

# **Meditación Profunda**

**Camino hacia la  
Liberación Personal**

**Yogani**

**De La Serie de Iluminación AYP**

# Meditación Profunda

—  
Camino hacia la  
Liberación Personal

Yogani

De La Serie de Iluminación AYP

Copyright © 2005 by Yogani  
Deep Meditation. Pathway to Personal Freedom

Derechos de traducción Español © 2011  
por Yogani

Todos los derechos reservados.

AYP Publishing

Para información sobre pedidos, diríjase a:

[www.advancedyogapractices.com](http://www.advancedyogapractices.com)

Publicado simultáneamente en:

Nashville, Tennessee, U.S.A.  
London, England, U.K.  
Melbourne, Australia

ISBN 978-0-9819255-9-2 (Libro Electrónico)

ISBN 978-0-9819255-8-5 (Libro de Bolsillo)

“Estad quietos, y conoced que yo soy Dios...”

*Salmo 46:10*



## Introducción

*La Serie de Iluminación de Prácticas Avanzadas de Yoga (The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series)* se presenta en un esfuerzo para dar a conocer los métodos más eficaces de yoga con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede utilizar para obtener resultados tanto corto como a largo plazo. Durante siglos, estas prácticas poderosas han sido enseñadas en secreto, en un esfuerzo para su conservación. Ahora nos encontramos en *la era de la información*, la que nos permite preservar el conocimiento para las generaciones presentes y futuras como nunca antes. La pregunta sigue siendo: "¿Hasta dónde podemos llegar en forma efectiva transmitiendo métodos espirituales por escrito?"

Desde sus inicios en 2003, los escritos de *Prácticas Avanzadas de Yoga (AYP)* han sido un experimento para ver hasta qué punto se pueden comunicar las practicas, con mucho más detalle que en los escritos espirituales del pasado. ¿Pueden los libros ofrecernos los medios específicos necesario para recorrer el camino hacia la iluminación, o tenemos que rendirnos a los pies de un gurú para encontrar nuestra salvación? Bueno, claramente hay que entregarse a algo, aunque sea a nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y más feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces los libros de éste tipo pueden

cobrar vida y nos instruiran en los caminos de la transformación espiritual humana. Si el lector está listo y el libro vale la pena, cosas sorprendentes pueden suceder.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de éste libro, en realidad no es más que la recopilación de los esfuerzos de miles de profesionales a través de miles de años. Éste es el intento de una persona de simplificar y hacer práctica los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

El tema de éste volumen, *La Meditación Profunda*, tiene un significado especial en la lista general de las prácticas de yoga. No hay otra práctica que pueda hacer más para traernos la libertad personal en nuestra vida diaria. El cultivo de nuestro silencio interior, eterno y firme, a través de la meditación profunda diaria tiene efectos de largo alcance que solo usando ésta practica se es capaz de ampliar nuestra experiencia de vida, de felicidad sin fin y creatividad. Es por eso que yo llamo a la meditación profunda el *corazón del yoga*.

Espero que a medida que recorras el camino elegido encuentres un útil recurso en éste libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

# Tabla de Contenido

<b>Capítulo 1 – “¿Quién Soy Yo?”</b> .....	1
<b>Capítulo 2 – Meditación Profunda</b> .....	7
Cómo Meditar .....	7
Cuando y Donde Meditar .....	11
Preguntas Acerca de tu Primera Meditación .....	14
Las Posibilidades.....	20
<b>Capítulo 3 – Fases de Progreso</b> .....	25
Recorriendo el Camino de la Purificación Interna .....	25
Visiones y Experiencias de Energía .....	73
El Ascenso del Silencio Interno - El Testigo .....	86
Quietud en Acción.....	90
<b>Capítulo 4 – Libertad</b> .....	95
Silencio Interno Inquebrantable y Éxtasis.....	96
Refinamiento de Felicidad Extática .....	100
Expansión del Amor Divino en el Mundo .....	102
<b>Lecturas Adicionales y Apoyo</b> .....	107





## Capítulo 1 – “¿Quién Soy Yo?”

La pregunta más importante que podemos hacernos en ésta vida es “¿quién soy yo?”. Justo después de ésta en importancia la pregunta “¿Qué estoy haciendo aquí?”. Los seres humanos nos hemos estado haciendo éstas dos preguntas desde el momento en que los primeros pensamientos surgieron en nuestros ancestros y, todavía seguimos haciéndolo.

Desde el comienzo, hace miles de años, mucho esfuerzo ha ido a la comprensión de éstas cuestiones básicas sobre nuestra humanidad y su implicación en el ámbito de la experiencia. “Las prácticas” han sido la manera por la cual el aspecto experiencia ha sido cultivado. Destacando entre todas las prácticas existe una cosa llamada “meditación”.

La meditación ha significado diferentes cosas para diferente gente. Hace tan solo unas pocas décadas atrás, en los diccionarios ingleses la meditación era definida simplemente como “pensar” o “reflexionar”. Hoy en día, existe una comprensión más profunda y se puede encontrar la meditación definida como “una manera específica de pensar que conduce a un equilibrio mental, emocional y físico”. Aquellos con una inclinación espiritual prefieren llevarlo un paso más allá, diciendo que la meditación nos conduce a darnos cuenta de forma directa de quien somos y que estamos haciendo aquí. ¿Cómo

puede ser esto posible?

Un método efectivo de meditación nos conduce a una experiencia de profunda quietud, un silencio interno que desafía toda descripción. Se trata de un vacío que está lleno de paz, creatividad y felicidad. Es la condición natural de nuestra mente más allá de los procesos de nuestro pensamiento. Lo único que podemos hacer cuando nos encontramos en dicho estado es sentir que eso es lo que realmente somos. Es un sentimiento muy parecido a estar en el hogar, algo muy bueno, y no se trata solo de una experiencia mental. Con una meditación eficaz, cada célula de nuestro cuerpo es llevada a un estado de profunda y viva quietud. Muchos de los síntomas de ésta quietud, éste silencio interno en nuestro cuerpo, se pueden medir – todo el metabolismo por completo se ralentiza con la mente.

Lo realmente importante acerca de la meditación, no está en que nos podamos sentar usando un procedimiento mental y tener una experiencia profunda de quietud, paz y felicidad mientras meditamos. Es mucho más que ese tipo de experiencia transitoria, la cual podría ser considerada como un escape. La meditación, practicada de forma regular, prepara nuestro sistema nervioso para sostener el creciente silencio interno durante nuestras actividades diarias, cuando estamos totalmente implicados en el mundo. No solo obtenemos un

vislumbre de nuestro “ser verdadero” durante la meditación, sino que también estamos favoreciendo que ello se convierta en una experiencia de tiempo completo en nuestra vida. Esto incrementa notablemente la calidad de nuestras vidas, con beneficios prácticos que alcanzan a cada aspecto de nuestra percepción personal, relaciones y carrera. Mientras que el procedimiento de la meditación puede ser muy agradable, el verdadero motivo por el cual lo hacemos es por los beneficios a largo plazo en nuestra vida. La meditación es un poderoso camino que conduce a la libertad personal. En última instancia, la meditación da respuesta a las dos impercederas preguntas:

¿Quién soy yo? – Soy la conciencia silenciosa que se encuentra detrás de todo esto.

¿Qué estoy haciendo aquí? – Estoy aquí para adquirir plena conciencia de mi naturaleza verdadera, la cual es paz, creatividad y felicidad.

Desde los comienzos, los seres humanos se han preguntado no solo acerca de la verdadera naturaleza de sí mismos, sino también acerca de la naturaleza del mundo y del cosmos a su alrededor. ¡Hay tantos misterios! Durante miles de años hemos estado develando lentamente las claves de la *Madre Naturaleza*. La ciencia moderna aplicada aporta la más visible evidencia de nuestro progreso en el entendimiento del funcionamiento del universo. En

lugar de montar a caballo, ahora montamos en automóviles, trenes y aviones. En lugar de comunicarnos mediante mensajeros a pie, agitando banderas o con señales de humo, ahora enviamos billones de bits invisibles de información por toda la superficie terrestre y a través del vacío del espacio exterior. En lugar de tener enfermedades que amenazaban de forma periódica la supervivencia de la civilización, ahora somos capaces de prever o curar rápidamente la mayor parte de las enfermedades gracias a nuestro rápido conocimiento en expansión de la biociencia y la genética. El lograr todo ésto ha requerido una enorme acumulación de conocimientos a lo largo de los siglos.

En la ciencia teórica de la física cuántica, nos encontramos muy cerca de definir la omnipresencia y poder ilimitados de la conciencia misma. Éste es el punto en el que nuestra experiencia de silencio interno, surgiendo en la meditación, coincide con la visión de que todas las cosas son de hecho, la manifestación de una misma cosa – un campo de conciencia sin límites. Se trata solo de un pequeño paso que damos en la postulación de que la esencia unificadora de todo no es otra, que la viva quietud que experimentamos durante y después de nuestra práctica de meditación.

Ésta es la respuesta última a la pregunta “¿Quién soy yo?” – Yo soy la esencia de todo, y todo cuanto

es manifestado es mi propia esencia.

¿Cuáles son las características de éste llamado campo de conciencia sin límites que está detrás de todo lo que vemos? Podemos averiguarlo mediante la práctica de la meditación. A medida que experimentamos más de nuestra naturaleza interna a través de la meditación diaria, nos encontramos con que nuestros deseos y conducta van elevándose gradualmente a un nivel más alto del que estaban anteriormente. Nuestros deseos se vuelven más alineados con un desenvolvimiento interno. Ya no dudamos más acerca de para que estamos aquí. Nos damos cuenta de que hemos venido aquí para vivir la verdad dentro de nosotros en cada aspecto de nuestra vida. Ya no luchamos mas con cuestiones morales o como deberíamos comportarnos en nuestros asuntos. Nos damos cuenta de que la acción correcta proviene de un punto de vista interno. El amor y la compasión se convierten gradualmente en el fundamento de todo cuanto hacemos. Nuestras acciones se armonizan y unifican automáticamente en su influencia en nuestra vida y la de los que están alrededor. Todo esto es el resultado de la práctica efectiva de la meditación.

Afortunadamente, nada de lo que aquí se ha dicho hasta ahora tiene que ser adoptado por fe. Ya sabes que "hablar es fácil", y los resultados serán los que establezcan la diferencia. Dejémonos de argumentos filosóficos, ya has escuchado todo esto antes ¿no es

cierto? Hemos cubierto éstos fundamentos para establecer un espacio de trabajo general. Por lo tanto, ahora podemos pasar a algo a lo que puedas "hincarle el diente" y completar el resto del cuadro con tu propia experiencia. Ésta es la mejor aproximación.

El resto de éste libro trata acerca de la práctica de la meditación - una modalidad altamente efectiva que denominamos *meditación profunda*. Con la información que viene a continuación, podrás fácilmente averiguar cuál es la verdad acerca de la meditación, acerca de ti mismo, y todo lo demás que está sucediendo a tu alrededor.

Si seguimos a diario el sencillo método de la meditación profunda, vamos a llegar a conocer quiénes somos y qué es lo que estamos haciendo aquí.

Echemos un vistazo más cerca...

## Capítulo 2 – Meditación Profunda

La mente es una máquina – una máquina de pensamientos. Produce pensamientos durante todo el día y gran parte de la noche. Experimentamos ésta sucesión interminable de pensamientos en nuestra conciencia. La mente por sí misma no es conciencia, es sólo una máquina. Nosotros somos la conciencia. Esto apunta a una posibilidad interesante. Si podemos llevar la máquina presente, a pensar, y la mente a descansar, ¿Qué experimentaremos? Será nuestra conciencia, nuestro ser, menos la actividad incesante de la mente. Para esto sirve la meditación, y las consecuencias de ello son de gran alcance.

### **Cómo Meditar**

La meditación profunda es un procedimiento mental que utiliza la naturaleza de la mente para llevarla sistemáticamente al descanso. Si se le da la oportunidad a la mente, irá al descanso sin esfuerzo. Así es como funciona. Realmente, el esfuerzo es algo opuesto al proceso natural de la meditación profunda. La mente siempre busca el camino de menos resistencia para expresarse a sí misma. La mayor parte del tiempo ocurre mediante la creación de más y más pensamientos. Pero también es posible crear una situación en la mente que convierta el camino de menos resistencia en uno que conduzca a



menos y menos pensamientos y, muy pronto, a ningún pensamiento. Esto se logra mediante el uso de un pensamiento particular de una manera determinada. Éste pensamiento es llamado *mantra*.

Para nuestra práctica de meditación profunda, usaremos el pensamiento *I AM* (pronunciado *AI AM*). Éste será nuestra mantra.

Usaremos *AI AM* por el sonido, y no por algún significado. *I AM* tiene un significado en inglés, así como también religioso en la Biblia inglesa. Pero no usaremos *I AM* por el significado - solamente por el sonido, *AI AM*. Podemos también escribirlo *AIAM*. ¿Así no significa nada verdad? Solo el sonido, eso es lo que queremos. Si tu idioma principal o materno, no es el inglés, puedes pronunciar el sonido fonéticamente en tu propio lenguaje si lo deseas. No importa como lo pronunciemos, siempre será el mismo sonido. El poder del sonido...*AI AM*... es grande cuando es pensado por dentro. Pero sólo si usamos un procedimiento particular. El conocer éste procedimiento es la clave para la meditación exitosa. Es muy simple. Algo tan simple que dedicaremos muchas páginas a discutir cómo mantenerlo simple, porque todos tenemos la tendencia a hacer las cosas más complicadas. Mantener la simplicidad es la clave para la meditación correcta.

Éste es el procedimiento para la meditación profunda: Mientras estamos sentados cómodamente

con los ojos cerrados, simplemente nos relajamos. Percibiremos pensamientos, corrientes de pensamientos. Eso está bien. Simplemente, los dejamos ir sin preocuparnos por ellos. Después de aproximadamente un minuto introducimos suavemente el mantra...*AI AM*...

Pensamos repetidamente en el mantra de manera fácil dentro de nosotros. La velocidad de repetición podría variar, pero no nos preocupemos por ello. No pronunciamos el mantra en voz alta. No localizaremos deliberadamente el mantra en alguna parte del cuerpo en particular. Cuando nos demos cuenta de que ya no estamos interiormente pensando en el mantra, podemos regresar a él de manera fácil. Esto podría ocurrir muchas veces de una vez, o simplemente una o dos veces más. No importa. Seguimos éste procedimiento de regresar fácilmente al mantra cuando nos demos cuenta de que estamos fuera de él, durante el tiempo predeterminado para nuestra sesión de meditación. Es muy simple.

Normalmente, cuando nos encontremos fuera del mantra será porque estamos en una secuencia de otros pensamientos. Esto es normal. La mente es una máquina de pensamientos, ¿recuerdas? Lo que hace es fabricar pensamientos. Pero si estamos meditando, tan pronto nos demos cuenta de que nuestra mente se distrae con el fluir de diferentes pensamientos, sin importar cuán mundanos o profundos sean,

simplemente dirigimos nuestra atención al mantra. Así de simple. No hacemos una batalla de ello. La idea no es que tengamos que estar en el mantra todo el tiempo. Ese no es el objetivo. El objetivo es regresar fácilmente al mantra cuando nos demos cuenta de que estamos fuera de él. Simplemente favorecemos el mantra con nuestra atención cuando nos demos cuenta de que no estamos pensándolo. Si volvemos a ese flujo de pensamientos cinco segundos después, no tratemos de forzar a que desaparezcan. Los pensamientos son una parte normal del proceso de la meditación profunda, simplemente regresamos de nuevo al mantra con sencillez. Lo favorecemos. La meditación profunda es un *ir hacia*, no un *tratar de salir de*. Lo hacemos con el mantra cada vez que nos demos cuenta que estamos fuera de él - simplemente favoreciéndolo con facilidad. Se trata de una suave persuasión y no una lucha o escándalo. Para ésta práctica no es necesaria una fuerte voluntad de hierro o un acto mental heroico. Todos esos esfuerzos se encuentran fuera de la simplicidad de la meditación profunda y reducirán su efectividad.

A medida que hacemos éste sencillo proceso de meditación profunda, percibiremos de alguna manera un cambio en el carácter de nuestra experiencia interna. El mantra podría volverse muy refinado y difuso. Esto es normal. Es perfectamente correcto pensar en el mantra de esa manera si esto es lo más

sencillo. Debe ser siempre algo fácil - nunca una lucha. Otras veces, podríamos perder la pista de donde estamos por un tiempo, sin mantra, sin siquiera el fluir de pensamientos. Esto es correcto también. Cuando nos damos cuenta de que nuestra mente ha estado fuera en alguna parte, simplemente regresamos al mantra de nuevo. Si nos encontramos muy asentados con el mantra y es apenas reconocible, podemos regresar a ese nivel difuso si para nosotros es más fácil. A medida que el mantra se refina, estamos internalizando nuestra atención hacia niveles de silencio interno progresivamente más profundo en la mente. Por lo tanto, es normal que el mantra se convierta en algo muy débil y difuso. No podemos forzar a que esto ocurra. Sucederá de forma natural a medida que nuestro sistema nervioso pase a través de sus diversos ciclos de purificación interna, estimulados por la meditación profunda. Cuando el mantra se refine, simplemente lo permitimos. Y cuando el mantra no se refine, simplemente permanecemos con el hasta un nivel que se nos facilite. Sin lucha. No hay ningún objetivo que conseguir, excepto continuar el simple procedimiento que aquí estamos describiendo.

### **Cuando y Donde Meditar**

¿Por cuánto y con qué frecuencia meditamos? Para la mayoría de la gente, veinte minutos es el

mejor tiempo de duración para una sesión de meditación. Esto se hace dos veces por día, una vez antes del desayuno y las actividades de la mañana y de nuevo otra vez antes de las actividades de la tarde.

Trata de evitar meditar justo después de comer o antes de irte a la cama. El momento ideal es antes de las comidas y las actividades, pues es cuando será más efectivo y refrescante. La meditación profunda es una preparación para la actividad, y nuestros resultados serán mejores con el tiempo, si nos mantenemos activos entre nuestras sesiones de meditación. A sí mismo, la meditación no es un sustituto del dormir. La situación ideal es un buen balance entre la meditación, la actividad diaria y el descanso normal por noche. Si hacemos esto, nuestra experiencia interna con el tiempo crecerá naturalmente, y nuestra vida externa se enriquecerá debido a nuestro creciente silencio interno.

Una sugerencia sobre la manera de sentarse a meditar: La primera prioridad es la comodidad. No es aconsejable sentarse de un modo que nos distraiga del sencillo procedimiento de la meditación. Sentarse en una silla cómoda con soporte para la espalda es una buena manera de meditar. Más adelante, o si ya nos hemos familiarizado, podemos tomar la ventaja de sentarnos con las piernas cruzadas con un soporte para la espalda también. Pero siempre con comodidad y la menor distracción como prioridad. Si por

cualquier razón mantener las piernas cruzadas no es factible para nosotros, haremos bien en meditar en nuestra silla cómoda. No hay pérdida de beneficios por ello.

Debido a compromisos que podamos tener, la rutina ideal de sesiones de meditación no será siempre posible. Eso está bien. Haz lo mejor que puedas y no te estreses por ello. Debido a circunstancias más allá de nuestro control, en ocasiones el único momento que tendremos para meditar será justo después de una comida o incluso después por la tarde cerca del momento de irnos a dormir. Si meditar en éstos momentos nos causa pequeños trastornos en nuestro sistema, en seguida nos daremos cuenta y realizaremos los ajustes necesarios. Lo principal es que hagamos lo mejor que podamos, hacer dos meditaciones al día, incluso si solo es una sesión corta entre nuestros compromisos. Más tarde, miraremos las opciones que tenemos para hacer ajustes que hagan frente a las diversas circunstancias externas, así como a las experiencias internas que pueden surgir.

Antes de continuar, deberías probar a hacer una meditación. Busca un lugar cómodo donde sentarte, donde no te vayan a interrumpir y haz una meditación corta, digamos diez minutos, y observa como te va. Es como meter un dedo del pie en el agua. Al final asegurate de tomar un par de minutos, simplemente

sentado sin hacer el procedimiento de la meditación. A continuación abre lentamente tus ojos y continúa leyendo.

Como verás el simple procedimiento de la meditación profunda y las experiencias que conlleva, sacarán a la luz algunas preguntas. Vamos a tratar aquí muchas de ellas.

Por lo tanto, ahora nos centraremos en los aspectos prácticos de la meditación profunda - tus propias experiencias y los síntomas iniciales del crecimiento de tu propio silencio interno.

### **Preguntas Acerca de tu Primera Meditación**

Una primera meditación es algo muy especial. Sin importar cuál sea la experiencia. Nuestra primera meditación profunda usando el mantra *AI AM* marca el comienzo de nuevas aperturas de nuestro potencial latente. Si continuamos con nuestra práctica de meditación diaria durante meses y años, éstas aperturas se expandirán más y más, hasta que nuestra experiencia de la vida se transforme en una paz, creatividad y felicidad permanentes.

Pero en los comienzos todo es nuevo, y hay muchas preguntas que pueden surgir acerca del proceso de la meditación y las experiencias que tengamos. Éstas son algunas de las preguntas más frecuentes después de una primera meditación:

*¿Se supone que tiene que ocurrir algo? No he notado gran cosa.*

No, no se supone que tenga que ocurrir algo en particular. Nada excepto seguir el sencillo procedimiento de la meditación. Es decir, pensar en el mantra con facilidad y volver a él cuando nos demos cuenta que estamos fuera en una corriente de pensamientos.

Realmente, podemos tener una meditación que no sea más que eso - mantra, pensamientos, regresar al mantra, más pensamientos, y volver a empezar, una y otra vez. Lo que no es siempre obvio es que cada vez que “perdemos” el mantra, hemos pasado por un cambio natural en nuestra atención. Durante ese cambio, existe un espacio o intervalo entre pensar el mantra y encontrarnos en una corriente de pensamientos. En ese espacio, hemos tocado nuestro silencio interno, nuestra conciencia pura, nuestro ser interno. Podría sentirse como que no hayamos tocado nada. Aun así, la corriente de pensamientos que experimentamos a continuación es una clara señal de que hemos ido hacia adentro con el mantra y estamos regresando hacia fuera con el hábito de la mente de producir pensamientos. Éste ciclo de pensar en el mantra, perderlo y volver hacia fuera en una corriente de pensamientos es un proceso de purificación en la mente y el sistema nervioso. Es algo muy poderoso, y en última instancia dará paso a una experiencia



constante de silencio interno en nuestra meditación, y lo que es más importante, en nuestra vida diaria.

Lo que producirá los resultados será el proceso de meditar dos veces al día, y nuestras experiencias tanto dentro como fuera de la meditación, variarán con el tiempo. Es la práctica lo que nos abrirá desde dentro, no alguna experiencia en particular que podamos tener en el camino. Por ésta razón, en ocasiones nos referimos a nuestras experiencias de meditación como *escenario*. Incluso las experiencias sin interés (no está ocurriendo gran cosa) son el escenario de la mente. Cuando estamos conduciendo un coche, lo importante es el destino hacia el cual nos dirigimos, sin importar el escenario que podamos encontrar en el camino. El escenario irá cambiando a lo largo del viaje, y nos encontraremos más cerca de nuestro destino a medida que el tiempo pase. Si estamos ocupados conduciendo, o hablando con alguien que nos acompaña, podríamos no ver el escenario que hay tras la ventana, pero continuaremos desplazándonos hacia nuestro destino de la misma manera. Las meditaciones aparentemente sin incidentes son así. Si estamos involucrados en hacer la práctica, nos estaremos moviendo rápidamente hacia delante, tanto si estamos teniendo muchas experiencias notables o ninguna.

Por lo tanto, si tu primera meditación no ha parecido muy exitosa ¡mantén la esperanza! Cuando

continuamos con el procedimiento estarán ocurriendo cosas buenas. El mejor indicador de progreso en la meditación está en cómo nos sentimos después de levantarnos y nos dirigimos a nuestras actividades diarias. Si no experimentaste nada durante tu primera meditación, observa cómo te sientes durante las horas siguientes. ¿Hay algo de relajación, algo de calma interna a medida que te diriges a tus actividades diarias? Esa es la prueba real de la meditación.

*Me sentí uno con el cosmos. ¿Era yo?*

Curiosamente, siempre somos uno con el cosmos. Todos somos expresiones de *Eso*. La única razón por la cual no experimentamos esto en cada momento se debe a que las impurezas en nuestro sistema nervioso bloquean nuestra percepción de la verdadera naturaleza de la vida. Éstas impurezas son gradualmente disueltas en la meditación profunda, y entonces comenzamos a ver la verdad acerca de quién somos. En nuestra primerísima meditación podríamos experimentar claramente nuestra naturaleza dichosa sin límites. ¡Eso es lo que somos!

¿Qué debemos hacer cuando tenemos una experiencia como ésta en nuestra meditación? La respuesta es muy simple - cuando nos damos cuenta de que estamos fuera en una experiencia de éste tipo (no importa como cósmica o gloriosa sea) y no en el mantra, simplemente retomamos de nuevo el mantra.

Ten en mente que estamos involucrados en un proceso de purificación que posiblemente llevará muchos años de práctica de meditación diaria. Nuestro sistema nervioso es el almacén de eones de impurezas y obstrucciones creadas por acciones pasadas. Nuestro sistema nervioso es también la ventana a través de la cual podemos ver nuestra naturaleza verdadera y la naturaleza verdadera de todas las cosas. Mientras poco a poco limpiamos nuestra ventana mediante la meditación profunda, la vista se vuelve gradualmente más clara.

Piensa en un día parcialmente soleado con muchas grandes nubes moviéndose lentamente por el cielo. A veces nuestra visión del sol será obstruida por las nubes. Otras veces el sol brillará con intensidad sobre nosotros por entre las nubes. Con la meditación profunda estamos aclarando nuestras nubes internas. Gradualmente habrá menos y menos nubes bloqueando nuestra luz interna. Con el tiempo, conseguiremos disolver todas las nubes, con lo que seremos bañados por nuestra luz interna durante todo el día y la noche. Para eso es lo que es la meditación profunda, y por eso, es que siempre volvemos al mantra cuando nos damos cuenta de que nos hemos ido fuera de él. Podemos disfrutar de nuestra dicha cósmica en meditación cuando esto sucede, del mismo modo que podemos disfrutar del escenario a lo largo de nuestro viaje en coche. Pero el viaje de la

meditación solo puede continuar si regresamos al mantra, y eso es algo que siempre debemos recordar.

*Experimente algo de inquietud, algo de irritabilidad.  
¿Por qué?*

Hay muchas obstrucciones profundamente instaladas en nuestro sistema nervioso. La meditación las va aflojando y liberando gradualmente, normalmente sin incomodidad. Pero a veces puede darse una liberación en oleada dentro de nosotros, pudiendo haber algo de inquietud o irritabilidad a consecuencia de ello. Se trata de energía neurobiológica moviéndose dentro de nosotros. A medida que continuamos con el simple procedimiento de la meditación, las oleadas y la incomodidad pasaran.

También puede ocurrir que experimentemos una oleada de energía placentera por la misma razón - una liberación de obstrucciones en nuestro sistema nervioso. En cualquier caso, continuamos con el procedimiento de la meditación, regresando con facilidad al mantra cuando nos damos cuenta de que estamos fuera de él.

Si nuestras experiencias en la meditación se vuelven muy fuertes, haciendo difícil el continuar con comodidad, existen cosas que podemos hacer para regular el flujo de energía interna. Esto será discutido en el capítulo siguiente.

## Las Posibilidades

La clave para el éxito en la meditación profunda es la práctica diaria sostenida a largo plazo. Como se ha mencionado, no estamos haciendo esto primordialmente por la experiencia dentro de la meditación. Lo hacemos por un cambio positivo y permanente en la calidad de nuestra vida. Y justamente esto será lo que encontremos a medida que las semanas, meses y años de práctica de meditación diaria se sucedan.

Los resultados pueden ser sutiles. Otros podrían percibir un cambio en nosotros antes de que nosotros lo hagamos. Es algo normal que un miembro de la familia o un amigo comente “¿Qué está sucediendo? Últimamente estas mucho menos tenso. No has perdido la calma en semanas”.

Esto es un síntoma del silencio interno deslizándose en nuestro interior. Comenzamos a ver el mundo desde un lugar más profundo dentro de nosotros - un lugar que no es afectado por las subidas y bajadas de la vida diaria. Nos volvemos más *centrados*. Incluso aunque la vida dentro y alrededor nuestro discurra en mayor medida tal y como lo hacía antes, de algún modo somos diferentes. El estrés y las tensiones de la vida comienzan a perder su control sobre nosotros. Junto a los obvios beneficios en la salud física y mental, ésta aparición del silencio

interno es muy liberadora y nos permite expresarnos de manera que no podrían haber sido posibles antes.

El incremento de la creatividad es uno de los beneficios de la aparición del silencio interno. Es bien sabido que los grandes genios a lo largo de la historia han recibido sus inspiraciones en estados de relajación mental. Sus revelaciones a menudo llegaron “de la nada”. La meditación profunda en nuestra vida diaria nos conduce naturalmente a una mente más relajada de forma perpetua, y a los mayores niveles de creatividad que dicha condición conlleva. De éste modo, podemos decir que la meditación nos ayudará a ser más inteligentes simplemente al darnos un mejor acceso al genio latente que se reside en todos nosotros.

La firmeza es otro rasgo que aparece con el creciente silencio interno. Puesto que somos afectados menos por las subidas y bajadas de la vida, nos encontramos en la posición de mantenernos firmes en la cara de la adversidad cuando es necesario. Asimismo nos hacemos más fuertes en nuestras convicciones morales y mostramos un mayor interés en asuntos de justicia y verdad. Con la meditación profunda descubrimos que nos hacemos moralmente más fuertes y al mismo tiempo, más flexibles al tratar con las muchas sombras de la vida que encontramos cada día.

Una de las principales características de la

moralidad natural que emerge de nuestro interior como parte de nuestro creciente silencio interno es la calidad del *amor*. Por lo tanto, mientras que nos estamos volviendo más flexibles, creativos y fuertes, también nos estamos volviendo más preocupados y compasivos. Nuestra habilidad para dar se expande, debido a que tenemos más disponible dentro de nosotros.

Todas éstas cualidades aparecen naturalmente al implicarnos en la meditación profunda diaria, la cual purifica nuestro sistema nervioso de modo que nuestra naturaleza divina latente pueda comenzar a expresarse a través de nosotros.

En adición a los muchos beneficios prácticos que la meditación profunda puede traernos en la vida diaria, podemos también encontrarnos abriéndonos de maneras que alcanzan mas allá de cualquier cosa que hayamos podido imaginar. Esto nos lleva a considerar la posibilidad de la iluminación. De hecho, si consideramos los beneficios que hemos mencionado hasta ahora y los llevamos a su más alto nivel de expresión, llegaremos a algo muy singular. Se trata de la condición de transformación espiritual humana que ha sido descrita por santos y sabios a lo largo de la historia, comenzando con las primeras escrituras espirituales hace miles de años.

¿Qué es la iluminación? En su más básica acepción, es el silencio interno permanente. Se trata

de experimentar directa y automáticamente quién y qué somos en cada momento - mientras estamos despiertos, mientras estamos soñando, y mientras estamos en el sueño profundo sin sueños. Siempre conscientes, siempre despiertos por dentro. Ésta es la posibilidad que la meditación profunda nos ofrece.

A partir de ésta forma básica de la iluminación, encontramos posibilidades adicionales a medida que nuestro inamovible silencio interno se expresa mas allá dentro de nosotros y hacia afuera en el ambiente que nos rodea. De éste modo somos capaces de llevar mucho bien al mundo, simplemente al vivir nuestra vida diaria en un estado de perpetua libertad personal.



## Lecturas Adicionales y Apoyo

Yogani es un científico americano espiritual que, desde hace más de cuarenta años, ha estado integrando técnicas antiguas de todo el mundo que cultivan la transformación espiritual del ser humano. El enfoque que él ha desarrollado no es sectario, y es abierto a todos. En orden de publicación, sus libros incluyen:

### *La Serie de Iluminación AYP*

Libros de instrucción sobre las prácticas de yoga, fáciles de leer, incluyendo (traducción al español pendiente):

- *Meditación Profunda – Camino hacia la Liberación Personal*
- *Respiración Espinal Pranayama – Viaje al Espacio Interior*
- *Tantra – Descubriendo el Poder del Sexo Pre-orgásmico*
- *Asanas, Mudras & Bandhas – Despertando Kundalini Extático*
- *Samyama – El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros*
- *Dieta, Shatkarmas y Amaroli – Nutrición Yóguica & Limpieza para la Salud y del Espíritu*
- *Buscándose a Sí Mismo – El Amanecer del Testigo y el Fin del Sufrimiento*
- *Bhakti & Karma Yoga - La Ciencia de la Devoción y la Liberación a Través de la Acción*
- *Las Ocho Ramas del Yoga - La Estructura y el Ritmo de la Práctica Espiritual Auto-dirigida*
- *Retiros - Vía Rápida hacia la Libertad - Una Guía para los Líderes y Proveedores*
- *Liberación - La Fruición del Yoga*

Para obtener información actualizada sobre los escritos de Yogani, y los foros de soporte de AYP gratuito, por favor visite:

[www.advancedyogapractices.com](http://www.advancedyogapractices.com)