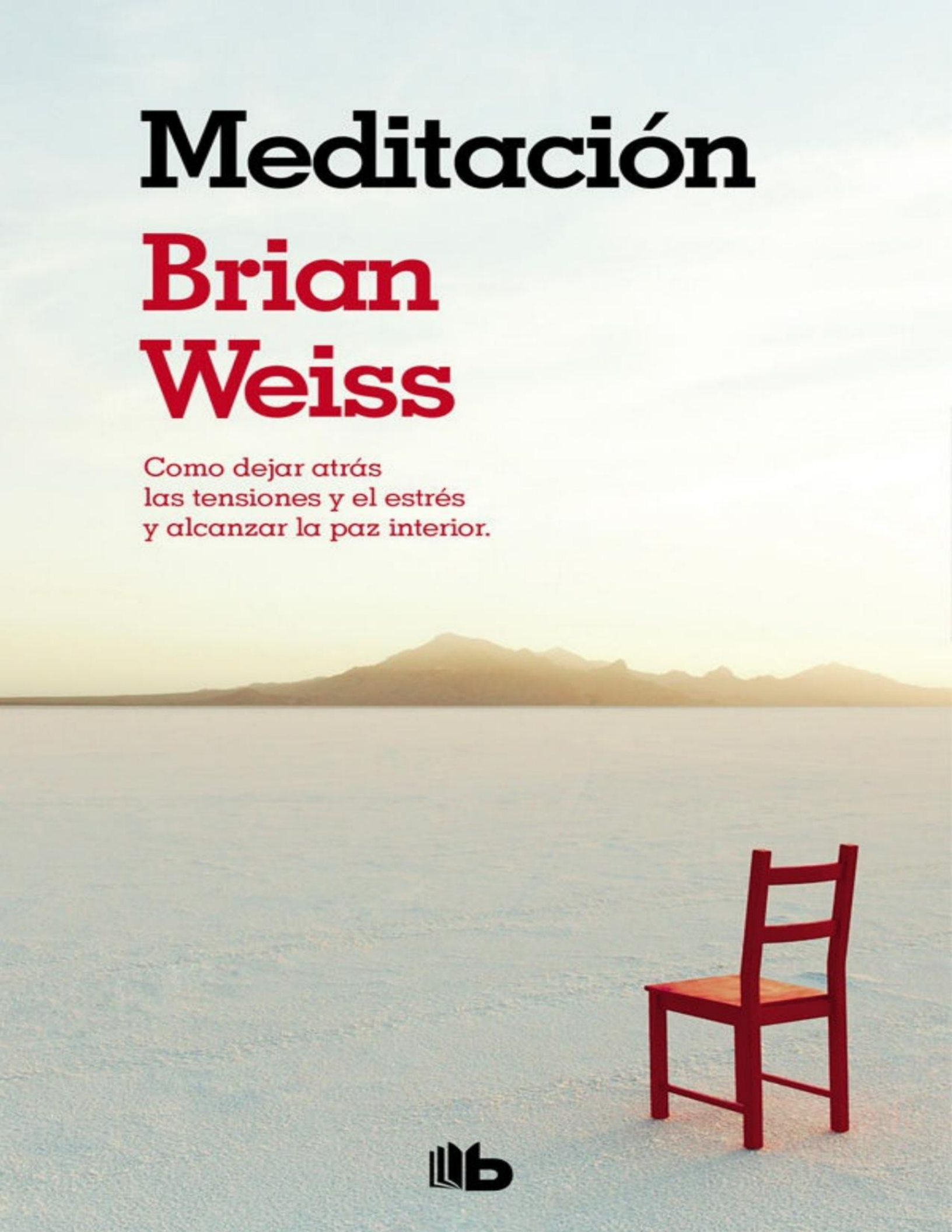
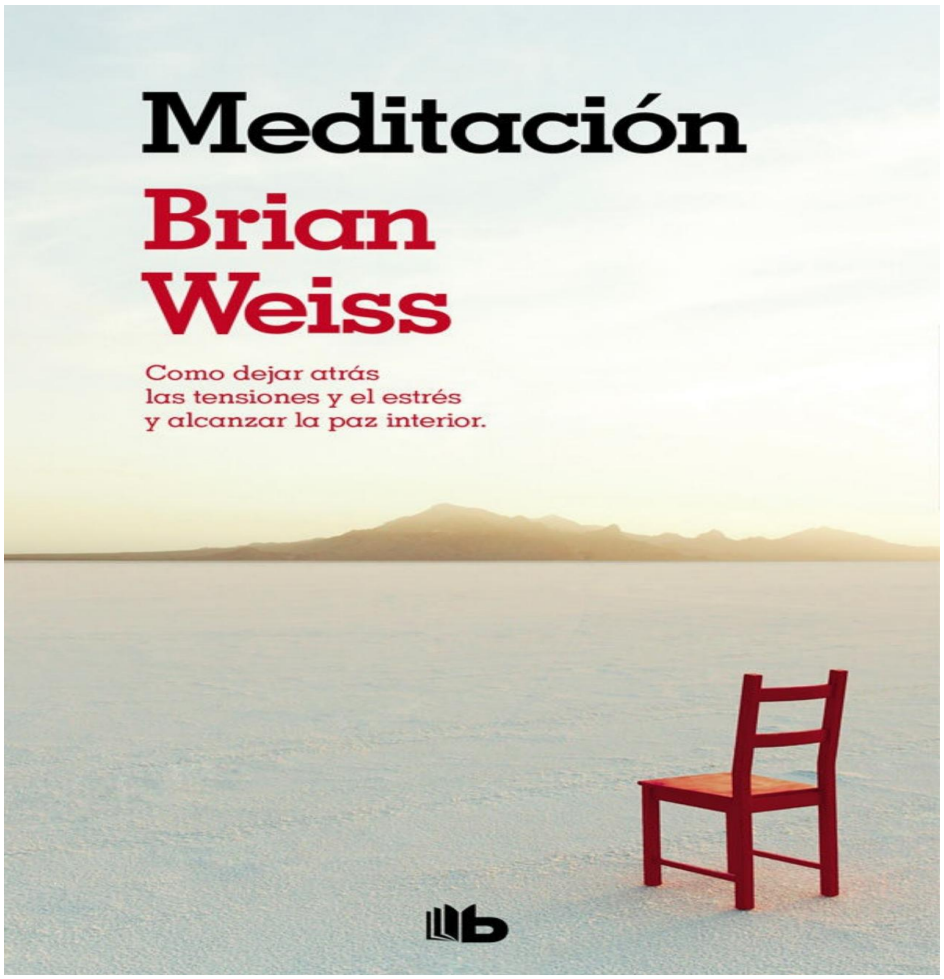
Meditación

Brian Weiss

Como dejar atrás
las tensiones y el estrés
y alcanzar la paz interior.




Meditación
Brian
Weiss
Como dejar atrás
las tensiones y el estrés
y alcanzar la paz interior.

Meditación

Brian Weiss

Como dejar atrás
las tensiones y el estrés
y alcanzar la paz interior.





MEDITACIÓN

Brian Weiss

Traducción de Victoria Morera

2

3

Introducción



4

5

Desde hace unos veinte años se me conoce por mi trabajo y mis investigaciones en el campo de la terapia de la regresión a vidas pasadas. Este método ha ayudado a gran cantidad de personas, aunque los caminos que conducen al crecimiento espiritual y la iluminación son numerosos. He descubierto que existen muchas dimensiones que podemos explorar y disfrutar. De hecho, nuestra alma está dotada de posibilidades que exceden los límites del tiempo y el espacio. Estoy convencido de que no somos sólo seres humanos que gozamos, ocasionalmente, de experiencias espirituales, sino que somos seres espirituales que vivimos, de vez en cuando, experiencias humanas.

6



Meditación y terapia de la regresión a vidas pasadas En mi primer libro, *Muchas vidas, muchos maestros*, escribí sobre Catherine, una paciente que cambió mi vida. En aquel libro, expliqué con detalle aquella experiencia, de modo que ahora sólo la describiré de forma breve.

Catherine llegó a mi consulta en 1980. Padecía ansiedad, fobias, ataques de pánico y tenía relaciones complicadas. Durante dieciocho meses la traté con técnicas psicoterapéuticas tradicionales, pero como los signos de recuperación eran mínimos, decidí intentarlo con la hipnosis.

Después de inducirle un estado de trance, le pedí que se trasladara al momento en el que los síntomas que padecía se habían originado. Para mi sorpresa, aquella sugerencia la trasladó unos cuatro mil años atrás, momento en el que había vivido las experiencias traumáticas originales que habían dado lugar a sus problemas actuales. Después de recordar y revivir aquellos incidentes, Catherine mejoró.

Sin embargo, además de sus recuerdos Catherine recibió muchos mensajes de los Maestros, que son espíritus muy evolucionados, cuya sabiduría y capacidad de amar incrementan la espiritualidad de la humanidad. Aquellos mensajes me emocionaron profundamente y cambiaron mi perspectiva del mundo, la forma de entender mi trabajo y la relación con mis pacientes. Antes de conocer a Catherine, mi formación médica había sido rigurosa y ortodoxa, y la psiquiátrica había seguido las líneas tradicionales del psicoanálisis. Sin embargo, después de mi experiencia con Catherine empecé a explorar terapias alternativas que pudieran ayudar a mis pacientes. Durante aquel proceso de búsqueda aprendí el valor de la meditación.

Como Catherine, muchas personas han vivido experiencias traumáticas en alguna de sus vidas. Esas experiencias resultan a veces tan devastadoras que imprimen una marca en su mente y su alma. Algunas son tan dolorosas que no permanecen en la memoria consciente. Sin embargo, aunque esos recuerdos queden relegados al subconsciente, los efectos de aquellas experiencias persisten junto con reacciones físicas y emocionales residuales.

Igual que la hipnosis y otras terapias de la regresión a vidas anteriores, la meditación desarrolla, de modo progresivo, la capacidad de concentración y nos permite acceder poco a poco a la mente subconsciente. Los recuerdos de las vidas pasadas y de los intervalos espirituales que tienen lugar entre encarnaciones quedan almacenados en el 7

subconsciente, que es el estado más clarividente y creativo de la mente. En el subconsciente obtenemos los recursos espirituales que resultan tan vitales en la vida diaria.

Gracias al trabajo que realizo con mis pacientes, me he dado cuenta de que la meditación potencia la capacidad de recordar. En términos simples, la terapia de vidas pasadas consiste en ayudar a las personas a recordar el origen de sus síntomas, reacciones físicas, miedos, rabia o dolor. Cuando se localiza el origen del trauma y los pacientes se dan cuenta de que ya ha terminado, forma parte del pasado y no constituye una amenaza, suelen

librarse de sus síntomas. Yo mismo he accedido a recuerdos de mis vidas pasadas mientras me hallaba en un estado de meditación profunda y he percibido intuiciones que me han ayudado a solucionar los problemas de mi vida actual. Sin embargo, no todo el mundo precisa de esta terapia, porque no todo el mundo siente dolor o tiene heridas ocultas de sus vidas pasadas. Existen otras maneras de lograr la paz interior y el equilibrio y desarrollar la espiritualidad, pero de ellas la más importante es la meditación. De hecho, me he dado cuenta de que, una vez finalizada la terapia de la regresión, la meditación ayuda a consolidar los logros terapéuticos.

Asimismo, he comprobado que practicar con la grabación de una de mis meditaciones guiadas, durante y después de la terapia, resulta de gran utilidad a mis pacientes. Por esta razón, incluyo una meditación en el CD que acompaña a este libro, para que usted pueda escucharla y disfrutarla.

¿Qué es la meditación?

La meditación es el arte o la técnica de acallar la mente para que se silencie la interminable charla que, por regla general, llena nuestra consciencia. En la calma de la mente silenciosa, la persona que medita se convierte, primero, en un observador, después alcanza cierto grado de desapego y, al final, percibe un estado de consciencia superior.

Las tensiones del mundo actual se inmiscuyen constantemente en nuestra vida diaria.

Incluso los momentos de relax y placer son cada vez más breves conforme las presiones y las exigencias del mundo exterior aumentan y nos sentimos más agobiados. Ante esta avalancha de estrés, el cuerpo físico funciona en un estado acelerado de alerta —la conocida reacción de lucha o huida— y desencadena una sucesión de reacciones fisiológicas. El miedo, que es una dolencia muy común hoy en día, también activa alarmas internas que nos obligan a protegernos. De este modo, cada vez resulta más difícil conectar con nuestro ser interior y recordar nuestra verdadera naturaleza espiritual.

Por suerte, la práctica de la meditación nos ayuda a clarificar la mente y nos libera de las tensiones, los pensamientos persistentes y los episodios y llamadas del mundo exterior que perturban nuestra mente consciente. La meditación nos ayuda a percibir, con mayor claridad, lo que es verdaderamente importante. Aunque sus beneficios se extienden mucho más allá del propio estado meditativo, no debemos olvidar que la meditación es, en sí misma, muy beneficiosa. Cuanto más profundo sea el estado de meditación que logremos, más nos alejaremos de la consciencia cotidiana —que incluye la frustración, el estrés, la ansiedad y las preocupaciones—, y más nos acercaremos al ser superior y su capacidad de amar. A medida que conseguimos una perspectiva más amplia de la vida y nuestro lugar en el mundo, aumenta la percepción y valoración del amor que existe en nuestro interior. Entonces, descubrimos que ya poseemos ese don precioso que es todo belleza, nos sentimos llenos de amor por nosotros mismos y podemos alcanzar la felicidad y la alegría. A continuación, nos convertimos en seres iluminados y que irradian iluminación.

La meditación requiere práctica y paciencia. De hecho, el mismo acto meditativo genera esta última. Lo importante es que volvamos a conectar con nuestra parte más hermosa, receptiva y productiva. Existen muchas maneras de contactar con nuestro ser superior, y cuanto más avanzamos en este camino más fácil nos resulta alcanzar niveles cada vez más elevados de espiritualidad. Por esta razón, en este libro intento ayudarle a descubrir las técnicas de meditación y visualización que le permitirán abrir su mente y su corazón.

Cómo empezar a meditar

Resulta fácil verse envuelto en problemas y dificultades, y también es probable que, a veces, uno se sienta atascado, como si no lograse avanzar en la vida. Sin embargo, la solución puede ser tan sencilla como dedicar veinte minutos diarios a meditar.

Para empezar, siéntese de una forma confortable o, si lo prefiere, échese, cierre los ojos y, simplemente, relájese. Afloje los músculos, preste atención a su respiración y localice cualquier zona que permanezca tensa. Transmita

a su cuerpo el siguiente mensaje: «Todo está bien. Todo está en paz. Relájate. Tranquilízate.» Pida a todos y cada uno de sus músculos que se liberen de la tensión y la rigidez.

Permita que los pensamientos dispersos se alejen, flotando, de su mente y pida a ésta que silencie las voces clamorosas que suelen bombardearla (si es necesario, siléncielas una por una). Dé estos pasos uno tras otro. Viva este momento con intensidad, déjese ir 9

y ríndase. De hecho, se trata de un momento único y precioso de gracia, luz y elevación.

El presente es el único momento en que podemos encontrar la felicidad y la alegría; en consecuencia, la terapia psicoespiritual pone énfasis en que prestemos atención al momento presente. La mente humana es un misterio maravilloso, una pieza maestra creativa que puede transportarnos a la cima de la felicidad o a las profundidades de la desdicha. Prestar atención al momento presente es ser conscientes de los pensamientos, las emociones, los sentimientos y las percepciones que nos ocupan en la actualidad. De este modo, al eliminar las distracciones del pasado y el futuro, el acto de la meditación nos abre la puerta a la salud y la paz interior. Para centrarse en el presente, puede usted concentrarse en una palabra, mantra, imagen o sonido o, sencillamente, vaciar su mente.

También puede ayudarle escuchar el CD de la meditación y fijar su atención en las palabras que contiene.

La meditación nos aleja de la consciencia rutinaria y nos recuerda lo que hemos aprendido sobre los valores más elevados y espirituales. Nos permite recordar el plano superior y también lo que es importante y lo que no lo es en nuestra vida. Durante la meditación, tal vez sea consciente de un conocimiento repentino o una solución que no se le había ocurrido antes y quizá perciba, con mayor claridad, una situación que le inquieta, como si la luz de una habitación a oscuras se encendiera de repente. A este hecho se lo llama «visión interior», y nos permite despertar a la realidad fundamental.

La meditación como camino hacia el amor y

nuevos comienzos

La capacidad de amar y sentirnos amados restablece el equilibrio y nos permite vivir en el mundo con unas habilidades sorprendentes. El subconsciente es menos receptivo que la mente consciente a las críticas y los juicios de las demás personas y, por lo tanto, constituye una fuente de creatividad e intuición. A la larga, el contacto continuo con nuestro verdadero ser interior nos permite confiar en nuestras emociones y sentimientos y darnos cuenta de la contribución única que representamos para el mundo.

He aquí un ejemplo extraído de mi propia vida: En determinado momento, la relación con mi hijo, Jordan, era bastante conflictiva, pues atravesábamos una etapa dura de su adolescencia. Un día, mientras me encontraba en un estado profundo de meditación y sin ningún pensamiento concreto en la mente, una voz resonó en el interior de mi cabeza.

Fue como un bramido telepático que hizo vibrar todo mi cuerpo.



«Simplemente, ¡ámalo!», retumbó la voz. Supe que el mensaje se refería a Jordan y desperté de repente.

Una semana más tarde, por la mañana temprano y mientras llevaba a Jordan al colegio, intenté iniciar una conversación con él, pero ese día sus respuestas eran particularmente monosilábicas. Sencillamente, estaba de mal humor.

Yo sabía que podía elegir entre enfadarme o dejarlo correr. Pensé en el mensaje,

«Simplemente, ¡ámalo!», y elegí la segunda opción.

—Jordan, sólo recuerda que te quiero —le dije cuando bajaba del coche.

Para mi sorpresa, respondió:

—Yo también te quiero.

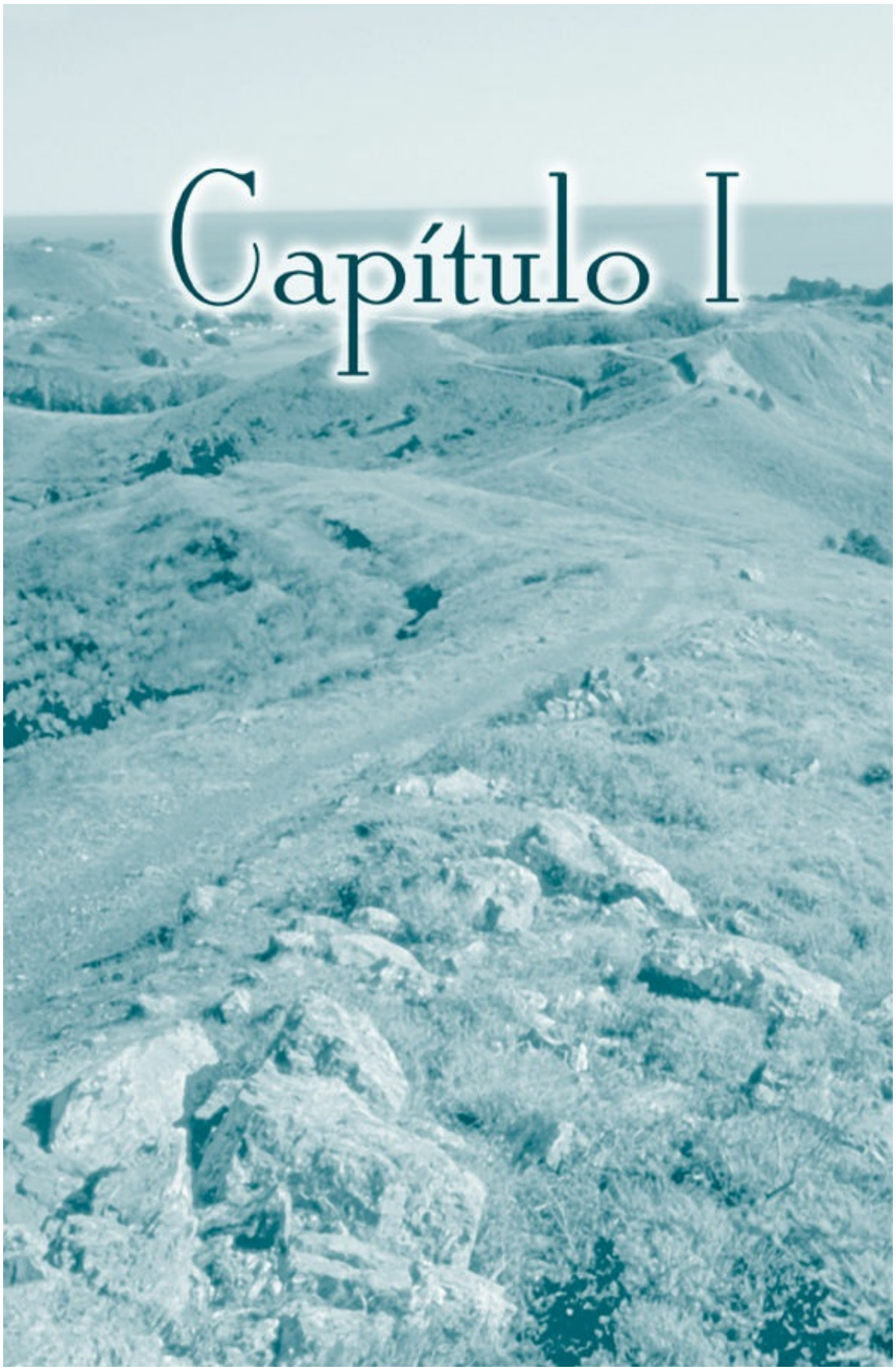
Aquello supuso un nuevo y gran comienzo para ambos.

En este libro, utilizo mis experiencias como terapeuta para enseñarle los beneficios que puede obtener de la meditación en al menos tres aspectos: 1. Resolver conflictos personales y relaciones difíciles 2. Ayudar a su cuerpo y su mente a curarse

3. Iniciar el camino del crecimiento y el desarrollo espiritual Espero que la meditación le proporcione, también a usted, nuevos comienzos.

11

12


Capítulo I

13

14

15


La felicidad
se encuentra
en el presente

16

17

Cómo utilizar la meditación para superar conflictos Uno de los beneficios de la meditación es que con ella se consigue mayor poder de concentración. Dar vueltas al pasado o acumular miedos respecto del futuro constituye una pérdida de energía mental, emocional y espiritual.

Este derroche de energía me hace pensar en la típica reunión de negocios en que los asistentes se enfrentan a las tareas y plazos de entrega involucrados en un proyecto. Sin embargo, lo único que se les ocurre es confeccionar una lista de las cosas que tendrán que hacer en el futuro, con lo cual se crean más dificultades.

El pesimista del grupo sólo imagina situaciones fatalistas: «¡No hay nada que hacer!

No lo conseguiremos… ¡Es demasiado para nosotros!»

A continuación, una voz lúcida dice:

«Bueno, tenemos que encontrar la manera de solucionar este asunto. Empecemos por lo que tenemos que hacer en primer lugar y después ya nos ocuparemos del resto.»

A partir de esta intervención, la discusión resulta más productiva, porque cuando centramos nuestros pensamientos y nuestra voluntad en cambiar el presente, la mayor parte de las veces el resultado es positivo.

Ver lo que se encuentra justo delante de

nosotros

Querría compartir una anécdota con usted. En una ocasión, enseñaba a una paciente a meditar. Al inicio de una de las sesiones me dijo:

—¡He visto un árbol verdaderamente hermoso!

Yo, intrigado, le pregunté dónde lo había visto.

—Delante de mi casa —respondió.

El árbol siempre había estado allí y la meditación había permitido que aquella mujer percibiera la belleza que, día tras día, había estado a su alcance y no había visto. Esto demuestra que cuando aprendemos a aquietar la mente, percibimos las cosas más hermosas.

Lo que le ocurrió a aquella paciente y a muchos otros, me enseñó una verdad fundamental: *El pasado nos permite aprender de sus lecciones y podemos planificar el futuro; sin embargo, vivimos en el presente, en el aquí y el ahora.* En el presente 18

podemos interactuar, tanto con el mundo exterior como con nuestro interior, e iniciar cualquier cambio. Nuestro desarrollo espiritual y nuestra alegría se encuentran, siempre, en el momento presente. Y es en el momento presente, también, donde tienen lugar nuestras acciones.

A continuación, relato otra historia que ilustra mi punto de vista. Armando era un paciente que no padecía ningún problema psicológico o físico importante, sin embargo, tenía mucho interés en crecer en el ámbito espiritual y deseaba con desesperación vivir una regresión a una vida anterior.

Armando, cuya personalidad rayaba en lo obsesivo-compulsivo, tenía dificultades para relajarse y prefería pasar el tiempo de ocio solo o con su mujer antes que con otras personas. Aunque siempre era amable y considerado, no se mostraba muy cortés o atento con los demás.

Durante nuestra segunda sesión, hipnoticé a Armando hasta un nivel profundo. Él experimentó un estado de éxtasis y se sintió lleno de paz y amor. También percibió colores vívidos, sobre todo el violeta, que es un color majestuoso y divino y que, tradicionalmente, se asocia con la espiritualidad. Sin embargo, aunque lo intentó de forma intensa, no consiguió revivir ningún recuerdo de vidas anteriores.

Entregué a Armando una cinta con un ejercicio de relajación guiado por mi voz. Su esposa, a quien yo no conocía, también escuchó la grabación. Experimentó visualizaciones vívidas de vidas anteriores y las contó a su esposo, que envidió su suerte.

Sin embargo, Armando no percibió nada de sus vidas pasadas.

En aquella grabación, indico al oyente que se ponga en contacto con un ser sabio, un guía o un ayudante, que le formule una o dos preguntas y que preste atención a sus respuestas.

Mientras escuchaba la grabación, Armando volvió a percibir la luz violeta y en su interior se materializó su guía. Su nombre era Michael, tenía diecinueve años, el cabello largo y rubio y vestía tejanos azules y una camisa de franela a cuadros. Exhibió una amplia sonrisa, rodeó a Armando con uno de sus brazos y le dijo: «Ilumínate, relájate y no seas tan serio.»

La edad, el estilo, las características y la ropa del guía no eran lo que cabría esperar que Armando, una persona tan formal y tensa, invocara o imaginara. Incluso Armando estaba sorprendido. Sin embargo, siempre que escuchaba la cinta, Michael surgía de la luz violeta y le hablaba. Le daba consejos espirituales, le transmitía conocimientos prácticos en relación con su negocio y sus relaciones personales y le anunciaba diversas predicciones certeras que ocurrían de un modo casi inmediato.

Pero Armando no se sentía satisfecho porque aún deseaba, con desesperación, 19



experimentar una regresión a una vida pasada. En consecuencia, minimizaba la belleza y la importancia de los encuentros con Michael, su guía.

Durante la tercera sesión, hipnoticé a Armando hasta un nivel profundo y le pedí que contactara con Michael. También le pedí que le preguntara por qué

no podía recordar sus vidas anteriores.

La respuesta de Michael fue rápida y directa: «Recordarás tus vidas pasadas, como premio, cuando te liberes de tus miedos presentes. No hay nada que temer. Tienes miedo de la gente y no debería ser así. No te preocupes por los demás. Ellos estarán bien, pero no esperes que sean perfectos. Acércate a ellos para ayudarlos, aunque al principio sólo lo hagas de uno en uno.»

Por lo visto, Armando estaba muy centrado en el pasado, pero en realidad no necesitaba recordar otras vidas porque el trabajo que tenía que realizar estaba en el aquí y el ahora.

La práctica de la meditación puede centrarse en el presente y debería hacerlo. Por un lado, debemos silenciar las voces perturbadoras que nos atan al pasado. Por el otro, debemos poner fin a las imágenes, a menudo inquietantes, que nosotros mismos creamos como reflejo de nuestras preocupaciones respecto del futuro. El origen de esas imágenes son nuestros miedos, por lo que no son agradables ni reconfortantes. Además, dado que disponemos de innumerables futuros posibles, es posible que esas imágenes no se manifiesten como el futuro verdadero.

Cuando gracias a la meditación nos concentramos de una forma total en el presente, podemos resolver muchos de nuestros conflictos y tensiones personales. De este modo, desarrollamos la capacidad de centrarnos en lo que es importante y minimizamos los pensamientos superfluos. La práctica de la meditación requiere perseverancia y tenacidad, pues a menudo los pensamientos negativos se repiten por la simple fuerza de la costumbre.

Thich Nhat Hanh, un monje budista y filósofo vietnamita, utiliza la metáfora de saborear una buena taza de té para ilustrar la atención en el presente. Para disfrutar del té, debemos tener todos nuestros sentidos en el presente. Sólo entonces nuestras manos sienten la agradable calidez de la taza y percibimos el aroma, saboreamos la dulzura y apreciamos la delicadeza del té. Si le damos vueltas al pasado o nos preocupamos por el

futuro, nos perdemos la experiencia de disfrutar esa taza de té. Miraremos la taza y el té ya habrá desaparecido.

Lo mismo ocurre con la vida. Si no vivimos el presente con todos nuestros sentidos, 20

cuando miremos alrededor aquélla ya habrá transcurrido. Nos habremos perdido la experiencia, el aroma, la delicadeza y la belleza de la vida y nos parecerá que ésta ha pasado de largo.

El pasado ha terminado. Aprenda de él y déjelo ir. En cuanto al futuro, ni siquiera ha llegado. Como es lógico, usted debe hacer planes en relación con el futuro, pero no malgaste su tiempo preocupándose por él. Preocuparse es inútil. Cuando deje de fijarse en lo que ya ha sucedido y en lo que quizá nunca suceda, estará en el momento presente.

Entonces empezará a experimentar alegría en la vida.

Durante una meditación, percibí un mensaje que considero muy inspirador y que desearía compartir con usted.

Con el amor y la comprensión adquirimos la perspectiva de la paciencia infinita.

¿Por qué tienes prisa? En cualquier caso, el tiempo no existe, sólo te lo parece.

Cuando no experimentas el presente, cuando el pasado te absorbe o te preocupa el futuro, transmites pena y dolor a tu ser. El tiempo es una ilusión. Incluso en el mundo tridimensional el futuro sólo es un sistema de probabilidades. ¿Por qué te preocupa tanto?

Debes rememorar el pasado y, a continuación, olvidarlo. Déjalo ir. Tanto los traumas de la infancia como los de las vidas pasadas, y también las actitudes, las falsas ideas y los sistemas de valores que te han sido impuestos, y los antiguos pensamientos, todos los pensamientos. ¿Cómo puedes percibir algo de una forma clara y nueva con todos los pensamientos

que llenan tu mente? ¿Qué ocurriría si tuvieras que aprender algo nuevo y desde una perspectiva diferente?

Deja de pensar y utiliza tu sabiduría intuitiva para experimentar de nuevo el amor.

Medita. Sé consciente de que todo está relacionado. Percibe tu verdadero ser.

Percibe a Dios.

La meditación y la visualización te ayudarán a pensar menos y a iniciar la vuelta atrás. Entonces tendrá lugar la sanación. Empezarás a utilizar la parte de la mente que normalmente no usas y percibirás y comprenderás la verdad. Entonces te convertirás en una persona sabia y encontrarás la paz.

La sabiduría de estas palabras queda reflejada en la historia que me contó un hombre excepcional durante un viaje que realicé a Sudamérica. Eduardo había sido un activista político en la década de los setenta y la policía lo buscaba. Para evitar la prisión, se mudó a un lugar remoto en el interior de su país. Allí vivió en una casa sencilla rodeada de montañas boscosas.

«Solía pasar horas junto a la ventana porque no tenía otra cosa que hacer —me contó Eduardo—. Durante ese tiempo, cavilaba sobre lo que ocurría en las ciudades y en todo 21

el país. Experimentaba una sensación de opresión en mi interior y me sentía perseguido, como si el mundo se cerniera sobre mí. Al principio fue como un infierno, sin embargo, poco a poco aquellas sensaciones se desvanecieron. No recuerdo cuánto tardaron en desaparecer; una semana, más o menos. Después, dediqué el tiempo a contemplar el bosque, los arbustos, los árboles y las montañas, sencillamente. El exterior semejaba un mar interminable de colinas ondulantes que se extendían hasta donde alcanzaba la vista…

»Un día me di cuenta de que las personas que me buscaban, por muy poderosas que fueran, nunca lograrían encontrarme si me escondía entre los

arbustos de la cima de una de aquellas montañas. La idea parecía absurda, pero sorprendentemente me tranquilizó y me ayudó a pasar aquellos días. Entonces pude disfrutar mientras miraba por la ventana toda aquella vegetación. El bosque del exterior era muy hermoso y la vista era de verdad magnífica.»

Eduardo desarrolló, de forma intuitiva, una manera de meditar. Estaba virtualmente hipnotizado por el paisaje que lo rodeaba y, a medida que sus tensiones remitieron, se sintió más vivo y receptivo con respecto al presente. En consecuencia, fue más consciente de todos los matices y el encanto de la naturaleza. Desde aquel punto de vista nuevo, su situación le pareció menos peligrosa y logró vislumbrar una salida.

A través del mismo proceso, todos podemos transformar nuestros resentimientos, odios, frustraciones y obsesiones. La meditación nos ofrece la oportunidad de escapar de nuestra forma física. Además, desde una perspectiva superior, nuestros problemas se desvanecen. La sanación y el equilibrio verdaderos dependen de que volvamos a recuperar nuestra esencia espiritual.

Encender nuestra luz interior

A veces, unos actos simples de amabilidad pueden llegar al corazón de los problemas y mejorar nuestras relaciones personales a un nivel más profundo y de una forma más intensa que si los planteáramos desde un punto de vista intelectual. Para que esto suceda, es necesario que trascendamos nuestro ego y nuestro orgullo y dejemos de lado la necesidad de tener la razón.

En una ocasión, una mujer visiblemente alterada se me acercó y me dijo:

—Me siento muy mal cuando miro hacia atrás y recuerdo la forma estricta y autoritaria en que eduqué a mi hijo mayor. Yo era muy joven e inmadura y lo eduqué como mi madre me había educado a mí. ¡Ojalá pudiera volver a empezar!

—Ámelo ahora como desearía haberlo hecho cuando era pequeño —le respondí.

22



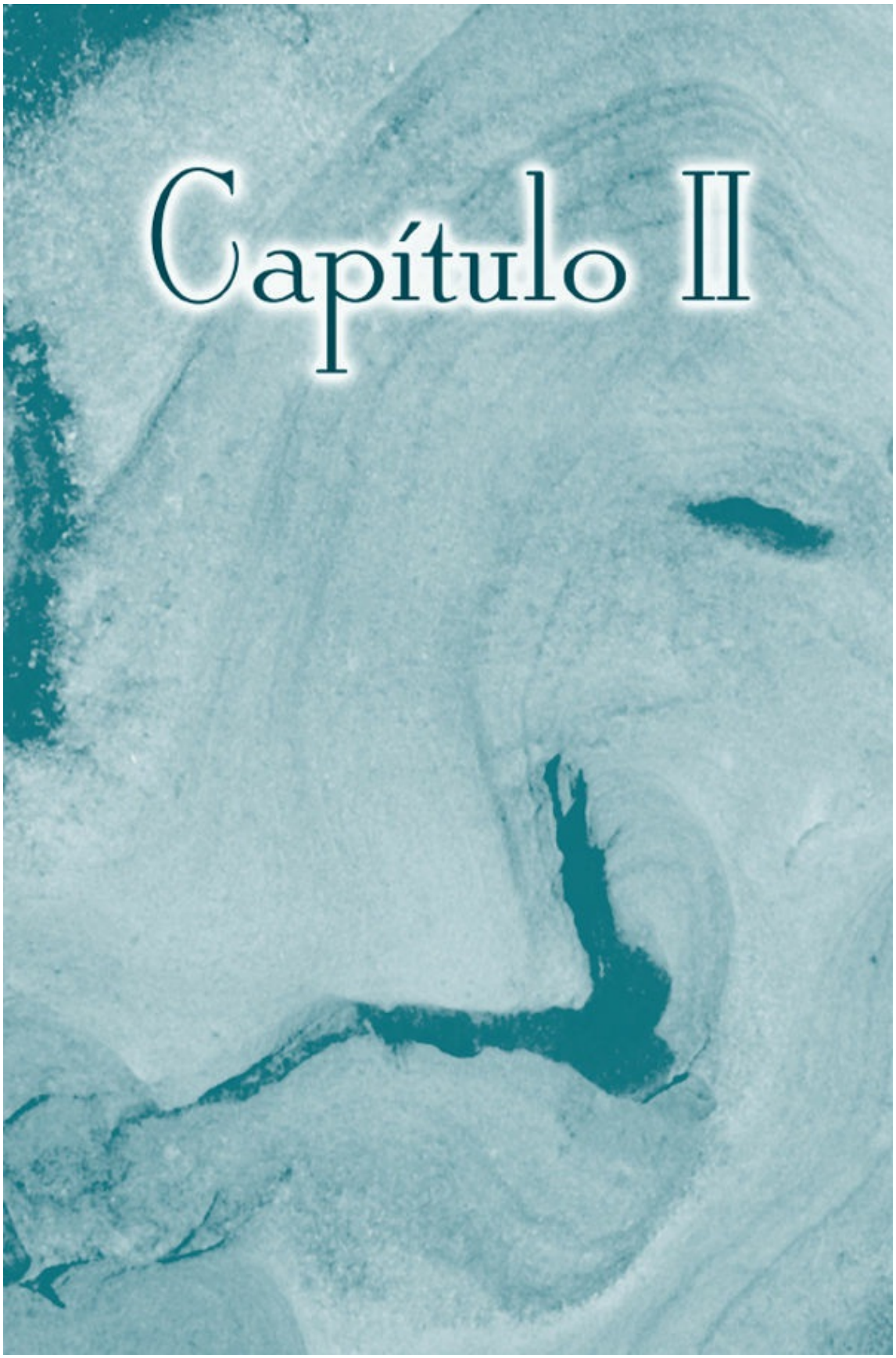
Un año más tarde, volví a encontrarme con aquella mujer. Se sentía feliz por los progresos que había realizado. La práctica regular de la meditación la había ayudado a acabar con la parálisis que la culpabilidad le había provocado. De ese modo, consiguió acercarse más a su hijo y volcar en él todo el amor y la atención que había retenido en su interior.

Es sorprendente el modo en que las intuiciones que obtenemos durante la meditación nos permiten contemplar las relaciones personales, por difíciles que sean, desde una perspectiva más amplia. Es como si una luz se encendiera en nuestro interior y nos ayudara a comprender mejor a la otra persona o a establecer lo que es importante y lo que no lo es en la relación. Sea cual sea la razón, la empatía y la compasión son grandes herramientas de sanación.

Para alguien con una comprensión limitada, incluso las cosas más pequeñas pueden significar el fin del mundo. Sin embargo, para un alma que es consciente de su inmensidad, las soluciones resultan más fáciles. El alma nunca se encuentra atrapada o sin esperanza, porque la vida es demasiado importante para rendirse a la infelicidad y la desesperación.

23

24


Capítulo II

25

26

27


Dirigir nuestra
luz interior

28

29



Cómo utilizar la meditación para sanar el cuerpo y la mente Muchos médicos saben que todos disponemos, en nuestro interior, de energías curativas capaces de desempeñar un papel decisivo en la lucha contra la enfermedad.

Algunos de mis pacientes que padecían enfermedades muy graves me enseñaron que esta energía curativa puede ser muy sutil, pero que es sumamente poderosa.

Frances, una paciente de unos cuarenta y cinco años, acudió a mi consulta para solucionar algunas cuestiones relativas a sus relaciones personales. Además, le habían localizado dos bultos sospechosos en la mama derecha. El lunes siguiente la operaban, de modo que, como es lógico, estaba bastante nerviosa. Durante la sesión, la guié para que realizara una meditación y visualizase una luz que entraba en su cuerpo y la curaba.

Después, le entregué una cinta que contenía una meditación de relajación y curación y le sugerí que la realizara en su casa. Frances aceptó.

El lunes siguiente, Frances acudió al hospital. Como parte de la preparación para la operación, el radiólogo le efectuó una radiografía y una mamografía. Para sorpresa del equipo médico, no había rastro de los bultos que habían localizado en las pruebas anteriores. Mientras Frances esperaba en la mesa de operaciones, los médicos discutían el procedimiento que debían seguir. El cirujano, después de estudiar las radiografías, se negó a creer lo que veían sus ojos y decidió realizar la intervención. Sin embargo, el radiólogo, que era muy apreciado por sus colegas, insistía en que los bultos habían desaparecido.

Al final, Frances tomó cartas en el asunto.

—Aquí no hay ningún bulto —dijo—. Me voy a casa.

Y así lo hizo. Más tarde, recibí una nota suya que decía:

«Gracias por la grabación de la meditación. ¡Soy una prueba viviente de que la luz curativa funciona!»

Estoy convencido de que todos podemos aprovechar los poderes curativos que tenemos en nuestro interior. Quizá la verdadera medicina holística consista en esto, en movilizar todo nuestro organismo, incluida la mente y el espíritu.

Por ejemplo, en su excelente libro *Head First: The Biology of Hope and the Healing Power of the Human Spirit* [La mente primero: La biología de la esperanza y el poder curativo del espíritu], Norman Cousins expone un trabajo muy documentado que ha ayudado a desarrollar la psiconeuroinmunología, una nueva área de la investigación 30



médica que estudia el modo en que las emociones afectan el sistema inmunológico.

Además, un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard ha descubierto que ciertos tipos de meditación prolongan la vida de las personas de edad.

En un estudio publicado en *The Lancet*, la prestigiosa revista médica británica, un grupo de investigadores informó de que una combinación de dieta, ejercicio y técnicas de reducción del estrés podía invertir el proceso de obstrucción arterial en las enfermedades coronarias. Los cambios en la dieta y el ejercicio, por sí solos, no producen este efecto.

De hecho, las técnicas de reducción del estrés constituyen un factor necesario y mucho más importante de lo que los médicos habían creído en un principio.

Como comenta el doctor Dean Ornish, coordinador del estudio, «Este descubrimiento sugiere que las recomendaciones tradicionales […] pueden ser suficientes para prevenir las dolencias cardíacas, pero no para invertir su proceso».

La relajación, la visualización, la meditación y la regresión pueden utilizarse para eliminar, de manera holística, el estrés, las tensiones, los miedos y las fobias. Yo enseño unas técnicas de meditación que mis pacientes pueden incorporar de inmediato en su rutina diaria y utilizar el resto de su vida. Estas técnicas ayudan, por ejemplo, a eliminar el insomnio, controlar el peso, dejar de fumar, reducir el estrés, reforzar el sistema inmunitario, combatir las infecciones y dolencias crónicas y regular la presión arterial.

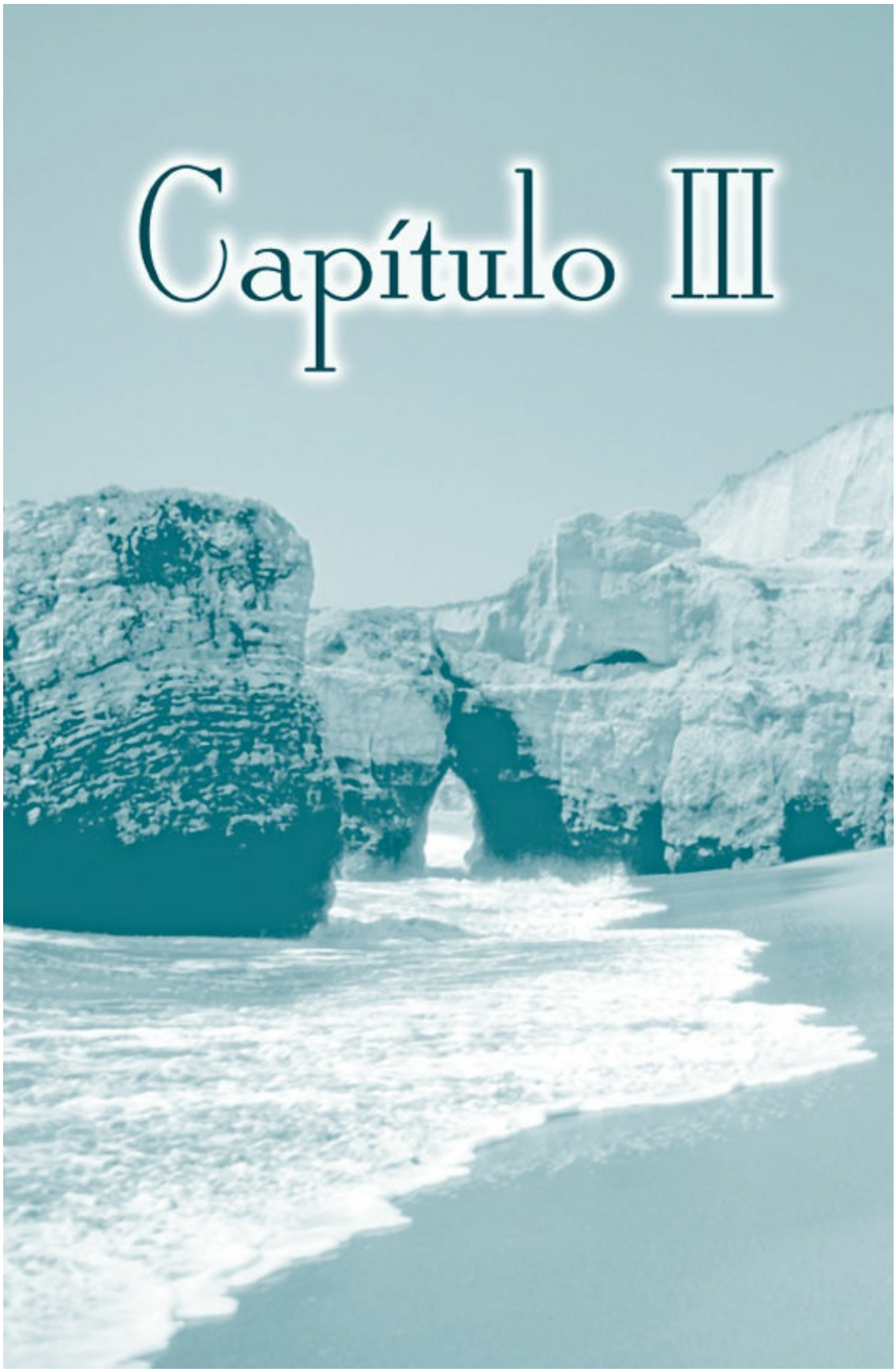
Los beneficios sobre la salud parecen infinitos. Estoy convencido de que la práctica regular de la meditación constituye una herramienta de un valor incalculable para el mantenimiento y la recuperación de la salud. La razón es que las energías mentales y espirituales influyen, sin duda alguna, en las reacciones físicas y químicas del cuerpo.

Nos encontramos ante un contexto nuevo que nos permite replantearnos el cuidado de la salud y utilizar las técnicas que liberan nuestras energías curativas.

31

32

Capítulo III



33

34

35


La puerta a la
dimensión eterna

36

37

Cómo utilizar la meditación como iniciación al desarrollo espiritual

La meditación pone a nuestro alcance múltiples posibilidades de vivir experiencias espirituales. Es como si el subconsciente fuera la puerta a la dimensión eterna. Esta puerta nunca está abierta por completo y, en general, no existe ninguna señal que nos indique adónde nos conducirá en cada momento dado. Abrir la puerta no consiste únicamente en encontrar la llave o pronunciar unas palabras mágicas, sino que se parece más a la idea que guiaba a los antiguos alquimistas, o sea, se trata del proceso de transformar y transformarnos. Otra forma de describirlo es considerar que la mente es un pasadizo y que la persona que medita es capaz de identificarlo y recorrerlo hasta alcanzar estados más profundos y trascendentes.

A veces, este pasadizo nos conduce a un estado en el que somos más conscientes de nuestra esencia espiritual y en el que alcanzamos un grado de éxtasis, ligereza, satisfacción y bienestar profundos que representan el contacto con nuestra dimensión más trascendente. Esta sensación nos inunda, a veces, cuando contemplamos algo que nos proporciona placer y puede ser intermitente, breve e incluso nada espectacular. Sin embargo, sea cual sea la duración, el efecto es el mismo: Una consciencia espiritual más elevada que brilla en nuestro rostro iluminado y refleja alegría y serenidad.

Una de las características de la iluminación espiritual es que la persona que la experimenta irradia amor y compasión hacia los demás sin esperar nada a cambio. La persona iluminada se siente «Una» con el resto de personas y seres, con todo lo que existe. Este efecto puede apreciarse en los niños cuando juegan o en los enamorados, porque ellos experimentan, de un modo directo, la alegría del estado alterado. También he percibido este estado en algunos de mis pacientes mientras tenían visiones trascendentes durante una sesión particularmente intensa.

Existen muchas maneras de experimentar este sentimiento o de permitir que llegue a nosotros y, como es lógico, estas maneras varían de una persona a

otra. Aunque he obtenido muchos conocimientos y sabiduría gracias a mis pacientes, para alcanzar ese grado elevado de consciencia he tenido que desarrollar mis propios canales. Por ejemplo, gracias a la meditación he recibido mensajes, pensamientos trascendentales, intuición…, y también he logrado recordar mis vidas pasadas.

En algún lugar del tiempo…

38



La primera vez que reviví una vida pasada fue en la consulta de un digitopuntor de shiatsu a quien acudí por un dolor crónico en la espalda y la región cervical. Las sesiones se realizaban en silencio y yo empleaba aquel tiempo para meditar. Cuando había transcurrido cerca de una hora de mi tercera sesión, alcancé un estado muy profundo de relajación. De repente, me sobresaltó una imagen nítida de mí mismo en otro tiempo.

En aquella imagen era más alto y delgado, tenía una barba pequeña, morena y puntiaguda y vestía una túnica multicolor. Me di cuenta de que era un sacerdote, un miembro muy poderoso de la jerarquía religiosa de aquella época. El edificio en el que me encontraba era de un extraño diseño que no había visto nunca. Su forma era muy característica: plano en la parte superior, de base ancha y lados inclinados. Tenía siete u ocho niveles y la vegetación crecía por los lados. Unas escaleras anchas comunicaban los distintos niveles en determinados puntos. De una forma gradual, percibí una palabra en mi mente: zigurat. No tenía ni idea de lo que significaba, así que decidí olvidarme de ella por el momento.

Mientras me desplazaba entre la perspectiva del sacerdote y otra más amplia, distanciada y desde el exterior, fui familiarizándome con su vida. Supe que su idealismo y espiritualidad iniciales cedieron ante los valores materiales conforme ascendía a una posición de poder y autoridad mayores. Incluso gozaba de la confianza de la familia real.

Sin embargo, en lugar de utilizar su posición para promover los valores espirituales, la solidaridad y la paz entre sus conciudadanos, abusó de su posición para obtener riquezas, sexo y aún más poder.

El sacerdote falleció a una edad avanzada y nunca recuperó las virtudes y el idealismo de su juventud. Al morir, tuvo que abandonar la fortuna, el poder, la posición y el cuerpo que tanto lo habían obsesionado. Sentí una gran tristeza porque me pareció que aquel hombre había desperdiciado su vida.

Ese mismo día, más tarde, volví a recordar la palabra zigurat. Busqué en una enciclopedia y averigüé que se trataba de un templo con la misma forma geométrica que el que yo había visualizado. Aquel tipo de templo procedía de la época asirio-babilónica, y los puentes colgantes de Babilonia constituyen un ejemplo de aquella estructura. De ese modo conseguí delimitar el periodo temporal de mi vida anterior.

Ser consciente de las experiencias del sacerdote me produjo una cierta tristeza, pues me di cuenta de que había desaprovechado sus oportunidades para enseñar acerca del amor y la compasión. Experiencias como aquélla pueden proporcionarnos una explicación o, al menos, ciertas claves sobre la razón de que vivamos determinadas 39



situaciones y dispongamos de ciertas oportunidades en nuestra vida actual. Es como si las lecciones espirituales que experimentamos en vidas pasadas todavía estuvieran presentes para que las aprendiéramos en esta vida.

La mayoría de mis pacientes han logrado rememorar vidas pasadas gracias a la terapia de la regresión. Sin embargo, la práctica regular de la meditación también puede proporcionarnos recuerdos de nuestras vidas pasadas. La razón es que la regularidad en la práctica de la meditación nos transporta a niveles cada vez más profundos de nuestro ser interior.

Si usted revive experiencias de vidas pasadas, no intente determinar si se trata de recuerdos verdaderos, metáforas, símbolos o sólo son producto de

su imaginación.

Déjese llevar sencillamente. Si se siente incómodo, abra los ojos y dé por finalizada la meditación. La exploración de vidas pasadas a través de la meditación constituye una práctica segura, porque el subconsciente es muy sabio y no permite que nada perjudicial entre en la memoria.

Otros beneficios espirituales de la meditación

La posibilidad de desarrollo espiritual que nos ofrece la meditación no se limita a revivir vidas pasadas. De hecho, algunos de mis pacientes han vivido la experiencia de separarse del cuerpo físico durante la meditación. Es como si flotaran por encima del lugar donde se encuentra su cuerpo y se vieran a sí mismos. Esta vivencia recibe el nombre de «experiencia extracorporal» (OBE, en sus siglas en inglés) y resulta importante porque demuestra que la vida es algo más que lo que experimentamos a través del cuerpo físico y la mente. Las experiencias extracorporales no son peligrosas en absoluto, porque la persona siempre puede encontrar, de un modo seguro, el camino de vuelta a su cuerpo.

Las experiencias extracorporales se parecen a las experiencias cercanas a la muerte (NDE, en sus siglas en inglés). En estas situaciones, provocadas, en general, por una enfermedad o un trauma, la consciencia se separa del cuerpo físico. Algunas personas perciben una luz brillante que parece tener, para ellas, un significado espiritual extraordinario. Sin embargo, esas personas enseguida descubren que todavía no ha llegado la hora de su muerte y regresan, de inmediato, a su cuerpo.



La intuición es otra clase de experiencia espiritual que la práctica regular de la meditación intensifica. Es como si una voz interior susurrara en nuestra consciencia sabiduría, determinados conocimientos y otras revelaciones

significativas. Cuanto más abiertos estemos a esa sabiduría intuitiva, más claro será el mensaje que recibiremos.

Resulta importante aprender a escuchar esa voz y confiar en su consejo. Desde un punto de vista personal, considero que las imágenes, las ideas y los pensamientos más poderosos los he recibido mientras me encontraba en un estado profundo de relajación o meditación. Con frecuencia, recuerdo las palabras que un maestro me dijo: «El intelecto es importante en el mundo tridimensional, pero la intuición es crucial.»

La meditación también nos permite recibir mensajes de las personas que se encuentran en otras dimensiones. A continuación, describo un ejemplo de este hecho.

Hace varios años, dirigí un seminario de dos días en Puerto Rico al que asistieron cerca de quinientas personas. Muchas de ellas rememoraron experiencias de su infancia, su vida en el útero materno y vidas pasadas. Uno de los asistentes, un reconocido psiquiatra forense experimentó mucho más.

El segundo día del seminario, durante una meditación guiada, percibió en su interior la imagen imprecisa de una joven que le dijo: «Diles que estoy bien. Diles que Natasha está bien.»

El psiquiatra relató su visión a los asistentes y explicó que se sentía ridículo. Después de todo, no conocía a nadie que se llamara Natasha y ese nombre es muy poco común en Puerto Rico. Además, el mensaje de la misteriosa joven no estaba relacionado con nada de lo que se trataba en el seminario ni con su propia vida.

—¿El mensaje tiene significado para alguno de los presentes? —preguntó el desconcertado psiquiatra.

De repente, desde el fondo del auditorio, una mujer gritó:

—¡Mi hija, mi hija!

La hija de aquella mujer había muerto apenas seis meses antes de forma inesperada, con poco más de veinte años. El nombre de la joven era Ana Natalia, pero su madre, y sólo ella, la llamaba Natasha.

El psiquiatra nunca había visto ni oído hablar de Natasha o la madre de ésta y se sentía tan trastornado por aquella increíble experiencia como la madre de la joven.

Cuando ambos recuperaron la serenidad, ella le enseñó una fotografía de su hija. El psiquiatra palideció, porque sin duda se trataba de la joven espectral que le había transmitido el mensaje.

41

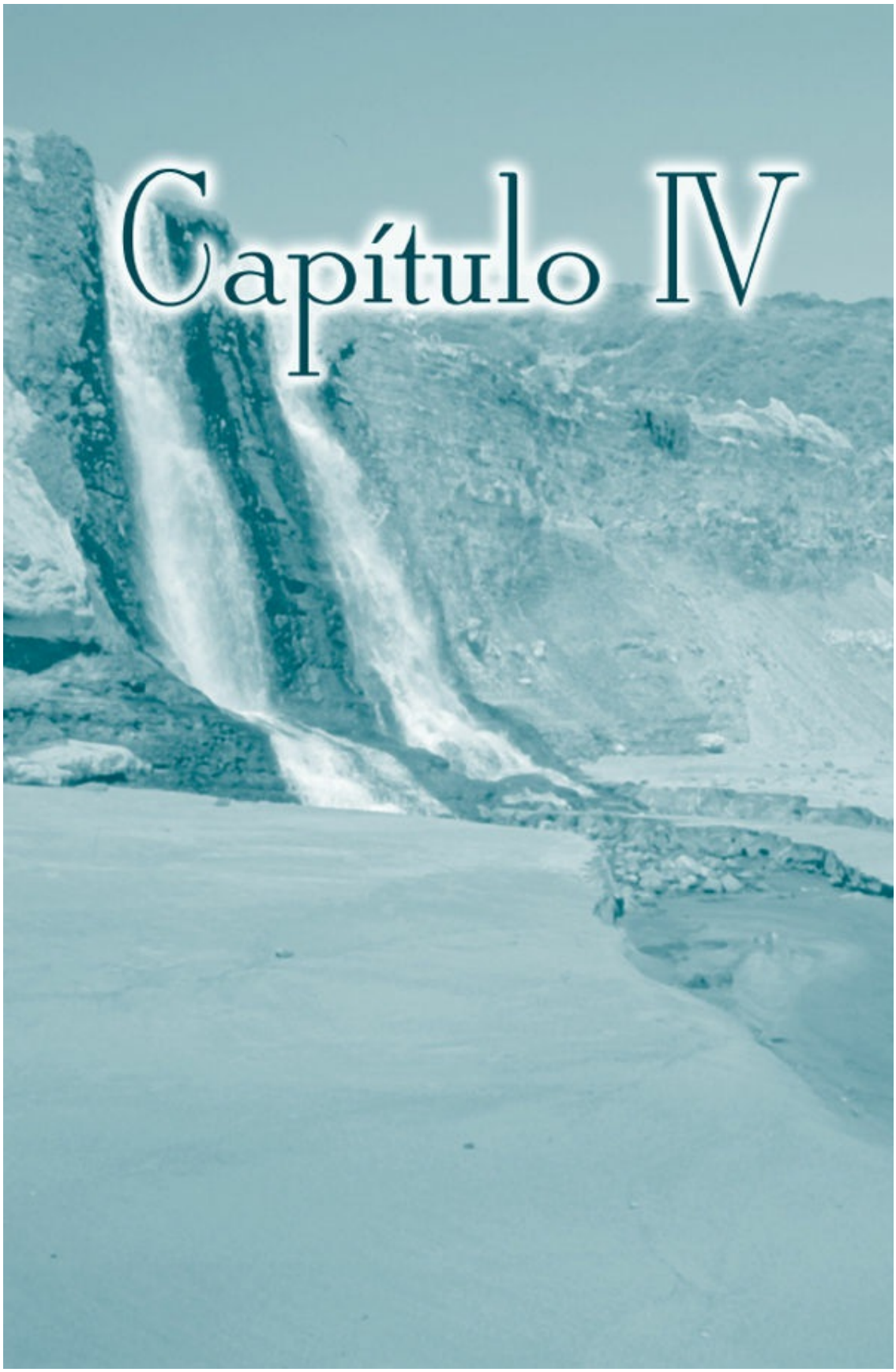


Conclusión

Deseo animarle a meditar para que también usted pueda descubrir y desarrollar sus propias experiencias espirituales. Recuerde que debe mantenerse atento a todo lo que ocurra. Las experiencias pueden presentarse en forma de sentimientos, imágenes, recuerdos de esta vida o de otras vidas pasadas, intuiciones, conocimiento o incluso estados más trascendentales. Recuerde, también, que existe una razón y un significado en todo lo que ocurre, en la vida misma, en el hecho de revivir experiencias, en todas las existencias pasadas y en el hecho de recordar esas vidas. Siempre hay un plan o un proyecto superior en marcha o, al menos, una oportunidad para aprender. Por último, no olvide que todo esto requiere tiempo y práctica, de modo que tenga paciencia con el proceso y con usted mismo.

42

43



Capítulo IV

44

45

46


Nos espera
la magnificencia

47

48

Cómo utilizar la meditación para conocernos a nosotros mismos

Aunque hay muchas cosas que aún no puedo explicar, y no sé si lograré hacerlo algún día, tengo la certeza de que la práctica regular de la meditación puede ayudarnos a descubrir nuestro ser más poderoso y esencial.

Este camino requiere perseverancia y dedicación; sin embargo, es menos duro que las dificultades y los traumas de la vida diaria. Se trata de un viaje solitario, pero nos permite descubrir que, en realidad, nunca estamos solos. De este modo, la práctica de la meditación cobra un significado mayor.

La meditación no es sólo un medio de alcanzar la iluminación, sino que es, en sí misma, un proceso muy valioso porque nos permite ponernos en contacto con nuestro verdadero ser. Conocernos a nosotros mismos constituye la mejor manera de aprender, porque de este modo podemos transformar nuestros miedos y limitaciones en poder y alegría.

La lección más importante que podemos aprender en esta vida es la de amarnos a nosotros mismos y a los demás de una forma incondicional. Éste es el conocimiento que nos convierte en seres divinos y es la esencia de la meditación. Todos los pasos que damos y todas las respiraciones que realizamos son sagrados. Si usted comprende y practica estas lecciones, se convertirá en una persona consciente y su consciencia abandonará lo cotidiano para adquirir una nueva perspectiva. Entonces, se transformará en una persona objetiva, perspicaz y libre de juicios.

A continuación, enumero una serie de cosas que es muy importante que recuerde:

• Usted es mucho más que su cuerpo y su mente

• Usted es un ser maravilloso de luz y amor, inmortal y eterno

• Usted es mucho más que sus miedos, ansiedades, amarguras y preocupaciones, incluso más que su sufrimiento

• Usted siempre está rodeado de amor, de un amor que lo protege, lo reconforta, lo nutre y le ofrece plenitud. En cualquier momento puede experimentar, de manera directa, el amor que lo rodea. Puede reencontrarlo en las profundidades de su propio ser, en su inmensidad interior, desde donde siempre ha percibido el mundo. Y, en cierto sentido, se dará cuenta de que puede convertir ese mundo en un lugar más feliz para usted y los demás

Cierre los ojos… Relájese… Respire… Concéntrese… Imagínese a usted mismo o 49



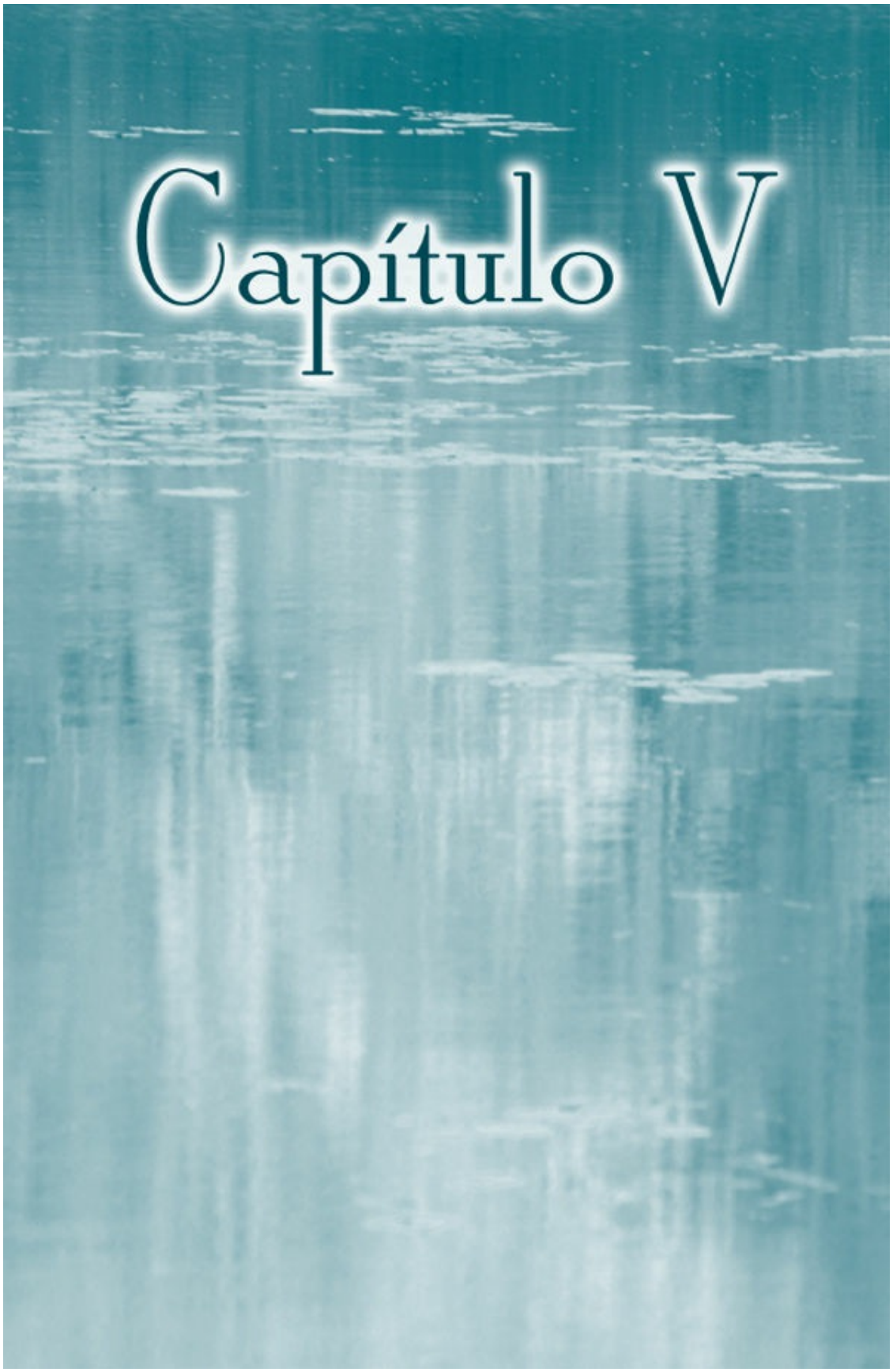
visualícese envuelto en una hermosa luz espiritual… Imagine que absorbe esa luz y que, al mismo tiempo, la irradia hacia sus seres queridos… Sienta cómo la tensión y la pesadez abandonan su cuerpo, como si le hubieran quitado un gran peso de encima…

Fije su mente en la luz… Ya está preparado para empezar el viaje hacia su interior.

Un universo magnífico le aguarda.

50

51


Capítulo V

52

53

54


Comentario final

55

56



Ayuda a la meditación

A medida que era más y más consciente de la importancia que la meditación ejercía en el crecimiento espiritual, la paz y la felicidad, la recomendé a mis pacientes y a los asistentes a mis talleres. Sin embargo, muchos me dijeron que les resultaba difícil concentrarse y que podrían meditar mejor si dispusieran, en su casa, de unas instrucciones o una guía como las que ofrecía en las sesiones y talleres individuales. En respuesta a aquellas peticiones, decidí grabar el CD de la meditación guiada que incluyo en este libro. Quiero hacer todo lo posible para ayudar a las personas a perfeccionar esta práctica que resulta tan crucial para nuestro equilibrio físico, emocional y espiritual.

Soy consciente de que el ritmo frenético de la vida actual puede hacerle creer que no dispone de tiempo para ir más despacio y meditar, sin embargo, es importante que encuentre ese tiempo para dedicarlo a usted mismo. La práctica regular de la meditación puede liberar a su mente de los múltiples pensamientos intrascendentes que lo distraen continuamente.

Si es posible, dedique veinte minutos diarios a meditar. Cuando empiece a obtener resultados, se dará cuenta de que le resulta más fácil encontrar el tiempo necesario para esta práctica. Algunos de mis pacientes vivieron experiencias inolvidables y significativas desde la primera vez que escucharon el CD. Sin embargo, otros han necesitado más tiempo. Yo mismo tuve que meditar diariamente durante tres meses antes de alcanzar un estado más agudo de consciencia. Recuerde que debe tener paciencia e intente no sentirse frustrado durante el proceso. Para alcanzar niveles cada vez más profundos de consciencia, es importante meditar con regularidad.

Un error muy extendido consiste en que, para meditar, se debe adoptar la postura del loto, cuando, lo cierto, es que se puede meditar echado, sentado o reclinado de una forma confortable. El objetivo es relajarse, dejar de pensar, observar, desapegarse y sentirse atento y consciente.

Empecemos. En primer lugar, vístase con prendas cómodas y holgadas. Elija un lugar tranquilo en el que no lo interrumpan. Intente liberar su mente de expectativas y permanezca abierto a todas las posibilidades. Si en algún momento se siente incómodo con la meditación, abra los ojos y dé por finalizado el ejercicio.

Tenga presente que durante la meditación no entrega el control de usted mismo a 57



ninguna otra persona. Ningún «poder» se hace cargo de su cuerpo y su mente ni entra usted en ninguna máquina del tiempo. Se trata, sencillamente, de alcanzar un grado muy profundo de concentración. Por lo tanto, puede estar seguro de que no correrá ningún tipo de peligro. Durante la meditación, podrá sentirse inspirado, alcanzar niveles más elevados de consciencia o despertar a su naturaleza divina. Todos estos caminos conducen a la iluminación.

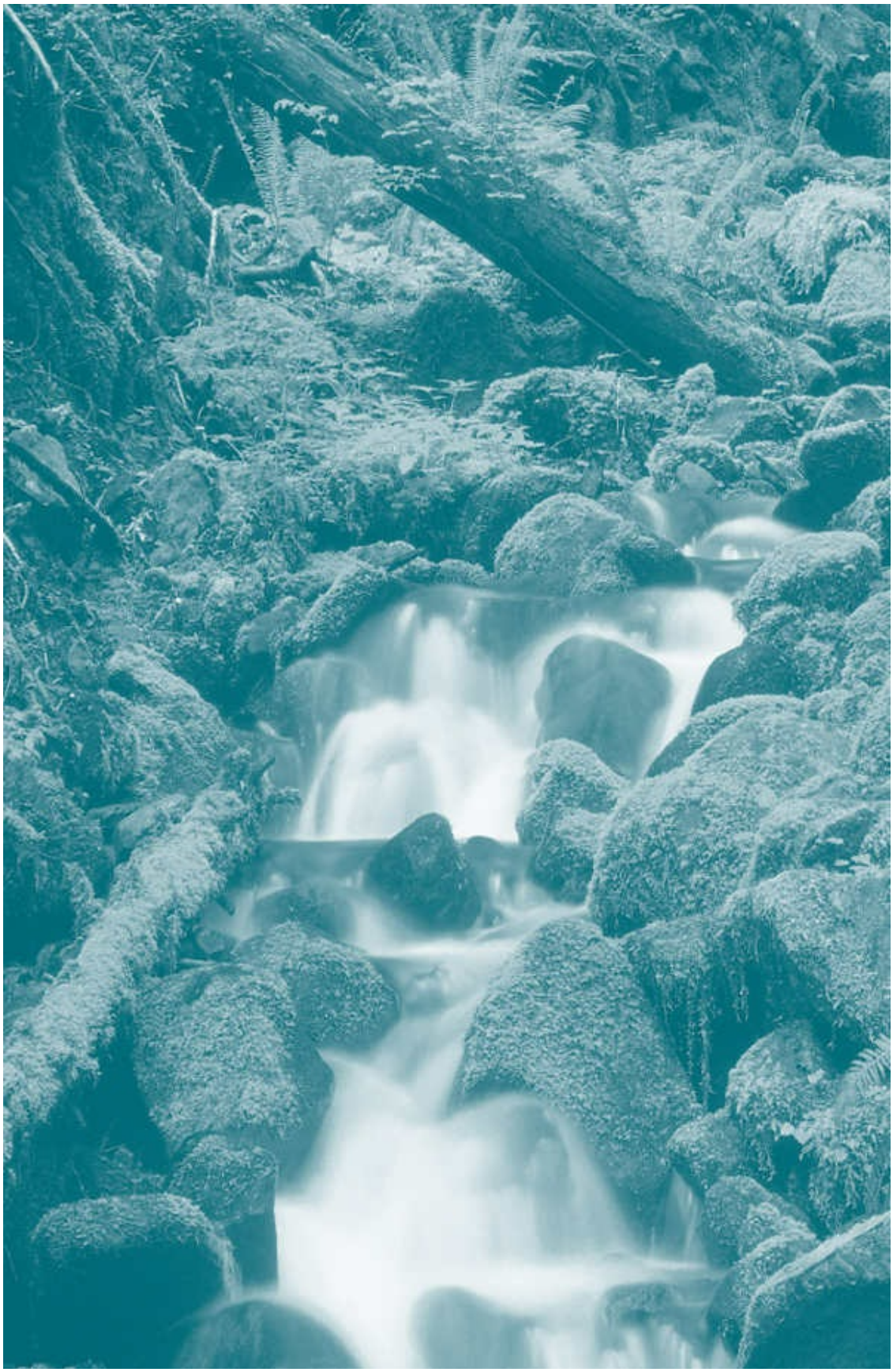
El CD de la meditación constituye una poderosa herramienta de crecimiento que puede cambiar su vida, sin embargo, no está pensado para sustituir la atención médica. Si padece algún trastorno mental o emocional importante, sigue un tratamiento de psicoterapia, tiene convulsiones o sufre alguna enfermedad neurológica, le sugiero que consulte a su médico o terapeuta antes de utilizar el CD y que lo haga, sólo, con su supervisión.

Recuerde: *No utilice el CD mientras conduce o maneja maquinaria o equipos que requieren su atención y concentración.*

Deseo sinceramente que disfrute de estos ejercicios, que le ayuden a conseguir paz y armonía y que potencien su crecimiento espiritual.

58

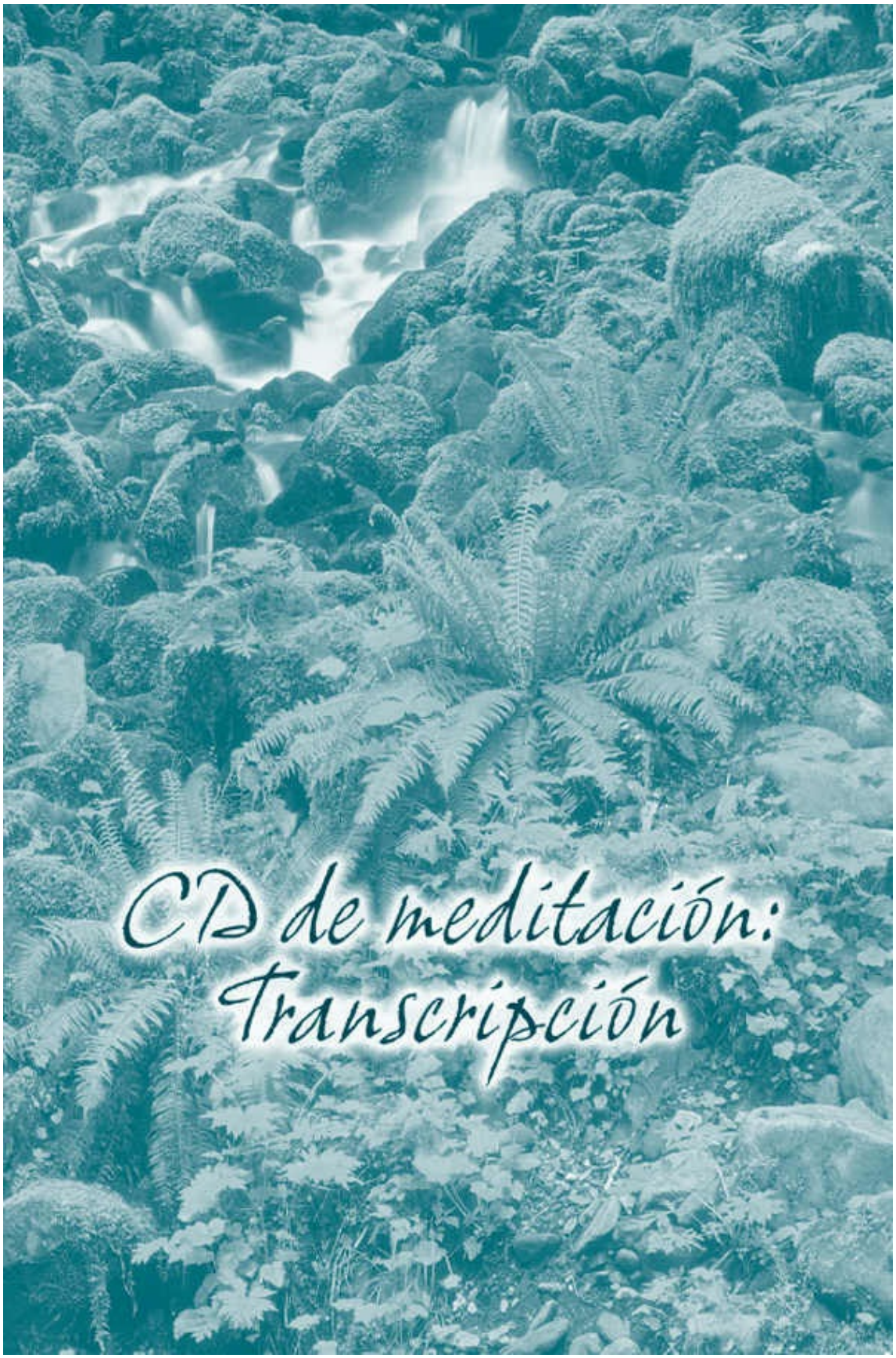
59



60

61

62


CD de meditación:
Transcripción

63

64

Concéntrese primero en su respiración, en su aliento. Sienta plenamente lo agradable que ella puede ser. Deje que se torne relajada, profunda y pareja..., una respiración de yoga, muy tranquila. Éste es el camino hacia el interior. Con cada respiración, déjese internar cada vez más en un estado de relajación tranquila y serena. Esto es lo más benéfico para su mente y su cuerpo..., relajarse e ir hacia el interior..., sentir la paz.

A medida que va más y más hondo con cada respiración... continúe relajándose, serenándose y sumiéndose en la calma. En tanto va progresando, relaje todos sus músculos. Los músculos de su cara y de su mandíbula..., los músculos de su cuello y de sus hombros... Relájelos completamente. Relaje, también, los músculos de la espalda, los de la parte superior y los de la parte baja de la espalda. Relaje los músculos de sus brazos y de su estómago para que su respiración se mantenga profunda y regulada, relajada y serena. Por último, relaje los músculos de sus piernas. Relájelos completamente. Sienta ahora cómo todo su cuerpo está en calma y se sume plácidamente, cada vez más, en la profundidad. Usted va cada vez más y más hondo y siente todo su ser muy liviano..., se adentra en un hermoso estado de serenidad...

Su respiración se mantiene suave y profunda..., relajada y apacible... Todos sus músculos continúan relajándose. Usted puede sentir la calma. Déjese ir aún más profundo...

Visualice o imagine, ahora, una hermosa luz que baja hacia la parte superior de su cabeza... Ahora comienza a penetrar en su cuerpo y a esparcirse por él de arriba hacia abajo. Es una luz hermosa, poderosa y curativa. Escoja, usted, el color o colores de esa luz. Esa luz está conectada a la luz de arriba y a su alrededor con una luz divina... Es una luz poderosa y curativa, porque cura cada célula, cada fibra, cada tejido, cada órgano de su cuerpo...; devolviéndole a todas las células su estado normal, saludable; desalojando la enfermedad..., el malestar... y la incomodidad...; devolviendo la salud

perfecta. Es una luz que profundiza porque le lleva a un estado de paz y relajación.

Permítase a usted mismo ir aún más profundo...

La luz continúa esparciéndose y llena todas las células y los tejidos de su cara y de la parte posterior de su cabeza. Fluye suavemente por su cuello aliviando y relajando los 65

músculos de su cuello, la médula espinal... En su garganta suaviza las asperezas y luego sigue descendiendo. Fluye en sus hombros y baja por sus brazos... aliviando todos los músculos y los nervios, cada fibra y cada célula de su cuerpo. Alcanza sus manos y luego sigue bajando. Y usted baja con ella, cada vez más hondo...

Fluye, ahora, dentro de su corazón, liberando la hermosa energía que está almacenada ahí y curando su corazón; va llenando sus pulmones, que brillan, cálidamente, con la luz. Y usted va cada vez más hondo. Ahora se está sintiendo tan apacible, tan relajado... Cada vez más profundamente con cada respiración...

Y la luz fluye por dentro de su espalda..., sanando y relajando los grandes músculos y los nervios. Llega a su estómago y fluye por él y por su abdomen y penetra por todos los órganos abdominales, produciéndoles alivio y relajando todos los músculos y los nervios del abdomen. Pasa, ahora, por sus caderas y esta luz hermosa, calmante y benéfica, baja por ambas piernas. Alcanza sus pies ahora. Todo su cuerpo está rebosante de luz y usted se siente tan liviano y apacible; está tan tranquilo y sereno. Déjese internar aún más en lo profundo...

Usted puede enfocar su atención en mi voz y dejar que los demás sonidos, pensamientos o distracciones tan sólo le ayuden a profundizar aún más a medida que se desvanecen...

Ahora vea cómo la luz llena también el exterior de su cuerpo, como si usted tuviera a su alrededor un halo de luz o como si estuviera metido en una burbuja de luz. Y esta burbuja lo protege porque nada puede penetrar esta

luz aparte de la bondad. Esta luz alivia su piel y los músculos externos y profundiza, aún más, su nivel...

En unos pocos momentos, voy a contar hacia atrás desde diez hasta uno. Con cada número déjese fluir más hacia lo profundo hasta llegar tan hondo que cuando yo termine de contar hasta uno su mente ya no estará limitada por las barreras usuales del tiempo y del espacio. Habrá llegado usted tan hondo que podrá experimentar todos los niveles de su ser multidimensional. Habrá llegado usted tan profundo que podrá recordar todo.

Todas las experiencias que haya tenido. Usted puede recordarlo todo.

Diez..., nueve..., ocho..., yendo cada vez más hondo..., con cada número que retrocede..., siete..., seis..., cinco..., hondo, más y más hondo..., cuatro..., tres... muy, muy profundo; tan apacible, tan calmado..., dos..., ya casi llegando..., uno. ¡Bien!

66

En este estado hermoso, relajado y sereno, imagínese usted, visualícese a usted mismo bajando por una hermosa escalera. Bajando, bajando..., cada vez más profundo..., bajando..., bajando... Con cada paso que usted baja, aumenta su nivel de profundidad aún más... Cuando ha alcanzado el fondo de las escaleras, frente a usted hay un hermoso jardín. Un jardín lleno de flores, árboles, césped, bancos y lugares para descansar. Está lleno de fuentes. Es un lugar hermoso... Es seguro, apacible. Usted entra en este jardín. Visualícese, ahora, usted en el jardín. Aquí su cuerpo puede descansar completamente y seguir sanando. Su cuerpo permanece repleto de luz maravillosa a medida que usted va más y más hondo... Su cuerpo se va a refrescar, se renovará, rejuvenecerá, se recuperará... De manera que, luego que usted despierte, se sentirá maravillosamente bien, repleto de la hermosa energía refrescando, renovando y con pleno control sobre su cuerpo y su mente...

Su cuerpo descansa y se relaja en el jardín y se carga de energía... Éste es un momento para curarse, para relajarse, para ir al encuentro de esa profunda paz que yace en lo más profundo de nosotros...; es el momento de

abandonar todas las tensiones y las ansiedades..., para reparar..., para dejar a un lado el mundo y sus problemas..., para ir a lo más profundo dentro de uno mismo..., para abandonar el miedo... y la tensión..., para dejar a un lado todos los sentimientos y las emociones negativas..., para dejar el miedo.

Aquí no hay nada que temer. Abandone la tensión, la preocupación, la ansiedad. Deje ir la ira y la frustración... Deje a un lado la tristeza, la pesadumbre, el dolor y la desesperación. En lugar de todo eso, llénese de paz y de amor y de alegría y ventura. Ése es su verdadero estado interior. Mientras su cuerpo descansa, se repara, se recupera y se refresca, permita que también se refresquen las partes más recónditas..., más profundas de su espíritu... Deje que curen... Encuentre la profunda paz que existe allí adentro...

Usted es un ser hermoso y maravilloso. Inmortal..., eterno... que existe más allá de cualquier límite. Existe más allá de su cuerpo y de su mente... Es un ser de paz, de amor y ventura eternos. A medida que usted va sintiendo esto, continúe abandonando el miedo... Abandone la ansiedad, la tristeza y todas las demás emociones y sentimientos negativos. Permítase sentir la paz y viajar cada vez más adentro... Usted puede estar, ahora, sumergido en colores. Esto será curativo a la vez que relajante. Usted puede sentir eso. Usted puede sentir a otros y a sí mismo. Usted puede sentir otras personas a su alrededor... Usted nunca está solo. Usted siempre está protegido... Manteniéndose a un nivel muy, muy profundo... la relajación curativa lo envuelve, lo rodea..., puesto que usted permanece en el jardín... Usted no tiene que ir a ninguna otra parte ahora. No tiene nada que hacer... No tiene nadie que lo moleste... Lo único que tiene que hacer es 67

relajarse, internarse profundamente, sentir la paz, el amor, la alegría de este estado interior..., recuperarse y reparar, llenarse de luz y de amor...

Entre las antiguas meditaciones, hay una que se centra en el amor. Le enseña a llenarse de amor. Ese sentimiento que puede hacer brotar lágrimas de sus ojos... Llénese de él... Sienta esa alegría. En el amor se disuelven todos los temores. Con él termina el miedo... Véase ahora, a sí mismo, tal como ha sido a lo largo de todas sus edades, empezando en la infancia,

cuando usted era un niño tan alegre, despierto, vibrante y maravilloso... y pasando, luego, a través de los años de crecimiento... hasta su edad actual... Rodéese de esta hermosa luz... Usted tiene todas las edades..., todo esto es usted. El tiempo no existe ahora... Usted está protegido, inmerso en luz. Transmita usted mismo esta luz, este amor. Y traiga todas estas imágenes a su corazón... de manera que usted quede completo. No hay nada que temer. Usted está a salvo...

Y, ahora, visualice o imagine a sus seres queridos. Usted puede transmitirles luz y amor también. Rodéelos de luz. Déjeles saber cuánto los ama...

Y esa luz los protege y cura... y siempre los mantiene conectados con usted... A cualquier persona que necesite su luz..., usted se la puede transmitir... directamente...

ahora... y traerlo también a su corazón...

Y ahora que usted está repleto de luz e inmerso en ella..., completamente relajado, sereno, calmado y apacible..., imagine que un ser sabio y amoroso viene a reunirse con usted en el jardín... Usted puede comunicarse con este ser... Lo hace a través de palabras, de símbolos, de imágenes, de pensamientos o de sentimientos. Eso no tiene importancia. Usted puede formular una pregunta... y escuchar la respuesta... Usted puede preguntar lo que necesite... No importa si este ser es un guía, un amigo, un reflejo de su ser interior o algo distinto... Escuche la sabiduría que le puede comunicar..., sienta la paz y el amor...

En el amor no cabe el miedo, ni la ansiedad, ni el tiempo, ni el espacio. Es absoluto...

Ya que usted se ama a sí mismo, abandona toda la negatividad. No abandona únicamente los pensamientos negativos y los sentimientos dañinos, sino también los hábitos y los comportamientos que no promueven el amor, el bienestar y la paz...

Usted abandona todas las conductas dañinas porque usted ya no las necesita más...

Escuche las respuestas... En cualquier momento que usted necesite esta comunicación..., 68



usted puede trasladarse aquí. Usted no correrá ningún riesgo cerrando sus ojos y tomando, sencillamente, unas cuantas respiraciones profundas. Llénese de luz y tráigase de nuevo al jardín...

Si usted se encuentra en circunstancias en las cuales no puede cerrar los ojos..., entonces, simplemente, tome unas cuantas respiraciones profundas. Usted sentirá, de inmediato, la paz, la relajación, la serenidad. Y aunque usted se encuentre despierto, alerta, en pleno control de sus facultades conscientes, de su cuerpo y de su mente, usted, de todas maneras, se llenará de paz y comprensión; se encontrará más calmado y joven que antes...

Ya es tiempo de despertar. Y yo lo despertaré contando de uno a diez... Con cada número que avance la cuenta usted se encontrará más despierto y alerta, en completo control de su cuerpo y de su mente. Se sentirá maravillosamente bien, refrescado y relajado, y pleno de energía.

Uno..., dos..., tres..., va despertándose gradualmente, sintiéndose magníficamente..., cuatro..., cinco... y seis..., más y más despierto..., siete..., ocho..., ya casi despierto..., nueve..., diez.

69

Acerca del autor

El doctor Brian L. Weiss dispone de una consulta privada en Miami, Florida. Con él colaboran psicólogos y asistentes sociales altamente cualificados y experimentados que también utilizan la terapia de la regresión y las técnicas de la psicoterapia espiritual en su trabajo. Además, el doctor Weiss dirige seminarios y talleres vivenciales de ámbito nacional e internacional y programas de formación para profesionales.

Otras casetes y CD sobre meditación y regresión están disponibles en The Weiss Institute. Para más información, póngase en contacto con: THE WEISS INSTITUTE

6701 Sunset Drive, Suite 201 - Miami, FL 33143

Teléfono: (305) 661-6610

Fax: (305) 661-5311

Dirección e-mail: *in2healing@aol.com*

www.brianweiss.com

(La meditación que contiene el CD adjunto estaba, anteriormente, disponible en The Weiss Institute con el título *Meditation to Inner Peace, Love, and Joy*.) 70

Título original: *Meditation*

Traducción: Victoria Morera

1.ª edición: abril, 2013

© Brian Weiss, 2002

© Ediciones B, S. A., 2013

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B-31184-2012

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-419-5

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización

escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Contenido

Meditación

Introducción

Texto introducción

Meditación y terapia de la regresión a vidas pasadas

Capítulo I

La felicidad se encuentra en el presente

Cómo utilizar la meditación para superar conflictos

Capítulo II

Dirigir nuestra luz interior

Cómo utilizar la meditación para sanar el cuerpo y la mente

Capítulo III

La puerta a la dimensión eterna

Cómo utilizar la meditación como iniciación al desarrollo espiritual

Capítulo IV

Nos espera la magnificencia

Cómo utilizar la meditación para conocernos a nosotros mismos

Capítulo V

Comentario final

Ayuda a la meditación

Ilustración

CD de meditación: Transcripción

Texto transcripción

Acerca del autor

Créditos

72

Índice

Meditación

2

Introducción

3

Texto introducción

6

Meditación y terapia de la regresión a vidas pasadas 7

Capítulo I

12

La felicidad se encuentra en el presente

15

Cómo utilizar la meditación para superar conflictos 18

Capítulo II

24

Dirigir nuestra luz interior

27

Cómo utilizar la meditación para sanar el cuerpo y la mente 30

Capítulo III

32

La puerta a la dimensión eterna

35

Cómo utilizar la meditación como iniciación al desarrollo espiritual 38

Capítulo IV

43

Nos espera la magnificencia

46

Cómo utilizar la meditación para conocernos a nosotros mismos 49

Capítulo V

51

Comentario final

54

Ayuda a la meditación

57

Ilustración

59

CD de meditación: Transcripción

62

Texto transcripción

65

Acerca del autor

70

Créditos

71

73

Document Outline

- Meditación
- Introducción
- Texto introducción
- Meditación y terapia de la regresión a vidas pasadas
- Capítulo I
- La felicidad se encuentra en el presente
- Cómo utilizar la meditación para superar conflictos
- Capítulo II
- Dirigir nuestra luz interior
- Cómo utilizar la meditación para sanar el cuerpo y la mente
- Capítulo III
- La puerta a la dimensión eterna
- Cómo utilizar la meditación como iniciación al desarrollo espiritual
- Capítulo IV
- Nos espera la magnificencia
- Cómo utilizar la meditación para conocernos a nosotros mismos
- Capítulo V
- Comentario final
- Ayuda a la meditación
- Ilustración
- CD de meditación: Transcripción
- Texto transcripción
- Acerca del autor
- Créditos