

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como se considera necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KU MARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

para llegar
al amanecer

uno debe

AVANZAR...

Senderos hacia el crecimiento personal

pasar por

el camino de

la noche



AVANZAR ...

Senderos hacia el crecimiento personal

para llegar

Por Margaret Pinkerton

al amanecer

uno debe

pasar por

el camino de

la noche



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

AVANZAR...

Senderos hacia el crecimiento personal

Copyright © Brahma Kumaris Raja Yoga Centres Inc. 1996

Copyright de la Edición en castellano: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris, Barcelona, 1999.

Publicado en inglés por ETERNITY INK

78 Alt Street, Ashfield, NSW 2131 Australia

En castellano publicado por: Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

C/ Diputació, 329, pral, 08009 Barcelona, España. Tel. 93 487 76 67

Primera edición en inglés: Octubre de 1996 en Sidney, Australia.

Primera edición en español: Enero del 2000.

Autora: Margaret Pinkerton

Traducción al español: Miguel Portillo

ISBN: 84 - 923166 - 6 - 7

Impreso en Talleres Gráficos Canigó, Barcelona 1999

Depósito legal: B - 44187 -99

La Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU), ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

La Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU) es una organización sin ánimo de lucro que se fundó con la finalidad de servir a la familia de la humanidad; para ayudar a las personas a que descubran y experimenten su propia espiritualidad y desarrollo personal, comprender el significado, las consecuencias de la acción individual y las interacciones globales, y a recrear y fortalecer su relación espiritual eterna con el Ser Supremo.

Sumario

Prefacio 1

Capítulo 1 Actitudes 5

Capítulo 2 El Ser Interior 16

Capítulo 3 Autoestima 28

Capítulo 4 Relaciones 36

Capítulo 5 Soltar 46

Capítulo 6 Transición 57

Capítulo 7 La Espiritualidad: El Poder para Cambiar 66

Información sobre recursos 76

AVANZAR...

Senderos hacia el crecimiento personal

Existe una diferencia entre estar vivo y ser realmente capaz de vivir y disfrutar de la vida. Este libro trata sobre cómo aprender esto último a través de un proceso de autotransformación y meditación.

Aunque este libro se ha escrito sobre todo pensando en personas que sufren una enfermedad que amenaza sus vidas, también es importante para cualquier persona que desee explorar el proceso de autotransformación como una parte esencial en la mejora de la salud y el bienestar.

Se reconoce cada vez más que la salud física está estrechamente relacionada con los estados mentales, emocionales y espirituales del ser. Cuando las experiencias mentales, emocionales o espirituales son negativas y carecen de equilibrio, la efectividad del sistema inmunitario disminuye, debilitando la capacidad del cuerpo para luchar contra la enfermedad física.

Los profesionales de la salud pueden proporcionar tratamiento en la lucha contra la enfermedad física. No obstante, es responsabilidad de cada persona el desarrollar la conciencia y el proceso a fin de reequilibrar las experiencias mentales, emocionales y espirituales de manera positiva, saludable y beneficiosa.

PREFACIO

Partiendo de mi experiencia personal al tratar y cuidar a personas afectadas por enfermedades como el cáncer, sida, trastornos psicomotrices y esclerosis múltiple, siempre me han impresionado los distintos enfoques que los afectados y sus familias tienen en el momento de plantearse la situación. Algunos están completamente horrorizados al tener que empezar a enfrentarse a su mala salud y a la perspectiva de tener que hacer frente a los cambios, la dependencia o la muerte. Tras -e incluso durante-, esa reacción inicial, son muchos los que simplemente aceptan los consejos médicos sobre el tratamiento de su estado. Se suele invertir mucha esperanza en dicho tratamiento aunque los resultados pueden que no sean, en realidad, tan buenos como sería de desear. Por lo general existe incertidumbre y ansiedad, aunque las implicaciones del diagnóstico puedan tratar de ocultarse a causa de la esperanza que se pone en un exitoso tratamiento médico. Rabia, sentimiento de culpa, depresión e inculpaación propia o de otros, son experiencias comunes, sobre todo si ha existido un retraso, sea a la hora de buscar consejo médico o bien por parte del médico a la hora de realizar el diagnóstico. Quienes son considerados incurables en los diagnósticos o aquellos que han sufrido grandes cambios en su capacidad funcional o aspecto sienten pesar y aflicción. Se produce entonces una gran dependencia emocional del apoyo por parte de los demás, tanto de la familia, como de grupos o consejeros individuales. Por consiguiente, el trauma experimentado es físico, emocional y social. También es espiritual, pues implica un enfrentamiento con la mortalidad, algo que siempre se experimenta, tanto si la condición admite curación como si no.

Aunque algunas personas se convierten esencialmente en seres asustados y dependientes como consecuencia de su enfermedad, otros adoptan una actitud más positiva, tratando de hallar una comprensión más profunda acerca de la naturaleza y el significado de su situación. Esto suele implicar obtener información acerca de la enfermedad y la valoración de los tratamientos disponibles. También consideran qué pueden hacer por ellos mismos, en términos de cambios en su forma de vida o actitudes mentales, a fin tanto de ayudarse a sí mismos a mejorar como para mantener su calidad de vida. Eso conlleva reunir y estudiar información acerca de terapias complementarias, dieta y meditación. Se desarrolla una actitud positiva de cara a la autoayuda y aumenta el control personal, con un enfoque sobre la curación más amplio que la mera dependencia de tratamientos físicos. Por lo general, esas personas excepcionales consideran que un enfoque holístico de la curación se ocupa de las causas psicológicas, emocionales, ambientales o espirituales que se encuentran en la raíz de la enfermedad.

Un escollo que he observado en el momento de adoptar enfoques complementarios y de actitud de cara a la autocuración ha sido el énfasis sobre el control de la enfermedad, que alcanza tal intensidad que se convierte en el criterio determinante sobre éxito o fracaso. Así, si la enfermedad progresa, en algunas personas que anteriormente mostraban una actitud positiva emerge una crisis emocional que incluye sentimientos de fracaso personal, culpa y desesperación. Normalmente tiene lugar cuando la persona ha invertido toda su energía en el resultado de la curación.

Eso nos demuestra que la semilla de lo que a menudo se denomina una actitud positiva puede en realidad tratarse del miedo a morir y por ello plantea la cuestión de qué significa en realidad una actitud positiva.

La curación puede considerarse como el logro de bienestar espiritual en el que experimento paz interior, independientemente de la condición física. Al modificar el énfasis puesto en el control de la enfermedad para pasar a potenciar el conocimiento personal, puedo concebir la curación como un estado de autorrealización y renovación de la espiritualidad. La enfermedad puede entonces considerarse como un estímulo para el crecimiento personal, un proceso de limpieza de mi vida interior. De este modo, puedo adoptar una actitud determinada, de esperanza en la remisión, sin depender de que su resultado altere la paz mental.

Avanzar es un manual excepcional, especialmente recomendado para personas que deseen adoptar ese enfoque sobre la curación. Proporciona una sucinta comprensión de la naturaleza de la conciencia y proporciona ideas generales sobre cómo transformar las actitudes negativas. A través de la autoestima se nos anima a desarrollar las cualidades de perdón y amor incondicional como parte del proceso de soltar el pasado. Avanzar concluye con una iluminadora mirada sobre cómo alcanzar la auténtica aceptación frente a la muerte y el desarrollo de la espiritualidad como forma de vida. El enfoque sobre la meditación se desarrolla a lo largo de todo el libro a través de cada tema, mediante comentarios escritos, que son captados con gran

belleza en las grabaciones de las cintas Avanzar, especialmente diseñadas para acompañar este libro.

ROGER COLE - Licenciado en Medicina y Cirugía. Médico especialista en oncología. Director de los servicios de cuidados paliativos, Servicio de Salud de Illawarra, Nueva Gales del Sur, Australia.

Capítulo 1 ACTITUDES

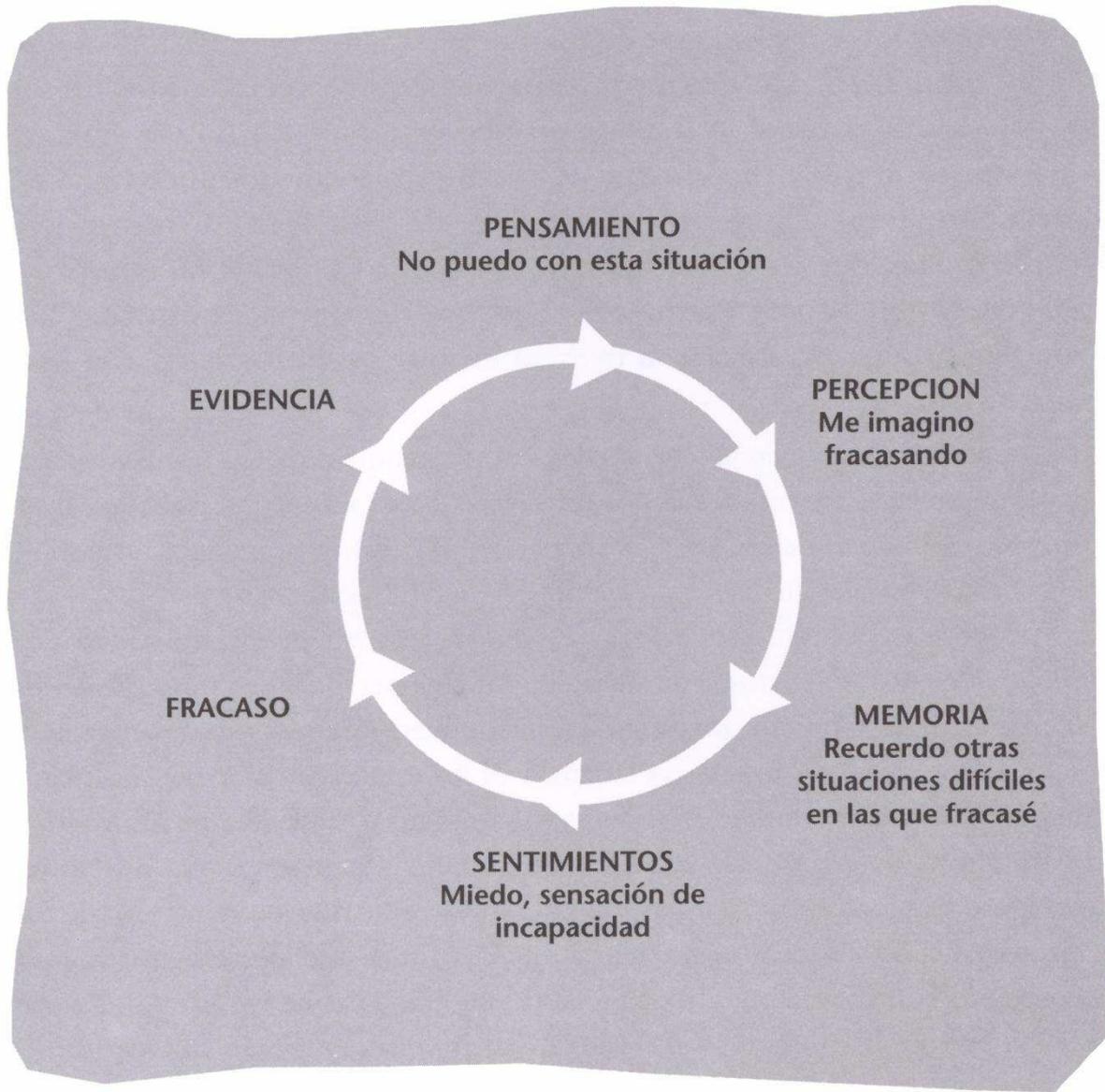
Escoger la manera en que quiero vivir mi vida

Todos los seres humanos deben enfrentarse a la muerte en algún momento. Sin embargo, puedo llegar a olvidar que me es posible escoger la manera en que experimento hoy la vida. La manera en la que experimento los acontecimientos que suceden a mi alrededor depende de mi percepción, de una actitud frente esos sucesos. Puede que no sea capaz de cambiar o controlar mi entorno y circunstancias tales como salud y condiciones económicas. Sin embargo, puedo controlar la manera en que percibo y trato con esas circunstancias.

Mis actitudes y mi estado mental pueden ser independientes de la condición física y del mundo que me rodea. Aunque mi cuerpo pueda no encontrarse bien, sigue siendo posible que pueda ser feliz y estar en paz. De igual manera, es posible encontrarse físicamente bien y no obstante ser infeliz o carecer de paz.

El proceso que suele tener lugar es que asocio mi propia felicidad con acontecimientos externos. Por ejemplo, «Si esas personas se comportasen de la manera que yo quiero, me sentiría feliz», o bien, «Si gozase de buena salud, sería feliz». A pesar de ello, la felicidad es un estado interior que no puede hallarse permanentemente en las cosas externas. Cada día aparecen más problemas, debidos a los cambios de circunstancias en las condiciones económicas, la salud y las relaciones. Cuanto más trato de controlar dichas circunstancias a fin de asegurarme la felicidad, más infeliz me siento porque no puedo controlarlas, y a menudo ésta me elude cuando trato de alcanzar cierta estabilidad y seguridad física. Además, cuando asocio mi sentido de identidad a

COMO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS CONDUCE A RESULTADOS NEGATIVOS



objetos y acontecimientos externos, cualquier alteración que sufran me provoca un sentimiento de fracaso. Por ejemplo, «Soy una buena persona porque mis negocios van bien», o bien, «porque tengo buena salud». Entonces, si mis negocios o mi salud se vienen abajo, «me» siento inútil y fracasado.

Es importante:

- Experimentar y separar la propia identidad de la de los objetos, sucesos y circunstancias externas.
- Comprender, desarrollar y practicar actitudes positivas en la propia vida.

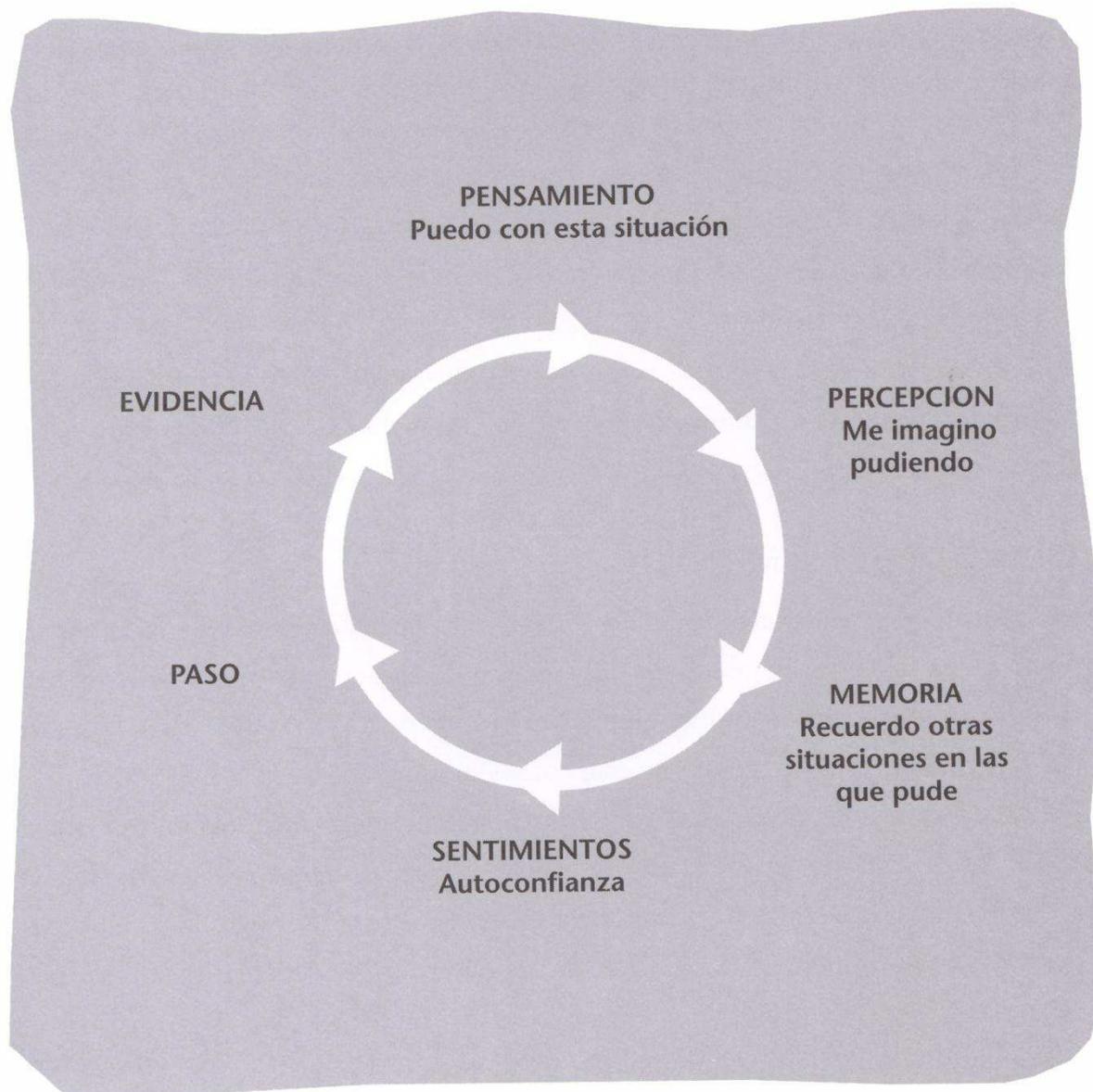
El primer aspecto se tratará en el capítulo dos. Ahora nos dedicaremos a las actitudes positivas.

CICLOS DE PENSAMIENTOS

Mis actitudes y reacciones mentales frente a las circunstancias que me rodean pueden ser tanto positivas como negativas, y las reacciones que experimento suelen convertirse en habituales. Por ejemplo, algunas personas suelen preocuparse cuando las cosas van mal, otros se enfadan, etc...

Puedo cambiar esas reacciones habituales, pero primero necesito comprender cómo opera mi mente. La mente piensa, siente, crea ideas, imagina y recuerda. Los pensamientos aparecen a causa de situaciones externas, de otras personas y de influencias pasadas, como pueden ser los recuerdos. Diferentes circunstancias, situaciones, personas o acontecimientos provocan procesos de pensamientos y recuerdos que pueden ser alegres o tristes.

COMO LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS CONDUCCEN A RESULTADOS POSITIVOS



Los procesos de pensamientos conducen a experiencias y emociones interiores y éstas a su vez originan más pensamientos idénticos o similares, que evocan las mismas reacciones. Los ciclos de pensamientos y emociones negativos provocan estrés, sensación de pérdida de control, ansiedad y preocupación. Las situaciones pueden parecer más importantes y graves de lo que son en realidad. El pensamiento se centra en los fracasos de la vida. Actitudes negativas que persisten durante un cierto tiempo suelen reflejarse en el cuerpo en forma de síntomas de estrés, tensión muscular o un debilitamiento del sistema inmunitario, que puede causar o precipitar el inicio de la enfermedad física. Los ciclos de pensamientos positivos conducen a sensaciones de confianza interior, capacidad de control, tranquilidad y claridad a la hora de tomar decisiones acerca de mí mismo y de otros. Puedo observar las situaciones con perspectiva. Por ejemplo, puedo llegar a comprender que a pesar de lo que ha ido mal en algunas parcelas de mi vida, existen otras muchas por las que debo sentirme agradecido.

En¹ *Vivir hasta despedirnos*, Elisabeth Kübler-Ross señala que la personalidad humana comprende cuatro cuadrantes: físico, espiritual, mental y emocional. Las personas pueden sentirse bien si todos esos cuadrantes funcionan en armonía tanto individual como colectivamente. Sentir pensamientos y actitudes positivas ayuda a las personas a experimentar salud mental, emocional y espiritual; algo que finalmente se verá reflejado en la salud física.

¹ *Vivir hasta despedirnos* E.Kübler-Ross, Editorial Luciérnaga, 1993

ESCOGER ACTITUDES POSITIVAS

La meditación es el proceso por el cual es posible crear pautas de pensamiento nuevas y positivas, y romper con los viejos y familiares ciclos de pensamientos negativos. Cuando medito, practico el arte de escoger pensamientos positivos. Mediante la práctica regular de la meditación, aumenta la concentración de manera gradual, así como la fuerza de la mente para escoger pensamientos positivos, cuyo efecto fluye a través de mi actitud ante la vida.

Cualquier persona puede cambiar y desarrollar hábitos de pensamiento positivo. Con el tiempo, la meditación va todavía más lejos y se convierte en una experiencia. Por ejemplo, puedo decirme a mí mismo que estoy tranquilo, pero cuando experimento ese estar tranquilo entonces sé que lo estoy. Al desarrollarse mi experiencia meditativa personal, también lo hace mi fuerza interior, mi capacidad de sanación interna y mi percepción acerca de mis propias cualidades positivas: paz, satisfacción, tranquilidad o cualquier otra cualidad que escoja.

Tema de Meditación — **Esferas de Luz**

Me concentro en la respiración. Empiezo a respirar profundamente, inspirando y expirando. Siento y aflojo todos los músculos del cuerpo, desde la parte superior de la cabeza hasta los dedos de los pies, mientras respiro profundamente, inspirando y expirando, aflojando todos los músculos del cuerpo.

Tras algunos momentos de respiración profunda, llevo la atención a las plantas de los pies, donde siento una suave vibración. Poco a poco voy ascendiendo la atención por los tobillos hasta llegar a las rodillas y luego hasta alcanzar la pelvis. Ahora soy consciente de las piernas por entero, sólo de las piernas. Ninguna otra zona del cuerpo atrae mi atención. Soy consciente de mis piernas y las visualizo irradiando una luz completamente blanca. Mis piernas, de las plantas de los pies hasta la pelvis, se hallan cubiertas de luz blanca. Ahora creo un intenso pensamiento acerca de que sólo la salud debe reinar en mis piernas. Sólo la salud reina en mis piernas.

Sigo llevando la atención hacia arriba, y a través de la pelvis llego al abdomen. Visualizo una luz blanquiazul en el ombligo, a su alrededor, y en la parte inferior de la columna vertebral; una luz blanquiazul que irradia en forma de nebulosa. Creo un intenso pensamiento sobre que una salud total reinará en todo mi cuerpo físico. La salud completa reinará en todo mi cuerpo físico.

Traslado la atención hacia arriba, hasta el pecho, cerca del corazón, y visualizo una luz blanquirrosa en el interior y en la zona alrededor del pecho; una luz blanquirrosa que

irradia en forma de nebulosa. Creo un intenso pensamiento acerca de que una salud completa reinará en mis sentimientos y emociones, y que la paz y la tranquilidad prevalecerán en mi mente. La salud completa reinará en mis sentimientos y emociones, y la paz y la tranquilidad prevalecerán en mi mente. Manteniendo la consciencia de la luz blanquiazul, que cubre la parte inferior de mi cuerpo, y de la luz blanquirrosa, que cubre la parte superior hasta el cuello, recorro lentamente, con atención, los brazos hasta llegar a las palmas de las manos y a los dedos. Visualizo los brazos y las manos cubiertos de una irradiante luz completamente blanca. Creo un intenso pensamiento de salud total en brazos y manos; salud total en brazos y manos.

Llevo la atención hacia arriba, a través de los hombros, hasta alcanzar el centro de la cabeza. Visualizo una luz dorada, que cubre tanto el interior como el exterior de mi cabeza; una irradiante luz dorada, que envuelve mi cabeza y que se expande unos quince centímetros en todas direcciones. Creo un intenso pensamiento de salud total en mi ser interior y sobre ser capaz de utilizar mi pensamiento de la manera adecuada: salud total en mi ser interior y la habilidad de utilizar mi pensamiento de la manera adecuada.

Y ahora, veo todo el cuerpo con la mente, la luz dorada envuelve y rodea mi cabeza, la luz blanquirrosa alrededor y en el interior del pecho, y la luz blanquiazul alrededor y en el interior de la región abdominal.

Ahora visualizo una luz blanca que rodea todo mi cuerpo; todo mi cuerpo se halla en el interior de un aura de luz, de una vibrante luminosidad blanca. Estoy en el centro de

esta luminosa luz blanca. Creo un intenso pensamiento acerca de que esta luminosa luz blanca me protegerá de cualquier cosa que pudiera perjudicarme. La luz me protegerá de cualquier cosa que pudiera perjudicarme.

Creo tres pensamientos en mi mente:

- *Que la paz reine en el interior de todo mi cuerpo físico.*
- *Que la armonía reine en mi ser interior.*
- *Que la tranquilidad absoluta prevalezca en mis pensamientos.*

Respiro profundamente durante unos instantes y poco a poco conduzco de nuevo mi atención hacia lo que me rodea.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 1*).

Tema de meditación — **El bosque**

Tras adoptar una posición cómoda, me concentro en la respiración. Me hago consciente de que inspiro y expiro. Me doy cuenta de la regularidad de mis inspiraciones y expiraciones. Con cada expiración puedo sentir cómo se va aflojando y relajando todo mi cuerpo. Al inspirar, imagino que inspiro una energía especial de calma y tranquilidad. Con cada inspiración me siento más tranquilo y relajado.

Ahora imagino que camino por un sendero hacia un hermoso bosque y, que al penetrar en el bosque, miro a mi alrededor y me fijo en los altos árboles, las enredaderas, los helechos en el suelo del bosque y, entre el verdor del suelo, veo cientos de delicadas flores de muchos colores diferentes. Por encima veo el cielo azul y los rayos del sol que atraviesan la copa de los árboles e iluminan las flores y helechos del suelo del bosque, bañándolos de una energía de brillante luz. La energía de los colores que observo en el bosque, así como el aire puro, me ayudan a relajarme cada vez más mientras sigo caminando por el sendero forestal.

Por delante mío veo un riachuelo, que serpentea adentrándose en el bosque. Me detengo a su orilla y observo el fluir del agua hacia el interior del bosque. Cerca, muy cerca de mí, veo una pequeña embarcación, que no está amarrada y que parece que está a punto de partir a la deriva río abajo. Decido mirar profundamente en mi interior y llevar mi atención hacia cualquier aspecto negativo de mí mismo del que quiera liberarme, tal vez preocupación o miedo, ansiedad o falta de confianza en mí mismo, ira o frustración. Creo una imagen en mi mente que representa esos aspectos negativos de mí mismo; alguna imagen, abstracta o

literal que, para mí, represente mis aspectos negativos y en esa imagen coloco mis aspectos negativos. Vuelvo a observar de nuevo la forma y el color de dicha imagen.

Justo antes de que la embarcación cercana parta a la deriva, coloco la imagen en ella y le doy un suave empujón. La embarcación parte a la deriva y la observo flotar y penetrar en el bosque, deslizándose y alejándose de mí, hacia el bosque, hasta que desaparece de mi vista. Me siento ligero y cómodo, libre y relajado.

Al continuar por el sendero del bosque me hago consciente de los rayos del sol, que brillan sobre mí, bañándome en una cálida y brillante luz. La luz rodea mi cuerpo como una bruma dorada. Me siento a salvo y protegido. La calidez y la luz me llegan al corazón. Es como si el corazón se abriese con sentimientos de ternura y amor, tanto hacia mí mismo como hacia los demás. Puedo reconocer cosas buenas sobre mí mismo, mis propias cualidades especiales, mis capacidades, y me siento muy cómodo al concentrarme en ellas y emanar esa energía de tierna aceptación, hacia el bosque y más allá, para que alcance los corazones de los demás. Rodeado por la calidez y la luz de los rayos del sol, soy consciente de cómo puedo crear mis pensamientos y sentimientos y experimentar la vida de la manera que quiero.

Dentro de poco será hora de abandonar el bosque. El sendero me lleva ahora fuera del bosque. Me tomo mi tiempo hasta que mi atención regrese a mi entorno presente y cuando esté preparado, me estiro e inspiro profundamente.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 1*).

Capítulo 2 EL SER INTERIOR

Volver a descubrir paz y amor en mi ser interior

Mi ser interior es el verdadero «yo». Es bastante diferente de mi aspecto corporal, mi estado de salud, del dinero que tengo o de los papeles que desempeño en este momento de mi vida. Mi ser interior es mi alma o espíritu. No es físico, sino una forma de luz y energía. Mi ser interior se manifiesta a través de mis pensamientos y sentimientos, y emite vibraciones que se corresponden con esos pensamientos y sentimientos. El ser interior o alma también se refleja externamente y puede percibirse y sentirse a través de los ojos y el rostro.

Sin embargo, si equívocamente defino «quién soy» según mi trabajo, papel, salud o según mis atributos físicos o capacidades, entonces me coloco en una situación por la que todos los fracasos percibidos en estas áreas me harán experimentar sentimientos de fracaso. Por ejemplo, «He perdido mi empleo o mi salud y por lo tanto no soy bueno». En la cultura occidental las normas de competitividad y éxito estimulan este proceso porque, a menudo, las personas se comparan a sí mismas con los logros y atributos externos de los demás y pueden llegar a la conclusión de que no dan la talla.

La manera en que pienso, sea positiva o negativa, es un auténtico reflejo de la condición o estado de salud de mi ser interior. Si mis pensamientos sobre mí mismo o acerca de otros son sobre todo negativos, críticos o capciosos, entonces mi ser interior

estará desequilibrado o indispuesto, provocando experiencias de amargura, tormento, confusión, estrés, etc... Eso hará que me perciba a mí mismo como un inepto, un fracasado o incapaz de controlar mi propia vida.

En cambio, si mis pensamientos son claros, tranquilos, armoniosos y positivos, entonces en mi ser interior experimentaré paz, satisfacción, amor... En consecuencia, me percibiré seguro de mí mismo, lleno de autoaceptación y controlando mi propia experiencia de vida.

De hecho, el estado natural del ser interior es del todo positivo. En la naturaleza, una planta sana, sin mácula, tiene un aspecto hermoso. De igual manera, cuando el ser interior se encuentra en su estado verdadero y natural, también es hermoso y sin mácula. El alma en su estado puro original expresa sus cualidades positivas naturales: paz, gozo, amor y serenidad. Al igual que el cuerpo físico enferma al ser atrapado por los gérmenes, el ser interior también es atrapado por los gérmenes de la negatividad y enferma.

Los estados mentales y las experiencias negativas no son una parte intrínseca del ser interior. Son formas de comportamiento adquiridas, a menudo activadas como mecanismos para poder hacer frente a situaciones de estrés y cambio. También pueden reflejar los valores y expectativas de la sociedad de una determinada época.

Aunque no siempre resulta posible devolver una salud perfecta al cuerpo, la negatividad mental, emocional y la angustia pueden «curarse» mediante el pensamiento positivo y la meditación. La salud del ser interior puede restaurarse por completo, devolviendo al alma experiencias de satisfacción, paz y felicidad. El primer paso hacia la salud mental, emocional y espiritual del ser interior o alma es entender cómo funciona el pensamiento o la conciencia.

Las facultades de la conciencia son la mente, el intelecto y el subconsciente

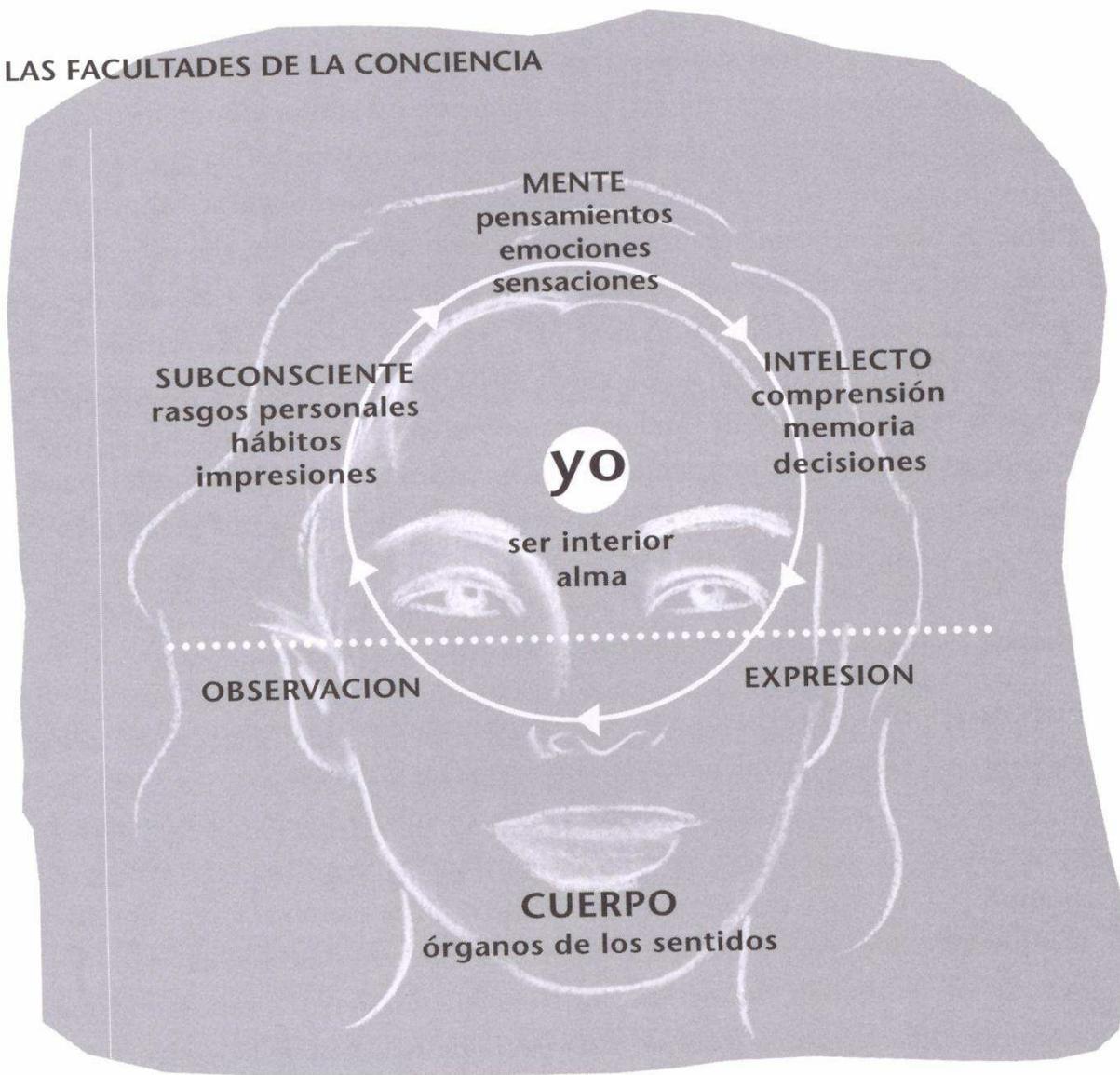
Mente La mente consiste en los pensamientos conscientes de los que la persona se percata. Por lo general, antes de practicar meditación, la mente salta con rapidez de un pensamiento a otro. Los pensamientos conscientes pueden ser tanto positivos como negativos. Sea como fuere, esos pensamientos harán surgir las correspondientes emociones. Por ejemplo, si empiezo a «pensar» pensamientos furiosos, entonces me «siento» furioso. Pensar de forma negativa de manera prolongada durante un largo período de tiempo es un despilfarro, resulta repetitivo y agota la energía física, mental y emocional de las personas. Una mente sana alberga pensamientos positivos.

Intelecto El intelecto es la parte de la conciencia que evalúa los pensamientos conscientes de la mente. Por ejemplo, si albergo pensamientos furiosos respecto a algo, mi intelecto podría decir «No te pongas furioso con esa persona, no es culpa

suya». Sin embargo, si mi intelecto es débil, no podrá controlar la mente y los pensamientos y las emociones furiosas no cesarán. Un intelecto fuerte será capaz de controlar la mente y las emociones, por lo que podré cambiar mi pensamiento a voluntad. El intelecto también puede ser claro o turbio en su percepción. Por ejemplo, mi intelecto puede decirme que tengo razón al echar la culpa a alguien de mis problemas y que por lo tanto está bien sentirse furioso. No obstante, es posible que mi percepción esté equivocada y que no tenga justificación para echar la culpa a otros. El intelecto también es el responsable a la hora de decidir si pondré mis pensamientos en práctica. Un intelecto débil puede decir «no», por ejemplo, en el momento de llevar a cabo mis pensamientos furiosos, pero puede que no sea capaz de evitarlo. Con un intelecto fuerte nunca perderé el control ni haré cosas de las que luego me arrepienta. Un intelecto saludable cuenta con fuerza, claridad y buen discernimiento.

Subconsciente El pensamiento y el comportamiento tienden a convertirse en pautas, hábitos y tendencias de la personalidad. Estos hábitos, tendencias o rasgos de la personalidad se asientan en el subconsciente, listos para ser convertidos en pensamientos por circunstancias o sucesos externos. Por ejemplo, si ante las malas noticias siempre he reaccionado con ansiedad, exasperación y estrés, y ahora me entero de que tengo problemas de salud o de que un miembro de mi familia tiene problemas de salud, entonces reaccionaré de la misma manera. Esta pauta de reacción se ha convertido en habitual.

LAS FACULTADES DE LA CONCIENCIA



Mi subconsciente cuenta con un almacén lleno de mis cualidades positivas y negativas. Por ejemplo, todas las personas cuentan con la cualidad de la paz, porque pueden recordar que la experimentaron en alguna ocasión, en algún momento de sus vidas. Pero tal vez no he usado esa cualidad de manera regular desde hace mucho tiempo y me he ido acostumbrando a extraer de mi subconsciente las cualidades negativas de miedo, rabia y preocupación. En un subconsciente saludable las cualidades positivas dominan y son fácilmente transferidas a la mente en forma de pensamientos positivos, incluso cuando las circunstancias externas son «adversas».

La meditación me ayudará a experimentar y reforzar las cualidades positivas de mi subconsciente, a controlar y guiar los pensamientos de la mente hacia lo positivo y a reforzar el intelecto de manera que disponga de más claridad y control. Al principio puede que me resulte más fácil controlar y cambiar la negatividad de mis acciones en lugar de la negatividad de mi pensamiento y experiencia. No obstante, al dejar de poner en práctica los pensamientos negativos y los hábitos subconscientes, éstos empezarán a debilitarse.

El proceso mediante el que empiezo a romper el ciclo de experiencia negativa dentro del ser interior dará comienzo con experiencias de meditación positivas y al poner atención a la calidad de mis acciones. De esta forma me iré acercando a la verdad del ser, que es la experiencia de lo positivo, la armonía, la paz y la satisfacción. Lo positivo es como un músculo, se atrofia con la falta de uso y se refuerza con la práctica. Cuanto más experimento mis cualidades positivas, más las utilizo de manera

natural en mis acciones, por lo que se van reforzando. Al seguir este proceso, empiezo a sentir más seguridad, fuerza, alegría, estabilidad, sin temor a perder nada. Me hago interiormente saludable.

Al reforzar mis propios pensamientos y experiencias positivas, me libero de la influencia de circunstancias externas como: «No creo que vuelva a estar sano de nuevo; por eso estoy siempre amargado ». Al empezar a confiar más en mis propios recursos, fuerzas y actitudes positivas, me doy cuenta que las fluctuaciones de los acontecimientos externos ya no significan altibajos en mi experiencia de paz y felicidad o en mi propio sentido de identidad. Cuando llego a este punto, siento la libertad de ser capaz de experimentar paz y felicidad cuando quiero y no sólo cuando las cosas van bien. Al desarrollar esta habilidad crecen mis sentimientos de autoestima, confianza en mí mismo y amor propio.

Cuando desarrollo fe en mí mismo y escojo no reaccionar de manera negativa frente a circunstancias externas, puedo llegar a influir sobre esas situaciones externas. Por ejemplo, si permanezco tranquilo con otras personas que están furiosas o irritadas conmigo, es muy posible que se calmen pronto.

Resulta útil recordar que las personas se comunican no sólo a través de palabras sino también mediante sus vibraciones. La comunicación mediante vibraciones puede ser de extrema importancia cuando la salud de las personas no les permite comunicarse con palabras. Es decir, pueden «sentir» cuando otras personas están tranquilas y abiertas, y eso las sosiega.

Tema de meditación — Globo

Concentro mis pensamientos en mi propio ser interior y empiezo a pensar sobre quién soy. Alejo los pensamientos acerca de mi nombre, mi papel, mis posesiones y mi salud, de todas las cosas temporales que me atan. Busco experimentar el «yo» que las posee. ¿Quién soy «yo»?

Me siento como energía viva. Soy una chispa de energía vital concentrada e irradío luz. Dejo que todas las limitaciones y problemas desaparezcan y me permito sentirme muy ligero, liberado de toda carga y preocupación. Recuerdo otra época de mi vida en que me sentí así, tal vez cuando era niño, o estando de vacaciones, sin miedo, sin pesadez, sólo yo, sintiéndome cómodo y ligero, feliz de estar vivo.

Ahora, en el ojo de mi mente veo un campo por delante de mí y en ese campo veo un enorme y precioso globo aerostático de helio, sujeto a una cestilla. El globo resplandece a la luz del sol con un fuerte color verdiazulado. Me introduzco en la cestilla del globo, tomo asiento y el globo es liberado. Al ir elevándose el globo siento que la pesadez y las cargas se desprenden de mi mente y la energía de luz que soy yo empieza a brillar y resplandecer como una estrella. Incluso mi cuerpo empieza a sentirse ligero y carente de peso.

El globo navega sin rumbo y atraviesa campos verdes bañados por el sol. Ahora floto por encima de un lago de un azul cristalino, rodeado de suaves colinas onduladas. Desde el lago se eleva una refrescante brisa. La siento en el rostro, en las mejillas, jugar con mis cabellos... Al seguir flotando por encima del lago me siento muy inspirado por la belleza y la paz que me rodean.

Me doy cuenta de que el sosiego de la escena que observo se está empezando a convertir en parte de mí. Me siento sosegado. No necesito ir a ningún sitio para encontrar paz. Forma parte de mi propia identidad, de mi propia naturaleza original.

Concentro mis pensamientos totalmente y siento que la paz inunda y baña todo mi ser. Mi propia paz interior penetra en todos los resquicios de mi conciencia y me siento tranquilo, sereno, callado y ligero, en paz conmigo mismo. Sé que este es mi verdadero «yo». Esta cualidad de paz proviene de mi interior. He abierto la cerradura de mi mente y ahora puedo experimentar silencio, claridad y paz en todo mi ser.

Mientras emerge mi estado natural de paz, voy descubriendo mi propia fuerza, mi propio poder interior. Soy un ser de luz, silencioso y poderoso, que irradia luz y paz. Cuando me doy cuenta de ello desde la altura del globo, cuando me siento así, el mundo entero aparece multicolor, hermoso, un maravilloso lugar en el que vivir.

Soy consciente de que experimento sentimientos de cariño por mí mismo y envío esos sentimientos hacia la tierra y todos sus seres vivos. Mis pacíficas vibraciones de amor y luz alcanzan y conmueven a otros seres vivos, y a la naturaleza, ayudándolos a experimentar el contacto con la paz, el contacto con la paz.

Es hora de que el globo descienda lentamente hasta el suelo, de que descienda con suavidad, con suavidad... Aunque este viaje finaliza, regresaré con la imperecedera experiencia de quién soy en realidad, un ser de paz, amor y luz, con una fuerza ilimitada. Puedo mantener siempre conmigo esa sensación porque es mía y ninguna persona o situación puede privarme de ella. La cestilla del globo toca tierra. Poco a poco regreso a la conciencia de la habitación en la que estoy sentado.

Tema de meditación — **El Ser Interior**

Durante los próximos instantes voy a reflexionar sobre mi propio ser interior, sobre quién soy en realidad. A menudo he pensado acerca de mí mismo tomando como referencia mi nombre o el aspecto de mi cuerpo, mi estado de salud, o tal vez el trabajo que hago o el papel que desempeño. Ahora comprendo que esos papeles, nombres y apariencias están conectados con mi cuerpo, con el papel que desempeño en esta vida. Ahora voy a permitirme sentir la vida en el interior de mi cuerpo.

Soy energía viva que emana desde un punto infinitesimal, irradiada en forma de luz y vibraciones. Soy una estrella que irradia energía y luz. Ese es mi ser interior, mi alma. Ese soy yo.

Esta energía da vida a mi cuerpo. Mi cuerpo es mi vehículo y yo, el alma, soy la vida en el interior de este cuerpo. Puedo hacer que el cuerpo se mueva. Puedo hacer que el cuerpo descanse. Yo, el alma, existo y puedo pensar y sentir.

A veces me siento dolido y herido, y en ocasiones me siento tranquilo y en paz. Ahora comprendo que el dolor que he sentido me ha llegado a través del cuerpo y que mis cualidades de tranquilidad y paz son la auténtica naturaleza de mi alma. Me concentro sólo en mi alma. Mi conciencia del cuerpo se desvanece.

Empiezo a sentirme ligero, y voy más allá de la conciencia de mi cuerpo, hacia la conciencia de ser un alma. De mi interior emergen profundas reservas de paz y tranquilidad. En lo más profundo de mí mismo siento mi propia original y pura energía de paz. Me encuentro rodeado de una sensación de paz, inmenso en una profunda experiencia de paz.

Me hallo más allá del dolor, del malestar, más allá del cuerpo. Existo. Tengo conciencia. Mi conciencia es luminosa y libre. Mi vida se extiende más allá del cuerpo. Aunque careciese de vida, yo, la energía viva, continuaría existiendo. Soy eterno. Soy un ser de luz, la encarnación de la paz. Soy libre, carezco de cuerpo y viajo más allá de la conciencia de mi cuerpo, hacia una experiencia de luz y paz. Mi conciencia está más allá del miedo, más allá de la desazón y el dolor. Estoy siempre a salvo porque no puedo perderme a mí mismo. Soy para siempre. Existo eternamente y estoy tan en paz que me encuentro satisfecho de ser quien soy, libre, durante unos instantes, de las limitaciones de este mundo físico.

Experimentar el estado puro y original de mi ser interior de esta manera provoca nuevos sentimientos en mi interior sobre mismo. Puedo confiar en mí mismo, aceptarme, amarme. Soy yo y vivo mi vida, mi papel, mediante este cuerpo, de la mejor manera que soy capaz y eso es suficiente.

Amarme a mí mismo me permite ser cariñoso conmigo mismo. No tengo necesidad de castigarme por hacer o ser lo que no soy ni puedo llegar a ser. Las limitaciones que experimento en mi estado de salud, en los papeles que desempeño o al hacer lo que quiero hacer son simplemente restricciones al actuar a través de mi cuerpo, pero mi alma es vasta e ilimitada. En mi alma experimento la ilimitada fortuna de mis tesoros de paz, amor, gozo y serenidad, que comparto con los demás, algo que hago ahora mismo. Comparto mi propia y pura energía de paz y amor con quienes están a mi alrededor, tanto físicamente como con aquellos que puedan hallarse lejos y a los que me acerco en mi mente. Al amarme y aceptarme a mí mismo y a los demás, mi alma recupera el sentido de su propia armonía y

plenitud. Mi espíritu interior recupera el equilibrio. Experimentar la vida de mi alma más allá del cuerpo ha permitido que vuelva a emerger mi fuerza interior de armonía, equilibrio, pureza y paz. Tengo la capacidad para amar y estar en paz, y cuento con libertad para ser yo. Tomándome mi tiempo, a medida que me voy sintiendo preparado, permito que mis pensamientos regresen a la habitación en la que estoy sentado, pero sólo cuando me sienta preparado.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 1*).

Capítulo 3 AUTOESTIMA

Aprender a creer en mí mismo

Todas las personas tienen una conciencia o imagen de sí mismas en sus mentes. En términos generales, cada persona dispone de dos opciones: dudar del ser y sentirse indigna, o bien creer en el ser y sentir autoestima. Ambas posibilidades pueden experimentarse en ocasiones diferentes.

A lo largo de la vida, la mayoría de las personas han ido añadiendo estratos de dudas en su concepto de sí mismas, puede que a causa de errores cometidos en el pasado, tanto reales como imaginarios, o porque han aceptado las actitudes, opiniones o acciones negativas de otras personas hacia ellas.

Una de las partes más esenciales del proceso de autotransformación es retirar esos estratos de dudas y reemplazarlos por sentimientos de autoestima, amor propio, cariño por uno mismo y autoaceptación.

La naturaleza real de toda alma es el amor. Si no se es capaz de amar, sea a sí mismo como a los demás, entonces es que en algún lugar se ha producido una lesión o herida en el alma. El proceso de meditación desarrolla la capacidad para tener una actitud positiva hacia uno mismo. A través de la meditación aprendo el proceso de aceptar y experimentar mis propias cualidades, virtudes, valores y capacidades. Por ejemplo, en la meditación, cuando acepto y experimento el pensamiento «soy un ser sosegado, afectuoso y cariñoso», estoy liberándome de complejos de inferioridad o de las opiniones y sentimientos negativos provenientes de otras personas.

El mejor regalo que puedo hacerme es creer en mí mismo. Si no hago más que decirme «No tengo energía para poder con todo», o «No valgo mucho», entonces no podré con todo o bien no valdré mucho. Cuando carezco de fe en mí mismo, pongo restricciones sobre mis propias habilidades para hacer frente a los desafíos y cambios de mi vida. Si siento respeto por mí mismo podré hacer frente a todo tipo de situaciones. Si carezco de respeto por mí mismo me asusto.

Cada persona es única e individual. Todas las personas deben mantener la fe en sus propias capacidades, aunque otros no lo hagan. Tarde o temprano, cuando los demás empiecen a sentir los beneficios derivados de esas capacidades, serán capaces de apreciarlas.

Debo aceptar y valorar las capacidades que poseo y no pensar en lo que no puedo hacer o en que mis capacidades no son suficientes. No obstante, toda persona cuenta con algún punto débil. Debo aceptarlo como parte de la totalidad del ser y comprender que trabajo a fin de transformar mis atributos negativos.

Sin autoestima y sentido de la propia valía permitiré que cualquier cosa que vaya mal en mi vida -por ejemplo, si mi salud se viene abajo- se convierta en la prueba de que «no soy lo bastante bueno». Tengo que aprender a dejar de calibrar la calidad de mi identidad según mi estado de salud, mis logros, los papeles que desempeño o mi imagen corporal. Si no lo hago siempre existirá un cierto descontento y tristeza en mi interior.

Si no cuento con auténticos sentimientos de autoestima y cariño por mí mismo, normalmente siento un vacío interior que compenso con el ego. El ego aparece a causa de la falta de amor por uno mismo. Es un falso orgullo, una falsa creencia acerca del ser. El ego hace que las personas se sientan mejores o peores que otras. El ego les lleva a «probar» su valía a través de demostraciones externas o logros que a menudo hacen que se sientan celosos por los logros y el reconocimiento alcanzado por otros. Con el ego, las personas se hunden a sí mismas por haber cometido errores y tienden a concentrarse más en sus propias debilidades y carencias.

El ego es una de las principales causas del sufrimiento. Cuando el caparazón externo del ego se siente amenazado, tanto por mi propia ausencia de logros como por la opinión de los demás, me siento exhausto y herido interiormente. Puedo responder con susceptibilidad, sentirme herido o furioso. Para el bienestar del ser interior resulta esencial que eche abajo el soporte artificial del ego y desarrolle un auténtico sentido de autoestima.

Con autoestima creo en mí mismo. Creer en mí mismo significa experimentar que «sea quien sea, y sea lo que sea, está bien» y que «puedo lograr y lograré lo que necesite lograr». Autoestima, autoaceptación y confianza en uno mismo son autoafirmaciones positivas. No importa cómo sean los demás, yo estoy bien como soy.

Mi motivo para hacer algo no debe ser alcanzar falsas e irreales expectativas que me han sido adjudicadas por mí mismo o por otros, sino que debe provenir de un genuino sentimiento de autoestima, confianza en mí mismo y de una actitud de respeto hacia mí mismo y hacia la tarea que tenga entre manos. Esto es auténtica confianza. Cuento con la habilidad, soy capaz y, sea lo que fuere lo que logre, el resultado de todo ello también será positivo. Además, no tengo que demostrar que soy algo frente a los demás porque ya sé que estoy bien.

La meditación es una valiosa herramienta que me ayuda a levantar mi autoestima porque me guía al experimentarme a mí mismo y a mis más elevadas cualidades, independientemente de mis éxitos o fracasos. Así pues, puedo experimentar las virtudes, capacidades y cualidades únicas de mi propio espíritu interior.

Al tener fe en mí mismo aumenta mi fuerza interior y la flexibilidad para adaptarme. Cuando no creo en mí mismo no dispongo de la confianza para aceptar y creer que puedo lidiar con los cambios. Como consecuencia de ello puedo intentar aferrarme al pasado, tanto deseando que las cosas sean como antes o bien sintiendo resentimiento al recordar las oportunidades perdidas de la vida y cómo la pérdida presente es otro ejemplo de dichas oportunidades perdidas.

Cuando tengo confianza y fe en mí mismo, no considero las pérdidas y los cambios como algo espantoso. Y esto ocurre porque de una manera intuitiva empiezo a sentir que cuando algo no va bien en mi vida, eso no significa que deje de ser un ser humano completo, valioso y digno. Mediante esta percepción no siento que pierda el control o que todo mi mundo se venga abajo. Necesito aceptar todo lo que soy, incluidas mis flaquezas y mis problemas de salud, que también son parte de mí mismo. Cuando lo acepto puedo dejar de luchar una batalla perdida y avanzar.

Cuando creo en mí mismo automáticamente desarrollo fe en mi capacidad para superar mis miedos, mi vergüenza, mi culpa y otras emociones negativas. Puedo percibir las circunstancias cambiantes de la vida, aunque sean traumáticas, como experiencias de crecimiento, como algo de lo que puedo emerger como un ser humano más libre y creativo.

Soy como una embarcación en las aguas tranquilas del ojo del huracán. Las tormentas de la vida pueden continuar pero habré encontrado el asiento de la estabilidad interior que me permite surcar aguas tormentosas. Como la embarcación, me encuentro a salvo y protegido. La lección implícita es que, al igual que la embarcación, tengo que surcar la tormenta y fluir con ella. Si trato de echarme sobre la tormenta y combatirla, sólo conseguiré salir maltrecho. Necesito surcar las aguas de las tormentas de la vida y fluir con su destino.

Resulta de gran ayuda el creer que el drama de la vida se halla equilibrado entre las fuerzas positivas y negativas, y que en definitiva, el equilibrio de quietud, calma, paz, serenidad, felicidad y gozo regresarán a mi vida. Puedo exagerar las preocupaciones y el miedo en mi mente tanto como desee, o bien puedo creer que finalmente las cosas acabarán de la mejor manera posible, aunque el método de resolverlas no sea el que quisiera o hubiera planeado. También aquí cuento con la posibilidad de elegir. Una vez desarrollada la fe en mí mismo y en la propia vida, resulta más fácil renunciar a mis miedos acerca de lo que me deparará el futuro. Eso me permite experimentar un sentido de calma y tranquilidad interior en el aquí y ahora.

Tema de meditación — **Autoestima**

Dirijo mis pensamientos hacia el interior, concentrándome en mi propio ser interior. Permito que el mundo, con todas sus complejidades, roles y relaciones se deslicen fuera de mi mente, llenando mi conciencia con pensamientos sobre mi propio ser interno: estoy sosegado, soy luz, soy energía... Y desde lo más profundo de mí mismo empiezo a irradiar fuerza y aceptación.

Estoy de pie en la orilla de mi vida y con mi ojo interior miro hacia el inmenso océano de mi ser interior. He dejado atrás toda la pesadez y la carga de mi vida mundana. Frente a mí se encuentran las ilimitadas posibilidades de nuevas experiencias.

Mi conciencia empieza a abrirse a la energía inmensa e ilimitada del universo y más allá. En el ojo de mi mente veo una estrella, una maravillosa y radiante estrella de luz que emana oleadas de paz, oleadas de amor hacia mí. Permito que esas oleadas penetren en las profundidades de mi ser interior y me siento inmerso en oleadas de paz y amor. Es como si me hubiese convertido en una forma de paz, de suaves oleadas de paz, que llenan todo mi ser. Me acaricia una energía divina de amor y los espacios vacíos de mi interior se van llenando de amor y luz.

La divina energía universal y mi propia energía de luz y paz se combinan como si fuesen una sola. Me siento completo otra vez. Las heridas y el vacío dentro de mi ser interior se van curando. Estoy lleno de paz, amor y autoaceptación. Mi ser interior brilla luminoso con una luz que ninguna circunstancia de la vida puede apagar. Fluyo con mi destino.

Soy el amo y señor que decide cómo experimentaré mi destino. Tengo la fe más profunda en mí mismo para guiarme a través de las agitadas aguas de la vida. Comprendo el hecho de que todas las agitaciones de mi vida conducen a nuevas profundidades y oportunidades de crecimiento para mi ser interior. Creo en mí mismo. Me siento completo, entero e intacto en la riqueza de mi propia fuerza y paz.

Me siento lo suficiente ligero como para volar por encima de la más alta montaña de obstáculos que la vida pueda colocar frente a mí. No tengo necesidad de exagerar posibilidades futuras y puedo dejar el pasado donde pertenece, en el pasado. Puedo sentir la luz y la fuerza de mi ser interior, que irradian a través de mi rostro y de mis ojos como luminosas oleadas de energía, paz y gozo. Experimento el principio de un viaje de descubrimientos hacia los vastos tesoros de experiencia que se hallan en el silencio de mí mismo.

Poco a poco, empiezo a apartar mis pensamientos de mi silencioso ser interior y empiezo a despertar mi conciencia al mundo que me rodea, a la habitación en la que me encuentro sentado. Poco a poco, lentamente, miro a mi alrededor con mis ojos... La paz y la fuerza que me han sobrevenido como resultado de mi viaje interior siguen reflejándose en mi rostro, en mis ojos. Con el tiempo sé que seré capaz de mantener esta paz y esta fuerza conmigo todo el tiempo, para siempre.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 1*).

Capítulo 4 RELACIONES

Expresar mi ser interior al relacionarme con los demás

Cuando un miembro de la familia contrae una enfermedad que amenaza su vida, las relaciones familiares pueden aumentar de intensidad y propiciar asuntos no resueltos, conflictos, tensiones y una comunicación pobre. Por otra parte, también son momentos en los que las relaciones familiares pueden dar paso a un incremento en la expresión de sinceridad, aceptación, cariño, capacidad de compartir y comunicación.

Si las personas, una vez que se han visto enfrentadas al hecho de que el tiempo que les queda juntas es limitado, pudieran resolver y aceptar sus diferencias, sus recuerdos dolorosos, sus expectativas no satisfechas y desde ahí pasar a una expresión sincera de cariño, de capacidad de compartir y de comunicación efectiva, se habrían hecho un eterno y maravilloso regalo. Los recuerdos de la relación permanecerían hasta mucho después de que haya desaparecido la memoria del cuerpo físico.

Primero necesito comprender la naturaleza de las relaciones de una manera general. El dar y recibir del amor, la calidez y la ternura de las relaciones son una parte natural e intrínseca de la vida. Cuando me siento feliz, cómodo y satisfecho en mis relaciones puedo sentir paz y satisfacción en mi interior y mis relaciones suelen reflejarlo. Mis relaciones son un reflejo de mis actitudes y experiencias interiores, de mis capacidades, debilidades y de la imagen interna de mí mismo. Probablemente he pasado gran parte de mi vida tratando de sentirme seguro y amado en mis relaciones con los padres, amigos, familiares, pareja e hijos.

En ocasiones, mi deseo de sentir seguridad y amor en mis relaciones se ve satisfecho y en otras no. Cuando en mis relaciones no experimento seguridad y amor puedo escoger entre echar la culpa de los demás o bien darme cuenta de qué manera he contribuido a la situación. Aunque elija echar la culpa a los demás, no por eso cambiarán, y cuanto más trate de hacerlos cambiar más resentimiento sentirán hacia mí y más frustrado me sentiré. Si puedo disponer de la sabiduría y de la capacidad para darme cuenta de qué manera contribuyo a mis relaciones, llegaré a comprender que lo que puedo cambiar es a mí mismo y, además, que cuando cambio mi propia aportación en una relación, entonces la relación suele empezar a resolver los conflictos y tensiones o cualquier tipo de problemas que existan.

Cuando reflexiono sobre mi propia aportación a mis relaciones, puede resultar de ayuda tener en cuenta lo siguiente:

1. Es posible que cuando no acepto a los demás como son es porque no me acepto a mí mismo «tal y como soy».

A través de la meditación y del crecimiento interior -a medida que desarrollo la fe en mí mismo, en mis habilidades, sin comparaciones irreales con los demás-, me doy cuenta de que mi visión de los demás también se hace menos crítica. Al crecer la propia aceptación de mí mismo, empiezo a aceptar a los demás, con sus puntos fuertes y sus debilidades.

Mis relaciones mejorarán cuando mis propios esfuerzos para verme a mí mismo con una visión positiva también incluyan a los demás. Necesito realizar un esfuerzo consciente para concentrarme en los recursos y cualidades de los demás y aceptar sus carencias.

Al considerarme a mí mismo como un alma y considerar a los demás con la misma visión, me siento más inclinado a observar la belleza y las habilidades ajenas, en lugar de juzgar sus comportamientos y logros.

Cuando los demás se sienten aceptados, están más cómodos en la relación y lo más probable es que me dé cuenta de que me aceptan más. El tener la capacidad de cambiar mis actitudes hacia los demás puede cambiar la naturaleza de mis relaciones.

2. Comprender que el amor «verdadero» es incondicional.

Si amo a los demás sólo cuando actúan como a mí me parece que deben hacerlo, nunca experimentaré lo más profundo del amor verdadero e inamovible. Si busco el amor de los demás para llenar mi propio «vacío», nunca estaré satisfecho porque los demás no son perfectos y por lo tanto no siempre pueden darme lo que quiero.

Además, necesitar el amor y el respeto de los demás para llenar mi propio «vacío» significa que dependo de esas personas para ser feliz. A causa de esa dependencia suelo interesarme por los demás sólo a fin de alimentar mi necesidad y, cuando no lo

consiguen o no pueden hacerlo, tiendo a definir esa situación como una debilidad, diciendo «¡Son tan egoístas!». Con una visión de ese tipo no resulta difícil dejar de apreciar la belleza en los demás. En última instancia, las relaciones íntimas sólo funcionan a largo plazo cuando ambas partes se hacen responsables de desarrollarse para ser completos en sí mismos. Sólo entonces podrán amar y apreciar al otro tal y como es. La expresión del verdadero amor es dar. Amar es darse. Si doy amor y cariño en mis relaciones, a pesar de lo que reciba a cambio, podré llegar a comprender que dar y cuidar a los demás es el verdadero camino de la autosatisfacción. Al dar me perfecciono.

3. El amor se convierte en esclavitud cuando obligo a los demás a cumplir mis expectativas.

Eso significa que me siento herido, furioso o contrariado cuando los demás no son el tipo de personas que espero que sean, o no hacen las cosas de la manera que yo creo que deben hacerlas. Esas expectativas respecto a los demás provienen de un concepto de amor que incluye elementos de propiedad y posesión. «Te amo pero espero y necesito que te comportes de cierta manera que resulta beneficiosa para mí y para mi propia paz mental». En definitiva, al soltar mis expectativas respecto a los demás, me libero de sentirme herido, furioso y frustrado respecto a ellos.

Las personas que padecen enfermedades que amenazan su vida pueden sentirse frustradas o furiosas frente a la perspectiva de perder el control de sus vidas o de perder sus esperanzas de cara al futuro. Esta rabia suele ser una fase pasajera en el proceso de enfrentarse a su propia situación. Sin embargo, la rabia puede descargarse sobre la persona a la que más aman y en la que más confían. Si en esos momentos cuento con la fuerza necesaria para no tomarme esa rabia de manera personal sino para seguir dando, aceptando y amando, es posible que la fase de rabia pase con más rapidez, sin dejar impresiones o daños duraderos. Eso significa decir a los demás «Sé que lo estás pasando fatal, pero te acepto y acepto tu lucha». Cuando la rabia amaina resulta posible comunicarse acerca de los asuntos «reales» subyacentes bajo, por ejemplo, la rabia, como puedan ser el miedo, la preocupación o el sentirse herido.

En cambio, las personas que están al cuidado de sus familiares enfermos, cuando se enfrentan a la posible pérdida de un ser amado, pueden llegar a sentir resentimiento y rabia porque se van a quedar solos y no esperaban que eso sucediese. Sus sentimientos pueden tomar mayor envergadura al verse alimentados por expectativas previas no colmadas en la relación.

Aunque dichos sentimientos se intenten ocultar, lo más probable es que la persona que es el centro de ese resentimiento lo note en las expresiones faciales y a través de otros ejemplos de comunicación no verbal, y pueden, a su vez, sentir preocupación acerca de cómo se las arreglará la esposa, el esposo, los padres, los parientes, amigos o los hijos.

Es importante reconocer esos sentimientos de resentimiento, rabia y frustración y comprender que son normales, y poder comunicarlos de una manera cariñosa y honesta, sin sentirse culpable. Es probable que entonces se encuentre una solución y que, al comunicar y compartir sentimientos, puedan llegar a emerger recursos y soluciones hasta entonces desconocidos.

4. En una relación a veces resulta difícil comunicar cariño, amor y preocupación de manera efectiva.

Cuando uno de los miembros de una relación está afectado por una enfermedad que amenaza su vida, existen dos opciones, una es vivir en un mundo engañoso, pretendiendo que la situación no existe y escondiendo los sentimientos, y la otra es empezar a compartir la realidad de la situación junto con los propios miedos, preocupaciones e inquietudes.

Quienes escogen la segunda alternativa enseguida se dan cuenta que sacar a relucir esas cuestiones sólo resulta duro al principio y que en última instancia, aporta una sensación de alivio y franqueza en la relación. Se dan cuenta de que cuidar de alguien no es tratar de proteger a los demás de la realidad de la situación sino ser capaz de escuchar, compartir inquietudes y ofrecer apoyo y aceptación. Muchas veces, tratar de evitar este proceso está relacionado con los propios miedos y la incapacidad para hacer frente a la situación.

Las personas escogen su momento cuando están preparadas para hablar acerca de los temas que les preocupan. Hay que estar atento para captar las señales que indican que los demás están listos para comunicarse y expresarse a sí mismos. A menudo todo lo que se necesita es simplemente escuchar y tal vez reflejar lo que dice el otro a fin de clarificarlo. Hay que escuchar con atención para saber si pide consejo o sólo quiere hablar.

En general, los intentos por compartir, atender y dar en las relaciones, se ven reforzados por las propias capacidades internas, así como por las actitudes positivas y los métodos de autoayuda.

La meditación es una técnica que apoya y sostiene al ser a través del pensamiento positivo y las experiencias internas de gozo y paz. La meditación es como tomarse unas vacaciones en el interior del ser porque, cuando medito, descanso de mis miedos, preocupaciones y tensiones.

No obstante, debe recordarse que hace falta tiempo y paciencia para apartar los pensamientos de las preocupaciones y los miedos, incluso de manera temporal. Aunque, en última instancia cuento con la opción de hacerlo y mi determinación será la encargada de conseguirlo. Finalmente, mis experiencias meditativas hallarán expresión en mi vida cotidiana, en mis actitudes y relaciones. Eso puede resultar de ayuda para aquellos con los que mantengo relaciones estrechas, al desarrollar mi propia fortaleza, paz y aceptación. La expresión de estas cualidades podría entonces convertirse en parte de la relación misma.

Tema de meditación - **Aceptación**

Me hago consciente de mis pensamientos. Empiezo a relajar la mente, reduzco la velocidad de mi pensamiento. Permito que pensamientos de paz penetren en mi conciencia. En lo profundo de mi ser cuento con la cualidad de la paz. Estoy en paz y ahora voy a entrar en contacto con la experiencia de esta cualidad. Siento que la energía de la paz entra en mi conciencia. De mi interior empiezan a emanar vibraciones de paz. En lo profundo de mi ser interior siento una bolita de paz como una perla. Al concentrarme en mi bola interior de paz, en mi perla secreta, la siento y empieza a crecer. Siento oleadas de paz que vibran a través de todo mi cuerpo, y ahora mi bola de paz estalla en una fuente de luz y paz, rociando gotas de paz por todo mi ser.

Ahora mi mente se tranquiliza, silenciosa y en paz. Mis pensamientos se mantienen en una experiencia de paz. Estoy en calma, satisfecho. Siento una profunda aceptación y serenidad en mi interior. Soy luz. Oleadas luminosas de paz emanan desde lo profundo de mi ser y me siento tan libre, tan ligero... como flotase en un mar de paz.

Veo un sendero de luz que se abre frente a mí. Sé que al final del sendero está el origen de la paz. El origen de la paz me atrae hacia arriba, y de manera instantánea y silenciosa mis pensamientos se desplazan hacia ese vasto e infinito océano de paz, mi hogar. Sumerjo mi alma en este espacio silencioso. Siento una presencia muy fuerte y agradable, la presencia de un gran ser de luz que me rocía dulcemente con oleadas de paz y amor. Acepto esas vibraciones de paz y amor, que se convierten en parte de mí. El don de la paz, vasto como un océano, está en mi interior. Siento la compañía y los cuidados de ese poderoso y dulce ser.

Ahora mi experiencia de paz se ha hecho muy intensa. Las vibraciones de paz y amor alcanzan los rincones más profundos de mi conciencia y me curan. Me siento completo, amado, aceptado. Es estupendo ser yo mismo. Mi corazón está lleno, lleno de luz, amor y paz, primero por mí mismo y luego lo ofrezco como una donación a los demás en la forma de mis pensamientos. Envío sentimientos de paz y buenos deseos a todos los que me son próximos. Veo a esas personas frente a mí y les envío mis vibraciones de profunda paz y aceptación. Siento la felicidad de dar y de permitir que los demás sean quienes son. Entre todos nosotros se transmiten sentimientos de sinceridad, intimidad y cariño.

Al sentir paz y aceptación hacia los demás, comprendo que los demás pueden también sentirse en paz y aceptarme. Siento la verdadera naturaleza del amor, sin preguntas, exigencias ni expectativas, sólo ofreciendo y compartiendo afecto, cariño y aceptación. Cuento con unos recursos de amor y bondad tales en mi interior que mis vibraciones de paz y de dulce aceptación se desplazan más allá de mi familia y de mis amigos y llegan hasta otras personas en el mundo que andan a la busca de paz y alivio frente al dolor. Al enviar esas vibraciones hacia fuera, mi propio depósito de amor y bondad se hace incluso más profundo, y lo bastante fuerte como para llegar al destino que yo elija. Centro de nuevo mis pensamientos sobre la experiencia de mí mismo. He viajado por los inmensos e ilimitados universos de mi interior y he hallado que soy fuerte, que estoy en paz e interiormente sano. Al regresar a la conciencia de la habitación en la que me encuentro, traigo conmigo sentimientos de tranquilidad, silencio, paz y bienestar.

Al continuar experimentando esas cualidades, también aparecerán de manera automática en mis pensamientos, palabras, acciones y relaciones con los demás. Puedo ofrecer a los demás un regalo eterno e imperecedero, el de mí mismo.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD AVANZAR 2).

Capítulo 5 SOLTAR

Del pesar a la aceptación y la paz

Descubrir que un miembro de la familia ha contraído una enfermedad que amenaza su vida provoca una crisis en nuestras vidas. Sin embargo, si se afronta con sensibilidad y bondad, comprensión y conocimiento, todo el mundo puede salir reforzado del proceso, más sabios y más sosegados.

Mi experiencia al enfrentarme a la muerte es un producto de mis necesidades, de mis experiencias dolorosas anteriores, relaciones, espiritualidad, experiencias vitales y proyecciones de futuro. No obstante, la amenaza de morir no tiene porqué convertirse en una pesadilla a menos que yo lo elija. Por el contrario, puede convertirse en una ocasión para que emerja mi sabiduría interior, valor, fortaleza y creatividad.

En *Vivir hasta despedirnos*, Elizabeth Kübler-Ross afirma que la labor de su vida es «ayudar a los pacientes a ver una enfermedad terminal no como una fuerza destructiva y negativa, sino como un suceso más de la vida que desarrollará su crecimiento interior y les ayudará a emerger como una mariposa emerge de su capullo, con belleza y un sentimiento de paz y libertad».

Mi reacción frente a la muerte y mi aflicción son partes de un proceso que consta de muchas fases y etapas. Sin embargo, lo que experimento siempre es elección mía. Puedo esconder la cabeza bajo el ala y hacer como si no pasase nada. Puedo ahogarme en autocompasión, o en rabia y angustia, a menudo proyectándola sobre los demás. Puedo enfrentarme al futuro con miedo y regatearle a Dios un poco más de tiempo. O puedo decir «sí» a mi enfermedad, a mi dolor, a mis emociones, a mi confusión y a la

reacción de los demás y utilizar todo ello como una oportunidad para crecer interiormente, algo que aumente mi capacidad de aceptación, paz y sabiduría.

Sea cual fuere la elección, es conveniente que aquellos que se encuentran a mi alrededor traten de comprender y aceptar mis necesidades. La realidad no puede forzarse y debo trabajar en mis propios asuntos a mi ritmo, de acuerdo a mis necesidades. No obstante, si permanezco atascado en mis miedos, frustraciones, culpabilidades, o bien si sigo dándole vueltas a heridas pasadas, oportunidades perdidas o expectativas no satisfechas, seré incapaz de escoger la elección de la aceptación de mi condición. Lo que necesito hacer es perdonar, si no olvidar, y por ello soltar y avanzar. Necesito perdonarme tanto a mí mismo como a los demás.

Debo perdonarme a mí mismo por todos los errores del pasado, las oportunidades perdidas e incluso por mi enfermedad actual. Al perdonarme a mí mismo, doy comienzo al proceso de soltar el hecho de continuar dándole vueltas al pasado, y de seguir con mis frustraciones acerca del presente y mis miedos acerca del futuro. Cuando me perdono a mí mismo inicio el proceso de soltar mis autoimágenes negativas, que pueden estar relacionadas con mis roles, la condición física o la personalidad. Una autoimagen negativa puede llevarme a pensar «Ahora que estoy enfermo tengo un aspecto diferente; así que la gente pensará negativamente acerca de mí», o bien «No puedo trabajar porque estoy enfermo, así que me siento culpable y

fracasado», o «Mi futuro es incierto y siento miedo por ello». Cuando me acerco a los demás con esos pensamientos, a menudo me niego la posibilidad de sentir el amor y la aceptación que me ofrecen.

Si me resulta difícil soltar mis autoimágenes negativas, puede deberse a que me he apegado a ellas y me es dificultoso tener un enfoque de la vida con actitudes diferentes. Equívocamente tomo mi debilidad por mi fuerza porque confío en ella o porque se ha convertido en un hábito. Sin embargo, si tengo el valor de soltar la debilidad de mis actitudes, entonces la grieta que queda abierta en mi interior puede al fin llenarse de actitudes positivas.

La meditación facilita este proceso al enseñar cómo concentrarse y desarrollar capacidades, cualidades positivas y autoestima. Al practicarla, empiezo automáticamente a soltar mis pensamientos y emociones estériles y negativas. Al desarrollar la capacidad para perdonarme a mí mismo, también debo empezar a perdonar a los demás por todas las heridas y el dolor que siento que me han infligido. Para ello tengo que soltar la rabia y las expectativas acerca de que los demás tendrían que haber sido más cariñosos y atentos o que «tendrían» que haber sabido cómo respetar y satisfacer mis necesidades. Al perdonar y soltar puede desarrollarse un sentimiento de aceptación por los demás, junto con el reconocimiento de que los demás han hecho las cosas de la mejor manera que podían hacerlas.

Resultaría también beneficioso si pudiera comunicar personalmente, de manera cariñosa, mis asuntos pendientes con los demás. No obstante, si no fuera posible, puedo utilizar la meditación y la visualización para empezar a resolver dichos asuntos.

Cuando esté listo para soltar y perdonar, puede que me resulte útil el tema de meditación “Perdonar”, al final del presente capítulo.

Claro está, el proceso de perdonar a otra persona no sucederá de la noche a la mañana. Los sentimientos de ofensa y rabia nunca deben suprimirse sino reconocerse, resolverse y en última instancia soltarlos cuando uno se encuentre preparado para hacerlo. Algunas personas pueden necesitar expresar sus temores, frustraciones y su culpa, compartir su dolor y agonía e incluso gritar y enfurecerse. Sea cual fuere el camino que escoja, lo único que importa es que avanzo en los temas pendientes y que no me hallo desesperadamente atrapado en el miedo, la ofensa o la rabia.

Este proceso de soltar puede ayudarme a avanzar hacia un reconocimiento de lo que he conseguido en la vida, de mis momentos felices y de las preciosas ocasiones de que he disfrutado al compartir, y de las que todavía dispongo, con mis seres queridos. Cuando el miedo, el resentimiento y la rabia pierden su fuerza sobre mí, puedo empezar a «vivir» de nuevo, todos los días sin excepción.

La meditación ayuda en el proceso de «soltar» al permitirme entrar en contacto con mis propias fuerzas y posibilidades. Al aprender a experimentar el ser interior y mis

cualidades como algo independiente de mi cuerpo, estado de salud y de mis relaciones, entro en contacto con mi fuerza interior y mi capacidad para resolver y aceptar los cambios.

Al empezar a comprender que soy una persona digna, con independencia de mi estado corporal y del resto de mis circunstancias, empiezo a desarrollar la fe en el resultado final de la propia vida. Como por lo general elijo experimentar actitudes negativas en mi vida, ahora puedo elegir soltarlas.

Soltar los asuntos sin resolver se logra más fácilmente si utilizo de forma adecuada los sistemas de apoyo que me rodean. Pueden ser amigos, familiares, la meditación, los valores y creencias, la religión o los recuerdos. Cada uno de ellos debe ser identificado, explorado y utilizado por cada persona de acuerdo con sus propias necesidades.

Todos tenemos que llegar a aceptar que la vida es un proceso de cambio.

El crecimiento individual radica en la adaptación a los cambios, en utilizar todos los apoyos disponibles y en percibir cada experiencia como una oportunidad para el crecimiento y la sabiduría.

Al vivir y dejar vivir, la vida nos aguarda con abundantes y nuevas experiencias.

Las reacciones de la familia contribuirán enormemente a la respuesta frente a la enfermedad.

Cuando los miembros de la familia son capaces de avanzar a través de su propia rabia, resentimiento y sentimiento de culpabilidad (por ejemplo, sospechando que no hicieron lo suficiente para evitar que el paciente contrajese la enfermedad),

entonces pueden avanzar por su propia fase de aflicción y aceptación. A continuación, llegará una época en que la familia y los amigos tengan que soltar conscientemente su relación con el ser amado que muere. Si la familia se aferra a la idea de continuar la relación y de que la vida será insoportable sin el ser amado, y si comunican a la persona que muere que no podrán hacer frente a la situación tras su muerte, resultará mucho más difícil vivir y morir en paz y con aceptación.

Es importante que los parientes no empiecen a aislarse del mundo exterior a fin de atender al familiar enfermo. Los miembros de la familia deben continuar viviendo sus propias vidas sin sentirse culpables y recargar baterías con cualquier recurso disponible. Cuando los miembros de la familia continúan viviendo sus propias vidas en la manera que pueden hacerlo, facilitan los ajustes necesarios para hacer frente a las nuevas necesidades provocadas por la enfermedad. Todos tenemos que llegar a aceptar que la vida es un proceso de cambio. El crecimiento individual radica en la adaptación a los cambios, en utilizar todos los apoyos disponibles y en percibir cada experiencia como una oportunidad para el crecimiento y la sabiduría. Al vivir y dejar vivir, la vida nos aguarda con abundantes y nuevas experiencias.

Tema de meditación - **Perdonar**

Cierro los ojos y me siento en una postura cómoda, relajándome al respirar varias veces profundamente. Recuerdo y visualizo una de mis playas favoritas. En mi imaginación me veo a mí mismo caminando por la playa, quitándome los zapatos y andando por la orilla del mar. Siento la arena bajo mis pies, primero seca y luego húmeda. Las olas acarician mis pies desnudos mientras la espuma blanca de las olas choca contra la orilla. El sol resplandece sobre el agua como si mil diamantes flotasen en el mar. Respiro el aire salino y me siento refrescado.

Cuando siento la brisa del mar, escucho el sonido de las olas, siento el calor del sol y el frescor del agua. La belleza de esta escena me pone en contacto con mi propia belleza, con mis propias cualidades y virtudes especiales. Al igual que el mar, unas veces cuento con fuerza y determinación, otras permanezco tranquilo, quieto y sosegado y, al igual que el mar, yo también tengo ocultas profundidades de calma, de conocimiento y una belleza interior, que es, sólo por existir, una expresión de amor. Me doy cuenta de lo tranquila y silenciosa que está mi mente y de que mis pensamientos son atraídos de manera natural hacia una belleza superior, hacia la belleza de Dios. Y una vez más, me doy cuenta de la manera en que las cualidades del mar parecen reflejar las cualidades de esta fuente suprema de energía. El sol brillando sobre el agua me recuerda la luz ilimitada de Dios. Siento esa luz y en el interior de esa luz experimento una belleza eterna de gozo silencioso, de paz ilimitada y de poder. El mar resplandeciente y la espuma blanca de las olas me recuerdan la pureza fresca y hermosa de Dios y su amor.

Soy consciente de Dios como origen supremo de todo lo que es bueno. Siento que una energía pura de belleza, amor y paz toca mi corazón. Mi corazón se abre y absorbe belleza, amor y paz en lo profundo del silencio de mi propio ser interior. Yo y Dios, unidos por la maravilla del océano: dos espíritus libres en una eterna unión espiritual de amor. Mi alma se siente ligera y descansada, liberada de cargas y pesos. Mis resentimientos más profundamente enraizados se disuelven de manera natural y fácil, mientras mi propia belleza interior emerge y la expresión de mi amor se hace más intensa. Veo cómo el agua cristalina del mar es como un reflejo de la creciente claridad que tiene lugar en mi alma.

En la seguridad de la compañía de Dios me agacho y escribo en la arena «Amo..., amo...», y escribo los nombres de las personas a las que me gustaría enviar amor, incluyéndome a mí mismo. «Amo a..., amo a..., amo a..., amo a... ». Y ahora, en la seguridad de la compañía de Dios escribo «Perdono..., perdono...», y escribo los nombres de todas las personas que siento que me han herido de alguna manera, incluyendo también mi nombre. «Perdono a..., perdono a..., perdono a..., perdono a...».

En mi mente veo a una de esas personas en la playa. Equilibro mis sentimientos en la silenciosa belleza y paz de mi ser interior. Soy consciente de que tanto yo como esa otra persona nos hallamos rodeados de una luz de suprema divinidad. Digo «Te perdono, te perdono», y con cada ofrecimiento de perdón mi espíritu interior se siente más ligero, más descansado. Con el perdón llega una profunda aceptación, tanto de mí mismo como de la otra persona, una aceptación que hace que incluso en el interior de la presente imperfección de cada alma exista una silenciosa belleza y amor.

Estoy en paz con esa persona. De pie, en la playa, me hago consciente del sueño de Dios para la raza humana, de que todas las almas humanas puedan llenar sus corazones de amor espiritual y de belleza, de que obtengan la fuerza para apartarse de los errores del pasado y avancen hacia relaciones que consideren el respeto, la bondad y el amor como su expresión natural. Cuando me siento preparado me aparto del mar y a mi propio ritmo tomo el camino de regreso, por encima de la cálida arena seca hasta que mis pensamientos regresan, regresan al tiempo y el lugar presentes.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD AVANZAR 2).

Tema de meditación - **Amanecer silencioso**

Me permito sentirme tranquilo y relajado. Con cada inspiración aspiro relajación y con cada expiración, expiro tensión. Mi cuerpo se relaja y, al hacerme consciente de cualquier rigidez muscular, la suelto, la relajo. Y ahora en mi mente, suelto cualquier pesadez, tensión, preocupación o duda que alberguen mis pensamientos. Se desvanecen y permito que la calma y la paz penetren en mi mente. Imagino que estoy de pie en una playa desierta al amanecer y que el sol, silencioso, sale por encima del mar. El sol brilla rosado y dorado tras las delicadas nubes. La luz del sol trae belleza, armonía y silencio. No hay ningún sonido, y mi mente está tranquila. El sol naciente me llena de calor y luz. Estoy rodeado de belleza, armonía y paz. Y ahora mis pensamientos se abren como un sendero interno que conduce a mi ser interior.

Tengo el valor de cruzar cualquier obstáculo que interpongan mis debilidades o dudas y empiezo a explorar los silenciosos espacios de mi interior. Me siento más ligero. La forma de mi cuerpo resplandece de luz y desde el centro de mi ser siento un cálido fulgor de paz y luz. Sentimientos de tranquilidad y paz emergen de las profundidades de mi interior. Mi pensamiento se ha detenido y me convierto en la misma esencia de la paz, de la tranquilidad y de la silenciosa serenidad, como el silencioso amanecer.

Al profundizar en mí mismo me doy cuenta de que el silencioso sol que se eleva sobre el mar está cada vez más alto. Los rayos del sol van haciéndose más fuertes y cálidos. Permito que esos rayos penetren en mi ser interior. Siento que mi corazón se alarga para atrapar la belleza y la armonía, y ahora el sendero de mis pensamientos me lleva más allá incluso del sol, hacia adelante, hacia fuera, anhelante hacia la más radiante de las energías de la creación, hacia el Ser Supremo de luz, amor y paz, hacia adelante, hacia el origen de toda belleza y armonía, hacia fuera, hacia Dios. Siento la presencia del amor a mi alrededor. Me encuentro rodeado de cálidas vibraciones de paz y amor. Me siento protegido, cuidado, liberado de cualquier pesadez y mi corazón está lleno de gozo y contento. Soy luz, soy libre, soy paz. Me concedo a mí mismo el don del perdón. Soy lo suficientemente fuerte como para soltar todos los errores del pasado y temores por el futuro. Se desvanecen de mi conciencia como un arroyo disolviéndose en el espacio. Me aparto de las limitaciones que he colocado sobre mí mismo en forma de dudas y expectativas y me permito ser libre. Me respeto a mí mismo. Tengo fe en mí mismo.

Estoy bien simplemente siendo yo. No tengo que colocarme una máscara de cara al mundo porque, cuando me acepto a mí mismo, los demás también me aceptan, sea yo quien sea y lo que sea.

Mientras mi corazón se llena de paz, gozo y aceptación de mí mismo, empiezo a compartir esas cualidades con los demás. Ofrezco mi aceptación y perdón a los demás o a quien quiera que elija, en la forma de un don, un don de amor desde mi corazón. Mientras ofrezco amor y aceptación a los demás, incluso a aquellos que siento que me han herido, se rompen las cadenas que aprisionan mi corazón y me libero, me libero de la cárcel de mis pensamientos; soy libre para sentirme a mí mismo tal y como soy. Estoy satisfecho, contento, en paz... Abandono las expectativas no realizadas y me libero del miedo, de las preocupaciones y de la culpa. La vida es un juego en el que yo fijo las reglas. Elijo jugar al juego de la vida con claridad en mi pensamiento y fluidez en mis actitudes. Fluyo con el juego de la vida y le permito desarrollarse. Acepto con confianza y tranquilidad las sorpresas y los cambios que la vida me ofrece. Acepto el desafío de la vida y decido vivir cada día en libertad, con alegría en el corazón y simplicidad en la mente. El divino ser de luz siempre presente, el Ser Supremo de paz y amor, derrama bendiciones sobre mi esfuerzo en forma de rayos de luz y amor. Siento esas vibraciones de luz y amor y las acepto en lo profundo de mi corazón.

Es hora de que mis pensamientos regresen. Mientras regreso, mantengo en mí la sensación de alegría y libertad. Decido jugar el juego de la vida con fluidez y aceptación, a fin de permanecer libre en mis pensamientos y actitudes, libre para ser yo.

Capítulo 6 TRANSICIÓN

Encontrar satisfacción en la vida y la muerte, y experimentar paz y luminosidad

Si a mi vida ha llegado la experiencia de una enfermedad que amenaza mi existencia, hay al menos una cosa de la que puedo estar del todo seguro, que se hacía necesario un cambio en mi salud, en los papeles que desempeño, en mi estilo de vida, en mis actitudes y en el modo en que me siento a mí mismo.

Muy dentro de mí, en mi mente subconsciente, puedo haber sabido desde hace mucho tiempo que algún tipo de cambio y crecimiento era necesario en la forma en que experimento mi vida. Tal vez lo ignoraba, habiendo estado demasiado ocupado como para pensar en ello o bien por ser demasiado difícil de aceptar. Sin embargo, existe una íntima relación entre mi cuerpo (incluyendo mi sistema inmunitario) y mis más profundos sentimientos y experiencias internas. Mi cuerpo refleja las tensiones que yo trato de ignorar. Algo en mi interior me impide que «viva» de verdad y ahora mi cuerpo ha empezado a reflejarlo; ha empezado a morir.

A través del dolor y el trauma de esta experiencia, necesito realizar una nueva evaluación de mis conceptos sobre el sentido de mi «vivir»; de lo que significa en realidad «vivir». Mi vida es una cosa muy personal. No obstante, la experiencia de paz, satisfacción y felicidad es tal vez el objetivo común de todos nosotros. Si he intentado todos los tipos de tratamiento y mis esperanzas de recuperación no se han visto satisfechas, entonces me veo obligado a tener que enfrentarme al tema de la muerte.

¿Es posible hacer frente a mi propia muerte y encontrar un nuevo crecimiento en el interior del ser, que conduzca a la paz, la satisfacción y la felicidad? La respuesta tiene que ser «sí», y no sólo porque son muchos los que así lo han experimentado, sino también porque la muerte es una parte intrínseca y natural de la vida y por ello puede conducir a un nuevo crecimiento. Por ejemplo, son muchas las personas que han experimentado que la muerte es el final del cuerpo, pero eso no significa necesariamente el final del «ser».

En primer lugar necesito repasar lo que la muerte significa para mí, mis propias reacciones y miedos. Eso resulta útil, incluso si no me enfrento a la perspectiva de una muerte inmediata porque, al considerar la muerte, será mi vida la que aparezca frente a mí, mis logros, fracasos, actitudes, creencias, experiencias del ser, relaciones. Para algunas personas, contemplar la muerte les resulta demasiado duro y debo respetar que así sea. Algunas personas negarán que se estén muriendo hasta que les quede el último hálito o bien pasarán sus últimos momentos culpando a otros de su situación. Esa es su elección y debo permitir que así sea. Sin embargo, si puedo reunir el valor para enfrentarme a mi propia muerte y, por consiguiente, a la realidad de mi vida, me estaré concediendo la oportunidad de crecer, cambiar y aprender cómo vivir de verdad. La experiencia de una enfermedad que amenaza la vida puede conllevar una calma en el interior del ser por la que puedo sentirme como soy en realidad, siendo capaz de hallar mis propias soluciones, tanto para los asuntos pendientes de mi vida como para lograr lo que quiero en realidad.

Además, al hacer frente a la muerte, a menudo puedo descubrir nuevos potenciales en mi interior, así como una nueva creatividad e incluso una nueva conciencia de Dios y del significado de la vida.

Enfrentarse a la vida significa enfrentarse al miedo a lo desconocido, a los miedos acerca de dónde vamos y sobre cómo voy a llegar allí. Todos somos capaces de resolver esas cuestiones a nuestra manera, única e individual. No obstante, debo concederme la oportunidad de que así sea. Este proceso es de profunda reflexión y meditación, junto con la aceptación del ser, que incluye aceptar todo lo que he sido y he hecho, así como aceptar lo que soy en el presente.

ACEPTACIÓN

La aceptación es el resultado final de todas mis emociones, empeños, crecimiento y esfuerzos por aceptarme a mí mismo y aceptar el hecho de morir. La aceptación es el producto de la curación emocional, mental y espiritual en el interior del ser. Aceptación significa completa satisfacción conmigo mismo, mi situación, mi relación con Dios y con todo lo que la vida me ha dado y quitado. Satisfacción es la experiencia de vivir en el aquí y ahora de manera pacífica y con sentido propio, más allá de la influencia del pasado, del futuro, de los demás, de las circunstancias, de mi propia debilidad e incomodidad corporal. Satisfacción y aceptación significa que puedo usar lo que tengo de la mejor manera posible sin amargura ni resentimiento por lo que no tengo ni tendré. Eso significa que he aceptado «todo» mi ser, los aspectos

mentales, emocionales, espirituales y físicos del ser, incluida la enfermedad.

La aceptación llegará de mi disposición a soltar; de apartar las preocupaciones acerca de trivialidades y partes de mí mismo no resueltas y enfrentar y resolver mis miedos, vergüenzas, sentimiento de culpa y otros asuntos pendientes. Entonces me manifestaré sintiendo más respeto, más cariño por mí mismo y siendo más valeroso, capaz de hacer frente a cualquier obstáculo que aparezca ante mí.

La etapa final de la muerte a causa de una enfermedad terminal es un lento movimiento de la conciencia que se aparta de este mundo y del cuerpo. Puede resultar de gran ayuda para la familia comprender que no se trata de un rechazo. En esos momentos, cuando una persona ha alcanzado una etapa de aceptación, su rostro lo refleja y puede parecer sosegado y radiante, a pesar de la degeneración del cuerpo. Se trata de la dignidad de una persona que ha resuelto la cuestión del dolor y la incomodidad, los miedos sobre el futuro, los errores del pasado y de las relaciones.

Si me estoy muriendo y puedo compartir mis pensamientos y sentimientos con los miembros de mi familia y otras personas, también ellos serán más capaces de compartir sus propios pensamientos y sentimientos. Aceptación y paz a la hora de la muerte no significa que no exista pesar y un proceso de ajuste para aquellos que se quedan. No obstante, el dolor de la separación puede mitigarse cuando se han mostrado los sentimientos, se los ha compartido, aceptado y superado juntos.

Si otras personas sienten el valor, la fuerza y la aceptación de sus seres queridos moribundos, eso puede ayudarles a enfrentar su propio resentimiento, pesar, tristeza y sentimientos de culpa. Esas experiencias mutuas de crecimiento pueden conducir a un silencio de aceptación en la relación, algo que va más allá de las palabras. Se trata de experimentar la alegría de haber vivido y la aceptación de la muerte.

Enfrentarse a la muerte con aceptación, respeto por uno mismo y valor es algo que las personas deben decidir a su manera, cuando se sientan listas para hacerlo. No se trata de algo que puede llevarse a cabo cuando no se está listo, sólo para agradar a otros. Si quiero ayudar a otras personas a alcanzar la etapa de la aceptación al morir, debo estar preparado para estar ahí, escuchar, compartir y estar atento para no proyectar mis propias necesidades sobre la persona moribunda.

A fin de conseguirlo, debo permanecer en contacto con mis propios sentimientos, miedos, asuntos pendientes y actitudes frente a la muerte. No todo el mundo alcanzará la etapa de la aceptación en el momento de morir. No obstante, en última instancia, es mi propia elección si quiero trabajar hacia una etapa de paz y aceptación o no quiero hacerlo. Es algo tan cierto para la vida como para el proceso de morir.

La experiencia de paz y aceptación en el interior del ser procederá de mis propios esfuerzos a la hora de elegir mi propio camino, cambiar mis actitudes, sentir mi ser

interior y mis más profundas y positivas cualidades, a fin de resolver relaciones y soltar los miedos acerca del futuro y de las heridas pasadas. La meditación es una valiosa herramienta a lo largo de este proceso ya que me permite experimentar la calma, la profundidad y la aceptación en el ser, proporcionándome con ello el valor y la fuerza para resolver esos asuntos. La meditación inicia un proceso de nitidez en el interior de la mente, y se abre a ámbitos de paz que permanecen cerrados en el interior del ser. Empiezo a experimentar el ser interior y la conciencia como libres e independientes del cuerpo, de mi mala salud y del papel que desempeño.

A consecuencia de ello me siento más preparado y capaz para percibir y experimentar verdades más elevadas acerca de Dios y/o de la naturaleza de la propia vida. El mayor recurso con el que cuento es conmigo mismo, donde radican todas las preguntas, todas las respuestas, todas las soluciones y toda la verdad. Además, a través de la meditación, puedo empezar a «vivir» mis «verdades» o creencias y por ello imbuirlas de poder. Por ejemplo, puedo experimentar la muerte como una transición hacia la paz en cualquier forma que elija. Puedo empezar este proceso en primer lugar utilizando mi imaginación y luego, al meditar, mis pensamientos se irán convirtiendo en sentimientos y experiencias en el interior del ser.

Tema de meditación - **Avanzar**

Concentro mis pensamientos y con el ojo de mi mente miro en lo profundo de mi ser interior. Entro en contacto con los sentimientos de mis cualidades propias, naturales y positivas. Un cálido sentimiento de calma y paz emerge de mi interior y llena mi conciencia con sentimientos de satisfacción y tranquilidad. Todas las demás imágenes desaparecen de mi mente. Pensamientos acerca de preocupaciones cotidianas y de las actividades corporales también se diluyen. Los dejo irse. Al dejarlos marchar me siento libre.

Mi mente está descansada, perdida en las sensaciones de mis propias cualidades eternas. Soy una forma de paz, en armonía conmigo mismo y con la vida. Siento la energía de luz que soy yo, que genera vibraciones de paz y armonía. Siento una profunda aceptación de la vida y observo mi destino tirándome hacia adelante.

Veo un camino de luz que se extiende frente a mí, un sendero de luz. Contemplo ese sendero. No tengo miedo. Sólo me siento en paz conmigo mismo. Al caminar de la mano de mi destino, mi naturaleza y mi ser interior se sienten firmes. Mis pensamientos mantienen esos sentimientos de estabilidad y confianza en mi interior. Soy un rayo de luz que acaricia con suavidad los ásperos bordes de la vida y fluye por encima y a su alrededor. Soy libre para ser yo.

Sé que cuento con la fuerza y el poder para ahondar en los más profundos secretos de la vida y luego emerger con comprensión y belleza, irradiando paz.

Lleno de una sensación de alegría y libertad, empiezo mi camino por el sendero de luz. No estoy solo. Al dar cada paso me siento a salvo, protegido y guiado. Una suprema fuente de

luz cuyo origen se encuentra más allá del universo me envía oleadas de paz y amor. Es como si me encontrase en compañía de un auténtico amigo, de un amigo que siempre está ahí, de un amigo seguro, digno de confianza y benevolente. Siento que las vibraciones provenientes de la suprema fuente de energía me rodean con oleadas de paz y amor y que las absorbo en mi interior. Me siento totalmente en paz conmigo mismo y de mi corazón emerge el amor y la aceptación de mí mismo y de mi destino.

Mi amor se desplaza hacia fuera y toca la suprema y divina energía de Dios. Es una unión de amor, un encuentro de corazones. Me hallo rodeado de luz, inmerso en un océano de paz, un océano de amor.

Me siento libre de las cadenas de mi vida mundana. Oleadas de gozo acarician mi ser interior de luz. Mi sendero de luz me conduce ahora lejos, más allá del alcance del mundo, hacia fuera, para fundirme con la suprema luz de silencio y paz. Soy amado y aceptado por este ser supremo de luz, que insufla claridad en mi ser interior, haciendo desaparecer todo lo que resulta viejo e innecesario dentro de mí, haciendo desaparecer todo lo viejo e innecesario. Empiezo a resplandecer y brillar como una joya. Me convierto en la forma de paz y gozo e irradio esas cualidades desde el fondo de mi ser. Estoy en paz, estoy contento, soy libre, soy yo.

Se me abre el ojo de la comprensión y experimento la verdad que permanece en lo profundo de mi ser. Estoy en paz conmigo mismo y con el papel que desempeño en el teatro del mundo. Soy único, soy digno de alcanzar cualquier destino que coloque frente a mí. Poseo la sabiduría y el conocimiento intuitivo para responder a todas mis preguntas, acerca de mí mismo, de Dios, del significado de la vida...

Mi propia verdad, paz y aceptación se encienden dentro de mí como un resplandor interior, una imperecedera luz interna que nunca oscurece. La vida puede cambiar, mi papel, mi forma, mi cuerpo, pueden cambiar, pero mi luz interior siempre se desplaza firme a través de nuevas experiencias, nuevas oportunidades, nuevos crecimientos y una nueva vida.

Suelto el pasado y lo veo desaparecer. Miro hacia el sendero de luz, en dirección hacia mi destino y más allá y me siento liberado. Puedo seguir adelante. Estoy protegido y no tengo miedo. Me acepto a mí mismo y acepto el amor de la más elevada fuente de energía y luz divinas que me guía con rayos de amor y protección. Acepto esa guía. Acepto esa luz. Estoy rodeado de gozo, paz y amor. Me rindo, soy libre, soy yo.

He viajado muy profundamente hacia mi ser interior. Mi búsqueda de la verdad me ha conducido tanto al interior de mí mismo como al exterior, mucho más allá de mí. Ambas direcciones se funden en la totalidad de la verdad.

Ahora es hora de volver a traer mis pensamientos a la habitación en la que me hallo sentado, de regreso a mi forma corporal, a mi nombre. No obstante, aunque esté aquí sentado, la verdad y la paz siguen brillando a través de mis ojos y mi rostro. Irradio amor y satisfacción. Sigo siendo libre.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 2*).

Capítulo 7 LA ESPIRITUALIDAD: EL PODER PARA CAMBIAR

Conocer a Dios a través de la quietud y la meditación

Vivo en una sociedad donde suele dominar la preocupación por el bienestar físico. ¿Cuánto tiempo me queda al día después de haber satisfecho necesidades físicas como cocinar, ganarme la vida, limpiar y descansar? Llevar a cabo todo eso durante un largo período de tiempo da la impresión de negar la realidad de que soy más que un cuerpo físico. Tengo sentimientos, pensamientos y emociones, siendo todos ellos una expresión de mi ser interior.

Concentrarme sólo en mi existencia física significa que mi espíritu interior puede llegar a sentirse desatendido y vacío. Puedo contar con riqueza y comodidades físicas pero el verdadero sentimiento de paz interior y felicidad continuará eludiéndome. Si mi espíritu interior se siente desatendido, carente de paz e insatisfecho, puede que dependa más de mi cuerpo, de los logros externos y de la buena salud como la fuente del bienestar de mi vida. No obstante, si pierdo la salud, entonces desaparece mi sensación de bienestar.

Muchas personas reconocen que para alcanzar una salud y bienestar totales deben desarrollar y equilibrar su existencia interior y su espiritualidad con sus necesidades físicas externas.

Son muchas las personas que cuando atraviesan épocas de dificultad y pesar dirigen su atención a la religión o hacia Dios como fuente de consuelo y para alimentar el ser

interior. Un niño pequeño que se cae y se hiere mira de manera instintiva a la persona que lo cuida en busca de protección y ayuda.

De forma parecida, la experiencia de una enfermedad que amenaza la vida puede provocar la sensación de haber perdido el sentido de la propia vida. Al sentirme desprotegido, asustado y solo, puede que instintivamente busque a mi guardián espiritual, a Dios, en cualquiera de sus manifestaciones que me atraiga. Sin embargo, el deseo de conocer a Dios no es suficiente en sí mismo. ¿Cómo puedo sentir de verdad quién es Dios y dónde está? ¿Cómo me puedo comunicar con el origen más elevado y más divino? ¿Cómo puedo sentir de verdad el amor y la protección de Dios?

En definitiva, lo que busco es una «auténtica» experiencia de Dios, una experiencia de la realidad del amor, la divinidad, la sabiduría y la verdad absoluta de Dios, una experiencia que vaya más allá del pensamiento y que pueda sentirla en mi corazón, una experiencia por la que pueda comprender con claridad que Dios es real y que es mi compañero, protector, guía e incluso maestro y redentor. El primer paso es empezar con mis propios conceptos y creencias acerca de la más elevada energía divina a la que llamo Dios. Mi meta es desarrollar y ampliar mis propias creencias, conceptos y experimentar su realidad.

Mediante la meditación aprendo a llevar mis pensamientos más allá del cuerpo físico, hacia arriba y hacia fuera, hacia una dimensión de espacio y calma infinitos, un lugar donde puedo hallar la energía y la luz suprema, una región de silencio, un lugar donde puedo hallar al Ser Supremo que emana con las puras, infinitas y eternas cualidades de amor, paz, gozo, pureza y aceptación benevolente.

Al meditar empiezo a concentrar y fijar mis pensamientos en ese ser supremo y divino de luz y, al hacerlo, llegará un momento en el que empezaré a experimentar las cualidades de Dios. Es un proceso parecido a cuando nos comunicamos y sentimos las vibraciones, humores y sentimientos de cada uno. No obstante, Dios es un ser carente de cuerpo y por ello necesito desarrollar la sutilidad necesaria en mi pensamiento para captar las vibraciones de Dios sin las señales del cuerpo. La meditación es el proceso de apartar los propios pensamientos de las cuestiones mundanas de la existencia física y explorar las profundidades del propio ser interior espiritual para, en última instancia, descubrir la propia esencia de silencio y paz.

En esta quietud de mi ser interior desarrollo una conciencia y aceptación de mí mismo, de quién soy y de mi relación con los acontecimientos de la vida que suceden a mi alrededor. Al hacerlo desarrollo el poder de experimentar y saber quién es Dios. Empiezo a sentir la vibración de Dios. Por ejemplo, puedo tener la sensación de ser totalmente amado; vibraciones de amor que me alcanzan y rodean, sumergiéndome en sentimientos de amor, aceptación y protección. Es este un amor incondicional, un amor que no tiene demandas, que no espera ni desea nada, sino que simplemente me acepta, sin importar lo que haya hecho, una amor que se concentra sólo en mi fortaleza y por tanto empieza a ayudarme a tener una visión positiva de mí mismo.

A través de la meditación puedo experimentar otras cualidades divinas de Dios, como la paz, el gozo y la serenidad. Puedo experimentar cada una de las cualidades de Dios de manera individual o a la vez. Al sentir y absorber esas cualidades divinas, hay otras

similares que emergen en mí. Al experimentar en profundidad mis propias cualidades positivas y divinas, mi ser o espíritu interior empieza a curarse.

El alimento esencial del espíritu es el amor. Una experiencia real de la energía divina y el amor de Dios volverá a encender la luz de mi ser interior y empezará a curar las heridas y traumas que he experimentado o que estoy experimentando. A menudo he buscado ese tipo de amor en los seres humanos y a veces me he sentido abandonado. Ahora puedo experimentar que, al llenarme del amor espiritual de Dios, de manera natural me siento más cariñoso con los demás y menos exigente respecto a que me ofrezcan amor, apoyo y reconocimiento. Cuando mi apoyo tiene un origen espiritual, me hago independiente y me siento autoalimentado. Aprendo cómo sustentarme mental, emocional y espiritualmente.

Captar las elevadas y divinas vibraciones de Dios se parece un poco a sintonizar una radio para escuchar la emisora que queremos. Tengo que ajustar mi conciencia y pensamiento de la manera adecuada. Debo apartar de mi mente las preguntas de por qué, cómo, cuándo y dónde, así como los pensamientos de duda, incapacidad o miedo y confusión. Eso me permitirá empezar a sentirme a mí mismo tal y como soy, es decir, como un ser interior y espiritual de luz que, en su estado más puro y original, es positivo y está lleno de gozo, paz, amor y aceptación, sea cual fuere la condición del cuerpo físico. De este modo me libero a mí mismo de cuestiones triviales y mundanas, permitiendo que emerja mi propia verdad interior.

La verdad de Dios, de mí mismo e incluso del drama de la vida está al alcance de mis manos, sólo necesito aprender a buscar en la dirección correcta. Cada alma humana tiene el derecho de conocer la verdad. Sin embargo, necesito comprender que debo buscar y encontrar la verdad en lo profundo de mi propio silencio. No tengo necesidad de discutir, debatir o poner en cuestión la verdad de otra persona o ni siquiera probar la mía propia. Cuando encuentro mi propia verdad en mi interior, es suficiente con que esa verdad se asiente tranquilamente en el interior y que yo desarrolle la capacidad para aceptar a otros que puedan seguir caminos diferentes en la vida, tanto espirituales como de otro tipo.

También necesito darme cuenta que no tengo que pedir ayuda a Dios ni a otros, pero necesito reconocer la ayuda que se me ofrece a mí, al igual que a todas las almas humanas, y considerar dicha ayuda como un derecho. Después de todo, ¿por qué la mayoría de las personas se acuerdan de Dios de una forma u otra, sobre todo en épocas dolorosas? Es porque yo recuerdo a ese Ser Supremo como el origen de la luz y el poder. Dicho origen cuenta con el poder de renovar lo que es viejo, de transformar la energía negativa en positiva, de conseguir que el espíritu interior vuelva a sentirse completo, de invertir la destrucción de la espiritualidad en el interior del ser y de permitir que me conozca a mí mismo y que sane espiritualmente, a pesar de la condición del cuerpo físico.

No es suficiente con sentir el amor y la paz que provienen tanto de mi interior como de Dios. Finalmente, al ir aumentando mi conciencia espiritual, me doy cuenta del importante vínculo existente entre mis acciones y mi experiencia interna de la vida. Dios no responde a mi éxito o al hecho de que consiga fama o reconocimiento en la vida. El Ser Supremo responde a mis intentos sinceros de vivir en este mundo con comprensión y en armonía conmigo mismo, con los demás y con el mundo en general; es decir, con un deseo sincero de crear el bien en mi propia mente y de ofrecerlo a los demás. Aumentar mi propia fuerza interior me da la capacidad de desarrollar actitudes y llevar a cabo acciones que son armoniosas y desprendidas, aunque yo mismo sea el destinatario del carácter variable de los demás y de sus palabras o acciones negativas.

Al crear actitudes virtuosas y ser armonioso en mis acciones, desarrollo un orgullo en mi interior que no es el ego, y mi autoestima aumenta. Sin embargo, recojo de otra manera los frutos del beneficio de mis pensamientos y acciones virtuosas, porque, por cada acto de dar a los demás, obtenemos las ganancias de ese acto en algún momento y de alguna manera. «Se cosecha lo que se siembra». Si de manera constante trato a los demás con buenos y sinceros deseos y con respeto, aunque no me sean correspondidos, con el tiempo empezarán a cambiar la manera en la que se relacionan conmigo. Responderán porque, en última instancia, todos los seres humanos responden a la sinceridad, el respeto y el amor. Este proceso quizás lleva tiempo pero, a través de él, puedo desarrollar mucha fuerza, poder y sabiduría, a la vez que

aprender muchas cosas. Necesito poner atención a mis propias acciones y comprender las acciones de los demás, que a menudo se encuentran atrapados por las cadenas de sus propias debilidades y a los que no ayudaré si me siento afectado por su negatividad. Los auténticos seres espirituales son los que tratan al prójimo con igualdad, sinceridad, amabilidad, tacto, respeto y amor. Eso es espiritualidad en acción, algo que refuerza mi propio desarrollo espiritual e interior. Una persona que encarna esas cualidades se acerca a la naturaleza de Dios y por ello desarrolla de manera natural una relación íntima con Dios.

La respuesta de Dios llega a través de vibraciones, pero además, esta relación espiritual también me otorga el poder de realización para convertirme en un observador de mi propio papel en el teatro del mundo. Para ello debo desarrollar una comprensión sobre la manera en que necesito responsabilizarme para que ocurra dicho cambio. El desarrollo de mi ser espiritual y mi relación con Dios no conducirá necesariamente a curaciones milagrosas del cuerpo físico. No obstante, me conducirá a la curación de mi espíritu interior. Curar los desequilibrios y la negatividad de mi espíritu interior suele estar relacionado con la fuente original o inicial de la enfermedad física que sufro. Curar el ser interior hace que en la experiencia de mi vida vuelva a manifestarse el gozo, la paz y el amor, a pesar del estado de salud, situación económica o papeles sociales externos. Controlo la manera en que experimento mi realidad, a pesar de lo que la obra de la vida tenga a bien poner en mi camino. He ejercido mi elección de vida.

Tema de meditación - **El poder para cambiar**

Permito que mis cualidades originales de serenidad y paz entren en mi conciencia. Elijo apartar de mi mente todas las dudas, preguntas y otros pensamientos. Tengo derecho a experimentar paz y serenidad en mi vida. No tengo que pedir paz o buscarla. Esa cualidad ya me pertenece.

Desde lo profundo de mí mismo emerge una sensación de paz. Experimento vibraciones de paz que provienen de mi interior y que acarician mi mente con suavidad, rodeando mi ser interior de silencio y tranquilidad. Ahora puedo relajarme y tomarme un descanso del continuo devenir de mis pensamientos para permitirme experimentar quién soy de verdad, un ser de paz, un ser de luz, un ser de silencio. Me siento en paz y ligero. Estoy más allá de la influencia de las circunstancias o de la naturaleza de los demás. Ahora incluso mi cuerpo me libera y puedo viajar hacia arriba, hacia el exterior, hacia una dimensión de silencio y paz, a mi hogar original, un hogar de descanso, un hogar de luz infinita, un hogar de paz eterna.

Me hago consciente de un punto-energía de luz, como una estrella, que irradia luz infinita, que envía vibraciones de luz y amor que tocan lo más profundo de mi ser. Esa suprema energía de luz y amor me envía una visión acerca de mí mismo. Soy libre. Soy digno de ser amado. Cuento con la claridad y la profundidad en mi intelecto para experimentar mi destino, tal y como yo lo elija. Soy el creador de mi propia realidad. Cuento con la capacidad para deslizarme por las aguas turbulentas de la vida, a salvo, en el navío de mi

propia determinación y de mis actitudes positivas. No estoy solo. Mi corazón acepta el amor y la guía de mi infinita y divina estrella de luz, la luz de Dios. Soy amado tal y como soy, sin demandas, ni expectativas, sólo el amor puro de la total aceptación. Estoy lleno de amor y alegría. Los fragmentos rotos de mi corazón se llenan de calor, amor y autorrespeto que se irradian hacia mí desde mi divina estrella de luz, y esos fragmentos rotos se unen entre sí, haciéndome entero y completo de nuevo.

Acepto esta luz infinita de amor y me fundo en un océano de amor y paz ilimitados. Tomo asiento con Dios como Padre y siento la protección y guía del Padre. Descanso en Dios como Madre y siento a mi Madre, que me ama y me alimenta. Disfruto de la compañía y aceptación de Dios como mi Amigo. Experimento el auténtico amor de Dios, mi Bienamado. Experimento la ligereza y alegría del niño en la naturaleza de Dios.

Mis relaciones con Dios, la suprema e infinita estrella de luz, amor y paz, se han hecho realidad. Puedo soltar las imágenes abstractas del pasado y, de la manera más simple, captar la vibración, la energía y el poder de Dios en mi mente, las vibraciones de paz y amor infinitos, la energía que me confiere el poder para comprender mis propias capacidades y el auténtico sentido de mi vida, así como el poder para convertir en realidad mis más profundos deseos y sueños. La alegría y el gozo danzan en mi interior. Estoy lleno de fuerza y optimismo. He hallado el sendero hacia la verdad. Soy verdad. Todo deviene silencio y claridad, suspendido en el amor de Dios y en un profundo respeto por mí mismo.

Soy libre. Las cadenas de la vida y de mi propia mente ya no me atan. Puedo experimentar la vida de una forma natural, libre de pesar e instalado en una felicidad estable.

Ahora es hora de volver a traer mis pensamientos a la habitación en la que estoy sentado. Sigo manteniendo en mi corazón la experiencia del silencioso y pacífico mundo de más allá, donde reside la más luminosa estrella de la creación, una luz infinita de paz y amor, la luz de Dios. Mantengo en mi interior la sensación de alegría, gozo, claridad, verdad y autoestima, mis propias cualidades originales, mi auténtica naturaleza de paz. Todo lo que tengo que hacer es ser y todo lo que he de ser es lo que soy, un sosegado ser de luz y amor.

(ESTE TEMA SE HA GRABADO ACOMPAÑADO DE MÚSICA DE MEDITACIÓN COMPUESTA ESPECIALMENTE EN EL CD *AVANZAR 2*)

Información

Los temas de meditación de Avanzar están grabados en los CDs Avanzar 1 y Avanzar 2. A fin de facilitar la tarea de búsqueda, a continuación aparece una lista que indica dónde aparece cada tema, tanto en el texto como en los CDs.

Título	Página	Situación
Esferas de Luz	11,12,13	<i>Avanzar 1, 1</i>
El Bosque	14,15	<i>Avanzar 1, 2</i>
Globo	23, 24, 25	<i>Avanzar 1, 3</i>
El Ser Interior	25, 26, 27	<i>Avanzar 1, 4</i>
Autoestima	34, 35	<i>Avanzar 1, 5</i>
Aceptación	43, 44, 45	<i>Avanzar 2, 1</i>
Perdonar	52, 53, 54	<i>Avanzar 2, 2</i>
Amanecer Silencioso	54, 55, 56	<i>Avanzar 2, 3</i>
Avanzar	63, 64, 65	<i>Avanzar 2, 4</i>
El Poder para Cambiar	73, 74, 75	<i>Avanzar 2, 5</i>

Los siguientes cassettes y CDs de meditación son de gran ayuda:

Aurora

Serenidad

Libertad en la Inmensidad

Esplendor

Tiempo Libre

Reflexiones

Meditar para la Salud

Paz en la mente

Si desea saber más acerca de los cursos de meditación ofrecidos por la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, póngase en contacto con uno de los centros más próximos a su lugar de residencia:

SEDES EN ESPAÑA

OFICINA DE COORDINACIÓN NACIONAL:

Barcelona

C/ Diputació, 329 pral.; 08009;
Tel. 93-487 76 67 Fax 93-487 76 38
email: barcelona@es.bkwsu.org
web: <http://www.bkwsu.org/spain>

Alicante

Avda. de Maisonnave nº 17, 2º; 03003; Tel./Fax 96-525 36 81; email: alicante@es.bkwsu.org

Granada

C/ Las Flores, 12-1 A, 18004; Tel./Fax 958-26 23 15; email: granada@es.bkwsu.org

Las Palmas de Gran Canaria

C/ Pérez Galdós, 31; 35002; Tel. 928-36 05 64 Fax 928-36 55 18; email: laspalmas@es.bkwsu.org

Madrid

C/ Orense 26, 1º-ptas. 3 y 12; 28020; Tel. 91-522 94 98; Fax 91-556 57 64;
email: madrid@es.bkwsu.org

Málaga

C/ Hilera, 10 – 2ºA; 29007; Tel./Fax 95-221 51 45; email: malaga@es.bkwsu.org

Sevilla

C/ Padre Marchena, 17; 41001; Tel. 95-456 35 50 Fax 95-456 16 56; email: sevilla@es.bkwsu.org

Terrassa (Barcelona)

C/Gabriel Querol 2, 1º 3ª; 08221; Tel./Fax 93- 788 51 46; email: terrassa@es.bkwsu.org

Valencia

C/ Isabel la Católica 19, 1º; 46004; Tel. 96-351 81 81; email: valencia@es.bkwsu.org

Zaragoza

C/ Bolonia 4, pral. Izda.; 50008; Tel. 97-622 05 26; email: zaragoza@es.bkwsu.org

AMÉRICA LATINA

Argentina

Echeverría 2972 Belgrano; 1428 Buenos Aires; Tel. 54-114-784 40 82

Brasil

Germaine Burchard, 589; Sao Paulo/SP 05002-062 Tel. 55-11-864 3694; Fax. 55-11-3872 7838

Colombia

Carrera 45A # 93-95 - La Castellana; Bogotá, D.C.; Tel. 57-1-533 1339/40; Fax: 57-1-236 6908

Costa Rica

400 m Norte del Centro Cultural Norteamericano; Casa esquinera, Barrio Escalante; San José;
Tel./Fax 506 22 34 09 71

Chile

Procuro No 2841, Providencia, Santiago; Tel. 56-2-223 20 62

Ecuador

Isla San Cristobal, 1051 y Río Coca (entre Amazonas y los Shyris); Jipijapa; Quito
Tel./Fax: 593-2-225 4846

El Salvador

Bulevar Universitario # 19-12; Urbanización Padilla Cuellar; San Salvador; Tel. 503-21011523

Guatemala

Av. Cementerio Las Flores, 17-33, Zona 7, Col. San Ignacio, Mixco, Guatemala City;
Tel. 502-2434 5614, Fax 502-2434 5489

México

Cocoteros 172; Col. Nueva Santa Maria; Aptdo.63-240; DF 02800 México-City
Tel. 52-5-556 2152; Fax 52-5-556 2468

Perú

Calle Francisco Valle Riestra, 652, San Isidro; Lima 27; Tel. 51-1-264-53-08;

Uruguay

Magallanes, 1570; Montevideo; Tel. 59-82-400 3334

Hay centros en más de 100 países

DIRECCIONES INTERNACIONALES DE BRAHMA KUMARIS

SEDE MUNDIAL

Pandav Bhawan, P O Box No 2 Mount Abu, Rajasthan 307501, INDIA
Tel. 91-2974 238261 a 68; Fax 91-2974 238952

OFICINA DE COORDINACIÓN INTERNACIONAL

Global Co-operation House
65-69 Pound Lane, Londres, NW10 2HH, UK
Tel. 44-20 8727 3350; Fax 44-20 8727 3351

OFICINA DE BRAHMA KUMARIS EN LAS NACIONES UNIDAS

866 UN Plaza, Suite 436
Nueva York, NY 10017 USA
Tel 1-212 688 1335; Fax 1-212 504 2798

OFICINA DE COORDINACIÓN EN AFRICA

Brahma Kumaris Raja Yoga Centre; PO Box 123 00606, Nairobi, Kenya
Tel. 254-203-743 572; Fax 254-203-743 885

OFICINA DE COORDINACIÓN EN AUSTRALASIA

78 Alt Street, Ashfield Sydney, NSW 2131, Australia
Tel. 61-2-9716-7066; Fax 61-2-9716 7795

SEDE EN RUSIA

2 Gospitalnaya Ploschad, Build. No. 1, Moscú 111020, Rusia
Tel. 7-499-263 02 47; Fax 7-499-261 32 24

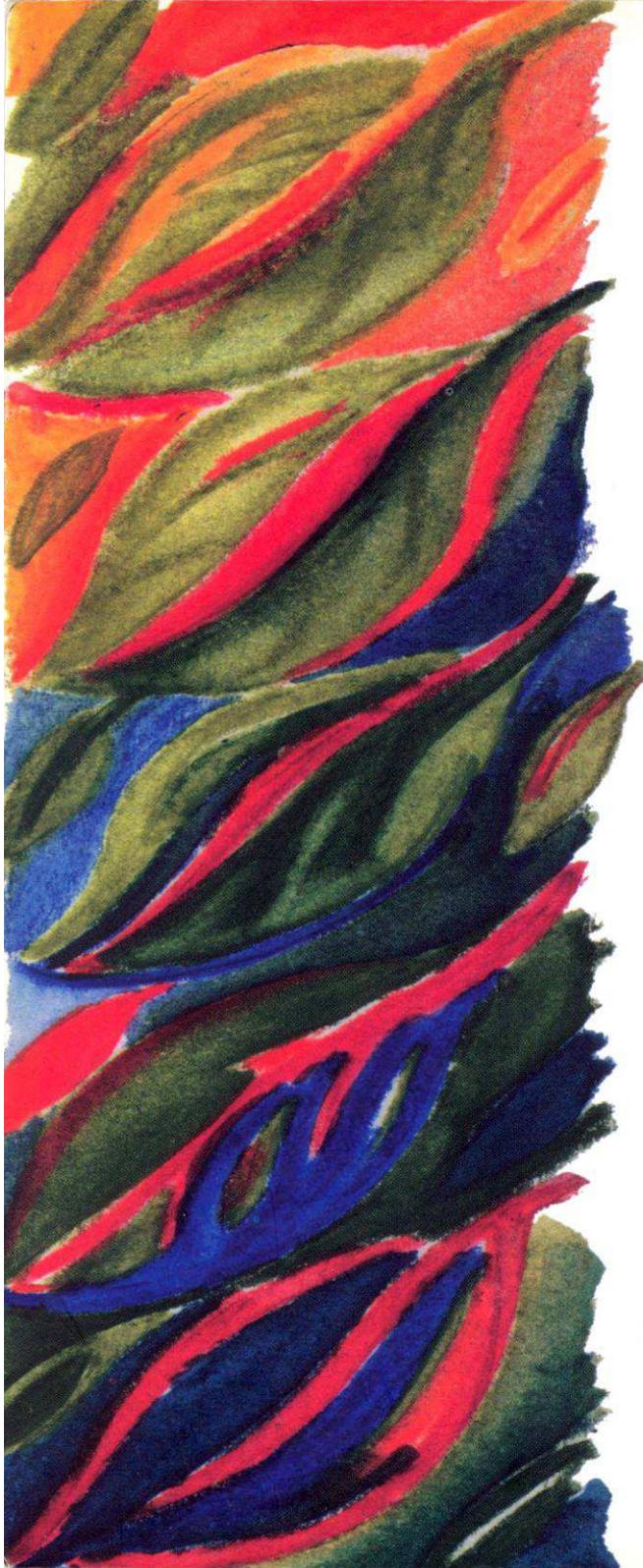
<http://www.bkwsu.org>

Sobre la autora

Margaret Pinkerton es asistente social, consejera juvenil y familiar en el Sylvania Community Health Centre, en Sidney, Australia. Tiene dos hijos. Margaret ha sido estudiante y maestra de meditación Raja Yoga durante más de ocho años. Enseña un programa de meditación en el Cancer Care Centre del hospital St. George, en Kogarah. *Avanzar* es el resultado de las experiencias personales de su vida, así como del conocimiento alcanzado mediante la práctica de la meditación Raja Yoga. Los temas de meditación incluidos en *Avanzar: senderos hacia el crecimiento personal* se han grabado para acompañar el contenido de este libro.

Agradecimientos

La meditación *Esferas de luz* está basada en una meditación Erevna y se reproduce aquí con la amable autorización de Kyriacos C. Markides, profesor de Sociología de la Universidad de Maine, y autor de *The Magus of Strovolos: the extraordinary world of a spiritual healer*. Penguin (Arkana), Londres, 1990.



AVANZAR...

Existe una diferencia entre estar vivo y ser realmente capaz de vivir y disfrutar de la vida. Este libro trata sobre cómo aprender esto último a través de un proceso de autotransformación y meditación. Aunque este libro se ha escrito sobre todo pensando en personas que sufren una enfermedad que amenaza sus vidas, también es importante para cualquier persona que desee explorar el proceso de autotransformación como una parte esencial en la mejora de la salud y el bienestar.

Avanzar es una guía informada, práctica y accesible para utilizar la meditación como una herramienta transformadora para sanar. Alienta una actitud compasiva acerca de nosotros mismos y de nuestras relaciones al realizar el viaje hacia una más profunda autocomprensión y aceptación. Avanzar proporciona al lector una comprensión real de la mente y de cómo puede tanto destruir nuestra paz como, si se la aprovecha de la forma adecuada, conformar la base de la verdadera curación. Lo recomendaré con mucho gusto en mi trabajo.

PETREA KING, autora de *Living and Dying*



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

ISBN 84 923166-6-7

