

SUSAN SHUMSKY

Meditaciones del tercer ojo

Despierta tu mente, espíritu e intuición



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Espiritualidad y Vida interior

MEDITACIONES DEL TERCER OJO

Susan Shumsky

Título original: *Third Eye Meditations*

1.ª edición: mayo de 2022

Traducción: *David George*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Susan Shumsky

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-853-4

Depósito Legal: B-6.567-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Introducción: Lo que este libro puede hacer por ti..... 11

PRIMERA PARTE ILUMINAR A TU VERDADERO YO

Capítulo 1: Abre la puerta a la consciencia infinita 15
Capítulo 2: Abre la puerta a la meditación guiada 23
Capítulo 3: Abre la puerta al amor y a la luz divinos 35
Capítulo 4: Abre la puerta al perdón y a la gratitud 45
Capítulo 5: Abre la puerta a la fortaleza interior 53
Capítulo 6: Abre la puerta a la paz interior y la satisfacción 59

SEGUNDA PARTE ILUMINAR TU VIDA COTIDIANA

Capítulo 7: Abre la puerta a las relaciones importantes 69
Capítulo 8: Abre la puerta a una vida con significado
y auténtica 75
Capítulo 9: Abre la puerta a la salud y la energía 81
Capítulo 10: Abre la puerta a la abundancia significativa 87
Capítulo 11: Abre la puerta al poder real y al verdadero éxito ... 93

TERCERA PARTE
ILUMINAR EL PLANETA

Capítulo 12: Abre la puerta al amor universal	101
Capítulo 13: Abre la puerta al equilibrio ecológico	107
Capítulo 14: Abre la puerta a la paz mundial	113

CUARTA PARTE
ILUMINAR LA ILUMINACIÓN ESPIRITUAL

Capítulo 15: Abre la puerta a la intuición y la sabiduría	121
Capítulo 16: Abre la puerta a la plenitud y la unicidad	131
Capítulo 17: Abre la puerta a la elevación espiritual	137
Capítulo 18: Abre la puerta a la ascensión	147

Epílogo	157
Agradecimientos	161
Apéndice: Escoge tu meditación	163
Otros libros escritos por la autora	167
Acerca de la autora	169

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Meditaciones del tercer ojo puede mostrar el complejo campo de la meditación, la visualización, la afirmación y los mantras, pero de ninguna forma afirma que enseña por completo las técnicas descritas. Este libro no es una guía independiente para la autosanación. Susan Shumsky no es médico y no diagnostica ni cura enfermedades ni prescribe tratamientos. No hay ninguna afirmación médica implícita sobre ninguno de los métodos que aparecen en este libro, incluso aunque se mencionen «beneficios» concretos o la «sanación» de trastornos. Se aconseja a los lectores que consulten a un médico o psiquiatra antes de emplear alguno de los métodos descritos en este libro. Susan Shumsky, sus agentes, cesionarios, permisionarios y representantes legales, además de Divine Revelation, Teaching of Intuition Metaphysics y Weiser Books, no realizan ninguna afirmación ni obligan, y no asumen ninguna responsabilidad legal por la eficacia, los resultados o los beneficios derivados de la lectura de este libro, el uso de los métodos descritos o que se ponga en contacto con cualquier persona mencionada en este libro o en www.divinerevelation.org; asimismo, rechazan cualquier responsabilidad por daños o perjuicios sufridos, y estarán exentos de toda responsabilidad frente a cualquier reclamación, obligación, pérdida o daños provocados por lo que pueda surgir por seguir cualquier recomendación realizada en este libro, o por ponerse en contacto con cualquier persona mencionada en él o en www.divinerevelation.org.

DE PARTE DE LA AUTORA

La meditación no es un camino: es la comprensión de que tú ya eres la meta. La meditación no es una práctica: es el fin de la práctica. Es un programa en el que no tienes que hacer nada y por medio del cual domina la quietud. ¿Cómo puedes dominar la meditación? No hagas nada, nada y menos que nada.



INTRODUCCIÓN

Lo que este libro puede hacer por ti

Como *hippie* en la década de 1960, estaba buscando desesperadamente una conciencia superior. Leía cada libro que llegaba a mis manos sobre lo que los budistas llaman *nirvana* o *satori*: el estado de iluminación espiritual. Nosotros, los *hippies*, estábamos intentando llegar ahí mediante el LSD. Eso no funcionó en mi caso. No se me pasaron los efectos de las drogas hasta al cabo de algunos meses, y experimenté *flashbacks* perpetuos y aterradores debido al LSD.

Sin embargo, una vez que me recuperé, me tumbé en la cama un día (de hecho, sin tener ni idea, ya que ni siquiera sabía que la meditación debía practicarse sentada) y recé para obtener una «meditación». De inmediato, un intenso flujo de energía atravesó mi cuerpo a toda velocidad desde los dedos de los pies hasta la coronilla. Estaba enchufada a una toma de corriente cósmica, pero de una forma de lo más eufórica, sin drogas. Supuse que eso era la «meditación». No podía imaginarme que no sólo era mi primera meditación, sino también mi primer despertar de la *kundalini* (la *kundalini* es una energía espiritual que fluye en dirección ascendente por el cuerpo, y esto se considera difícil de alcanzar).

Esto no fue nada más que pura suerte del principiante. Todavía no sabía cómo meditar, pero un amigo me introdujo a la meditación trascendental (conocida popularmente como «MT») y, a los veintiún años, me fui a la India. Entonces experimenté la asombrosa bendición de vivir veintidós años en los *ashrams* y seis años trabajando como parte del servicio personal de Maharishi Mahesh Yogi, fundador de la MT y gurú de los Beatles.

Después, tuve la suerte de estudiar con Peter Meyer, fundador de Teaching of Intuitionnal Metaphysics (Enseñanza de la Metafísica Intuitiva), que me mostró cómo acceder, analizar, confiar y seguir la voz de mi yo superior, y cómo pedir y recibir experiencias espirituales y orientación interior a voluntad.

¿Pero qué sucede si no tienes a un Maharishi o un Meyer de los que aprender? ¿Qué ocurre si has intentado meditar consiguiendo pocos o ningún resultado? ¿Qué pasa si todo lo que consigues es aburrirte o un dolor de cabeza? Esto puede ser un calvario frustrante y azaroso.

Pese a ello, la meditación puede ser fácil y placentera cuando aprendes de alguien que la ha practicado y enseñado durante más de cincuenta años. Empecé sin poseer habilidades espirituales, pero aprendí de maestros que me orientaron, paso a paso, desde el punto A hasta el punto B y a lo largo de todo el alfabeto. Estos maestros me formaron para enseñar meditación desde el punto A y para recorrer ese mismo abecedario. Mi objetivo en este libro consiste en ayudarte a alcanzar el éxito en la meditación de forma rápida y sin esfuerzo, de forma que puedas gozar de los beneficios de una vida sin estrés, gozosa y gratificante.

Mediante la práctica de los métodos de este libro, puedes:

- Disfrutar de una profunda relajación y satisfacción.
- Abrir tu tercer ojo y tu percepción supersensorial.
- Descubrir quién eres en realidad.
- Experimentar estados superiores de consciencia.
- Satisfacer los verdaderos deseos y el objetivo de tu corazón.
- Mejorar tus relaciones, tu salud y tu éxito.
- Contribuir a un mayor equilibrio planetario y paz mundial.

Aunque ya me han publicado otros quince libros sobre autoayuda espiritual, ninguna de esas obras está dedicada exclusivamente al arte de la meditación guiada. Éste es el libro que siempre he querido escribir y que puede proporcionarte unos beneficios incalculables.

PRIMERA PARTE

ILUMINAR A TU VERDADERO YO



CAPÍTULO 1



Abre la puerta a la consciencia infinita

¿Crees que no dispones de tiempo para meditar? ¿Consideras que no sabes meditar? ¿No tienes ni idea sobre cómo empezar o has intentado meditar, pero has abandonado esta práctica debido a la frustración?

En la actualidad, la meditación es más popular que nunca. Más del 14 % de los adultos estadounidenses dice que la practica. Sus ventajas sobre la salud, el bienestar, la longevidad y la felicidad son muy profundos y se han verificado científicamente.

Aunque millones de personas intentan meditar, muchas no alcanzan un estado profundo de vigilia sosegada y, por lo tanto, no consiguen los efectos relajantes, sanadores y espiritualmente inspiradores que desean. Este libro puede ser la respuesta. Ofrece una forma sencilla, natural y agradable de meditar: la «meditación guiada». Este sencillo ejercicio puede proporcionar unos resultados potentes, prácticos y positivos sin que sean necesarios un talento, una habilidad, una formación o un trabajo previos.

La meditación guiada es una forma de ser orientado paso a paso y momento a momento a lo largo del proceso. Tan sólo lee las palabras, que te conducirán hacia una meditación profunda y despertarán aspectos superiores de tu ser. Para obtener unos re-

sultados incluso mejores, graba las palabras en tu teléfono móvil, tableta u ordenador. Luego reproduce la grabación y sigue las sencillas instrucciones.

Practicar las meditaciones y afirmaciones contenidas en este libro puede infundir amor, luz y verdad a tu cuerpo, mente y espíritu. Puedes recibir inspiración divina, sanación e ideas creativas. Puedes pedir y obtener intuición clara y orientación interior a voluntad. Puedes desarrollar tu yo espiritual.

Debido a la proliferación de la meditación a nivel mundial, hay muchas ideas equivocadas sobre ésta y acerca de cómo se practica. Por lo tanto, empecemos desmintiendo algunos mitos sobre la meditación.

DIEZ MITOS SOBRE LA MEDITACIÓN

1. La meditación es misteriosa, intangible y nada práctica.

La meditación no es un misterio. Es una forma accesible y práctica de experimentar una relajación corporal profunda y una serenidad mental y emocional, llevando tu mente del nivel superficial hasta unos niveles más y más profundos, hasta que tu mente se asiente hasta llegar a un estado más allá de cualquier conflicto y experimente paz y satisfacción interiores.

2. La meditación es algo raro y disparatado que practican los *hippies* de California.

Gente de todos los ámbitos de la sociedad practica la meditación y obtiene unos resultados útiles y positivos. A través de la meditación puedes convertirte en alguien más sano, feliz y satisfecho. La meditación te ayuda a resolver multitud de problemas mundanos y cotidianos.

3. La meditación es difícil y raya en lo imposible.

Si intentas concentrarte, esforzarte o dejar tu mente en blanco, encontrarás la meditación difícil e incluso inalcanzable. Sin em-

bargo, en realidad no se trata de meditación. Las meditaciones guiadas que aparecen en este libro no requieren esfuerzo y son relajantes.

4. La meditación requiere una habilidad y una disciplina importantes.

Si estás vivo y respiras y puedes seguir unas instrucciones sencillas, puedes practicar las fáciles meditaciones guiadas paso a paso contenidas en este libro.

5. Nadie dispone de tiempo para meditar en el exigente mundo actual. Es una práctica de una época en la que la vida avanzaba mucho más lentamente.

Hoy en día es más vital que nunca tomarse algunos momentos y asentarse en la paz interior. De otro modo, el estrés de la vida actual puede superarte y afectar a tu salud. Sería una buena idea que hicieras de la meditación una prioridad. Este libro te ofrece muchas meditaciones breves que puedes practicar en tres minutos o menos.

6. La meditación entra en conflicto con ciertas creencias religiosas. Con independencia de qué religión sigas, puedes meditar. Gente de todas las religiones principales medita. La meditación te conduce a una relajación profunda y a la paz interior. Ninguna religión es contraria a la paz o a la relajación.

7. La gente que es impaciente o inquieta no puede meditar.

Incluso aunque creas que no puedes estarte quieto, puedes meditar. Simplemente empieza con tres respiraciones profundas y lentas para tranquilizarte. Luego tan sólo sigue las instrucciones de las meditaciones de este libro.

8. La gente no puede meditar si está demasiado cansada.

La razón de que creas que estás demasiado agotado para meditar es que no meditas. Si meditases no te sentirías tan cansado. Te sentirías más fresco, atento y eficiente en tu vida cotidiana.

9. La gente mayor no puede meditar.

Si crees que eres demasiado mayor para meditar, no puedes permitirte *no* meditar a tu edad. A medida que el tiempo avanza, es más vital que nunca que mantengas tu cuerpo sano y tu mente alerta. Se ha demostrado científicamente que la meditación revierte los signos del envejecimiento tales como el empeoramiento de la vista de cerca y el deterioro de la función cerebral.

10. La gente no puede meditar si no cree en Dios.

La meditación no es algo que dependa de las creencias religiosas, ya que no es necesariamente una práctica religiosa. Puede ser religiosa o espiritual, pero también es posible que sea una forma de asentar el cuerpo en una relajación profunda y de calmar la mente para acceder a la paz interior. La gente de cualquier creencia y las personas que no profesan ninguna fe pueden meditar.

ASÍ PUES, ¿QUÉ ES LA «MEDITACIÓN GUIADA»?

En primer lugar, explicaré qué no es la «meditación guiada»: no necesita ningún mantra. No consiste en cantar «OM», en forzar a tu cuerpo a adoptar la postura del loto, en sentarte con la columna vertebral recta y rígida sin apoyar la espalda en nada, en poner tu mente en blanco o en esforzarte para concentrarte.

En lugar de aconsejarte «que te sientes, cierras los ojos y estés atento a tu respiración» (o instrucciones ineficaces similares), este libro te orientará paso a paso y en gran detalle a lo largo de cada meditación.

Lo ideal es que leas y grabes las palabras de cada meditación en tu teléfono móvil, tableta u ordenador. Después, siéntate en silencio, con los ojos cerrados, y escucha la meditación mientras la reproduces. Si no, simplemente lee las palabras y sigue las instrucciones que aparecen en este libro. Esto te conducirá a lo largo del proceso de «meditación guiada». ¡Es así de sencillo!

Este libro está escrito en un orden concreto para ayudarte a profundizar poco a poco en tu práctica de la meditación. Así pues, es preferible practicar estas meditaciones en el orden en el que están escritas. Sin embargo, si deseas escoger un tema concreto que explorar en tu práctica de la meditación, simplemente acude al Apéndice, en la página 163, y encuentra uno.

¿POR QUÉ LA MEDITACIÓN DEL «TERCER OJO»?

A través de la ventana de tus dos ojos, ves el paisaje cambiante de este magnífico mundo. Tus cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) son tus vehículos de percepción.

Pero hay un sexto sentido. Con él, la percepción sensorial superior, puedes abrir la puerta a reinos más sutiles. A través de tu ojo interior puedes ver un mundo invisible de múltiples dimensiones, planos espirituales llenos de luz y realidades alternativas de maravillas indescriptibles. Este ojo de iluminación, sabiduría e intuición recibe, de manera acertada, el nombre del «tercer ojo».

En la India, este tercer ojo se conoce con el nombre de *ajna-chakra*: un plexo de energía sutil situado en medio de tu cerebro, localizado en la glándula pineal. A través de este portal de visión superior, puedes ver más allá del estrecho pasillo que ven tus ojos físicos.

Este libro se titula *Meditaciones del tercer ojo* porque sus prácticas te conducen a una mayor conciencia mientras visualizas (con tu ojo de la mente, es decir, con el tercer ojo) lo que se está describiendo. Sin embargo, para practicar la meditación guiada con éxito, tu tercer ojo no tiene por qué estar ya abierto.

Si crees que «no puedes visualizar», eso no evitará tu éxito. No necesitas poseer ninguna habilidad ni talento para obtener los resultados esperados. Tan sólo tienes que seguir las instrucciones de la página paso a paso, lo que te conducirá poco a poco a una mayor profundidad hacia la meditación.

La visualización puede ser difícil si te esfuerzas por concentrarte en generar imágenes en el ojo de tu mente, pero las meditaciones que aparecen en este libro no consisten en eso. Las instrucciones son fáciles de seguir y te orientarán a la meditación de forma automática.

Estas meditaciones reciben el nombre de meditaciones del «tercer ojo» porque pueden ayudarte a abrir tu tercer ojo. Si las practicas, puedes desarrollar capacidades clarividentes, clarividentes y clarisintientes. Puedes volverte más sensible a las experiencias sutiles y viajar a destinos maravillosos y extáticos en el espacio interior.

¿QUÉ ES LA «AFIRMACIÓN»?

Otro método que se emplea en este libro es la «afirmación». Me gusta denominarlas «meditaciones habladas». Estas potentes declaraciones, verbalizadas de manera audible, pueden ayudarte a expandir tu conciencia, manifestar los deseos de tu corazón y ejercer un cambio positivo para ti y para todo el planeta. Pueden eliminar bloqueos y despejar un camino para hacer más profundas tus experiencias.

Buda nos dice, en la primera estrofa del primer capítulo del *Dhammapada* (la escritura budista fundamental):

Todo lo que somos es resultado de lo que hemos pensado: está basado en nuestros pensamientos, está hecho de nuestros pensamientos. Si una persona habla o actúa con un pensamiento malvado, el dolor la perseguirá, al igual que la rueda sigue al pie del buey que tira del carro [...]. Si una persona habla o actúa con un pensamiento puro, la felicidad la perseguirá, como una sombra que nunca la abandona.¹

1. www.sacred-texts.com/bud/sbe10/sbe1003.htm

En este párrafo, Buda está diciendo que generamos nuestras propias circunstancias, sobre todo a través de nuestros pensamientos, pero también mediante nuestras palabras y nuestras acciones. Puede que sea difícil controlar los miles de pensamientos aleatorios que te pasan por la mente cada día, pero puedes controlar con facilidad tus palabras y acciones.

Si, por ejemplo, dices una y otra vez: «Soy tan pobre, estoy en tan mala forma física, soy tan infeliz, estoy tan enfermo, etc.», entonces te garantizo que estos resultados aparecerán en tu vida. Si, por otro lado, sueles afirmar: «Soy rico, estoy en buena forma física, soy feliz, tengo una salud perfecta, etc.», entonces estos resultados se pondrán de manifiesto.

El maestro Jesús nos dijo: «Lo que contamina al hombre no es lo que entra por su boca. Por el contrario, lo que contamina al hombre es lo que sale de su boca».² Para convertirte en el capitán consciente de tu barco del destino, vigila lo que sale de tu boca. Pronuncia palabras de un modo consciente e implícate en acciones que respalden tus objetivos. Las afirmaciones que aparecen en este libro pueden ayudarte a hacer eso.

Algunas de las afirmaciones que se encuentran en este libro manifiestan los resultados más idealistas para nuestro planeta, como el equilibrio ecológico y la paz mundial. Puede que parezcan objetivos imposibles, pero nada es imposible en el espíritu. A través de cada pensamiento, palabra y acción, contribuyes no sólo a tu destino personal, sino también a nuestro destino planetario. Tienes mucho más poder del que podrías llegar a imaginar.

Cualquiera que haya alcanzado la grandeza alguna vez lo ha hecho a pesar de que fuera contra todo pronóstico, pese a los detractores y a pesar de los demonios internos autosaboteadores. Es simplemente cuestión de tomar una decisión fija para satisfacer una meta y dar pasos a través de la constancia en cuanto al objetivo y la persistencia en la dirección para alcanzar ese propósito.

2. Sagrada Biblia, Mateo 15:11. www.biblegateway.com

Consiste en avanzar de un modo implacable, en no vacilar nunca y en no rendirse jamás.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA MEDITACIÓN?

Creo que cada cual tiene una idea distinta sobre qué es la meditación y lo que ésta puede hacer. Puede que quieras reducir tu presión sanguínea o el dolor, pero ¿eso es todo? En la contracultura de la década de 1960, estábamos buscando una consciencia superior a través del LSD. Seguíamos a Timothy Leary y a Richard Alpert (más adelante conocido como Ram Dass) y leíamos *The psychedelic experience* y *El libro tibetano de los muertos*.

Pero las drogas no son la respuesta. La meditación es la mejor forma y la más rápida de acelerar tu evolución espiritual y expandir tu conciencia. Después de cincuenta años meditando, creo que la meditación es la panacea contra todos los males. Te devuelve a tu centro, te hace estar relajado y satisfecho, y sana todo tipo de problemas. Mediante el mero hecho de meditar, el dolor se esfuma, las emociones se estabilizan y la felicidad aumenta.

Por encima de todo, si estás dispuesto a practicar la meditación regularmente y a no rendirte, abrirás la puerta al objetivo principal. Alcanzarás la liberación (es decir, la *moksha*) de la rueda de la acción y de sus consecuencias (es decir, la *ley kármica*), con sus perpetuos ciclos de nacimiento y muerte, y descubrirás la verdad de tu ser, que es la consciencia infinita. Te darás cuenta de quién eres en realidad. Te convertirás en ti mismo.

Empecemos de inmediato con la práctica de la meditación guiada en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 2



Abre la puerta a la meditación guiada

La meditación es una puerta poderosa hacia lo milagroso. No sólo consiste en mejorar la salud o incrementar la claridad mental. Te lleva más allá de este mundo, hacia reinos de milagros maravillosos y una dicha divina. ¿Qué significa esto? Nosotros, los seres humanos, experimentamos tres estados básicos de consciencia en la vida cotidiana:

1. Estado de vigilia

En este preciso momento estás en estado de vigilia. Estás leyendo este libro y tu mente está concentrada en estas páginas. Eres consciente de tus pensamientos y tu entorno a través de tus cinco sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto. A través de estos sentidos experimentas la vida en estado de vigilia.

2. Estado de sueño profundo

Por la noche experimentas un estado de sueño profundo. En ese estado, tu mente y tus sentidos están en completo reposo. No estás teniendo pensamientos ni experimentando nada a través de los sentidos. Tu identidad y tu personalidad desaparecen de manera temporal mientras experimentas un proceso natural de rejuvenecimiento.

3. Estado de ensoñación

Experimentas un sueño REM (por las siglas inglesas de *movimiento rápido de ojos*) en diversos momentos de la noche mientras estás soñando. Tus sentidos y tu mente están creando, de forma activa, varios escenarios que sientes como si fuesen reales, pero cuando te despiertas, te das cuenta de que no eran más que fantasías.

El cuarto estado

Más allá de caminar, soñar y dormir, hay un cuarto estado de la consciencia. En la India recibe el nombre de, literalmente, el «cuarto» (*turiya*): un estado superior de conciencia también conocido como consciencia trascendental (*nirvana*, *satori* o *samadhi*).

En ese estado de «atención relajada», tu mente está tranquila y tu cuerpo está profundamente relajado. Experimentas una profunda paz interior, calma, satisfacción, relajación, integración, perfección, plenitud, unicidad y una consciencia con una dicha absoluta (*satchitananda*).

A lo largo de los años, la gente ha creído que este cuarto estado es casi imposible de alcanzar y que requiere una disciplina, un esfuerzo y una renuncia tremendos, pero yo no estoy de acuerdo. Puedes experimentar este estado practicando las meditaciones guiadas que aparecen en este libro.

INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS SOBRE LA MEDITACIÓN

Se ha demostrado científicamente que la meditación mejora muchos aspectos de la vida. Si todavía no estás convencido de que la meditación es adecuada para ti, aquí tenemos una breve revisión de investigaciones científicas recientes. Una agencia gubernamental de Estados Unidos conocida como el Centro Nacional

para la Salud Alternativa e Integral (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH) informa de estos beneficios proporcionados por la meditación:¹

1. Reduce el dolor de espalda de forma más eficaz que simplemente los cuidados médicos habituales.
2. Reduce la gravedad y el dolor de los síntomas del síndrome del colon irritable (SCI).
3. Reduce las crisis de colitis ulcerosa relacionadas con el estrés.
4. Reduce los identificadores químicos de la inflamación y regula el sistema inmunitario.
5. Reduce la inflamación inducida por el estrés mejor que otros programas de salud.
6. Revierte la aflicción psicológica, la ansiedad, la depresión, la ira/hostilidad, la escasa capacidad para superar los problemas y el insomnio crónico, y ayuda a tener un sueño reparador.
7. Es más eficaz para dejar de fumar y evitar las recaídas y el síndrome de abstinencia que el tratamiento conductual estándar para abandonar el tabaco.
8. Puede ralentizar, detener o revertir los cambios en el cerebro relacionados con la edad.
9. Reduce los síntomas negativos de la menopausia.
10. Genera más pliegues en la capa externa del cerebro. Se cree que esto mejora la capacidad del cerebro para procesar información.
11. Reduce la presión sanguínea, según el NCCIH y la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association).
12. Reduce el estrés, la ansiedad, el dolor y la depresión, al tiempo que potencia el buen humor y la autoestima en los pacientes con cáncer de pulmón, según el Colegio Esta-

1. <https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>

dounidense de Neumólogos (American College of Chest Physicians).

13. La Asociación para la Oncología Integral (Society for Integrative Oncology, SIO) recomienda la meditación a los pacientes de cáncer de mama para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y la fatiga, así como para mejorar la calidad de vida.
14. Un estudio sobre la meditación patrocinado por el NCIH averiguó que los cambios en la espiritualidad estaban relacionados con una mejor salud mental y calidad de vida.

PREPARARSE PARA MEDITAR

Antes de practicar la primera meditación guiada de este libro, lo primero es prepararse. La mejor forma de empezar es grabando la meditación en tu dispositivo. Luego, antes de reproducirla, prepárate para la meditación con algunos pasos breves. Aquí tenemos cómo:

1. Haz una grabación de la meditación.

Puedes practicar las meditaciones guiadas que aparecen en este libro simplemente leyéndolas. No obstante, y en condiciones ideales, lo mejor es grabar las palabras en tu teléfono móvil, tableta u ordenador, y luego reproducir la grabación y escucharla con los ojos cerrados.

A continuación, mencionamos las instrucciones para grabar las meditaciones:

Ve a la página 29, a la línea 2, para grabar la primera meditación, titulada «Meditación de purificación». Graba la meditación con un tono de voz suave, dulce, lento y relajante. Te sorprenderás de lo calmante que puede resultar tu voz simplemente al ralentizar su ritmo y bajando el volumen.

Detente durante algunos segundos siempre que veas corchetes ([...]) en el texto. Éstos indican una breve pausa durante la meditación. Si las instrucciones indican que repitas las afirmaciones de forma audible, detente en los corchetes y concédete un tiempo en silencio que sea suficiente para repetir esas afirmaciones verbalmente al reproducir la meditación.

Si ves instrucciones entre corchetes ([]) que indican que grabes cierto número de segundos de silencio, tan sólo sigue grabando en silencio durante ese tiempo.

2. Tómate una pausa para ir al lavabo.

Ve al lavabo antes de practicar cualquiera de las meditaciones más largas de este libro. Está bien hacer pausas para ir al baño durante la meditación, pero, si es posible, es preferible no interrumpirla. Si necesitas una pausa para ir al lavabo en cualquier momento durante la meditación, pon la grabación en pausa, ve rápidamente y luego vuelve a retomar la meditación. «Aguantarse» no contribuye a una meditación profunda.

3. Encuentra un lugar cómodo y tranquilo para sentarte.

Apaga el televisor y todos los teléfonos que se encuentren al alcance de tu oído. Deja a tus mascotas en otra zona de la casa. Diles a tus hijos que quieres pasar un rato en silencio y que no deberían molestarte. Coloca un cartel de «No molestar» en tu puerta si crees que alguien podría interrumpirte.

Siéntate en una silla cómoda o en tu cama y coloca unos almohadones a modo de respaldo, o siéntate en el suelo, con la espalda apoyada en cojines colocados contra la pared. La comodidad es el aspecto más vital de las meditaciones profundas y relajantes, así que siéntate con un apoyo para tu espalda. Para la mayoría de la gente, sentarse en el suelo sin un apoyo para la espalda no es propicio para la relajación y, por lo tanto, no es de ayuda para la meditación profunda. No te tumbes mientras medites. Es mejor estar sentado, porque tumbarse puede que conduzca a que te quedes dormido.

4. Bebe un poco de agua.

Bebe un poco de agua a temperatura ambiente (no refrescos, ni café ni té) hasta que te sientas completamente hidratado. Ten un vaso o botella de agua cerca. Sí, puedes beber agua durante la meditación siempre que lo desees. Tampoco pasa nada si adoptas una mala postura, desplazas tu peso, te rascas, eructas o te libras de algunos gases y te implicas en cualquier otro proceso natural. Sentarte tieso como una tabla mientras sientes picor o dolor no conducirá a una meditación relajante.

5. Empieza a reproducir la grabación, cierra los ojos y sigue las instrucciones.

Comienza a reproducir la grabación a un volumen bajo. Cierra los ojos y escúchala. Sigue las instrucciones de tu propia voz guiándote hacia la meditación.

Si no puedes realizar una grabación, simplemente lee las palabras del libro. Puedes experimentar una meditación exitosa de esta forma, pero si es posible, recomiendo que la grabes y la reproduzcas durante la meditación.

Durante muchas de las meditaciones de este libro se te orientará para que respire profundamente varias veces. Una nota importante sobre las respiraciones profundas: cada vez que se indique que respire hondo, eso significa una única respiración profunda (y no varias, ni tampoco hiperventilar). Cuando se pida que respire con normalidad, tan sólo relájate y respira con tranquilidad. No sigas respirando profundamente a lo largo de toda la meditación. Sólo sigue las instrucciones.

• • •

Aquí tenemos la primera meditación que debes grabar y luego reproducir:

MEDITACIÓN DE PURIFICACIÓN

Graba la siguiente meditación en tu dispositivo: si la escuchas grabada, cierra los ojos y mantenlos cerrados a lo largo de toda la meditación hasta que se diga que los abras.

Paz, paz, quédate tranquilo. Quédate tranquilo y permanece en paz. Realiza una respiración profunda de amor divino. Inspira... y espira... Haz una respiración profunda de luz divina. Inspira... y espira... Realiza una respiración profunda de relajación. Inspira... y espira... Haz una respiración honda para profundizar. Inspira... y espira... Ahora relájate y respira con normalidad. Ahonda más, y más y más hacia el interior de los pozos del espíritu, hacia el silencio del ser. Paz, paz, quédate tranquilo. Quédate tranquilo y permanece en paz.

Ahora reconocemos que existe un poder y una presencia en el universo y en nuestra vida: la presencia divina. Ahora somos uno con el poder, la luz, el amor, la paz, la alegría y la pureza de esta presencia. Somos uno con la verdad de nuestro ser, con la luz del espíritu. Uno con la plenitud, la unicidad y la consciencia pura.

Por lo tanto, reclamamos ahora una meditación perfecta, profunda y purificadora que proceda a la perfección con un orden y cadencia divinos. Sabemos que durante esta meditación recibimos sanación espiritual, una relajación profunda y serenidad: tanto como podamos disfrutar cómodamente. Recibes una paz, plenitud y unicidad perfectas. Recibes purificación, limpieza y elevación de tu campo de energía. Tu campo de energía se ve llenado de amor y luz divinos. Ahora recibes todo lo que es sabio que recibas en esta meditación, todo lo que te he dicho o algo mejor. Gracias, espíritu, y ASÍ ES.

Ahora repite, de forma audible, algunas afirmaciones después de mí:

OSTENTO el control... SOY la única autoridad en mi vida... ESTOY protegido divinamente por la luz de mi ser... Cierro mi aura y mi cuerpo de luz... a los niveles inferiores de la mente... y me abro al mundo espiritual...

Invoco a la presencia divina... para que elimine todas las negaciones y limitaciones... que han reducido la vibración de mi campo de energía... Ahora ahuyento todas las negaciones... de preocupación, duda, miedo... confusión, limitación, falta de mérito... rabia, culpabilidad, reproche... tristeza y dolor... y cualquier otro pensamiento y emociones que ya no me sirven... y que no reflejan la verdad de mi ser... Ahora doy la bienvenida y acepto pensamientos... de paz interior, amor, seguridad... fuerza, valentía, felicidad... satisfacción, confianza, fe... alegría, paz y comodidad... OSTENTO el control... Doy las gracias al espíritu, y ASÍ ES...

Ahora sano de cualquier ser que interfiera... desde el plano astral... que pueda estar bloqueando... este proceso de meditación ahora... Seres queridos, estáis unificados... con la verdad de vuestro ser. Sois elevados en el amor divino... Sois perdonados de toda culpa y vergüenza... Sois sanados, soltados y liberados... de la pérdida, el dolor, la confusión y el miedo... Amor divino y luz divina... os llenan y rodean ahora... La unión a la tierra... ya no os ata... Sois libres de marchar... hacia la luz divina ahora, queridos... Idos ahora en paz y amor.

Ahora invoco al espíritu... para que corte todos y cualquier lazo psíquico... cordones, conexiones y vínculos kármicos... entre mí y cualquier persona, lugar, cosa... organización, situación, circunstancia... recuerdo, experiencia o adicción... que esté influyéndome excesivamente... haya interferido en mi vida... o tenga control sobre mí ahora... Estos vínculos psicológicos son ahora, amorosamente... cortados, cortados, cortados, cortados, cortados, cortados... elevados, amados, sanados, liberados... disueltos y liberados por completo... hacia la luz del amor y la verdad divinos... Gracias, espíritu, y ASÍ ES.

Ahora realiza otra respiración profunda. Inspira... espira... Luego respira con normalidad. Paz, paz, quédate tranquilo. Quédate tranquilo y permanece en paz. Una paz perfecta, paz perfecta, paz perfecta. Quédate tranquilo y permanece en paz...

Ahora relaja tu mente y profundiza. Dirígete a tu interior, lejos del mudo exterior y hacia el mundo interior. Despréndete del entorno. Libérate, líbrate y abandona todas las preocupaciones y desasosiegos del día y todos y cualquier pensamiento o creencia limitante o negativo que hayas traído contigo a esta meditación y entrégaselos al espíritu. Libérate de ellos y déjalos ir mientras tomas otra gran respiración profunda. Inspira... y espira... Luego respira con normalidad y tranquilidad.

Ahora sé consciente de tu cuerpo físico... En cualquier punto en el que percibas cualquier sensación, tensión o estrés, sencillamente permite que tu atención y tu consciencia reposen en ese lugar o lugares en tu cuerpo que requieran sanación. Mientras prestas atención a esas sensaciones, tómate unos instantes de tranquilidad para permitir que se disipen... [Graba quince segundos de silencio]. Ahora realiza una respiración honda para profundizar más y más en los pozos del espíritu...

Ahora sé consciente de que tu cuerpo físico se está relajando mucho y está tranquilo y calmado. A medida que tu respiración se ralentiza, tu ritmo cardíaco se asienta. Cada parte de tu cuerpo está profundamente relajada. Haz una respiración grande y honda para relajar todo tu cuerpo. Inspira... y espira... Luego respira con normalidad. Realiza otra gran respiración profunda para llenar todo tu cuerpo de paz. Inspira... y espira... Luego respira sin esfuerzo y con normalidad.

Paz perfecta, paz perfecta, paz perfecta... Quédate tranquilo y permanece en paz... Déjate ir por completo y relájate... Ahora haz una gran respiración honda para profundizar más. Inspira... y espira... Luego respira con normalidad. Profundiza más y más y más hacia el interior de los pozos del espíritu, hacia el silencio del ser. Relájate, déjate ir y permanece en paz...

Ahora sé consciente de cómo tu cuerpo está profundamente relajado y tu mente también está en paz. Tu mente está tranquila, en silencio y en paz, como un estanque de agua dulce con el agua en calma y sin olas. Tu mente está serena, tranquila y en paz. Ahora tómate algunos instantes más para disfrutar de una relajación profunda y paz interior en silencio y quietud... [Graba dos minutos de silencio].

Paz, paz, quédate tranquilo. Quédate tranquilo y permanece en paz. Paz, paz, quédate tranquilo. Quédate tranquilo y permanece en paz. Paz perfecta, paz perfecta. Quédate tranquilo y permanece en paz.

Con gratitud en tu corazón, ahora estarás saliendo de esta meditación. Primero inclínate hacia delante muy ligeramente en tu silla. Realiza una gran respiración profunda y, mientras espiras, imagina que estás soplando para apagar una vela de una forma rápida y vigorosa. Este tipo de respiración te hará salir con celeridad de la meditación.

Haz una gran respiración profunda ahora, e imagina que estás soplando para apagar una vela... Luego realiza una segunda respiración profunda y sopla para apagar otra vela... Sé consciente de que tu mente es una con el espíritu, una con la verdad del ser. Tu mente consciente está ahora unida a tu mente divina.

Realiza otra gran respiración profunda y sopla para apagar otra vela... Ahora sé consciente de tu cuerpo físico... Tu cuerpo físico se ha visto transformado y elevado. Es uno con el cuerpo divino y se ve transmutado en forma de un cuerpo radiante de luz pura, brillo, esplendor y magnificencia, con una buena salud y bienestar.

Ahora haz otra gran respiración profunda y sopla para apagar otra vela mientras eres consciente del entorno, aunque seguirás manteniendo los ojos cerrados... Sé consciente de tu cuerpo sentado en la silla, del espacio a tu alrededor, regresando a este momento y lugar. Sabes que traes al entorno toda la paz, amor y alegría que has obtenido con esta meditación. Al regresar a la vida cotidiana, vibrarás e irradiarás amor a todo tu alrededor en todo

momento. Eres un brillante ser de luz. Eres un recipiente andante, parlante y viviente de espíritu, y tomas conciencia de la magnificencia de tu ser.

Ahora respira hondo, vigorosamente, cuatro veces, y apaga, soplando, cuatro velas. Luego realiza todo el camino de vuelta hacia el equilibrio objetivo y subjetivo y abre los ojos...

Ahora repite la siguiente afirmación de forma audible y con los ojos abiertos:

ESTOY atento... ESTOY despierto... ESTOY muy atento... ESTOY muy despierto... ESTOY objetiva y subjetivamente equilibrado... OSTENTO el control... SOY la única autoridad en mi vida... ESTOY protegido divinamente por la luz de mi ser... Gracias, espíritu, y ASÍ ES.

Después de salir de cada meditación de este libro, tómate algunos instantes para describir tus experiencias anotándolas en un cuaderno, un diario o un archivo informático. Entonces, más adelante, podrás revisar lo que has experimentado y aprendido de cada meditación.

Ahora que has experimentado la purificación y el bienestar mediante esta primera meditación, en el siguiente capítulo practicarás meditaciones que te ayudarán a incrementar el amor y la luz divinos en tu campo de energía.