tus ojos empiezan a llover, ciérralos y trae la imagen de la vela y de su llama a tu mente, a tu Chidakasha. Visualiza la llama en el entrecejo e intenta mantener la imagen lo más nítidamente posible.

Si eres principiante puede que tarde en aparecer la imagen, o que aparezca y empiece a borrarse muy rápidamente. Tranquilo, no pasa nada. Es cuestión de práctica.

Luego, vuelve a repetir la operación. Abre los ojos y observa la llama. Cierra los ojos y visualízala.

### **Trataka sobre el símbolo OM**

Los mantras, como el mantra del OM, han sido utilizados habitualmente como vehículos hacia la concentración y constituyen un tipo de meditación, como ya hemos visto.

Para un yogui no hay símbolo más fuerte que el OM. Por eso la Trataka sobre este símbolo es uno de los más utilizados por los yoguis experimentados.

El Trataka sobre el símbolo OM puede hacerse tanto exteriormente (con el símbolo del Om impreso por ejemplo) o interiormente.

Para visualizarlo correctamente es necesario conocer el símbolo y comprender por qué es así. Puedes volver a leer el capítulo 4 (Tipos de meditación) en el que hablábamos de su significado.

### **Trataka del agua**

Este ejercicio es muy bueno para relajarse antes de ir a dormir, sobre todo si tienes problemas de insomnio.

El ejercicio es muy sencillo. Consiste en llenar un vaso de agua y ponerlo en tu mesilla de noche.

Siéntate en la cama y mira fijamente el agua: su quietud, su transparencia, siente su calma. Mantén siempre la misma postura.

Después cierra los ojos y observa en tu mente el vaso y el agua en reposo.

Repite el ejercicio una y otra vez hasta que tu mente esté en total calma y el sueño comience a aparecer. Entonces ya puedes meterte en la cama e intentar dormir plácidamente.

Una vez dentro de la cama intenta mantener la imagen del vaso en tu cabeza. Notarás como te duermes más rápido y profundamente.

Cuando tengas más práctica puedes avanzar en este ejercicio usando una taza. No verás el agua porque la taza no es transparente, pero sabrás que está ahí. Así entrenas la mente para que se acostumbre a ver más allá de lo evidente.

## **Trataka del yo**

Esta Trataka te ayudará también a conectar con tu conciencia testigo, tan importante en la meditación.

En este caso el objeto a contemplar eres tu mismo. Ponte enfrente del espejo y mírate a los ojos.

Al igual que en los otros ejercicios intenta no parpadear y mantente inmóvil. Centra toda tu atención en tus ojos.

Después cierra los ojos e intenta imaginarte desde fuera. No te juzgues. Sólo intenta reflejar lo que antes veían tus ojos. Intenta ver con tu mente el color de tus ojos, el reflejo que se veía en ellos, las cejas...

### **Consejos para aumentar y facilitar la concentración en la Trataka:**

- Es mejor llevar a cabo la Trataka con el estómago vacío.
- Elige las horas tempranas de la mañana o justo antes de irte a la cama. Crea una rutina. Lleva a cabo tus ejercicios de concentración, si es posible, en el mismo sitio y a la misma hora.
- No fuerces la vista. El objeto tiene que estar colocado a la distancia adecuada.
- El objeto debe colocarse a la altura de los ojos.
- Es conveniente realizar la Trataka sin gafas. Coloca el objeto en el punto en el que lo veas nítido. Si no puedes sin gafas, no pasa nada.
- Evita las distracciones externas.
- No te muevas durante la práctica. Por eso es importante adoptar una postura cómoda, siempre que la espalda se mantenga recta.

### **Beneficios de la Trataka**

La práctica de la Trataka proporciona muchos beneficios (físicos y mentales), además de prepararnos para la meditación:

- Mejora la vista. Especialmente si tienes miopía.
- Mejora la concentración. Es su principal beneficio.
- Aumenta la inteligencia y la memoria.
- Calma la mente y relaja el cuerpo.
- Proporciona paz y silencio interior.
- Es un alivio realmente eficaz contra la ansiedad y el estrés.
- Te ayuda a encontrar la relajación adecuada para el sueño. Es muy eficaz

- contra el insomnio.
- En niños se utiliza para prepararles para el sueño en los periodos en los que tienen pesadillas.
  - Proporciona claridad a la mente.
  - Aumentará tu atención.
  - Desarrolla la eficiencia en el trabajo y la productividad.

Con estos ejercicios de Trataka notarás cómo aumenta tu concentración y te costará menos entrar en el estado meditativo. Pero aún hay algo que te queda por conocer. Algo que realmente llevará tu mente a otro nivel y que podrás poner en práctica en tu vida cotidiana para mantener el control y el equilibrio de tus sentimientos. Ese algo es la conciencia testigo y vamos a hablar de ella en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO NUEVE MEDITACIÓN Y CONCIENCIA TESTIGO

¿Qué es la conciencia testigo? ¿Conoces lo que significa Chidakasha?  
¿Cómo mantener el estado meditativo durante el día?

En este capítulo llegamos finalmente al último escalón: la meditación.

Puedes pensar: ¿y de qué hemos estado hablando hasta ahora?

Es normal cuando hablamos referirnos a la meditación como: «hacer meditación» o «practicar meditación», pero en realidad es sólo una fórmula verbal. La utilizamos pero no es así. Es importante que sepas que la meditación no es algo que haces, sino un estado mental y espiritual en el que estás, y al que llegas cuando eres completo poseedor del estado y funcionamiento de tu mente después de seguir un proceso y una práctica habitual.

Hasta ahora hemos hablado de esos pasos que son necesarios para llegar a este estado meditativo:

Ya has aprendido porqué es tan importante meditar y lo que realmente significa. Si no sabes por qué quieres empezar a meditar no llegarás nunca a mantener una rutina y te cansarás pronto.

Ahora conoces todos los beneficios que te puede proporcionar la práctica de la meditación. Sabes que la meditación puede darte eso que estás buscando. Conoces cuál es el camino.

Has aprendido cómo empezar a meditar paso a paso. Conoces las principales posturas que se emplean en meditación y has elegido la que te hace sentir más cómodo. Tienes en tus manos muchos recursos si quieres empezar a meditar siendo principiante: ejercicios prácticos, meditaciones guiadas, visualizaciones..



Conoces los distintos tipos de meditación que existen y ya sabes cuál va más con tu estilo de vida.

Has realizado ya bastantes ejercicios de meditación.

Y por último, ya sabes que el silencio interior y la concentración son las fases previas que necesariamente tu mente debe recorrer para entrar en el estado meditativo.

Si no hubieras recorrido todos estos pasos quizá ahora llegarías a este punto pensando en la meditación como algo estático, complicado, algo que haces durante 15 minutos, que puede ser muy beneficioso para ti, pero sin conocer su auténtica esencia. Verías la llama pero no notarías su calor.

### **¿Qué es el estado meditativo?**

A la meditación, o mejor dicho, al estado meditativo, se llega necesariamente tras alcanzar el silencio interior y la concentración. Sólo entonces, podremos decir que nos encontramos meditando.

Un yogui sabe que para entrar en estado meditativo primero tiene que respirar correctamente, dominar la postura, encontrar el silencio interior y la concentración necesarias para meditar. Cuanta más experiencia tenga más rápido pasará al estado meditativo, pero siempre pasará por esos estados previos.

Una persona que medite frecuentemente podrá llegar a disfrutar del estado meditativo en cualquier momento de su vida cotidiana y encontrar esa paz interior en cualquier situación. Esa es precisamente la base del mindfulness.

Hay que aclarar que la meditación no es un fin en sí mismo sino que es un medio. De hecho, seguramente no querrás aprender a meditar porque sí, sino porque quieres aprender a dominar tu ansiedad, conocerte mejor o controlar tu mente. Tal vez quieras leer un libro sin desconcentrarte o sin tener que volver atrás porque no te has enterado de algo. Tal vez quieras aprovechar el tiempo al estudiar.

Pero todo lo anterior no son fines. Son medios para otras cosas, piénsalo. Quieres controlar tu ansiedad porque te hace sentirte mal, no sacar lo mejor de ti, te acobarda...; quieres conocerte mejor porque sin conseguirlo, ¿cómo vas a conocer a los demás?; quieres controlar tu mente porque cambiará tu vida para bien o quieres leer un libro porque disfrutas.

Claro que esas cosas también son medios. Entonces, ¿cuál es el verdadero fin? ¿Qué es lo que todas las personas quieren y no constituye un medio para otras cosas?

Lo que todas las personas queremos es ser felices. No es algo distinto según tus circunstancias. Si la pregunta es «¿quieres ser feliz?», todos diríamos que sí. Cómo se consigue eso sí depende de quién seas.

Por eso el título del libro es **¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la**

## **mente? Aprender a Meditar».**

Además, te contaré que meditar comparte origen etimológico con las palabras medicina, médico o remedio. Meditar significa cuidar y sanar la mente y ya hemos comentado que tiene un aspecto purificador.

Muchos principiantes quieren llegar directamente al estado de meditación, sin haber conseguido antes alcanzar el silencio interior y la concentración necesarias. Es un error. El resultado de estas dos etapas o fases previas de la meditación es tan interesante y positivo como la meditación misma. Pero no sólo eso: es algo necesario.

¿Cómo saber qué has entrado en el estado meditativo?

- Notarás quietud y silencio interior.
- Estarás totalmente concentrado en un foco.
- Tendrás conciencia de la Chidakasha o pantalla mental.
- No juzgarás tus pensamientos y emociones. Tomará el mando la conciencia testigo o sakshi.

De los dos primeros aspectos hemos hablado en anteriores capítulos, ahora vamos a ver en más profundidad en qué consisten la Chidakasha y Sakshi.

### **Sakshi o conciencia testigo en la meditación**

Seguro que alguna vez te has preguntado: «¿cómo se me ve desde fuera?, ¿cómo pensarán los demás que soy?, ¿es la imagen que tengo de mí mismo lo que los demás perciben o es diferente?».

Un testigo es alguien que mira y observa objetivamente. Se mantiene en pie, viendo la situación pero sin identificarse con ella, para simplemente ver qué pasa. Un testigo no sería buen testigo si emitiera juicios de valor o interpretara la realidad. Un testigo jamás juzgaría o valoraría una situación o a una persona.

¿Crees que podrías ser un buen testigo de ti mismo?

–Sí, puedes llegar a serlo gracias a la conciencia testigo.

La conciencia testigo es una herramienta fundamental para la meditación y el autoconocimiento. Consiste en "ver" los pensamientos, emociones y sensaciones que fluyen en nosotros durante la meditación (e incluso en nuestra vida diaria) como si fuéramos un mero testigo de los hechos, un observador neutral de nuestra propia vida.

Pero quiero que esto se entienda bien. No se trata de vivir sin tener pensamientos, emociones y sensaciones, convirtiéndote en una persona fría y calculadora. Todo lo contrario: la conciencia testigo te ayuda a tomar conciencia de ti mismo y del mundo que te rodea. Se trata de saber quién eres de verdad. En bucear por el fondo más profundo de ti mismo.

¿Qué me está pasando? ¿Por qué estoy sintiendo esto? ¿Por qué he reaccionado así? Quiero dejar de sentirme mal y perdonarme a mí mismo.

La conciencia testigo te ayudará a descubrir qué hay detrás de estas preguntas y sobre todo a darte cuenta de que **no eres lo que te pasa**.

La Sakshi o conciencia testigo educa a la mente para que sea consciente de cada experiencia que vivimos y del momento presente. Sin pensar en la incertidumbre del futuro o arrastrando los remordimientos del pasado. La conciencia testigo va de la mano del silencio interior y la concentración y es un nivel de la conciencia.

Como su nombre indica, la conciencia testigo es un nivel de conciencia.

Cuando aprendes a desarrollar la conciencia testigo empiezas a encontrarte contigo mismo, puesto que comienzas a verte y quererte como eres.

La conciencia testigo te ayuda a tomar el control y a no sentirte desbordado por los sentimientos y emociones. Te proporciona equilibrio para que lo externo no te domine y tenga todo el poder sobre ti.

Muchas veces vivimos en una montaña rusa de emociones. Reflexiona sobre si te has visto en alguna o varias de estas situaciones:

- De un día para otro pasas de creer que vas a comerte el mundo a pensar que todo va a ir mal.
- Alguien te ha contestado mal y te quedas hecho polvo todo el día.
- Tienes que reclamar un pago a un cliente y llevas pensando cómo hacerlo durante dos días. Te está quitando el sueño.
- Quieres pedir un aumento de sueldo pero te da pavor cuando te imaginas en el despacho del jefe.
- Algo sale mal y piensas que ya todo va a salir mal y que el proyecto no va a salir adelante.
- Te cuesta mucho decir que no, y acabas aceptando todo lo que te proponen.
- Tienes un examen y aunque hayas estudiado te pones tan nervioso que te quedas en blanco.
- Puedes pensar en cientos de cosas que te hayan ocurrido similares a estas.

Si aprendes a desarrollar la conciencia testigo vas a poder tener un equilibrio interior que te permitirá solventar estas situaciones y tomar cada cosa en su justa medida.

Sabrás dar al botón de "stop" y ser testigo de lo que está pasando, alejándote un poco de la situación. Te tomarás las cosas de otra forma y tu vida no dependerá de las cosas que te pasen, sino de ti mismo. Tendrás en tu poder la capacidad de transformar los pensamientos negativos en positivos y en definitiva

te convertirás en la persona que controla tu vida.

### **Chidakasha o pantalla mental en la meditación**

Ya vimos que existen 3 niveles mentales: la consciencia (no confundir con conciencia), el subconsciente y el inconsciente, y que cuando cerramos los ojos, vemos una inmensa pantalla negra, llamada Chidakasha.

Pues bien, cuando meditamos, cerramos los ojos y ponemos nuestra atención en esta pantalla. Estamos viendo el objeto de nuestra meditación en la pantalla, como si fuésemos testigos de lo que ocurre. Por eso decimos que mantenemos una actitud Sakshi.

Hay que observar dichos pensamientos e imágenes sin juzgarlos ni identificarnos con ellos. Pueden aparecer recuerdos del pasado, imágenes, oscuridad, pensamientos, emociones, sensaciones... o simplemente nada. No hay que intentar crearlos, sino esperar a que se manifiesten.

La conciencia testigo o Sakshi y la pantalla mental o Chidakasha son dos elementos fundamentales que tienes que conocer para alcanzar el estado meditativo. Sin embargo, también nuestro cuerpo juega un papel importante. Si no estás relajado, tanto corporal como mentalmente, la práctica de la meditación será algo muy arduo. ¿Sabes relajarte? ¿Alguna vez te han enseñado cómo hacerlo? Al igual que otras muchas cosas es cuestión de práctica, en el siguiente capítulo aprenderás diversas técnicas de relajación que seguro que te vienen muy bien.

## CAPÍTULO DIEZ RELAJACIÓN

¿Quieres aprender las principales técnicas de relajación para sentirte mejor? ¿Deseas vivir más sereno y más tranquilo? ¿Sientes que la vida diaria te está superando? ¿Quieres ponerle punto y final a la ansiedad?

En este capítulo quiero enseñarte los mejores ejercicios que puedes realizar para vivir en equilibrio y aumentar tu bienestar.

### **Relajación y paz interior**

Todo está en nuestra cabeza. Por eso ante una misma situación los seres humanos actuamos de formas muy diferentes. No puedes cambiar lo que te pasa, pero sí cómo te sientes respecto a ello.

En este libro hemos hablado mucho sobre la felicidad y el bienestar físico y mental. Lo que tenemos claro, y en eso todos estaremos de acuerdo, es que sin paz interior no se consigue ni lo uno ni lo otro.

A todos nos ha pasado. La vida nos desborda y para ello no hace falta mucho. La cotidianidad es en sí misma estresante. Tenemos muchas cosas de las que encargarnos: trabajo, familia, casa, amigos... Todo ello supone una exigencia enorme incluso cuando todo va bien. ¿Cómo poder afrontarlo sin poner en riesgo nuestra mente?

La respuesta está en ti. En cómo afrontes todas estas cosas. Y la única forma de llevar una vida realmente plena es lograr vivir con equilibrio: con tranquilidad, disfrutando del día, sintiendo paz interior.

-¡JÁ! Claro, es muy fácil decirlo. ¿Pero cómo se hace?

No estoy diciendo que sea fácil. Como otras muchas cosas en la vida, cuando quieres algo hay que pagar un peaje, y tomar un camino siempre requiere abandonar otros.

En este libro sobre aprender a meditar hemos ido hablando de muchas cosas: cómo meditar, tipos de meditación, silencio interior, técnicas de meditación... pero en definitiva todo tiene que ver con una cosa: El secreto fundamental por el que meditar cambia la vida.

¿Quieres saber cuál es?

**Descubrir quién eres y tener el control de tu mente y tus pensamientos.**

Seguramente te estarás preguntando: ¿Qué tiene que ver todo esto con las técnicas de relajación?

Mucho. Las técnicas de relajación nos ayudan a relajar el cuerpo pero también la mente. Y solo una mente y un cuerpo en calma pueden gozar de paz interior. Así que vamos con ello.

**Principales técnicas de relajación**

**Yoga**

Cualquier tipo de ejercicio es en sí un buen instrumento de relajación, pero para mí, sin duda, el más completo es el Yoga. Distiende los músculos y despeja la mente (hay que decir que el Yoga es más que una técnica de relajación, pero hablando de técnicas de relajación, es de las mejores).

Gran parte de los ejercicios y posturas de Yoga están destinados a estirar los músculos y encontrar la armonía de tu cuerpo (solo como medio para un fin mayor). El Yoga, por tanto, reduce la tensión muscular.

Por otro lado, se ha demostrado que el Yoga ayuda a liberar el estrés emocional acumulado, sirviéndose de técnicas de relajación como la respiración, que en la práctica del Yoga tienen un papel muy importante.

La práctica de las asanas, Pranayama (respiración) y meditación generan un estado de salud físico y mental de bienestar y paz.

**Meditación para relajarse**

La práctica habitual de la meditación es una de las mejores técnicas de relajación mental que existen. La meditación es un entrenamiento fundamental para saber cómo centrar la mente y ser el dueño de nuestros sentimientos, pensamientos y emociones.

Eres lo que piensas y cuando tu mente es capaz de controlar la situación, tendrá la habilidad de superar momentos de estrés y ansiedad.

Muchas veces me encuentro con personas maravillosas que podrían ser felices si no vivieran atormentadas por sus continuos pensamientos negativos. Podrían llegar a conseguir cualquier cosa pero viven limitadas por sus temores y sus «no puedo». ¡Qué rabia!

Me recuerda a la sensación de cuando empiezas a conducir y en vez de llevar el coche parece que el coche te lleva a ti. Cómo cambia cuando con el tiempo aprendes, te relajas y disfrutas conduciendo.

Tu mente puede ser tu mayor aliado o tu enemigo más feroz. **¿Qué papel quieres darle?** Ella aceptará lo que decidas.

**La mente es un sirviente maravilloso, pero un amo terrible.**  
**Robin S. Sharma**

### **Mindfulness**

Vivir el momento presente con atención plena, más que una técnica de relajación, es una filosofía de vida.

Te propongo algo: apunta los 3 últimos episodios de estrés o nerviosismo que hayas tenido.

Ahora anota qué pensabas mientras te sucedían. ¿Qué te daba miedo? Seguramente tendrán algo que ver con una situación desagradable que viviste en el pasado y por la que te da miedo volver a pasar, como por ejemplo: te pusiste muy nervioso al acudir a una reunión recordando que la última vez lo pasaste fatal porque hubo una discusión.

También es posible que sea algo relacionado con el futuro. No sé si lo sabes, pero preocuparse significa pre-ocuparse. Es decir, ocuparse de algo antes de que pase. Muchas veces sufrimos o nos ponemos tensos por situaciones que no han pasado y que además, es probable que no pasen.

En el capítulo sobre el «Mindfulness o cómo disfrutar de la vida» hablaremos de cómo puedes aprender a vivir con atención plena.

### **Ejercicios de respiración**

La técnica de relajación por excelencia es el control de la respiración. Los ejercicios de respiración hacen que aumente el flujo de sangre y oxígeno en nuestro cuerpo, lo que nos produce un estado de relax. Pero no es sólo eso.

Existe una conexión entre nuestro estado mental y emocional y la calidad de nuestra respiración:

– ¿Te has fijado cómo respiras cuando tienes miedo? La respiración es rápida, breve y poco profunda.

– ¿Y cuando estás relajado? Es justamente todo lo contrario.

En nuestro bienestar mental influye cómo respiramos, por lo que realizar ejercicios de respiración no es una técnica de relajación a corto plazo, sino que aprender a respirar nos proporcionará una mayor sensación de bienestar.

## **Música de relajación**

La música es la mejor terapia para casi todo. La música cambia el estado de ánimo, penetra en nosotros y nos transforma.

Y no es que lo diga yo, es algo que la ciencia ha probado en multitud de ocasiones. Por citar solo un ejemplo: en el estudio «Mental Health, Naturally: The Family Guide to Holistic Care for a Healthy Mind and Body» realizado por la Asociación Americana de Pediatras (AAP también en inglés) se concluyó que:

- La música es una herramienta muy eficaz para reducir la ansiedad y que tiene la capacidad de desvanecer las preocupaciones.
- La música relajante contribuye a calmar el estado de ánimo cambiando nuestras ondas cerebrales.
- La música ayuda a mejorar el estado de ánimo en pacientes con depresión, según el análisis de cinco estudios diferentes.
- La música de relajación ayuda a dormir mejor.

¿No te parece increíble?

## **Relajación muscular progresiva**

Ésta es una técnica de relajación creada por el médico Edmund Jacobson a principios del siglo XX. Su estudio fue revolucionario porque demostró la conexión existente entre la tensión muscular y los trastornos de la mente como la depresión y la ansiedad.

Jacobson afirma que la relajación de los músculos de nuestro cuerpo provoca tranquilidad mental y actualmente se aplica tanto en el mundo de la Psicología como en el de la Medicina.

### **"Relaja tus músculos y relajarás tu mente"**

La técnica se basa en hacer un recorrido por tu cuerpo tensando y destensando poco a poco los músculos. Empieza por los pies y posteriormente las piernas, después recorre tu zona abdominal, los hombros y el cuello, y por último la cabeza y la cara.

La técnica de relajación muscular progresiva se diferencia de la fase de relajación yóguica en que en esta última vas destensando el cuerpo mientras se mantiene quieto, sin embargo en la relajación progresiva vas tensando y destensando los músculos.

## **Entrenamiento autógeno**

El entrenamiento autógeno es otra de las técnicas de relajación creadas por un médico psiquiatra, en este caso por Johannes Schultz.

Esta técnica de relajación se basa en generar o «autoproducir» la sensación



de calor y pesadez en todo el cuerpo lo que provoca un estado de calma y paz mental.

Otra denominación para esta técnica es «relajación autohipnótica» porque emplea la sugestión para provocar la sensación de relax, así como el diálogo interno. El practicante repite frases interiormente.

Al igual que en la técnica de relajación progresiva, vamos a recorrer el cuerpo zona por zona, solo que esta vez el entrenamiento consta de 6 fases realizadas en sesiones de unos 10 o 15 minutos:

**Fase 1) Ir notando cada parte del cuerpo más pesada.** Por ejemplo: «mi brazo derecho cada vez pesa más». Recorrer todo el cuerpo (a excepción de la cabeza).

**Fase 2)** Empezar de nuevo pero esta vez notando cada parte del cuerpo más caliente: «Mi brazo cada vez está más caliente, noto cómo sube la temperatura...».

**Fase 3) Corazón.** Consiste en concentrarte en sus latidos. «Mi corazón late tranquila y sosegadamente».

**Fase 4) Respiración.** Inspirar y espirar tranquilamente. «Mi respiración es calmada y serena».

**Fase 5) Plexo solar y abdomen.** «Mi abdomen es una corriente de calor».

**Fase 6) Frente.** Por el contrario, la cabeza se mantiene fresca y despejada. «Mi mente está clara, mis ideas frescas, mis pensamientos despiertos».

### **Visualizaciones para relajarse**

La visualización es una de las técnicas de relajación más usadas y efectivas. Es especialmente buena para los niños, puesto que mediante juegos puedes conseguir que tu hijo duerma mejor o tranquilizarle después de una pesadilla.

#### **«Cierra los ojos y piensa en algo bonito»**

Existen miles de ejercicios de relajación basados en las visualizaciones. Te voy a poner algunos ejemplos:

#### **Imaginarse en colores.**

Asocia colores a tu estado de estrés. Por ejemplo: el rojo está relacionado con los nervios y la intranquilidad. El ejercicio de visualización consiste en tumbarte, cerrar los ojos y visualizar las zonas de tu cuerpo que tienen ese color. Luego imagina cómo vas borrando ese color rojo y pintando esa misma zona con color azul (que es el color de la tranquilidad).

#### **Conceptualizar términos.**

Piensa en cómo te gustaría sentirte. ¿Relajado, feliz, descansado...? Intenta evocar un objeto que para ti simbolice ese concepto. Por ejemplo: la arena de la playa. Cógela en tus manos, siente su calor, mira cómo se escurre entre tus dedos

y cae a tus pies. Observa su color, nota su tacto...

### **Personas extraordinarias**

Piensa en la sonrisa más bonita que has visto. ¿De quién era? Escribe su nombre al lado del título "La sonrisa más bonita del mundo".

Haz lo mismo con la persona más feliz y con la que en un momento de tensión te impresionó por su compostura.

Cuando te encuentres en una situación similar en la que necesites esos ejemplos, o quieras que te inspiren, sabrás qué hacer: repasar mentalmente tu lista y, ahora sí, visualizar esos ejemplos de personas extraordinarias.

### **Visualiza recuerdos**

Se trata de traer a nuestra mente recuerdos que nos relajen, por ejemplo de unas vacaciones, un momento especial, una situación en la que te sentiste muy bien...

Intenta recordar todo lo que puedas de ese momento. En las visualizaciones es muy importante desarrollar los 5 sentidos: ¿Qué olores me recuerdan a ese momento? ¿Qué sintió mi cuerpo? ¿Qué pensaba en esa circunstancia? ¿Qué sonidos había?

Cuando evocamos algo, lo que se nos viene a la cabeza es sólo una imagen, pero aquí no se trata de recordar algo, sino de intentar revivirlo.

Pon en práctica alguna de las anteriores técnicas de relajación hoy mismo. Si puedes hacerlo ahora, mejor. Si no, piensa en qué momento vas a tener un hueco y ponte una alarma a esa hora con el objetivo de que no se te olvide. Cuando suene la alarma, no la pospongas. Si no aprovechas en tu vida lo aprendido, ¿para qué sirve estar leyendo estas líneas?

En los siguientes capítulos hablaremos de otras formas de alcanzar estados de relajación e interiorización como son el Yoga Nidra (también llamado el Yoga del Sueño), el Yoga del Sonido y la respiración Pranayama. Aprenderás ejercicios para dormir mejor, obteniendo una mayor calidad en tu descanso y diferentes técnicas para mantener a raya el estrés.

## CAPÍTULO ONCE YOGA NIDRA

El Yoga Nidra trae una calma, tranquilidad y claridad mental increíbles. Es un estado entre la vigilia y el sueño donde nuestro cuerpo está totalmente relajado y cada vez más consciente de nuestro mundo interior. ¿Quieres saber en qué consiste?

### **¿Qué es el Yoga Nidra?**

El Yoga Nidra es una técnica de meditación que proviene de la práctica tántrica de Nyasa en la India, pero como la mayoría de las disciplinas del Yoga moderno, ha sido modificado y occidentalizado.

Fue Swami Satynanda Saraswati junto con su maestro Swami Sivananda quienes empezaron a estudiar las escrituras tántricas y crearon un sistema de relajación que se situaba, como decíamos antes, entre la vigilia y el sueño.

Aunque Yoga Nidra significa «Yoga del sueño psíquico», no tiene nada que ver con quedarse dormido (de todas formas, sí puede aprovecharse esa relajación profunda para elegir conscientemente dormir).

El objetivo del Yoga Nidra es alcanzar una relajación profunda y consciente.

La mente tiene tres dimensiones: consciente, subconsciente e inconsciente. El estado de Nidra desvela a nivel consciente las impresiones mentales (samskaras), que se guardan en nuestro subconsciente e inconsciente.

Por este motivo el Yoga Nidra es un instrumento de purificación mental.

La práctica del Yoga Nidra induce progresivamente a los estados de interiorización, relajación y meditación.

## **¿Cómo se practica el Yoga Nidra?**

A diferencia de otras prácticas de meditación, lo recomendable en una sesión de Yoga Nidra es permanecer tumbado en Savasana.

La posición de tu cuerpo debe ser simétrica. Es más fácil sentir la relajación de las piernas, por ejemplo, si ambas se encuentran en la misma posición y a la misma distancia.

Durante toda la sesión debes permanecer en la misma posición, por lo que es muy importante que te encuentres cómodo. Si te molesta alguna parte de tu cuerpo puedes poner una manta o almohada debajo para protegerte.

Los ojos deben estar cerrados durante toda la sesión.

Enfócate en el momento presente. Aparta de tu mente todo lo que has hecho hasta ahora o lo que te queda por hacer a lo largo del día. Lo importante es estar aquí y ahora.

Puede pasar que por la relajación llegues a tener la sensación de sueño. Es importante estar alerta para evitar quedarte dormido. Si alguna vez te duermes no pasa nada, sobre todo al principio, pero no lo conviertas en algo habitual. Tampoco utilices las sesiones para dormirte sin haberlas acabado. Si lo hicieras, le estarías mandando a tu mente el claro mensaje de que en situaciones así hay que dormirse. Esto te llevaría a tener dificultades para practicar el Yoga Nidra u otro tipo de meditación, con la consiguiente pérdida de la oportunidad de obtener sus grandes beneficios.

En cuanto a la habitación donde practicar Yoga Nidra: crea un espacio de meditación donde realizar siempre tus sesiones. Es mejor una habitación que puedas mantener en penumbra y en la que no te molesten los ruidos.

Acompáñate de una manta. Es frecuente que durante la sesión de Nidra baje tu temperatura corporal y puedas sentir frío.

## **¿Cómo es una sesión de Yoga Nidra?**

Las sesiones pueden ir desde los 20 minutos a los 45 minutos, dependiendo del nivel del practicante.

Lo habitual es que tus primeras sesiones sean guiadas de la mano de un profesor o un audio. También es posible hacer una sesión de Yoga Nidra autoguiada, pero para ello hay que ser un practicante avanzado.

## **¿Quién puede realizar Yoga Nidra?**

El Yoga Nidra lo puede realizar todo el mundo a excepción de aquellas personas que hayan sufrido o sufran episodios de epilepsia o brotes psicóticos.

No olvidemos que el Yoga Nidra busca sacar a la luz Samskaras o impresiones mentales que se almacenan en el subconsciente y que pueden ser traumas, complejos que tengamos, cosas que nos provoquen dolor emocional, situaciones negativas del pasado... El Yoga Nidra busca purificar la mente y

resolver estas situaciones mediante la conciencia testigo, pero a una persona que haya sufrido brotes psicóticos, por ejemplo, no le puede venir bien sacar todo eso a la luz. Aconsejamos a esas personas que confíen en su médico. Si es este quien le prescribe realizar sesiones de Yoga Nidra bajo su supervisión, adelante.

### **¿Es fácil practicar Yoga Nidra?**

¿Es fácil conocerse? ¿Es fácil afrontar lo que nos duele o lo que tememos? No.

Practicar Nidra es un ejercicio de interiorización y meditación «fácil de hacer», si no lo hacemos bien. Cualquiera puede ver un vídeo o escuchar una meditación guiada y hacer una sesión. Pero no podemos olvidar que el Yoga Nidra es un estado de conciencia que busca la introversión en profundidad, no es sólo un ejercicio de relajación.

No es fácil en la medida en que no es fácil conocernos y descubrir quiénes somos en realidad. Pero a la vez, es lo más maravilloso que existe. Como decía Pablo Neruda:

**«Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas».**

### **¿Cuál es el mejor momento para practicar Yoga Nidra?**

Los mejores momentos para la práctica son la mañana y la noche, antes de acostarte. Lo importante es adquirir el hábito de la práctica regular e intentar hacer la sesión de Yoga Nidra a la misma hora.

Hay yoguis que prefieren hacer una sesión larga, y otros a los que les gusta más hacer dos pero más cortas.

Un momento muy recomendable para la sesión de Yoga Nidra es cuando acabas la sesión de Hatha Yoga. Puedes terminar haciendo la postura de Savasana para comenzar con la sesión de Yoga Nidra. Este es mi momento preferido, pero como siempre digo, cada uno tiene que encontrar su momento y su tiempo.

### **Fases en la sesión del Yoga Nidra**

Si eres principiante, es necesario que la realización de la sesión de Yoga Nidra sea dirigida, ya sea por un maestro o por una grabación que te vaya guiando.

Las fases de la sesión de Yoga Nidra son:

#### **Preparación**

Ya hemos hablado anteriormente de lo que tienes que tener en cuenta a la hora de prepararte para tu sesión de Nidra Yoga: posición de Savasana, una WideMat o una mat normal (en ausencia de ella, una manta), algo para taparte si

tienes frío, crear tu espacio de meditación...

### **Relajación previa**

Realiza tres respiraciones completas mientras repites internamente la palabra relax. En el capítulo anterior sobre relajación hablamos de distintos ejercicios que pueden ayudarte a encontrar la calma necesaria.

Con los ojos cerrados centra tu atención en los sonidos, en el tacto, en tu respiración. Esta fase tiene que ser breve pero es importante que consigas empezar la sesión de Nidra con la relajación necesaria.

### **Sankalpa**

La Sankalpa es una afirmación positiva. Antes de iniciar la sesión de Yoga Nidra debes decidir aquello que quieres modificar o afianzar de tu personalidad.

La frase o Sankalpa que elijas debe ser breve, formulada en presente y en primera persona y siempre con un enunciado positivo, por ejemplo:

«Soy feliz y disfruto de cada instante de mi vida»

«Yo creo en mí firmemente»

«Tengo calma y paz interior»

El proceso de elección de la Sankalpa es muy importante. Debes hacer un ejercicio de introspección y decidir qué es aquello que te debilita o que te falta en la vida.

En esta etapa de la sesión debes repetir tres veces tu Sankalpa.

### **Rotación de la consciencia**

A continuación repasaremos mentalmente nuestro cuerpo de forma sistemática. Se trata de ser consciente de cada una de las partes que componen nuestra identidad física. Esto provoca una profunda relajación y la aparición del estado de interiorización.

En este recorrido es importante mantener la consciencia testigo, y mantenernos alerta, puesto que es aquí donde frecuentemente aparece la sensación de sueño.

### **Consciencia de la respiración**

El siguiente paso es tomar consciencia de la respiración. Observaremos nuestra respiración pero sin interferir en ella. Vamos a ver el fluir natural de nuestra respiración en el abdomen, en la garganta, la caja torácica y las fosas nasales.

Siente que con la respiración fluye la energía por todo tu cuerpo.

Existen ejercicios en esta fase. Lo más frecuente es hacer una cuenta regresiva. Si eres principiante puedes hacerla breve, empezando desde el número 27 y en cada inspiración ir bajando, hasta llegar al 1.

### **Sensaciones opuestas**

En este paso evocaremos sentimientos y sensaciones opuestas como frío-

calor, ligereza-pesadez, odio-amor, tristeza-alegría...

Siente cada sentimiento y su contrario dentro de tu cuerpo. Te recuerdo que es muy importante mantener la conciencia testigo.

### **Consciencia de Chidakasha**

Como hemos visto anteriormente, la Chidakasha es la pantalla mental. Es aquello que «vemos» delante de nosotros cuando cerramos los ojos. En esta pantalla mental es donde en muchas ocasiones se nos manifiesta el subconsciente, así que debes estar atento.

No te esfuerces en ver nada o no intentes borrar lo que aparezca en ella, aunque no te guste. Esta fase es un gran elemento de purificación mental. Aquí se nos pueden representar muchas cosas que desconocemos aún de nosotros mismos o situaciones que debemos dejar pasar y superar.

### **Visualización**

La visualización es una de las etapas más importantes del Yoga Nidra.

Dependiendo del objetivo que intentemos alcanzar realizaremos unos ejercicios de visualización u otros. Por ejemplo: hay visualizaciones para aprender a perdonar, para encontrarnos con nosotros mismos, para transformar los pensamientos negativos en positivos, para calmar nuestra ansiedad...

Las visualizaciones sirven para traer a nivel consciente samskaras (impresiones mentales) que se encuentran alojados en las capas profundas de la mente. Posteriormente nos ayudará a eliminar estos samskaras negativos y purificar nuestro estado mental.

Los samskaras pueden llegarnos a través de recuerdos del pasado, símbolos, frases que acuden a nuestra mente...

Es importante no empeñarse en visualizar algo. Hay que dejar que fluya y que se manifieste lo que tenga que ser, manteniendo el desapego de esas sensaciones. No juzgamos lo que vemos, simplemente lo observamos.

Un ejercicio de visualización frecuente en esta etapa del Yoga Nidra es recordar nuestro día. Iremos «viendo» lo que ha sucedido, pero sin sentir emociones. Es decir, si has discutido con tu jefe, no dejes que esa emoción te influya y te perturbe. Intenta ver los hechos como si fueras un mero testigo y recuerda las imágenes en el orden contrario al cronológico: del final de tu día hasta el principio.

### **Consciencia de Chidakasha**

Después de la visualización centraremos el foco una vez más en nuestra pantalla mental.

### **Sankalpa**

Antes de acabar repetiremos de nuevo tres veces nuestra sankalpa o afirmación positiva.

## **Final**

Para finalizar la sesión iremos moviendo nuestro cuerpo poco a poco, y finalmente abriremos los ojos de forma muy suave.

## **Beneficios del Yoga Nidra**

El «Yoga del Sueño» o Yoga Nidra tiene muchísimos beneficios, entre otros:

- Reduce la tensión y el estrés.
- Te ayuda a conseguir tus objetivos. La formulación del sankalpa se introduce en todos los niveles de tu mente y focaliza tu objetivo.
- Relaja la mente y el cuerpo.
- Revela partes importantes del inconsciente y purifica tu mente.
- Despierta la creatividad y despeja la mente.
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Se ha demostrado que el Yoga Nidra alivia el dolor y funciona de forma terapéutica para tu cuerpo.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Mejora el insomnio y la calidad del sueño.
- Se ha utilizado en tratamientos de trastorno de estrés postraumático, bajo supervisión médica.

El Yoga Nidra, además de todos los beneficios que he enumerado anteriormente, conseguirá que tengas más enfoque en tu vida. Te servirá para tener más claros tus objetivos y perseguirlos puesto que estarán escritos a fuego en tus tres niveles de consciencia.

Otra forma de transformación y purificación interior es el Yoga del Sonido, que aunque muchos lo desconocen, no consiste en escuchar música, sino que va mucho más allá. Te aseguro que en el siguiente capítulo vas a vibrar.



## CAPÍTULO DOCE YOGA DEL SONIDO

### **El Nada Yoga**

¿Conoces el Nada Yoga? Es un camino de transformación interior a través del sonido y sus vibraciones. Ya hemos visto cómo la senda de la meditación tiene muchos caminos y el Nada Yoga es uno de ellos. Constituye un gran instrumento de interiorización.

### **¿Qué es el Nada Yoga?**

El Yoga significa «esfuerzo» o «unión». La unión con lo absoluto, la unión de los aspectos corporales y espirituales del hombre con el Universo del que forma parte.

Por otro lado, la palabra «Nada» significa «sonido sutil» en sánscrito, por lo que si unimos ambos conceptos deducimos que el Nada Yoga es la unión trascendental a través del sonido.

Pero te preguntarás:

### **¿Por qué el Nada Yoga es una forma de meditación?**

El Nada no es un sonido pasivo, no consiste en «escuchar algo», el Nada Yoga representa el sonido original del Universo, llamado shabda o dhvani, y que también se encuentra dentro de cada uno de nosotros.

El Nada Yoga es un proceso de interiorización por el que llegamos a ese sonido interior del Universo, sin concurso de los sentidos y que se consigue gracias a una meditación de profundidad.

De hecho, al Nada Yoga se le considera parte del Raja Yoga, un tipo de Yoga basado en la meditación y también conocido como Yoga mental. Por lo tanto, es

un error confundir la música para meditar con el Nada Yoga.

### **Mucho más que el Yoga del sonido**

El Universo en el que todos vivimos es un flujo constante de energías que contienen distintos grados de vibración.

Los seres humanos somos, al igual que el resto, energía. Parte de esa energía es nuestro cuerpo, y el resto es nuestra mente y nuestra estructura espiritual.

Fuera de la literalidad que antes hemos explicado hay que decir que en realidad «Nada» es la energía principal que constituyó el Universo en su origen, de ahí que no quiera limitarme a definir el Nada Yoga como el Yoga del sonido. Es mucho más.

El objetivo del Nada Yoga es volver a integrar al ser humano en esa energía principal y creadora de todo. Es la unión (Yoga) con la «Nada» o energía primigenia.

Representa la unión del yo, el conjunto de energías más pequeño, con la consciencia cósmica. Esa unión se produce a través del sonido (no hay que olvidar que el sonido es la percepción de las vibraciones que producen los cuerpos), de ahí su nombre Yoga del Sonido.

Se podría pensar (como mucha gente hace) que practicar Nada Yoga consiste sólo en escuchar música. Es otra falsa creencia más.

El sonido que hay que experimentar no es el exterior, sino los sonidos interiores que debemos escuchar hasta alcanzar el Nada, y de ahí experimentar la superconsciencia o samadhi. Escuchar música sólo es un medio, y no un fin en este tipo de yoga y meditación.

### **¿Cómo practicar Nada Yoga?**

El Nada Yoga es apto para todo el mundo puesto que es muy sencillo.

Se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, aunque si eres principiante es preferible que lleves a cabo tu meditación de Nada Yoga en un ambiente tranquilo, sin presencia de sonidos externos y mejor a primera hora de la mañana o a última hora de la noche, justo antes de acostarte.

### **La meditación de Nada Anusandhana**

Existen muchas formas de realizar una meditación de Nada Yoga, pero hoy voy a contarte la más conocida: la meditación de Nada Anusandhana.

Si no puedes realizar la Postura del Loto, puedes hacer la del Medio Loto, o cualquiera en la que permanezcas recto y cómodo.

– La práctica de esta meditación empieza con la Respiración de la Abeja o Bhramari Pranayama. Pon tus dedos en los oídos, de forma que taponen cualquier sonido exterior. A continuación inspira lentamente hasta llenar tus pulmones, retén el aire 5 segundos y después expúlsalo por la nariz. Cuando lo hagas debes imitar el zumbido de una abeja y notar cómo vibra el paladar.

Repite esta respiración durante 10 minutos.

– Después de realizar la respiración de la abeja pasarás al Nada Anusandhana.

– Ponte de cuclillas sobre la esterilla WideMat –o un cojín con las piernas totalmente apoyadas en el suelo– y apoya los codos sobre las rodillas.

– Las palmas de las manos a cada lado de la frente con los pulgares tapando los oídos de forma que no escuches ningún sonido.

– Dirige tu atención al interior de tu cabeza y escucha tus sonidos interiores.

– Al cabo de un rato un sonido empezará a tomar protagonismo y fuerza respecto a otros. Céntrate en él. Notarás que cada vez crece más.

Si ves que pierde fuerza y aparece un nuevo sonido dirige tu atención hacia él... Absorbe cada nuevo sonido. Y así, con este mismo procedimiento, irás pasando de un sonido a otro manteniendo siempre la conciencia testigo.

### **¿Qué tiene que ver el Nada Yoga con la música?**

Muchas sesiones de Nada Yoga se llevan a cabo con música instrumental. Es esta, quizá, la práctica de Nada Yoga más conocida.

Existe la música exterior, también llamada Ahata, y la música interior o Anahata. La Ahata o música exterior son los sonidos instrumentales que intentan influir en nosotros y que nos ayudan a escuchar los sonidos interiores.

A través de la música puedes utilizar las vibraciones exteriores para introvertir la mente, llegar a profundizar en ella y escuchar los sonidos trascendentes.

La música es una herramienta para la interiorización.

En definitiva, el Nada Yoga es un tipo de Raja Yoga que nos permite llegar a la fase de Antar Mouna o silencio interior a través del sonido. Por ello, es una forma excelente para aprender a meditar.

-

### **Mantras para meditar**

Los mantras son una de las formas de meditación más utilizadas por los yoguis. Su repetición nos ayuda a llegar a un estado de relajación e interiorización que propician el estado meditativo. Los mantras encierran un gran significado y en este capítulo voy a contarte cómo puedes aprender a meditar con ellos.

### **¿Qué son los mantras?**

Los mantras son una forma de sanación del alma, y nos conducen a la transformación personal.

«Un mantra es un sonido, una expresión o una sílaba».

Con la repetición del mantra hacemos que su significado impregne todo

nuestro ser y llegue a nuestro subconsciente, y por eso se puede afirmar que los mantras pueden cambiar nuestros hábitos negativos y sustituirlos por pensamientos positivos.

Muchas ramas de la cultura oriental han considerado el sánscrito como el lenguaje perfecto por su armonía y vibración. Esto es, por su sonido. Por eso y porque la importancia de un mantra no radica sólo

en su significado, sino en la armonía y vibración de su repetición, los mantras se suelen recitar en sánscrito.

Cuando repetimos un mantra de la forma correcta su vibración y energía nos lleva a conectar con el «Nada», que como acabamos de aprender, es la energía primigenia del Universo. Esta conexión mediante el sonido es la que nos permite unir nuestro yo, con la energía universal.

Un ejemplo es el mantra OM. Es un hecho científico que el sonido del mantra OM provoca una vibración de 432 hercios, el tono habitual de los sonidos del Universo.

### **Diferencias entre Mantras y Sankalpas**

Los mantras deben repetirse en sánscrito. Ya hemos visto en otros capítulos que en meditación es habitual utilizar frases en el propio idioma para favorecer la interiorización o para dirigir nuestra atención a un punto determinado, pero eso no son mantras, son otra cosa.

Hay que aclarar algunos aspectos, que por desconocimiento se pueden leer y escuchar en muchos sitios, incluso en lugares especializados, y que llevan a la confusión del término. Ten en cuenta lo siguiente:

- Un lema no es un mantra.
- Un grito de guerra no es un mantra.
- Una afirmación positiva no es un mantra.
- Y por supuesto, una creencia no es un mantra.

Por ejemplo, en el Yoga Nidra se interiorizan sankalpas o afirmaciones positivas como: «Creo en mí» o «La vida me da todo lo que necesito». Las utilizamos para introducir en nuestro subconsciente aquellas cosas que queremos afianzar de nuestra personalidad, pero no son mantras.

Otro ejemplo claro es la meditación del «Yo Soy» (una de las técnicas de meditación que vimos en el Capítulo Cinco), que consiste básicamente en repetir esa frase para mejorar nuestro autoconocimiento.

Quiero que entiendas que no estoy diciendo que el significado de los mantras no importa. Nada más lejos de la realidad. Simplemente subrayo que no es lo fundamental, no es la esencia que lo define.

## **Los mantras más conocidos son:**

- Om
- So Ham
- Om Mani Padme Hum
- Om Namah Shivaya
- Hare Krishna
- Hare Rama

## **Mantra Yoga**

Al uso de mantras para meditar también se le llama «Mantra Yoga», aunque hay que señalar que no se puede clasificar como un estilo propiamente dicho. La meditación con mantras es habitual en muchos tipos de meditación. Sería acotar demasiado su ámbito de actuación.

Al igual ocurre con otra denominación. El Mantra Yoga también es conocido como Yoga del Sonido, aunque realmente sería más propio decir que forma parte del Yoga del Sonido. Es una parte y no el todo.

El Mantra Yoga se basa en que todo lo que hay en nuestro interior y en el mundo es vibración y sonido.

Esta afirmación ha sido validada por estudios de la física cuántica. Todo en el universo es vibración y sonido. Se ha demostrado que nuestros pensamientos e ideas vibran. No se quedan en nuestro interior, sino que funcionamos como una emisora.

¿Cuántas veces has dicho: «esta persona me da malas vibraciones» al referirte a que transmite sensaciones negativas? También solemos decir que algo es vibrante cuando es positivo.

Los mantras producen vibraciones positivas que afectan nuestra personalidad y estado de ánimo y nos ayudan a purificar las malas vibraciones que llevamos dentro y que recibimos de fuera.

### **¿Por qué se utilizan los mantras para meditar?**

La vibración que produce el sonido nos lleva a un estado de interiorización que despierta nuestros niveles superiores de consciencia.

Cuando utilizamos los mantras para meditar estamos produciendo una vibración que abre los chakras e induce al estado meditativo.

La repetición del mantra es un vehículo en el que viaja la consciencia y produce una relajación física y mental.

Aparte de eso, generan un proceso de transformación personal y nos ayudan a concentrarnos en aspectos concretos sobre los que queremos basar nuestra meditación.

Como ves, un mantra no es algo que pronuncias, o que repites. Es algo más.

### ¿Cómo recitar un mantra?

Existen distintas formas de hacerlo:

- **Baikhari Japa:** cuando la repetición del mantra se produce en voz alta.
- **Upanshu Japa:** la repetición se produce en forma de susurro.
- **Manasik Japa:** la repetición del mantra es mental.
- **Likhit Japa:** consiste en la repetición escrita del mantra.
- **Sumirani Japa:** cuando la repetición se realiza durante todo el día.
- **Kirtan:** cuando se practica la repetición del mantra en grupo.

### El Japa Mala

Un Japa Mala es la forma de llevar la cuenta del número de repeticiones de un mantra.

Se llaman Japa Mala por el fin para el que son creados, es decir, para rezar en voz baja o interiormente, que en sánscrito se dice japa. Mala significa guirnalda.

Este nombre, que nos puede parecer raro, lo es todavía más en español, porque normalmente las palabras acabadas en a son femeninas, y sin embargo Japa Mala es un término masculino.

Además, Japa Mala se pronuncia «yapa mala», como todas las jotas del sánscrito, que aparecen en numerosas posturas (Janu Sirsasana, por ejemplo).

Los Japa Mala se vienen usando en el hinduismo desde mediados del primer milenio a.C., y su uso está muy extendido por quienes quieren meditar con mantras.

Si quieres recitar un mantra y permanecer concentrado, no puedes estar contando el número de repeticiones que llevas, por eso te recomiendo el uso del Japa Mala.

### Significado del Mantra Om

**«La sílaba OM es el Universo. Todo lo que existe en el pasado, presente y futuro es OM. Y lo que existe más allá de esta triple división del tiempo es OM».**

### Manduky Upanishad.

El mantra Om es el mantra del sonido original del universo, como ya hemos comentado anteriormente.

De todos los mantras para meditar, el OM será posiblemente el más conocido. Hay que señalar que realmente el mantra OM se pronuncia: AUM.

Este mantra crea una vibración que representa nuestros tres estados de la

mente:

- La «A» representa la conciencia de vigilia de la mente consciente.
- La «U», el estado de sueño de la mente inconsciente.
- Y la «M», el estado de sueño profundo de la mente subconsciente.

Este mantra se pronuncia para encontrar paz, protección y abundancia a nuestra vida.

### **Mantra So Ham**

Literalmente «So Ham» significa «Yo Soy». Es el mantra del verdadero yo, inherente en todos nosotros. Todas las personas de todas las religiones se han preguntado alguna vez: ¿Quién soy yo?

El So Ham representa la unidad del individuo con la conciencia suprema.

De los mantras para meditar, el So Ham es el llamado Mantra de la respiración, porque esta es la energía de la vida.

El So Ham representa la forma en que respiramos:

- Cuando inhalamos realizamos un sonido parecido a «So».
- Cuando exhalamos es parecido a «Ham».

¿A que lo acabas de probar?

Además de los mantras budistas, los mantras más conocidos son:

### **Mantras tibetanos**

Om Ama Rani, Om Ama Rani, Om, Vivente, Vivente Soha.

### **Mantra hindú**

Om Drum Soha Om Amrita Ayur Dade Soha Om.

### **Mantra chino**

Namo Kwan Yin Pusa.

La meditación con mantras es una de las formas más comunes de interiorización y meditación. Te animo a empezar a practicarla y empezar a disfrutar de sus beneficios desde hoy mismo.

## CAPÍTULO TRECE RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA

### **Vivir es más que respirar, pero respirar es importante**

Aplicar técnicas de respiración te ayudará a saber canalizar tu energía, disminuir la tensión y aliviar la ansiedad.

La respiración en Yoga es uno de los aspectos fundamentales tanto de la práctica física (Hatha Yoga) como de la práctica mental (Raja Yoga). El Pranayama o respiración yóguica es uno de los aspectos claves para aprender a meditar.

### **¿Para qué sirve respirar?**

Voy a evitar la respuesta obvia. Todos sabemos que respirar es básico para vivir, pero además, la respiración tiene muchas otras funciones, y no sólo a nivel físico, sino también a nivel mental.

La respiración, además de ser nuestro soporte vital, cumple otras muchas funciones:

- Es imprescindible para crear el H<sub>2</sub>O metabólico.
- Elimina las toxinas de nuestro cuerpo y purifica el torrente sanguíneo. Es clave en el envejecimiento de nuestro cuerpo.
- Ayuda a la quema de grasas.
- Oxigena la sangre.
- Activa los músculos de nuestro cuerpo.
- Mejora la circulación.
- Es parte importante en la concentración, atención y memoria. El cerebro es



el órgano que más oxígeno necesita. Cuando no respiramos correctamente el cerebro es el primer perjudicado.

- Respirar bien proporciona relajación a la mente y al cuerpo.

La respiración está asociada directamente con nuestra actividad cerebral y nuestras emociones:

¿Te has fijado cómo respiras cuando tienes ansiedad? ¿Y cuando te enfadas? ¿Cómo respiras cuando duermes o tienes sueño?

Está claro que nuestros estados de ánimo y nuestra respiración están íntimamente relacionados.

Entonces, ¿se puede transformar nuestro estado mental y nuestras emociones mediante la respiración?

Sí, y es algo de lo que vamos a hablar a lo largo de este capítulo, por eso es uno de los aspectos claves a la hora de aprender a meditar.

### **¿Cuál es la regla de oro de una buena respiración?**

El aspecto más importante para realizar una respiración eficaz es este: siempre se inspira y se espira por la nariz.

Es un mal hábito respirar por la boca, sin embargo, es algo que hacemos muy frecuentemente.

Una buena respiración no debería realizarse sólo cuando hacemos deporte o meditación. Debemos intentar conseguir el hábito de respirar bien en cualquier momento.

La nariz cuenta con mecanismos que la boca no tiene. La nariz está preparada para evitar impurezas (polvo, insectos, sustancias dañinas) y calentar el aire que entra a nuestros pulmones. Si respiramos por la boca estamos desprotegidos porque la boca no cumple esas funciones.

Para los yoguis la respiración por la nariz tiene, además, un sentido muy importante puesto que es así como se obtiene la prana o energía.

### **La respiración yóguica completa**

Antes de hablar de las diferentes técnicas que hay, es preciso conocer los tipos de respiración que existen y cómo se realiza una respiración yóguica completa:

- **Respiración diafragmática o abdominal:** es el tipo de respiración más natural. Nuestro vientre es el que se hincha y deshincha en cada inhalación y exhalación. Este tipo de respiración produce muchos beneficios: purifica completamente los pulmones, distiende el plexo solar y reduce la tensión y la ansiedad, aumenta nuestra energía, etc.

- **Respiración Torácica:** es el tipo de respiración que realizamos al practicar ejercicio cardiovascular. Consiste en inspirar hinchando la caja torácica. Mucha

gente confunde este tipo de respiración con la respiración profunda.

- **Respiración clavicular:** consiste en respirar con la zona superior de los pulmones. Al realizar este ejercicio apreciarás cómo el abdomen se mete hacia dentro. Notarás la sensación de necesitar más aire y de hacer respiraciones más rápidas.

La combinación de los tres tipos de respiración yóguica se llama respiración yóguica completa.

### **Ejercicio «Técnicas de respiración»**

Túmbate en Savasana y realiza 10 respiraciones diafragmáticas poniendo tu mano en el abdomen y notando cómo sube y baja. Después haz lo mismo con la respiración torácica poniendo tus manos en los costados y finalmente haz 10 respiraciones claviculares.

¿Qué has sentido en cada una de ellas?

Con este ejercicio te darás cuenta de cómo la respiración abdominal te relaja y sin embargo la clavicular te tensa. Notarás que, aunque respiras, sientes que te falta el aire y necesitarás hacer inspiraciones más rápidas.

Es importante aprender a identificar estos diferentes tipos de respiración para poder cambiarlos si tu patrón de respiración es erróneo. Cuando te encuentres en una situación de estrés o ansiedad fíjate en tu respiración e intenta modificarla.

### **¿Cómo hacer una respiración yóguica completa?**

La respiración yóguica tiene como objetivo ventilar y oxigenar tus pulmones eliminando las impurezas y obtener la prana o energía vital.

La respiración yóguica es la suma de los otros tres tipos de respiración realizados de forma secuencial. Ahora vamos a hacer un ejercicio para que empieces a practicar.

### **Técnica de respiración completa**

– Túmbate en Savasana. Es la mejor postura para realizar los ejercicios de respiración.

– Pon tu mano derecha en el vientre y la izquierda en tu costado.

– Elimina todo el aire de tus pulmones, para que al inspirar se llene totalmente de aire renovado.

– Cuando hayas vaciado tus pulmones deja que tu respiración brote naturalmente.

– Inspira notando cómo tu abdomen crece poco a poco. Cuando esté bastante expandido continúa inspirando pero esta vez nota cómo se hincha tu caja torácica y el abdomen va descendiendo. Finalmente, cuando el tórax esté lleno continúa respirando notando cómo se elevan tus clavículas y tu pecho.

Es decir, empieza por una respiración abdominal, sigue con una diafragmática y finaliza con una clavicular. Es importante que en este proceso no

dejes nunca de inspirar. La inspiración debe ser natural y no cortarse en ningún momento.

– El aire irá hinchando tu abdomen, tórax y clavículas.

– Para espirar sigue el orden inverso. Descendiendo del pecho al tórax y de ahí al abdomen.

Con este ejercicio habrás realizado una respiración yóguica completa.

### **El ritmo de la respiración y su efecto en nuestro cuerpo y nuestra mente**

Las técnicas de respiración tienen un efecto directo, como bien decíamos al principio de este capítulo, sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.

El ritmo tiene un papel protagonista.

Si queremos mejorar nuestra vitalidad y nuestra energía debemos respirar poniendo el foco en la espiración. Haciendo inspiraciones lentas y espiraciones más cortas y potentes.

Para tranquilizarnos realizaremos técnicas de respiración basadas en la inspiración. Donde tomemos el aire de forma más rápida y profunda y la espiración sea más lenta.

Para armonizar, nuestra respiración debe ser equilibrada, con la misma duración y potencia en inspiración y espiración.

Por último, hay que aclarar que la respiración yóguica o respiración completa no trata de «crear» una nueva forma de respiración, sino de recuperar la respiración natural del ser humano libre de tensiones y bloqueos.

### **Respiración y Meditación**

La respiración es tan importante para la meditación que es uno de los hilos comunes que tienen todos esos tipos de meditación diferentes que nombrábamos al principio del libro.

La respiración es algo básico en cualquier ejercicio de meditación porque:

- Nos relaja y nos dispone para prepararnos a meditar.
- Respirar bien es básico para meditar. Por eso las posturas de meditación básicas siempre deben cumplir con la premisa de mantener la espalda recta para favorecer la respiración y que no haya nada que bloquee su flujo natural.
- La respiración yóguica o respiración completa induce al estado meditativo.
- La respiración es el lazo que une el mundo exterior con nuestro mundo interior. Tomamos el aire de fuera y lo llevamos dentro de nosotros. Es nuestro cordón umbilical espiritual, que une nuestro ser con el resto del Universo.
- La respiración es el recuerdo más vivo del «hoy y ahora». Si quieres

mantener el mindfulness y vivir con atención plena, la respiración es tu ancla.

### **Pranayama: la respiración yóguica**

El Pranayama es el conjunto de técnicas de respiración enmarcadas en la práctica del Yoga, cuyo objetivo es controlar aquello que la Tradición del Yoga llamó prana, en sánscrito, y que se refería a la energía cósmica.

Dominar el Pranayama tiene entre sus beneficios aumentar la capacidad pulmonar, respirar mejor y relajarnos. Por ello, desde hace milenios, se ha practicado como parte fundamental del Yoga.

Son varias las técnicas de Pranayama que existen. Se complementan entre ellas y se aprenden progresivamente, puesto que hay algunas más difíciles que otras.

Las técnicas de Pranayama son las formas en que se entrena la respiración, y se dividen en técnicas mayores y menores.

Hay algo de confusión al hablar del significado del Pranayama, porque hay quien solo tiene en cuenta el significado etimológico y se olvida de su esencia, el concepto que le da sentido.

El significado etimológico de Pranayama es «control de la respiración», ya que es una palabra compuesta por prana, que quiere decir «aire, respiración, vida» y por yama o iamā, que quiere decir «control».

Sin embargo, su significado conceptual, inspirado por el Yoga, es más amplio: ejercer un control de la respiración con el fin de obtener la energía del Universo.

El ser humano siempre ha sabido que la respiración es una de las funciones necesarias para vivir, por lo que es normal considerar la respiración como una forma que tiene el Universo de transmitir su energía.

### **Beneficios del Pranayama**

El Pranayama tiene innumerables beneficios. Algunos de ellos son:

- Aumenta la capacidad pulmonar, por lo que los pulmones podrán obtener el aire que necesitan en menos respiraciones, al contrario de las personas que no pueden realizar respiraciones profundas, y tienen complicaciones derivadas de ello.
- Tienes más resistencia para realizar esfuerzos físicos. Observa a las personas que respiran mal. Se cansan rápidamente con un pequeño esfuerzo, como subir un tramo de escaleras.
- Genera tranquilidad y paz mental. Una respiración pausada y suficiente es

el estado natural del cuerpo, sin tensiones, que además provocan fatiga y cansancio mental.

- Revitaliza el cuerpo. Después de realizar ejercicio recuperas el ritmo cardiaco y respiratorio normal. ¿A qué se debe? A que necesitas menos aire del que has estado empleando. Por lo tanto, si aumenta la capacidad pulmonar te sientes mejor y más dispuesto a moverte, salir de casa a dar un paseo, hacer ejercicio físico, etc.
- La respiración lenta y profunda reduce el esfuerzo que tiene que realizar el corazón, que se vuelve más eficiente y fuerte, funciona mejor y dura más tiempo.
- En un momento de estrés o ansiedad una buena respiración consigue reducirla considerablemente e incluso eliminarla.
- Si estás nervioso, sin llegar al nivel superior que es sentirte estresado, puedes controlar tus emociones y tomar la decisión correcta.
- La respiración profunda y lenta es un excelente regulador del peso. Si quieres bajar de peso, sé consciente de que tener mayores niveles de oxígeno en sangre ayuda a quemar la grasa.
- Ayuda a que el cuerpo recupere un ritmo normal tras realizar algún esfuerzo, físico o mental, en el que ha habido desgaste.
- Ayuda a dormir bien, puesto que calma la mente. La principal causa de insomnio es no saber relajarse y no dejar a un lado los problemas hasta que hayas descansado.
- Mejora la digestión. El cuerpo asimila mejor los alimentos gracias a que la mayor oxigenación de la sangre hace que el proceso de digestión sea más eficaz.
- Es bueno para la piel. El cuerpo destina la mayor parte del oxígeno al cerebro. Una vez cubierta esa función, el resto se reparte. Con una mejor oxigenación, se destina más oxígeno a las glándulas pituitarias y pineales, importantísimas en el rejuvenecimiento de la piel.
- Induce al estado de meditación.

### **Preparación del Pranayama**

Hay que ver el Pranayama como un ejercicio real, no es solo quedarse quieto y respirar. Al igual que preparamos el cuerpo calentando con unos estiramientos y ejercicios poco exigentes, tenemos que hacer una preparación del Pranayama.

Siéntate sobre la esterilla de Yoga con la espalda recta y cierra los ojos. Trata de relajarte.

Fíjate en la forma de respirar que tienes. No influyas en ella, solo observa.

¿Respirar por la nariz te sale de manera natural? ¿Te cuesta respirar normal?  
¿Tienes una respiración acelerada?

El Pranayama es parte de una sesión normal de Yoga (o al menos debería serlo), aunque también puedes entrenar solo el Pranayama. Si lo haces como parte de una sesión, cabe la posibilidad de hacerlo antes o después de las asanas. Es mejor hacerlo antes si las asanas van a ser muy exigentes, ya que ese cansancio físico se traslada a lo mental.

No uses incienso u otros elementos que te distraigan y que además pueden irritar las vías respiratorias.

Es mejor no poner nada de música para que puedas oír bien el sonido de tu respiración. Una excepción sería poner sonidos de la Naturaleza. En el caso de que no puedas estar en un ambiente silencioso, pon música relajante, de meditación.

### **El Mudra del Pranayama**

El Mudra del Pranayama se usa mucho como elemento de los ejercicios que requieren el control del paso del aire. En realidad se realizan dos mudras:

El Mudra del Pranayama: es el llamado Vishnu Mudra. Se realiza con la mano derecha si eres diestro, y la izquierda si eres zurdo. Los dedos índice y corazón tocan con las yemas la palma de las manos. (Haz este Mudra ahora para que te sea más fácil seguir la explicación y luego recordarlo todo).

Hay que ir combinando ambos lados de la nariz. Con el pulgar de la mano que hace el Mudra del Pranayama, taponas la fosa nasal de ese lado (es decir, la derecha si eres diestro), y luego la otra fosa nasal la tapas con los dedos anular y meñique.

Gyan Mudra: también llamado Chin Mudra, es el más habitual al practicar Yoga, seguro que lo has visto miles de veces. Consiste en conectar las yemas de los dedos pulgar e índice, y tener los otros tres extendidos.

### **¿Cuál es la posición ideal para realizar el Pranayama?**

La asana o posición ideal para el Pranayama es la Postura del Loto (Padmasana) ya que es muy estable. Si no, puedes hacer la del Medio Loto (Ardha Padmasana) o la del Zapatero, que es muy fácil. La del Zapatero es la que te vendrá mejor si todavía no tienes suficiente flexibilidad para las anteriores.

Si lo deseas, puedes usar unos cojines para sentarse sobre ellos. Así la cadera está más alta, las rodillas más bajas y hay más estabilidad. Otra alternativa es usar una silla para tener la espalda recta y evitar que se te duerman las piernas si dedicas mucho tiempo al Pranayama.

### **Ejercicios que puedes hacer**

Hay distintos ejercicios de Pranayama, unos llamados mayores y otros menores. Para practicar estos ejercicios vamos a ponernos en las situaciones que comentamos antes: Loto, Medio Loto, Zapatero o ayudándote de una silla. Para todos los ejercicios, salvo el segundo, recomendamos ciclos de respiración 5-10-10 (5 segundos de inspiración, 10 de aguantar, 10 de expulsar el aire).

Vamos a contar cuatro ejercicios de Pranayama más habituales:

#### **Ujjayi o respiración triunfante**

Este ejercicio de Pranayama se realiza así:

– Cuando estés sentada/o sobre tu esterilla WideMat, realiza el Mudra del Pranayama, y expulsa todo el aire de tus pulmones.

– Inspira con la glotis (parte de arriba de la garganta) parcialmente cerrada. Para ello agacha la cabeza, acercando la mandíbula al pecho. Esa inspiración tiene que ser lenta.

– Aguanta el aire

– Tapona la fosa nasal derecha como indicamos al hablar del Mudra del Pranayama y expulsa el aire por la izquierda.

#### **Kapalabhati o respiración energizante**

Este tipo de Pranayama consiste en respiraciones rápidas:

– Expulsa el aire bruscamente. Se consigue mediante la contracción rápida de los abdominales, que provoca la expulsión violenta del aire, y proyectando el aire en las fosas nasales (como al sonarse).

– Inspiración también rápida, aunque no tanto como la expulsión del aire.

Aproximadamente se realizan 50 ciclos por minuto.

#### **Respiración Solar**

Se inspira por la fosa derecha y se expulsa el aire por la izquierda, por lo que hay que usar el Mudra del Pranayama, alternando la fosa nasal que se tapa. Recuerda los ciclos de respiración 5-10-10, pero añadiendo un par de segundos al final, en los que permaneces sin aire. Es decir, sería un 5-10-10-2.

#### **Respiración Lunar**

Complemento al ejercicio de Pranayama anterior, se inspira por la fosa izquierda, y se expulsa por la derecha.

#### **Anulom Vilom**

Este ejercicio se realiza así:

– Inspira por la fosa nasal izquierda. Aguanta el aire. Espira por la derecha.

– Inspira por la derecha. Aguanta el aire. Espira por la izquierda.

Con lo anterior has realizado un ciclo. Vuelve a empezar y te darás cuenta de que siempre se inspira por un lado, se aguanta y se espira por el otro, que será por el que se inspire la siguiente vez. Así sucesivamente.

Practicar todas estas técnicas de meditación te ayudarán en tu día a día. Cuando conoces tu cuerpo y sabes cómo te influye la forma de respirar puedes mantenerte sereno en situaciones de estrés o energizar tu cuerpo cuando te sientas cansado. También es una de las técnicas clave para aprender a disfrutar del estado mindfulness, del que te voy a hablar al pasar esta página.



## CAPÍTULO CATORCE MINDFULNESS

### **Mindfulness o cómo disfrutar de la vida**

¿Qué es el mindfulness? ¿Cómo puede ayudarte a ser más feliz? ¿Cómo realizar una meditación Mindfulness? ¿Qué ejercicios puedes hacer?

La meditación es un hábito que cambia la vida, pero no por los 15, 30 o los minutos que estemos meditando. Su verdadero poder reside en cómo influye en nuestra vida cotidiana.

La meditación es el camino para lograr la atención plena y una vida realmente consciente. Cuando meditamos empezamos a desarrollar la habilidad de vivir en el hoy y en el ahora, experimentamos una gran serenidad y equilibrio interior y somos capaces de tomar el control de nuestra mente.

El secreto de una vida plena y feliz está en la mente. ¿Por qué no ejercitarla más?

El mindfulness es una consecuencia, una hermosa consecuencia de la meditación. Y la meditación forma parte de un proceso mental. No puedes empezar a vivir con mentalidad mindfulness con sólo quererlo o con leer sobre ello, porque el mindfulness es un estado mental, y para llegar a él hace falta recorrer un camino previo. El cerebro y la mentalidad no cambian de un día para otro.

### **¿Qué es Mindfulness?**

¿Te pasa por las mañanas que llegas al trabajo sin recordar nada del camino? ¿Se te pasan los días volando sin saber hacia dónde estás avanzando? ¿Te ha pasado alguna vez que has terminado de comer sin haber sido consciente de que

estabas comiendo? ¿Cuántas cosas en tu vida haces de forma mecánica? En definitiva: ¿vives con el piloto automático?

Y la pregunta fundamental: ¿No te parece que al vivir así estás perdiendo gran parte de tu tiempo?

El mindfulness es un estado de la mente por el cual prestas más atención al momento presente y eres más consciente tanto de tus pensamientos, emociones y sentimientos, como del mundo que te rodea.

Ser consciente de todo ello te permite alcanzar un bienestar mental que se refleja en los siguientes beneficios:

- Vivir sin el piloto automático y disfrutar con los cinco sentidos.
- No pasar por alto las cosas cotidianas de la vida que te pueden proporcionar mucho placer.
- Una mayor autoestima y seguridad.
- El mindfulness te ayuda a conocerte mejor.
- Tranquilidad y serenidad interior.
- Alcanzar el estado de flow en nuestras actividades cotidianas.
- Volver a conectar con nuestro cuerpo y las sensaciones que experimenta.
- Ser consciente de lo que pasa en nuestra mente y poder transformar los pensamientos tóxicos en pensamientos positivos.
- Controlar las situaciones de estrés y ansiedad que nos impiden vivir con tranquilidad.
- Ser más creativo.
- Adaptarse mejor a los cambios.
- Ver las situaciones con más claridad.

«Si estabas esperando el momento perfecto, es ahora»

### **Origen del mindfulness**

Mucha gente piensa que el mindfulness es algo nuevo. Realmente el término sí lo es, pero no su significado.

El Mindfulness o atención plena se ha popularizado en Occidente gracias especialmente al campo de la Psicología, pero su auténtico significado está ahí desde hace más de 2.500 años.

La filosofía budista ha practicado la atención plena desde sus orígenes, al igual que otras corrientes como el hinduismo o el jainismo. En todas ellas la meditación supone un pilar fundamental.

Y es que el mindfulness es una consecuencia directa de la meditación y es la respuesta que obtienen aquellas personas que al practicarla buscan dar más

significado y equilibrio a sus vidas.

En cuanto al origen del término «mindfulness», podemos hablar de Jon Kabat-Zinn como padre de la criatura. En 1979 fundó la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts para ayudar a superar la depresión, la ansiedad, y los problemas de sueño basándose en lo que él llamó Programa de Reducción de Estrés basada en la atención plena (REBAP).

Jon Kabat-Zinn definió el mindfulness de la siguiente manera:

**«Mindfulness significa prestar atención a nuestro propósito, en el momento presente y sin juzgar».**

Como ves, no supone algo diferente de lo que hemos venido hablando: Trataka, conciencia testigo, silencio interior...

Dentro del ámbito de la Psicología, los doctores Mark Williams, John Teasdale y Mindel Segal de Reino Unido también realizaron una aportación importante con la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena.

Para Mark Williams mindfulness significa:

**«Una aproximación sin juicio, un conocimiento directo de lo que sucede tanto fuera como dentro de nosotros mismos, momento a momento».**

El programa del doctor Williams es muy interesante y está destinado a las personas con depresión recurrente.

Según la Terapia Cognitiva el mindfulness ayuda a cambiar los patrones mentales de las personas que tienden a la depresión y que mantienen un diálogo interior recurrente en pensamientos negativos y desestabilizantes. El mindfulness les proporciona una mayor salud mental y equilibrio interior.

**¿Cómo conseguir vivir con atención plena?**

El mindfulness es un estado mental que se obtiene después de un entrenamiento de la mente y por lo tanto hay una serie de ejercicios para conseguirlo:

Las principales herramientas que podemos utilizar para conseguir vivir con atención plena son:

### **1. La Meditación Mindfulness**

La meditación es el principal medio para conseguir la atención plena. En este libro hemos ido desarrollando cada uno de los aspectos necesarios para que aprendas a meditar paso a paso.

Sin la meditación nuestra mente no está preparada para vivir con

mindfulness, es como intentar correr una maratón sin haberse preparado antes.

Las características del mindfulness se adquieren con la meditación:

**La concentración.** No puede existir atención, si no sabes dirigir el foco a lo que quieres. La concentración es algo que se entrena y que siempre se puede mejorar. La dispersión y el monólogo interior frenético son enemigos del mindfulness. Sólo se puede pensar en una cosa a la vez. Si entrenas la capacidad de que ese "algo" en lo que piensas sea lo que tu quieras estarás enfocado. Para vivir con atención plena es necesario tener el foco puesto en el hoy y ahora. En el momento presente.

**No juzgar.** Debes conseguir que tus decisiones, tu estado anímico y en definitiva tu vida no se guíen por el vaivén frenético y errático de los pensamientos, emociones y sensaciones. La meditación desarrolla nuestra conciencia testigo por la cual aprendes a conocerte mejor y a ver las cosas que te pasan y que pasan a tu alrededor de forma más objetiva. Poniendo en orden tus ideas.

**Estar abierto a conocernos.** Al no juzgar lo que sentimos estamos más abiertos a nuevas experiencias. No tendremos miedo de nuestros pensamientos o sentimientos. Simplemente queremos dejar que fluyan para averiguar realmente quiénes somos.

**Compasión.** Aprender a no juzgarte te enseñará que tampoco debes juzgar a los demás y cuánto más te conozcas más fácil será que te pongas en el lugar del otro.

**La aceptación de las cosas como son.** La conciencia testigo que se adquiere meditando te enseña a ver las cosas como realmente son, y no como nos gustaría que fueran. Al igual que con la compasión, la aceptación de nosotros mismos lleva a la aceptación de los demás tal como son.

## 2. Yoga y Mindfulness

El mindfulness es un aspecto esencial en la práctica del yogui. Por definición el Yoga es unión. La unión de cuerpo, mente y espíritu con el Universo.

Uno de los pilares del Yoga es la concentración que se lleva a cabo durante las asanas y la atención a la Pranayama o respiración.

Además, el Yoga nos enseña a ser conscientes de nuestro propio cuerpo y para vivir con atención plena el cuerpo ocupa un lugar principal.

No se trata de «hacer» tu sesión de Yoga. Se trata de «estar» en ella corporal, mental y espiritualmente.

Las asanas o posturas de yoga tienen un significado simbólico que debes traer a tu mente durante la práctica. Por ejemplo, cuando haces asanas de equilibrio tu cuerpo intenta encontrarlo en la postura y tu mente debe hallarlo en

la respiración, que es el ancla que desarrolla el equilibrio interno y externo. En resumen, cuando haces posturas de equilibrio intentas traer equilibrio a tu cuerpo, a tu mente y a tu alma.

La práctica del Yoga es un gran aliado del mindfulness.

### **3. Ejercicios de mindfulness para hacer en tu vida cotidiana**

#### **Respiración Consciente durante 1 minuto**

Es un gran ejercicio que puedes hacer en cualquier lugar. Aunque sencillo, es muy beneficioso. Consiste en permanecer en la misma postura y concentrarte en tu respiración durante un minuto.

Durante ese minuto inspira y expira tranquilamente, observando como el aire va entrando y saliendo poco a poco. Deja de lado todo lo que no sea la respiración. Es sólo un minuto, así que no pienses ni en trabajo, ni en la situación que te está estresando ni en nada más que tu respiración.

Es una buena forma de aprender a meditar con atención plena porque poco a poco puedes ir aumentando el tiempo, a medida que te vayas sintiendo cómodo.

#### **Observación consciente de un objeto**

Este ejercicio de mindfulness es tan simple como el anterior. En este caso se trata de concentrarte no en tu respiración, sino en un objeto que tengas cercano. Si es posible intenta que sea algo que pertenezca a la naturaleza: una flor, las nubes, la tierra...

Durante dos minutos intenta ver ese objeto como si fuera la primera vez que lo ves, como si fueras un niño. Explóralo, estudia sus colores, cómo se mueve, cómo huele, cómo será su tacto. Concéntrate sólo en ese objeto durante ese tiempo. Ese objeto es todo tu mundo.

#### **La comida consciente**

Una de las cosas que hacemos a diario normalmente en piloto automático es comer, y es una auténtica pena. Normalmente tenemos muy poco tiempo para comer y menos para apreciar la comida. Cenamos delante de la tele o aprovechamos para mirar el móvil...

La próxima vez que cocines intenta disfrutar y estar muy presente en el proceso. Prueba cada uno de los ingredientes cuando preparas la comida, observa cómo se mueven tus manos, la temperatura, cómo los aromas van impregnando la estancia. Coge los diferentes ingredientes y captura su aroma, aprecia su tacto, percibe los matices de su color.

Y finalmente disfruta de la comida sin distracciones.

Saborea cada delicioso bocado que tomes, intenta reconocer en ese sabor cada uno de los ingredientes que antes has probado, aprecia cómo ha cambiado su sabor, imagina cómo combinaría con otros sabores, disfruta del aroma, siente

la textura que tienen en tu paladar...

Come siendo consciente de tu cuerpo, y no comas más de lo que necesitas. No tienes por qué terminar el plato si no tienes hambre. Nunca debes acabar una comida estando lleno.

### **La escucha consciente**

Durante un minuto cierra los ojos y agudiza tu oído. Intenta reconocer los máximos sonidos posibles a tu alrededor. Hazlo sin juzgar lo que oyes, no juzgues si te gusta o no, simplemente escucha.

Después de este minuto ponte una canción. Procura que sea algo aleatorio, no pienses previamente qué tipo de música vas a poner. Escucha la canción poniendo toda tu atención en ello. Al igual que antes no juzgues, no encasilles la música, no le pongas etiquetas ni la evalúes. Simplemente escucha e intenta reconocer todos los sonidos e instrumentos que puedas.

### **Escanea tu cuerpo**

Este ejercicio de mindfulness te ayuda a ser más consciente de tu cuerpo y de tus sensaciones.

Es mejor que lo practiques tumbado y con ropa cómoda que no apriete ninguna parte de tu cuerpo.

Comienza por tus pies e intenta prestar atención a todas las sensaciones físicas que encuentres: ¿Están fríos? ¿Te molesta algo? ¿Notas la zona que está apoyada? ¿Te pica?

Lentamente abandonas los pies y pones atención a las piernas, luego a la cadera... y así vas escaneando tu cuerpo.

No olvides prestar atención también a tu cara. ¿Tienes el entrecejo fruncido? ¿Estás apretando los labios?

La vida pasa muy rápido. No renuncies a todo lo bueno que te proporciona la experiencia diaria. Apaga el piloto automático y vive de verdad, siendo consciente de cada minuto. ¿O no? Precisamente en el siguiente capítulo te voy a hablar de cómo alcanzar el estado de flow. ¿Sabes en qué consiste?

## CAPÍTULO QUINCE

### VIVIR EN ESTADO DE FLOW

¿Te ha pasado alguna vez que has estado tan metido en algo que las horas han pasado volando? ¿Te ha absorbido tanto un libro que no has podido dormir hasta terminarlo? ¿Tienes un hobby con el que no escuchas ni el teléfono cuando suena? ¿Te pasa que con algunas personas el tiempo se detiene y siempre te parece poco?

A esos instantes se les llama estados de Flow, y sí, estaremos de acuerdo en que eso es algo muy parecido a la felicidad, ¿no?

Antes de avanzar más te voy a pedir que hagas un ejercicio mental: piensa, y si puedes anota, las 3 últimas veces que has estado en Flow. Visualízalas. ¿Con qué cosa/persona/situación pierdes la noción del tiempo?

¿Ya?

Todos hemos estado alguna vez en estado de Flow, sobre todo cuando éramos pequeños o cuando hacemos algo que nos gusta.

El estado de fluidez o Flow nos llega cuando estamos tan concentrados en algo que se nos pasan las horas volando sin darnos cuenta. Nos quedamos absortos, totalmente concentrados e inmersos en lo que estamos haciendo. Nuestro cuerpo, nuestra alma, nuestra mente... todo, absolutamente todo, está focalizado en ese momento, en ese tiempo que parece un instante. Nada te importa, nada te preocupa, no tienes miedo... sólo importa ese momento y lo que estás haciendo.

No sé si te estará pasando, pero yo con solo describirlo ya me estoy sumergiendo en una sensación de tranquilidad y serenidad.

Uno de los beneficios del Yoga y del mindfulness es aprender a conseguir la atención plena. Ser plenamente conscientes del hoy y ahora.

Precisamente cuando llegamos a ese estado mental estamos en Flow. Por eso me parecía tan importante hablar de ello al final de este libro.

Todo el mundo ha experimentado y seguramente volverá a vivir estados de fluidez. No es algo derivado exclusivamente de la práctica del Yoga o la Meditación. Sin embargo, estas prácticas educan y entrenan a nuestro cerebro para que ese estado mental sea más fácil de conseguir.

Más tarde hablaremos de las cosas que caracterizan el estado de flujo y verás que la capacidad de concentración en una tarea, la importancia del momento presente o la unión de la acción y el pensamiento son puntos esenciales. ¿Y no es de esto de lo que llevamos hablando todo el libro?

La meditación, el Yoga y la práctica del mindfulness aumentan nuestra capacidad de fluir y eso, te lo puedo asegurar, cambia tu vida.

El estado de Flow es el responsable de que los hermanos Wright, que no disponían ni de medios económicos, ni apoyos mediáticos, ni fama, consiguieran desde su humilde taller de bicicletas, cambiar el rumbo de la humanidad haciendo que el hombre pudiera volar.

El Flow es el estado mental desde el que Rafa Nadal juega al tenis y que le ha permitido convertirse en uno de los grandes deportistas de todos los tiempos, y por el que siempre será admirado, gane o pierda.

Gracias al estado de Flow, Wayne Dyer, uno de los escritores sobre motivación más conocidos, escribió su obra más importante, «Tus zonas erróneas», en tan sólo dos semanas después de un suceso que cambió su vida y le llevó a coger lápiz y papel. No pudo parar de escribir hasta terminar su libro.

El estado de Flow es algo cautivador, ¿verdad?

### **Origen del término «estado de Flow»**

El enunciado de este término lo realizó por primera vez Mihály Csíkszentmihályi, psicólogo y catedrático de Neurociencias de la Universidad de Standford, en su libro: «Fluir: La Psicología de las experiencias óptimas».

El libro partió de la pregunta que Csíkszentmihályi se formulaba constantemente: **¿Cuándo son felices las personas?**

Después de años de estudio llegó a la conclusión de que las personas son realmente felices cuando se encuentran en estado de Flow, cuando están tan metidas y absortas en algo que incluso se olvidan de sí mismas y el concepto de tiempo desaparece. Por eso el estado de fluidez también recibe el nombre de «experiencia óptima».

Cuando Csíkszentmihályi preguntaba a esas personas cómo se sentían cuando se encontraban en ese estado, muchas hicieron la misma comparación: es



como si se encontraran dentro de una corriente de agua que les llevara hacia adelante sin esfuerzo, fluyendo. De ahí surgió el término.

### **¿Cómo conseguir el estado de Flow? La importancia de los retos y los desafíos**

La relación entre el Flow y la felicidad es clara: aquellas cosas en las que encontramos satisfacción y atención plena son las que nos proporcionan felicidad. Cuántos más momentos de Flow tengamos más fácil será ser feliz.

Con una premisa así la siguiente pregunta es obvia: ¿qué hay que hacer para alcanzarlo?

El estado de fluidez aparece cuando estamos haciendo eso que nos gusta y para lo que tenemos habilidades. Cuando encontramos algo en lo podemos decir: «yo estoy hecho para esto». No es sólo que te guste, sino que requiere que tengas una habilidad. Normalmente encontramos el Flow en el ejercicio de nuestro talento. El Flow exige actividad.

Es habitual que deportistas, músicos, escritores, investigadores, científicos, grandes emprendedores o médicos encuentren el estado de fluidez a menudo. A muchos futbolistas les sucede que, mientras están jugando, no escuchan los cánticos de la grada, ni las instrucciones del entrenador... Puede haber más de 80.000 personas en el estadio apoyando o silbando y sin embargo ellos están tan metidos en el juego que no perciben nada de todo ello.

Para experimentar la «experiencia óptima» tenemos que tener un reto, un desafío que nos apremie y que nos urja conquistar y unas habilidades personales que nos permitan conseguirlo.

Todo el mundo puede conseguir fluir en su vida cotidiana, pero para ello es muy importante marcarse metas y desafíos. Cuando nos ponemos retos convertimos la vida en un juego, y en él se encuentra la esencia del Flow.

Csikszentmihályi en su libro: «Finding Flow» realizó este esquema para explicar el estado de Flow o flujo.



Es un cuadro muy interesante. Seguro que en más de una ocasión te ha pasado lo siguiente: cuando una tarea es muy fácil y, además, no requiere ningún esfuerzo o destreza por tu parte, se convierte en algo que puedes hacer con el piloto automático. Si esa actividad se convierte en rutinaria, sentirás apatía.

Si, por el contrario, tienes que llevar a cabo una faena difícil para la que no estás preparado, sentirás ansiedad.

El Flow es un estado mental que se produce cuando una tarea requiere un grado alto de dificultad y de destreza. Es decir, requiere un esfuerzo y supone un reto para nosotros, pero estamos preparados y tenemos las habilidades necesarias para conseguirlo.

### ¿Qué características tiene el estado de flujo? ¿Cómo conseguirlo?

En primer lugar, requiere tener un objetivo, algo que nos mueva y que de sentido a lo que hacemos. Para llegar a sentir el Flow debemos tener una aspiración y una meta. Estar motivados. De ahí la importancia de marcarnos retos en nuestra vida.

Hay una frase que me encanta y que dice: «**la motivación no es tener ganas, es tener motivos**». Alcanzar la fluidez supone saber exactamente por qué estás haciendo lo que estás haciendo y qué quieres en tu vida.

Como hemos dicho anteriormente, el Flow requiere actividad. En eso se diferencian el placer y el Flow. Ya Aristóteles decía que el placer no se puede identificar con la felicidad. El placer produce un bienestar momentáneo, pero el Flow te ofrece algo más, te ayuda a crecer como persona.

Es una satisfacción más duradera porque te deja huella. El Flow requiere una habilidad y una actividad. Lo contrario al Flow es la apatía y el aburrimiento. Los mejores momentos de la vida no son momentos pasivos. Llena tu vida de

actividad, haz cosas, ten hobbies, ponte retos, desafía lo establecido, haz las cosas de otra forma.

Por eso es muy importante saber lo que te hace feliz y lo que se te da bien. Dedicar más tiempo a las cosas que te gustan y con gente que te guste. En el estado de fluidez no existe noción del tiempo. Se pasan las horas como si fueran minutos.

Para que exista Flow debes estar totalmente concentrado e implicado en lo que estás haciendo. Todo lo demás desaparece. Cuando hagas algo, hazlo con todo tu ser, no te quedes a medias.

El Flow requiere hacer sólo una cosa a la vez y estar enfocado. No se puede poner todo tu ser en varias cosas. Para conseguir fluir debes estar concentrado exclusivamente en lo que estás haciendo. Evita las interrupciones.

Ahora se ha puesto de moda ser personas «multitarea». Parece que es mejor ser alguien que lee un libro mientras ve la tele y responde a los mensajes del teléfono. Es como si estar muy ocupado haciendo muchas cosas a la vez estuviera muy bien visto. Son esas personas que en las oficinas van siempre corriendo con papeles en las manos de un sitio para otro y se van los últimos. Me gustaría preguntarles: ¿Qué has terminado hoy? Fíjate en que no digo qué has hecho, sino qué has finalizado.

Sólo puedes hacer varias cosas a la vez cuando lo que haces no supone ningún reto ni requiere ninguna habilidad por tu parte.

Una característica del estado de fluidez es que sentirás que no existe miedo, ni dudas, ni preocupaciones, ni distracciones. Estás absorto en lo que haces. No existe el pasado ni el mañana, sólo el ahora. Te olvidas de todo, incluso de ti mismo. Se produce una fusión entre acción y consciencia, tu cuerpo es una prolongación de tu mente.

Cuando estás en Flow, controlas todo lo que está pasando. Eres tú quien dominas la situación porque estás haciendo algo en lo que eres bueno y además lo haces disfrutando. La actividad es importante por sí misma.

No sé si conocerás lo que es un Mandala.

Es una forma geométrica considerada sagrada que representa el Universo y que es uno de los símbolos del Yoga y la meditación más importantes.

En sánscrito quiere decir «esencia», y también «círculo o circunferencia». De ahí que los Mandalas sean tan fácilmente reconocibles. Están hechos con círculos concéntricos como base, y a partir de ahí se pueden ver otras formas geométricas.

Son figuras preciosas, hechas con muchísima precisión y cuidado, siempre creativas. Puesto que un Mandala nunca se parece a otro, son piezas exclusivas que jamás se copian.

Se usan como herramienta para entrenar la atención y la concentración, y como ayuda a la meditación. Y aquí viene lo importante, por lo que te hablo de ellos ahora en este capítulo sobre el Flow: una vez que están completados y terminados se destruyen.

Es una actividad autotélica. No es un medio para conseguir otra cosa, sino que es un fin en sí misma. En esa sensación debe basarse nuestra «experiencia óptima».

### **A modo de resumen**

Me gustaría finalizar este capítulo sobre el estado de fluidez con la descripción que Mihaly Csikszentmihalyi aporta en su libro y que resume todo cuanto hemos estado hablando

**«Los mejores momentos de nuestras vidas no son tiempos o recepciones pasivas. Suelen ocurrir cuando el cuerpo o la mente de una persona se estira hasta sus límites en un esfuerzo voluntario para lograr algo difícil y que vale la pena. Experiencia óptima es, pues, algo que hacemos realidad».**

**Mihaly Csikszentmihalyi**

## CAPÍTULO DIECISÉIS HAZ QUE SUCEDA

**Haz que suceda.**

**«Medita a diario**

**Con toda el alma, ofreciéndote.**

**Ninguno de tus sueños**

**Quedará sin cumplir».**

**Sri Chinmoy**

Si has leído este libro es porque tienes un anhelo, un sueño vehemente por conseguir algo: la felicidad.

La felicidad tiene muchos apellidos: tranquilidad, seguridad, calma, relajación, libertad interior, serenidad, satisfacción... Si te fijas, todos ellos nacen de ti, de tu interior. No los busques fuera.

Muchas personas piensan:

- Si tuviera dinero viviría mucho más tranquilo.
- Si tuviera pareja seguro que sería feliz.
- Si fuera delgado o tuviera más pelo me sentiría más seguro de mí mismo.
- Si tuviera más tiempo libre me cuidaría mejor y pasaría más tiempo con mi familia y amigos.
- Si tuviera otro trabajo sería más feliz.

Sin embargo, ni toda la gente que tiene una vida acomodada vive tranquila, ni todos los que tienen pareja se sienten felices, ni todas las personas con un cuerpo perfecto se sienten seguras y con autoconfianza.

Si crees que esas cosas que deseas pueden mejorar tu vida, consíguelas. Haz que sucedan. No porque pienses que cuando lo obtengas vas a ser feliz, sino por el tipo de persona en quién te vas a convertir en el camino. Pero nunca vivas en condicional, porque detrás de eso no hay nada.

**No busques la felicidad fuera de ti.** Ni en otras personas ni en las cosas materiales. Recuerda que las llaves de la felicidad las llevas dentro de ti, pero para encontrarlas tienes que mirar hacia adentro y encontrarte contigo mismo. Y eso sólo lo vas a conseguir si aprendes a meditar y dominar tu mente.

¿Y sabes cuál es el secreto para aprender a meditar? Meditar.

Lee y relea este libro para aprender las mejores técnicas y ejercicios de meditación, pero empieza de verdad tu práctica. Desde hoy. No esperes al lunes o al día 1 de mes.

Empieza poco a poco. 5 minutos al día son suficientes para iniciar tu hábito. Lo importante es que seas constante. Practica a diario, las dudas, angustias o inseguridades no se toman el fin de semana libre. No lo hagas tú.

Aumenta cada mes 5 minutos, hasta llegar al tiempo de meditación que creas conveniente. Aunque te tiente no hagas más. El primer mes medita durante 5 minutos, no hagas más. Tu objetivo es crecer en calidad y no en tiempo. intenta hacer una mejor meditación, no una meditación más larga.

### **¿Y cómo se hace mejor una meditación?**

- Enfocando nuestra mente cada vez mejor en un solo objeto (en la respiración, en un mantra, en un objeto material...)
- Consiguiendo silenciar nuestro diálogo interior y estar más concentrados durante el rato que meditamos.
- Aumentar nuestro estado de paz y bienestar.

### **Ultimos consejos para empezar a meditar.**

- Sé disciplinado y crea una rutina. Medita diariamente. 5 minutos los puede sacar todo el mundo.
- Emplea el primer mes en averiguar cuál es tu momento óptimo de meditación. ¿Por la mañana al levantarte? ¿Por la noche antes de acostarte? ¿Al llegar a casa? Una vez que descubras cuándo meditas mejor acostúmbrate a hacerlo siempre a la misma hora. Es la cita diaria con tu mente.
- Elige un lugar de meditación. Ayuda mucho que siempre sea el mismo.

Un cambio revolucionario está a punto de llegar a tu vida. Haz que suceda.

Cierra el libro y abre tu mente. Es hora de meditar.

**«La meditación es un tesoro escondido en lo más profundo de cada persona. Para alcanzarla se necesita entrar en contacto con el mundo interior a través de la meditación, y luego en nuestro día a día aplicar el control y la fuerza de voluntad, porque la felicidad no tiene que ver con bienes materiales, poder o belleza».**

**Matthieu Ricard, nombrado hombre más feliz del mundo en 2012.**