

# CAMBIA TU VIDA EN QUINCE MINUTOS

M e d i t a c i ó n



Ingrid Miralles de Fernández  
Samantha Sánchez Miralles

CAMBIA TU  
VIDA EN  
QUINCE  
MINUTOS

Guía práctica de  
meditación

Ingrid Miralles de  
Fernández  
Samantha Sánchez  
Miralles



Caracas, Venezuela

Corrección de estilo: Edgar Medrano y Nelson  
Cordido

Sonido asociado: Arturo Sánchez Pérez

Ilustraciones: Andrea Vieira

Copyright © 2015 Samantha Sánchez Miralles  
Todos los derechos reservados

# DEDICATORIA

Para Andrea

# CONTENIDO

I. Introducción

II. Unidad

III. ¿Qué es la meditación y por qué meditar?

IV. Meditación de los *chakras*

V. Primer chakra o chakra raíz o base  
Mooladhara

VI. Segundo chakra Swadhistana

VII. Tercer chakra Manipura

VIII. Cuarto chakra Anhata

IX. Quinto chakra Vishuddhi

X. Sexto chakra Ajneya

## **XI. Séptimo chakra Sahasrara**

## **XII. Oración Final**

## **Bibliografía**





# I. INTRODUCCIÓN

*«La  
solución nunca está en el mismo plano del  
problema.»*

*Deepak Chopra*

Este libro surge a raíz de unas meditaciones colectivas que se realizaban en mi casa y donde por unos minutos, cada semana, un grupo de amigos nos dedicábamos a respirar y a pensar en positivo, siguiendo las enseñanzas de la Universidad de la Unidad.[\[1\]](#)

Mi mamá, que es mi gran maestra espiritual, se unió a la idea de plasmar en este humilde libro lo que hacíamos cada semana, y hemos trabajado juntas en este proyecto desde el comienzo.

Así, inspiradas y alentadas por mi mentora María Elena Barrios, a quien

desde estas páginas, enviamos también todo nuestro agradecimiento, pretendemos recoger aquí, de manera sistemática, nuestra rutina de meditación, dedicando cada semana a un *chakra*, tal y como se detalla más adelante.

Formalizar esta rutina, organizarla, recopilar las lecturas empleadas y en definitiva, ponerla por escrito, se lo debemos también en gran parte, a María Magdalena Ortega, a quien desde ya, igualmente le damos las gracias por su confianza y su apoyo.

A medida que avanzamos, se unieron al proyecto Arturo Sánchez Pérez (música) y Andrea Vieira (ilustraciones), a quienes también

debemos gran parte del empuje para llevar a cabo este esfuerzo.

La estructura es básicamente, la seguida en esas meditaciones. Es decir, el libro tiene un capítulo dedicado a cada *chakra*. Sin embargo, agregamos unos capítulos relacionados con el concepto de *unidad*, que es la base de esta práctica aquí recogida, así como algunas notas adicionales que nos parecieron relevantes para este ejercicio. También incluimos algunas reflexiones sobre qué es la meditación y por qué meditar.

La meditación cambió nuestra vida, y por eso pensamos que al poner al alcance de otros esta sencilla guía, contribuiremos con un cambio colectivo

hacia la paz. Estamos convencidas de que este esfuerzo será de utilidad.

Namasté.



## **II. UNIDAD**

*«No somos seres humanos  
que gozamos de una  
experiencia espiritual;*

*somos seres espirituales que  
gozamos de una experiencia  
humana.»*

Wayne Dyer

La primera vez que escuché el concepto de *unidad* y me sonó totalmente absurdo: «La unidad es un concepto... difícil de comprender y vivir, requiere una visión del mundo desde una perspectiva mayor. Sería similar a pedirle a una célula del hígado, que sólo conoce ese órgano, que deje de pensar que el hígado es todo lo que existe y empiece a verlo como parte de un cuerpo del que desconoce su existencia[2].

No obstante, les pedimos que sigan



leyendo con mente y corazón abiertos, las siguientes lecturas que hemos escogido y que explican y razonan mucho mejor que nosotras, el concepto de unidad, que como ya hemos señalado, es la base de esta práctica meditativa.

Cuando hablamos de *unidad* nos referimos a la noción de que todos compartimos la misma esencia espiritual y por ende somos un solo Ser. Si no estamos familiarizados con este concepto, nos parece algo irreal y fácilmente discutible desde la visión individualista en la que hemos crecido.

«El mundo quedó atónito en el 2001 al saber que la estructura genética de los seres humanos es idéntica en un 99.9 por ciento. Los hallazgos del Proyecto

Genoma Humano, llevado a cabo por dos equipos de científicos separados alrededor del mundo, produjeron sorprendentes revelaciones sobre nuestra especie (evidencia que por fin da crédito a lo que los maestros espirituales nos han estado diciendo desde el principio de los tiempos)»[\[3\]](#).

Ahora bien, ¿qué han dicho estos maestros espirituales? Simplemente que somos uno, un solo Ser, somos parte de la inteligencia divina, cósmica, superior, de la energía eterna o como la queramos llamar. Es evidente que no somos sólo cuerpo, carne, piel o forma, sino que somos inteligencia, energía, alma, tenemos una parte invisible a los ojos, esencial, por eso, vivir sólo en lo

material o en la forma es limitante. Porque realmente somos seres espirituales, [4] aunque el mundo exterior y material sea arrollador y envolvente.

«Un ser humano es una parte del todo llamado por nosotros *Universo*, una parte limitada por el tiempo y el espacio. Él experimenta su propio ser, sus pensamientos y sentimientos, como si estuvieran separados del resto, lo cual es una ilusión óptica de la conciencia. Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros, que nos obliga a ser fieles a nuestros deseos personales y a sentir afecto sólo por aquellos que nos rodean. Nuestra tarea debe consistir en escapar de esa cárcel ampliando nuestro

círculo de simpatía hacia los demás para acoger con los brazos abiertos la belleza que encierran todas las criaturas vivientes y la naturaleza»[\[5\]](#).

La noción de *unidad* es la clave de todo lo demás. Si todos somos una sola entidad, todo lo que les hacemos a los demás realmente nos lo hacemos a nosotros mismos.

Por lo tanto, el criticar al otro ya no sería sensato, y al entender, asimilar y practicar esta idea, se produce automáticamente la aceptación, que se traduce en compasión y amor infinito.

«Cuando te ves como una parte del todo, surge un nuevo entendimiento. Ya no tienes que etiquetarte o etiquetar a los demás como *el bien-contra-el-mal*, el drama de *lo correcto-contra-lo-incorrecto*. Puedes intercambiar la crítica por la experiencia real de la compasión, el amor y el perdón»[\[6\]](#).

Sólo cuando entendemos la unidad estamos realmente completos.

«Cuanto más veamos nuestra

radical mutabilidad y nuestra interdependencia con el mundo y los demás, y ello hasta el punto de poder decir “yo soy tú”, o bien “yo soy el universo”, tanto más nos acercamos a nuestra identidad. Para conocerse, por lo tanto, no hay que dividir o separar, sino unir. Gracias a la meditación he ido descubriendo que no hay yo y mundo sino que mundo y yo son una misma y única cosa. La consecuencia natural de semejante hallazgo —y no creo que haga falta ser un lince para adivinarlo— es la compasión hacia todo ser viviente: no quieres hacer daño a nada ni a nadie porque te das cuenta de que en primera instancia te dañarías a ti mismo si lo hicieras»[\[7\]](#).

El concepto de unidad también está presente en la mayoría de las religiones organizadas. Por ejemplo, en la religión católica, al celebrar que todos compartimos el mismo espíritu[8].

### **III. ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN Y POR QUÉ MEDITAR?**

#### **1. ¿Qué es la meditación?**

La meditación es simplemente el



encuentro con nosotros mismos, sin ruidos, sin excusas, sin velos. Es el mecanismo más efectivo para encontrarnos con nuestro mundo interior.

«La meditación nos concentra, nos devuelve a casa, nos enseña a convivir con nuestro ser. Sin esa convivencia con uno mismo, sin ese estar centrado en lo que realmente somos, veo muy difícil, por no decir imposible, una vida que pueda calificarse de humana y digna»[\[9\]](#).

Lo que enseña la meditación es a sumergirnos en lo que hacemos, a vivir plenamente el momento presente, el aquí y el ahora, que en definitiva es lo único que existe. Lo demás, es un recuerdo o una proyección, sólo este instante es real

y auténtico. Así, podríamos decir que la meditación es un sinónimo de la realidad.

El momento presente contiene ya todo el pasado, así como todo el potencial del futuro, por eso se basta a sí mismo y vivirlo intensamente es lo único razonable[10].

Cuando meditamos podemos entender que el mundo no depende de nosotros y que las cosas son lo que son, independientemente de nuestra intervención y de nuestro deseo. Esto nos hace automáticamente más humildes, nos coloca en una posición de espectadores más sana y menos egocéntrica.

«...para meditar no importa sentirse bien o mal, contento o triste, esperanzado o desilusionado. Cualquier estado de ánimo que se tenga es el mejor estado de ánimo posible para hacer meditación, porque gracias a la meditación aprendemos a no querer ir a

ningún sitio distinto de aquel en donde estamos, sino a estar allí plenamente, explorarlo, experimentarlo. Se deshecha lo quimérico y nos quedamos con lo concreto, lleno de texturas y sabores, colores, puede ser dura pero es real»[\[11\]](#).

No debemos tener expectativas cuando nos pongamos a meditar, sólo humildad; debemos estar dispuestos a encontrarnos cara a cara con la realidad, a desarrollar la paciencia, a ser constantes, a encontrarnos a nosotros mismos. Sentarse a meditar es casi siempre lo mejor que podemos hacer.

## 2. ¿Por qué meditar?

*«La meditación no*

*sólo relaja sino que  
armoniza las fuerzas  
del universo»*

Marianne Williamson

La meditación tiene una variedad de beneficios para el cuerpo, la mente y el espíritu.

Los estudios realizados antes de 1990 sobre los efectos de la meditación en laboratorios occidentales se enfocaban en los cambios fisiológicos y conductuales derivados de la meditación, básicamente, la meditación como estrategia auto-reguladora. Estas investigaciones se enfocaban en parámetros como el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y otros parámetros

externos obvios.

Como era de esperarse, estos estudios arrojaban resultados mixtos, no concluyentes. Algunos estudios, por ejemplo, concluían que la meditación no era mejor que otras técnicas de relajación, aunque otros trabajos indicaban que la meditación traía más beneficios.

La realidad es que los estudios sobre los efectos neurológicos, cognitivos y emocionales de la meditación eran incipientes y por lo tanto la validez de sus resultados cuestionable.

Sin embargo, estudios más recientes usan resonancias magnéticas que

permiten a los científicos estudiar los cambios neurológicos, cognitivos y emocionales asociados con la práctica de la meditación de manera más científica para entender como la meditación influye en la interacción entre el cuerpo y el cerebro.

Citamos para empezar un estudio del año 2005, donde investigadores de la Universidad de Harvard reclutaron a veinte (20) participantes con un extenso entrenamiento en meditación, personas que meditaban en promedio cuarenta (40) minutos diarios, todos los días. Adicionalmente, se reclutaron a quince participantes de control sin ninguna experiencia en meditación. Todos los participantes estaban sanos física y

psicológicamente.

Usando tecnología de resonancia magnética, los investigadores midieron el grosor de la corteza cerebral de ambos grupos y los resultados muestran diferencias significativas en la distribución del grosor cortical en ambos hemisferios. La conclusión fue que la práctica regular de la meditación aumenta el grosor de la región cortical pre-frontal que está relacionada con todos los procesos sensoriales, auditivos, visuales y perceptivos. También se concluyó que el lóbulo frontal de los no meditadores, con la edad, se vuelve más delegado que para los que sí practican meditación regularmente[12].





En otro estudio, los investigadores se plantearon cómo la meditación puede afectar la habilidad de participar en una tarea aburrida en la mitad de la tarde cuando nuestra la atención tiende a menguar.

Los resultados muestran que las personas que meditan realizan mejor la tarea. La meditación mejora el desempeño incluso sin haber dormido. Se concluyó que la meditación produce un aumento en las ondas cerebrales asociadas a la vigilancia y activan zonas del cerebro que controlan la atención.

Mientras estudios como los arriba citados dejan poca duda sobre las

diferencias cognitivas y conductuales entre meditadores y no meditadores, no había prueba sobre cambios estructurales en el cerebro. Sin embargo, estudios recientes (2014) usando resonancia magnética, por primera vez demuestra que la meditación produce cambios masivos en la materia gris del cerebro.

Los participantes en el programa de ocho semanas de meditación pasaron un promedio de veintisiete minutos diarios meditando. Se demostró un aumento en la densidad de la materia gris en el hipocampo que está relacionado con la conciencia, la compasión y la introspección. Ninguno de esos cambios se produjo en el grupo de control que se

creó y que no meditaba[\[13\]](#).

Veamos más esquemáticamente los efectos de meditar en cada plano:

### 2.1. En nuestro cuerpo:

1. Disminuye la presión sanguínea.
2. Disminuye los dolores relacionados con la tensión tales como: dolores de cabeza por tensión, úlceras, insomnio, problemas musculares y de articulaciones.
3. Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento.
4. Mejora el sistema inmunológico[\[14\]](#).



Ayuda a combatir el insomnio.

5. Mejora la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ayuda a controlar los altos niveles de cortisol[\[15\]](#).

2.2. En nuestra mente:[\[16\]](#)

1. Disminuye la ansiedad.
2. Mejora la estabilidad emocional.
3. Aumenta la creatividad, pues pone énfasis en el hemisferio derecho.
4. Proporciona claridad mental.
5. Te hace consciente de que tu actitud determina tu felicidad[\[17\]](#).
6. Hace que apreciemos lo

ordinario.

7. Nos lleva a aprender a aceptar la vida tal y como es.

8. Erradicamos el miedo o al menos permite encararlo y perderle miedo al miedo.

9. Acerca mente y cuerpo [\[18\]](#).

La meditación estimula partes del cerebro y nos hace tener una perspectiva más holística de la vida. Cuánto más meditamos mayor es nuestra capacidad de percepción, nuestra sensibilidad, las cosas nos parecen más simples, ligeras y fáciles.





Meditar es dejar de perseguir experiencias y conocimientos. No buscamos llenar nuestra vida, ni vivir emociones olvidadas, no deseamos más intensidad, ni adquirir más conocimientos.

No deseamos controlar nuestro destino. Meditamos para soltar, para desprendernos, para descubrir la vida y la intensidad en cada cosa corriente, en cada vivencia cotidiana.

Conforme meditamos más y mejor, somos más capaces de observar y distanciarnos de nuestros temores y deseos, y reconocer que no forman parte de nuestro ser y en consecuencia

dejamos de reconocernos en ellos.

Este proceso tiene muchos altibajos, no es fácil desprenderse, no es fácil dejar de desear controlar las cosas, no es fácil reconocer la verdad. El problema es la perspectiva egocéntrica de la vida. Pero es la única que tenemos y nuestro punto de partida es ese. Necesitamos darnos un tiempo para confiar, tener fe en la meditación y despertar a la verdad.

La meditación apacigua la máquina del deseo y nos estimula a gozar de lo que se tiene porque cualquier cosa que esté ahí es para nuestro regocijo y crecimiento, para nuestro aprendizaje. Lo que nos pasa es justo la experiencia que

necesitamos en ese momento para madurar, crecer o aprender alguna cosa.

Chopra[[19](#)] dice que la meditación permite experimentar que:

- La vida se vuelve más sencilla.
- Te sientes y actúas de manera espontánea.
- El mundo ya no te aporta reflexiones negativas.
- Tus deseos se ven cumplidos fácilmente.
- Encuentras la felicidad en la simplicidad de la existencia. Te basta con estar aquí.
- Te sientes incluido en la plenitud de la vida.

### 2.3. En el plano espiritual:

1. La meditación genera armonía interna. Eres más consciente de ti mismo y por ende te conoces mejor.
2. La meditación genera armonía a la creación.
3. La meditación puede revelar tu verdadero potencial.
4. Desarrolla la intuición.
5. Eleva tu nivel de conciencia.





## **IV. MEDITACIÓN DE LOS *CHAKRAS***

1. Qué son los *chakras*?

Los *chakras* son los centros de energía del cuerpo, algo así como nuestros órganos energéticos.

En el cuerpo físico los *chakras* están asociados a nuestras glándulas endocrinas[20].

Dependiendo de nuestro estilo de vida y de nuestras percepciones, pueden estar desequilibrados.

En sánscrito *chakra* significa rueda o disco y son descritos como flores de loto, con diferentes números de pétalos.

Existen siete *chakras* o centros de energía en nuestro cuerpo, ubicados a todo lo largo de nuestra columna vertebral, desde la base de la espina dorsal hasta la coronilla.





Yendo de abajo hacia arriba en nuestra columna vertebral, en el primer *chakra*, llamado también *chakra base* reside la energía *Kundalini*[\[21\]](#) que a medida que vas trabajando sube a lo largo de nuestra médula espinal.

La meditación de los *chakras* o *Chakra Dhyana* busca activar esos centros de energía y equilibrarlos, lo que se reflejará en nuestro cuerpo físico, emocional y espiritual.

## 2. ¿Qué es un *mantra*?

Es la recitación regular y prolongada de uno o más sonidos en

sánscrito que activan nuestros *chakras*.

Cada *chakra* está asociado a uno de esos sonidos rituales que, si bien originalmente se les atribuía poderes mágicos, se han mantenido hasta el día de hoy por su potencia para calmar la mente.

Su repetición nos ayuda a concentrarnos y eventualmente nos lleva al silencio. [\[22\]](#)

Repetir *mantras* provoca la desaparición de obstáculos y nos permite acceder más fácilmente a nuestra energía creativa.[\[23\]](#)

La realidad es que nuestra energía responde a los sonidos. Hay sonidos que nos tensan y nos desagradan y otros que nos alegran y nos relajan. Los *chakras*, siendo centros de energía, responden a los sonidos y por eso, desde hace miles de años, hay *mantras* asociados a cada *chakra*, para hacerlo florecer o equilibrarlo.[\[24\]](#)

Cantar (no sólo un *mantra*, sino en general) genera vibraciones positivas en el cuerpo[\[25\]](#).

### 3. ¿Qué es el *mudra*?

Es la posición de las manos o dedos que se utiliza tanto en yoga como en meditación. Cada *mudra* tiene un significado; por ejemplo la palma de la mano hacia arriba significa sin miedo. Forman parte de la iconografía hindú, pero también son usados en el budismo.

[\[26\]](#)

### 4. ¿Qué son los *sutras*?

Los *sutras* son frases de sabiduría, derivadas mayoritariamente de discursos dados por Buda o alguno de

sus discípulos más próximos. Si bien se asocian principalmente al budismo también están presentes en otras tradiciones orientales, como el hinduismo y tienen aplicación universal. Estas frases exponen enseñanzas y preceptos relativos a las diferentes vías de conocimiento para alcanzar la realización espiritual[27].

## 5. Respiración

La respiración en la meditación debe ser yóguica, es decir, que debemos hacerla siempre por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación, y además involucrando de manera consciente a todos los órganos y músculos que intervienen en la misma, para que el volumen de aire que inspiramos y espiramos sea el máximo posible.[\[28\]](#)

Con cada inhalación absorbemos el oxígeno que necesitamos y al exhalar botamos el anhídrido carbónico del que se nutre el mundo vegetal. Respirar es el perfecto ciclo de

dar y recibir. [\[29\]](#)

A medida que respiramos, debemos tratar de que el ritmo de cada respiración sea más lento y más profundo, que nuestros pulmones se ensanchen lo más posible con cada inhalación y que al botar el aire se queden totalmente vacíos. Si podemos dejar un espacio una vez que hemos botado todo el aire, antes de volver a inspirar, iremos creando poco a poco nuestro espacio interior. Al principio nos parecerá poco, pero luego se irá ampliando hasta la vastedad y el infinito.

Para ayudar a calmar nuestra mente, le pedimos a ésta que siga el proceso de respiración, visualizando cómo el aire



penetra por nuestras fosas nasales, llega a nuestros pulmones ensanchando nuestro tórax, levantando nuestras costillas, y luego visualizando la salida en el proceso contrario. Así, no sólo viviremos más plenamente el proceso respiratorio, sino que le daremos a nuestra mente algo que hacer. Recuerden que la mente está hecha para pensar, no para quedarse en blanco, por lo que para poder calmarla una de las técnicas más rápidas y exitosas es involucrarla en toda su intensidad y potencia en nuestra respiración.

Lo ideal es lograr que el aire llegue hasta el abdomen, y no sólo hasta nuestro pecho, que la respiración sea pues lo más profunda posible.

Como ya hemos indicado, la respiración es la herramienta más poderosa y veloz para calmar la mente. La respiración es el puente más sólido entre cuerpo y mente.

## 6. La práctica de meditación que proponemos

La práctica de meditación que aquí proponemos dura quince (15) minutos en total. Quince minutos que pueden cambiar tu vida y consiste en:

6.1. Invertir cinco (5) minutos en respirar conscientemente (siempre por la nariz), tratando de volvernos espectadores de nosotros mismos.

Algo que da un resultado muy rápido es visualizar que cada vez que

inhalamos nos llenamos de amor y cada vez que exhalamos nos deshacemos de nuestros miedos, problemas y obstáculos.

6.2. Durante los siguientes cinco (5) minutos repetimos el *mantra* del *chakra* que estemos trabajando. De preferencia, la repetición debería ser en voz alta, tratando de sentir cómo vibra nuestro plexo solar cada vez que lo pronunciamos. Esto ayuda también a calmar la mente y concentrarnos mejor y más rápidamente en nuestra meditación. Sin embargo, si no nos fuera posible decirlo en voz alta, podemos hacerlo mentalmente. En cualquiera de los dos casos, mientras repetimos el *mantra*, trataremos de imaginar el color

asociado al *chakra* en cuestión como un círculo o disco que gira en el sentido de las agujas del reloj, en el lugar de nuestro cuerpo asociado con el propio *chakra*, irradiando luz al resto de nuestro cuerpo.

6.3. Para terminar, los últimos cinco (5) minutos los dedicamos a reflexionar sobre el *sutra* correspondiente al *chakra* que estemos trabajando. Para esta parte final, hemos incluido en este libro algunas lecturas que nos parecen pertinentes a cada *sutra* para que nos ayude en esa reflexión.

Como ven son solo quince minutos, y es una práctica muy simple. Sugerimos escoger un lugar tranquilo y usar la música para cada uno de los *chakras*

que se puede adquirir en Amazon buscando “Cambia tu vida en quince minutos” o directamente en el siguiente enlace: <http://goo.gl/3A2RNL>

Si la música los distrae también pueden meditar en silencio.

En cuanto a la postura para meditar (*asana*), sugerimos hacer la práctica sentados y con la espalda recta, para que la energía fluya a lo largo de nuestra columna vertebral, donde se encuentran todos los *chakras* que pretendemos equilibrar.

Creemos también que es provechoso cerrar los ojos durante los quince minutos de la meditación, porque el mundo exterior tiene muchas distracciones que ofrecer y lo que

queremos justamente en este corto lapso es concentrarnos en nuestro mundo interior, en nuestro propio yo, y si cerramos los ojos será más fácil abstraernos de lo que nos rodea.

Thich Nhat Hanh habla de un cuarto de respiración, un lugar que escogemos para hacer nuestra práctica de meditación, donde no gritamos ni discutimos; es como un cuarto de receso, de paz, sagrado, y donde respiramos hasta calmar nuestra mente. Ese lugar, que no necesariamente tiene que ser una habitación, puede ser un rincón o un espacio que elijamos, se irá contagiando de esa energía y esa paz en la medida en que lo usemos de esta forma.

La propuesta de este libro es

meditar cada semana sobre un *chakra* empezando por el *chakra* base hasta llegar al último *chakra*, el de la coronilla y hacerlo cinco (5) veces cada semana, es decir, cinco (5) días a la semana y descansar dos (2) días. Al final de las siete (7) semanas, que ya habremos hecho los siete (7) *chakras*, se sugiere tomar una semana de descanso.





**V. PRIMER CHAKRA O  
CHAKRA RAÍZ O BASE  
MOOLADHARA**



*«La felicidad es esencialmente  
percepción»*

Pablo D'Ors

1. Ubicación: perineo (dos (2) centímetros dentro del ano para las mujeres y entre el ano y los genitales en los hombres).
2. Color: rojo.
3. Flor de loto de cuatro pétalos.

4. Asociado a la tierra, es la base donde reside la energía, que una vez activada fluirá por todo el cuerpo. Está también asociado a la estabilidad, la seguridad, conexión con la realidad, la locomoción y la energía sexual. Cuando está equilibrado tenemos más concentración y capacidad de abstracción.
5. En el cuerpo físico asociado a la glándula suprarrenal izquierda.
6. *Sutra*: El sufrimiento nunca está en el hecho sino en la interpretación que nosotros le demos al hecho.
7. *Mantra*: LANG.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la punta del pulgar con las

palmas hacia arriba.

## 9. Lecturas

### **Lectura I**

«Todo problema no es, a fin de cuentas, más que una idea que yo tengo sobre determinadas situaciones. La situación —sea cual sea— no es el problema sino que el problema es mi idea sobre la misma. En cuanto abandono la idea, el problema desaparece.

Basta no tener idea sobre las cosas y situaciones para vivir completamente dichoso. La fórmula es tomar las cosas como son, no como nos gustaría que fueran. No hay que nadar en contra de la corriente de la vida, sino a su favor. Ni

siquiera hay que nadar. Basta abrirse de brazos y dejarse llevar. Cualquiera orilla hacia la que esa corriente te lleve es buena para ti, esa es la fe. Tú eres tu principal obstáculo.

Si por un momento considerásemos que todas las dificultades que nos toca atravesar en esta etapa de nuestras vidas son oportunidades que el destino nos ofrece para crecer ¿no se vería entonces todo de otra forma?

...

Cuando dejas de esperar que tu pareja se ajuste al patrón o idea que te has hecho de ella, dejas de sufrir por su causa. Cuando dejas de esperar que la obra que estás

realizando se ajuste al patrón o idea que te has hecho de ella, dejas de sufrir por este motivo. La vida se nos va en el esfuerzo por ajustarla a nuestras ideas y apetencias»[\[30\]](#).

«...lo que importa no es lo que le sucede a usted, sino lo que usted determine que signifique. Es muy importante, porque si usted considera algo como una terrible experiencia que no puede ser perdonada ni olvidada jamás, va a llevar consigo esa herida durante mucho tiempo. Va a ser muy infeliz y probablemente atraerá experiencias similares. Ciertamente esos recuerdos nada agradables seguirán allí. Pero si usted puede mirar ese

mismo recuerdo o experiencia, cambiándole su significado, tal vez pueda encontrarle algo bueno»[\[31\]](#).

## Lectura II

«El libro *La enseñanza de Buda* dice: “Aquel que está influenciado por sus gustos y disgustos no puede entender el significado de las circunstancias y tiende a desesperarse ante ellas. Aquel que está desapegado entiende perfectamente las circunstancias y para él todas las cosas son nuevas y significativas”. Más adelante dice: “La felicidad sigue a la tristeza. La tristeza sigue a la felicidad, pero cuando uno no discrimina entre la

felicidad y la tristeza, lo bueno y lo malo, uno es capaz de liberarse”.

Nada es lo que realmente parece. El intelecto no lo puede saber. Su conocimiento es limitado. Sin embargo, hay una parte nuestra que sí sabe. La diferencia entre el conocimiento intelectual y esa sabiduría innata que tenemos es la diferencia entre subir a una silla y mirar alrededor y pensar que lo estamos viendo todo y subir a la cima de una montaña y ver el panorama completo»[\[32\]](#).





## 10. Comentarios

Una frase clave en la aplicación de este *sutra* es «estoy dispuesto a ver esto de otra manera, estoy dispuesto a pararme desde otro lado de la mesa». Cuando entendemos que no hay una verdad única e inamovible, sino que sólo hay puntos de vista y que cada cosa tiene su belleza, cada cosa es única, y que cada quien la experimenta de una manera propia, nos liberamos de una pesada carga.

No hay malas experiencias, sólo experiencias. Debemos tratar de ver cada problema como una oportunidad para enfrentarlo y salir de él y para eso,

se nos otorgan todas las herramientas necesarias para hacerlo: gente, inteligencia, riqueza, fe, confianza.

Como dice Castañeda, no hay bendiciones o maldiciones, sólo desafíos. En realidad, debemos agradecer los problemas porque son sólo oportunidades de crecimiento, de superación, de aprendizaje y de fortalecimiento. Todo puede servir para construir o destruir, dependiendo de cómo lo interpretemos. Todo puede reducirse a miedo o a amor.[\[33\]](#)

La meditación nos ayuda a aislarnos del mundo de la forma y a distanciarnos para poder romper con nuestros esquemas mentales, nuestros prejuicios y así permitirnos la aceptación y en

definitiva la liberación del miedo.

Podemos amargarnos por los problemas o descubrir lo positivo que encierran. Si nos lamentamos nos debilitamos, invertimos la energía en el lamento y la victimización, y perdemos la posibilidad de ver el regalo subyacente en cada obstáculo.

Las personas más difíciles o que más nos irritan son en realidad nuestros grandes maestros.[\[34\]](#) Nadie aparece en nuestra vida por azar, cada persona en nuestra vida tiene una función, nos ofrece una ocasión, un espacio para una enseñanza.

Hay montones de cosas que hoy hacemos y que en el pasado pensábamos que eran imposibles; no cambió nada, sólo la idea que tenemos de nosotros mismos, de nuestra capacidad para hacerlas. De nuevo, el énfasis está en la interpretación del hecho y no en el hecho en sí. No es que ocurra algo, sino lo que sientes tú sobre lo que está ocurriendo.

«Asume una perspectiva diferente y tendrás un pensamiento distinto sobre todo. De esta manera habrás aprendido a controlar tu pensamiento y en la creación de tu experiencia, el pensamiento controlado será todo. Algunas personas llaman a esto oración

constante»[\[35\]](#).







# **VI. SEGUNDO CHAKRA SWADHISTANA**



*«No hay dualidad, tú  
no estás en el mundo,  
el mundo está en ti»*

*Deepak Chopra*

1. Ubicación: coxis.
2. Color: anaranjado.
3. Flor de loto de seis pétalos.
4. Asociado al agua, el autocontrol y la sensibilidad, la alegría, el entusiasmo, la creatividad, la

regeneración, el buen manejo de las relaciones y la esencia de la vida. Cuando no está equilibrado nos ataca la ira y el estrés.

5. En el cuerpo físico está asociado con la glándula suprarrenal derecha.
6. *Sutra*: El mundo exterior es sólo un reflejo de nuestro mundo interior.
7. *Mantra*: VANG.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la punta del pulgar con las palmas hacia arriba.
9. Lecturas

## **Lectura I**

«...el mundo (es) holográfico,

todos y todo somos un espejo y siempre estamos viendo y hablando con nosotros mismos. Si lo prefieres, puedes ver lo que te afecta emocionalmente como una alarma, una clave para descubrir tu sombra, o un catalizador para el crecimiento que te concede una oportunidad para sacar a la luz un aspecto oculto de ti. Cada aspecto de la sombra que aceptes te permitirá experimentar más amor, más compasión y más paz, y gozar de más libertad»[\[36\]](#).

## **Lectura II**

«Cuentan que a un oasis llegó un joven, tomó agua, se aseó y le preguntó a un viejecito que se

encontraba descansando:

—¿Qué clase de personas hay aquí?

En vez de responderle, el anciano le preguntó:

—¿Qué clase de gente había en el lugar de donde tú vienes?

—Oh, un grupo de egoístas y malvados' replicó el joven. Estoy encantado de haberme ido de allí.

A lo cual el anciano comentó: — Lo mismo habrás de encontrar aquí.

Ese mismo día, otro joven se acercó a beber agua al oasis, y viendo al anciano, preguntó:

—¿Qué clase de personas viven en este lugar?

El viejo respondió con la misma pregunta:

—¿Qué clase de personas viven en el lugar de donde tú vienes?

—Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado.

—Lo mismo encontrarás tú aquí,  
—respondió el anciano.

Un hombre que había escuchado ambas conversaciones le preguntó al viejo:

—¿Cómo es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta?

A lo cual el viejo contestó:  
—Cada uno lleva en su corazón el medio ambiente donde vive. Aquel que no encontró nada bueno en los lugares donde estuvo no podrá encontrar otra cosa aquí. Aquel que encontró amigos allá podrá encontrar amigos acá»[\[37\]](#).

## 10. Comentarios

Es más fácil culpar a los demás de lo que nos pasa que asumir nuestra responsabilidad, pero la realidad es que todo está dentro de nosotros. Es en nuestro interior donde se produce la realidad que vemos y donde verdaderamente se puede generar cualquier cambio que luego se

manifestará en el exterior.

Gandhi dijo que «debemos ser el cambio que queremos para el mundo».

Cuando estás en paz contigo mismo y te aceptas tal como eres, automáticamente aceptas a los demás como son.

Sólo puedes ofrecer lo que tienes; si tienes amor, ofreces amor, si tienes rabia ofreces rabia, si tienes respeto ofrecerás respeto.

De nada sirve estar triste, quejarse y sentirse justificado de hacerlo creyendo que alguien nos está siempre haciendo algo. Nadie nos está haciendo nada, nadie puede hacernos nada, sólo somos nosotros mismos, y el exterior es un reflejo de nuestro interior.



Echarle la culpa a lo exterior o a los demás es desplazar nuestro poder para solucionar cualquier situación que nos toque vivir. Quejarse, en lugar de actuar, es una de las formas más fáciles de perder energía en algo inútil.

La actitud de víctima no nos lleva a nada, invertimos energía en quejarnos sobre esa condición de víctima que nos auto-adjudicamos en lugar de actuar, asumir responsabilidad, corregir, trabajar en nuestro interior, tomar el control.

«Si eres desgraciado, tú y sólo tú eres responsable. Ni el pasado, ni el sistema económico, ni la estructura

social; nada te va a ayudar. Si tú sigues siendo tú, seguirás siendo desgraciado en cualquier tipo de sociedad. En cualquier sistema económico seguirás siendo desgraciado, en cualquier mundo seguirás siendo desgraciado, si tú sigues siendo tú»[\[38\]](#).



# **VII. TERCER CHAKRA MANIPURA**



*«Debemos actuar y  
no tanto pensar ni  
pensar en lo que  
pasará una vez que  
actuemos.»*

Carlos Castañeda

1. Ubicación: plexo solar (entre el ombligo y debajo del esternón).

2. Color: amarillo.
3. Flor de loto de 10 pétalos.
4. Asociado al fuego, la pasión, la fuerza, la sociabilidad, la buena salud, nuestro niño interior, y la buena digestión, entre otras cosas.
5. En el cuerpo físico asociado al bazo.
6. *Sutra*: Cualquier cosa que experimentemos de manera absoluta se transforma en dicha, gozo o paz.
7. *Mantra*: RANG.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la mitad del pulgar con las palmas hacia arriba.
9. Lecturas

## Lectura I

«Como casi todo el mundo, también yo ando siempre persiguiendo lo que me agrada y rechazando lo que me repele. Estoy un poco harto de vivir así: atraído o repelido, corriendo en pos de algo, o por el contrario, alejándome de ello todo lo posible. Una existencia que discurre tomando y repudiando, termina por resultar agotadora, y me pregunto si no sería posible vivir sin imponer a la vida nuestras preferencias o aversiones, Es a esto precisamente a lo que llama la meditación: a no imponer a la realidad mis propias filias o fobias, a permitir que esa realidad se exprese y que pueda yo contemplarla sin las gafas de mis aversiones o afinidades. Se trata de

tener el receptáculo que soy cuanto más limpio mejor, de modo que el agua que se vierta en él pueda distinguirse en toda su pureza. Sería estupendo ver algo sin pretensiones, gratuitamente, sin la prisma del para mí. Es posible, hay gente que lo ha hecho, ¿por qué yo no?

«Más que uno con el mundo, lo que queremos es que el mundo se pliegue a nuestras apetencias. Nos pasamos la vida manipulando cosas y personas para que nos complazcan. Esa constante violencia, esa búsqueda insaciable que no se detiene siquiera ante el mal ajeno, esa avidez compulsiva y estructural es lo que nos destruye. No manipular, limitarse a ser lo que se ve, se oye o se toca, ahí radica la dicha de la



meditación...

Me gusta o no me gusta, es así como solemos dividir el mundo, exactamente como lo haría un niño. Esta clasificación no sólo resulta egocéntrica, sino radicalmente empobrecedora, y en último término injusta. Por difundido que esté vivir persiguiendo lo que nos agrada y rehuyendo lo que nos desagrada, semejante estilo de vida hace de la vida algo agotador. Lo que nos disgusta tiene derecho a existir, lo que nos disgusta puede incluso convenirnos, y en ese sentido, no parece inteligente escapar de ello. Bajo una apariencia desagradable, lo que nos disgusta tiene una entraña. Por medio de la meditación se pretende entrar en esa médula y al

menos, mojarse los labios con su néctar»[\[39\]](#).

«Ganaríamos mucho si en lugar en enjuiciar las cosas las afrontáramos...

Reaccionar ante el dolor con animadversión es la manera de convertirlo en sufrimiento. Sonreír ante él en cambio, es la forma de neutralizar su veneno. Nadie va a discutir que el dolor resulta desagradable, pero aceptar lo desagradable y entregarse a ello sin resistencia es el modo para que resulte menos desagradable. Lo que nos hace sufrir son nuestras resistencias a la realidad.

...

Siempre estamos buscando soluciones. Nunca aprendemos que no

hay solución. Nuestras soluciones son sólo parches y así vamos por la vida de parche en parche. Pero si no hay solución, en buena lógica, es que tampoco hay problema o que el problema y la solución son la misma y única cosa, porque lo mejor que se puede hacer cuando se tiene un problema es vivirlo»[\[40\]](#).

## **Lectura II**

«Si no puedes disfrutar ni aceptar lo que haces, deja de hacerlo. De lo contrario, no estás asumiendo la responsabilidad de la única cosa de la que puedes ser realmente responsable, que además es la única cosa que de verdad importa: tu estado de conciencia.

Y si no asumes la responsabilidad de tu estado de conciencia, no estás asumiendo la responsabilidad de tu vida.

...

Es mucho más probable que tu vida experimente expansión y un cambio positivo en el nivel exterior si eres capaz de disfrutar de lo que ya estás haciendo, en lugar de esperar algún cambio para poder empezar a disfrutar con lo que hagas.

Cuando el punto focal de tu vida es el momento presente y no el pasado o el futuro, tu capacidad de disfrutar con lo que haces —y con la calidad de tu vida— aumenta espectacularmente.

La alegría no procede de lo que haces, fluye en lo que haces, y de ahí el mundo, desde el fondo de ti mismo.

Disfrutarás de toda actividad en la que estés plenamente presente, de toda actividad que no sea solo un medio para lograr un fin. No es la acción que realizas lo que en realidad te hace disfrutar, sino la profunda sensación de vitalidad que fluye en ella. Esta vitalidad es una misma cosa con lo que tú eres. Esto significa que cuando disfrutas haciendo algo, estás experimentando verdaderamente el gozo del Ser en su aspecto dinámico. Por eso, todo lo que haces disfrutándolo te conecta con el poder que hay detrás de toda creación»[\[41\]](#).

## 10. Comentarios

En lugar de usar la energía para evadirnos o huir de situaciones o circunstancias que juzgamos desagradables, para no ver las cosas que no nos gustan o que nos parecen injustas, usemos la energía para experimentar y aceptemos lo que sea que nos esté sucediendo. Al estar presentes, experimentar lo que sea nos toque vivir, sumergidos en ello plenamente para aprender, para superarlo, para crecer.

Cuando escapamos de los conflictos no los experimentamos en profundidad y como no los resolvemos, los perpetuamos, o lo que es peor, los vivimos una y otra vez en una o en todas

nuestras relaciones. Por eso, este *sutra* nos enseña que lo mejor es vivir la situación, cualquiera que sea, vivirla, enfrentarla, experimentarla en toda su extensión y profundidad para poder quemarla, superarla.

«La vida es suficiente y completa en sí misma y por sí misma se explica»[\[42\]](#).

# **VIII CUARTO CHAKRA ANHATA**





*«Un guerrero acepta su  
suerte, sea cual sea, y la  
acepta con total  
humildad, tal como es,  
no como base para  
lamentarse sino como un  
desafío vital»*

Carlos Castañeda

1. Ubicación: centro del pecho.

2. Color: verde manzana.
3. Flor de loto de doce pétalos.
4. Asociado al amor, la compasión, centro de las emociones, el fortalecimiento de nuestra voluntad.
5. En el cuerpo físico asociado al timo.
6. *Sutra*: Amar es aceptarse uno mismo tal y como es.
7. *Mantra*: YANG.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la mitad del pulgar con las palmas hacia arriba.
10. Lecturas

## **Lectura I**

«Sin amor propio, no podemos amar a nadie más. El no aceptar esta verdad es engañarse y engañar a los demás. Lo esencial es aprender a amarse y aceptarse tal cual uno es. No sirve hacer las cosas por los demás. Si algo no sirve para nosotros, no funcionará para los otros... aprender a amarse a sí mismos sin necesidad de buscar el amor en los lugares equivocados. Cuando estamos en el lugar correcto, permitimos que los demás también lo estén. Cuanto más nos esmeramos por obtener amor haciendo cosas y comportándonos de cierto modo por los demás más nos alejamos de experimentar lo que anhelamos. Debemos aprender a ser felices y disfrutar de cada instante de

nuestras vidas sin darle importancia a lo que los otros piensan de nosotros. Lo más importante es lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. El amor hacia nuestro propio ser es la herramienta de transformación más poderosa. El amor empieza por nosotros. Es inútil buscarlo afuera. No existe. Nos pasamos la mayoría del tiempo buscando amor en el lugar equivocado, siempre mendigándolo a los demás sin saber por qué.

«Este es otro grave error que solemos cometer. Pensamos que para ser felices necesitamos tener pareja. Creemos que el otro nos va a dar esa felicidad que tanto anhelamos. Pero incluso cuando conseguimos que otro

nos ame, no nos sentimos felices. Sentimos que no estamos completos y buscamos en el otro aquello que creemos que nos falta. Esta es una pérdida de tiempo. El amor debe buscarse dentro de uno. Después de encontrarlo, de sentirse bien con uno mismo, de aceptarse y amarse, uno descubre que en realidad no “necesita” a nadie. Entonces busca a alguien porque “desea” y “elige” estar en pareja. En este contexto uno actúa libremente por elección y no por necesidad.

«La falta de seguridad en nosotros mismos nos impide amar verdaderamente. Decimos que amamos pero lo hacemos de manera posesiva.

...

No podemos esperar a que los demás nos hagan felices. Sólo podemos encontrar verdadero amor dentro nuestro (sic). El secreto de la felicidad no está en buscar afuera, ni en buscar más, sino en desarrollar nuestra capacidad de amar y disfrutar»[43].

## **Lectura II**

«El amor hacia ti mismo es la clave para amar a los demás. El amor empieza por uno mismo. Cuando la relación que tienes contigo mismo se basa en el amor y el respeto, tu relación con los todas las demás cosas de la vida cambiará, incluso con las personas a las que más amas.

Cuando no te amas, no te respetas, no te honras a ti mismo, permites que otros te traten sin amor, sin respeto y sin honra. Pero una vez que aprendes a tratarte a ti mismo con amor, respeto y honra, no aceptarás bajo ningún concepto que los demás te ofrezcan menos que eso.

...

La integridad es la totalidad de ti mismo: es lo que realmente eres, no lo que crees sobre ti mismo o lo que finges ser. Cuando eres fiel a tu integridad nunca actúas conscientemente en contra de ti.

...

Cuando te amas a ti mismo y alguien quiere estar contigo, la relación con esa

persona tiene que partir del amor y del respeto no del miedo... Empiezas por ti mismo porque necesitas tener amor para brindarlo al otro; necesitas respetarte a ti mismo para respetar al otro.

...

Cuando te amas a ti mismo disfrutas de tu propia presencia. Te deleita lo que ves cada vez que te contemplas en el espejo y la gran sonrisa que aparece en tu rostro realza tu belleza interior y exterior. Cuando te amas a ti mismo no tienes que seguir una falsa imagen de perfección ni es necesario que demuestres que eres suficientemente bueno para el amor.

...

Cuando te amas a ti mismo dejas de



vivir tu vida según las opiniones de los demás. No necesitas la aceptación de otras personas ni que te digan lo bueno que eres, no tienes miedo a compartir tu amor porque tu corazón está plenamente abierto»[\[44\]](#).

## 10. Comentarios

Amar es una elección y siempre tenemos una elección, incluso cuando pensamos que no tenemos ninguna opción entre la cual elegir. La manera de interpretar cualquier cosa es ya, en sí, nuestra primera y quizá la principal elección. Sufrir es una elección, el miedo es una elección. Esto está íntimamente relacionado con el primer *sutra* que reza que el sufrimiento nunca

radica en el hecho sino en la interpretación que le demos al hecho, cómo elegimos interpretar lo que nos pasa.

«...la cosa comienza con una autenticidad total. Sea honesto con lo que usted es, con lo que hace, lo que trata de alcanzar, lo que le gustaría experimentar en su vida, sobre cómo le va. Creo que el universo respeta eso. Pienso que otra gente lo respeta y que le ayuda a alinearse con todo el proceso de toma de conciencia, el proceso evolucionista. La verdad reina. Ser descaradamente honesto es una búsqueda espiritual»[\[45\]](#).

«... (Hay) demasiadas búsquedas lo que significa que aún hay también poca aceptación. Porque cuando buscamos es que solemos rechazar lo que tenemos. Ahora bien, toda búsqueda auténtica, acaba por remitirnos a donde estábamos» [\[46\]](#).

Preocuparnos por la aceptación y reconocimiento de los demás sólo tiene sentido cuando nosotros mismos no estamos satisfechos con nosotros, no nos gusta lo que hacemos.

Chopra dice que no busques el amor, simplemente conviértete en el amor, sé el amor tú mismo.

Cuando aprendemos a aceptarnos, no sólo nuestros éxitos, sino nuestros fracasos, cobardías, deseos; podemos trascender nuestros miedos. Superamos el miedo abrazándolo[47].

«Sacar partido de la energía interior mediante una actitud de aceptación contribuye a un sentido personal del equilibrio y la armonía»[48].

«Las malas decisiones curten; las malas decisiones, dentro de un tiempo, serán buenas decisiones. Acepta eso y serás muy feliz en la vida, y sobre todo contigo mismo»[49].

«No basta con perdonar a unas cuantas personas; hemos de perdonarlas a todas, pues sólo es real el amor. Si le

retiro el amor a alguien, me lo retiro a mí mismo. No basta con amar cuando es fácil hacerlo; hemos de intentar expandir nuestra capacidad de amar incluso cuando cuesta... Es fácil querer a las personas que están de acuerdo con nosotros y que nos tratan bien.

Pero hemos de aprender a amar a aquellos con los que discrepamos y que no necesariamente nos tratan con justicia. Igual que ejercitamos nuestros músculos, hemos de trabajar para expandir nuestra capacidad de amar... El perdón no sólo nos ayuda a sentirnos mejor sino que literalmente transforma nuestro corazón»[\[50\]](#).

«Todo pensamiento que no incluya amor es una invitación para entrar en la sombra. Quieren que creamos el mito de la neutralidad: que no necesitamos realmente amar mientras no hagamos daño de forma intencionada. Pero los pensamientos o curan o hieren. El poder

infinitamente creativo del pensamiento garantiza que aquello que elijamos pensar tendrá un efecto. Si no elijo amar —si elijo retirar mi amor para siempre—, en ese momento se crea un vacío psíquico. Y el miedo se apresurará a llenar ese espacio»[\[51\]](#).





# **IX. QUINTO CHAKRA VISHUDDHI**



«*Lo esencial es invisible a los ojos*»

Antoine Saint  
Exupery

1. Ubicación: epiglotis.
2. Color: azul cielo.
3. Flor de loto de dieciséis pétalos.
4. Asociado al espacio, la expresión, la comunicación, la rendición.
5. En el cuerpo físico asociado a la tiroides.
6. *Sutra*: Si logramos reconocer la Presencia Divina en las casualidades o coincidencias de la vida, crecemos en amor y gratitud.

7. *Mantra*: HANG.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la mitad del pulgar con las palmas hacia arriba.
9. Lecturas

## Lectura I

«Mi profesor acostumbraba contar la historia de un consumado ladrón de diamantes que sólo quería robar las joyas más exquisitas. Este ladrón solía deambular por la zona de compraventa de diamantes con el fin de “limpiarle” el bolsillo a algún comprador incauto.

Un día vio que un comerciante de diamantes muy conocido había

comprado la joya con la que él llevaba toda la vida soñando. Era el más hermoso, el más prístino, el más puro de los diamantes. Pleno de alegría siguió al comprador del diamante hasta que éste tomó el tren y se hizo con un asiento en el mismo compartimiento. Pasó tres días enteros intentando meter la mano en el bolsillo del mercader. Cuando llegó el final del trayecto sin haber sido capaz de dar con la gema, se sintió muy frustrado. Aunque era un ladrón consumado, y aun habiéndose empleado a fondo, no había conseguido dar con aquella pieza tan rara y preciosa.

El comerciante bajó del tren y le ladrón el siguió. De repente, sintió que no podía soportar por más tiempo

aquella tensión, por lo que caminó al mercader y le dijo:

—Señor, soy un famoso ladrón de diamantes. He visto que ha comprado un hermoso diamante y le he seguido en el tren. Aunque he hecho uso de todas las artes y habilidades de las que soy capaz, perfeccionadas a lo largo de muchos años, no he podido encontrar la gema, necesito conocer su secreto. Por favor, dígame cómo la ha escondido.

El comerciante replicó:

—Bueno, vi que me estabas observando en la zona de compraventa de diamantes y sospeché que eras ladrón. De modo que escondí el diamante en el único lugar donde pensé que no se te ocurriría buscarlo: ¡en tu

propio bolsillo!

A continuación metió la mano en el bolsillo del ladrón y extrajo el diamante»[\[52\]](#).

## **Lectura II**

«Todo proviene de una sola fuente. Esta podría ser llamada Dios o energía. No hay un principio ni un fin con respecto a la vida. Cuando identifiques dicha fuente, entonces no diferenciarás entre bueno y malo, correcto o incorrecto. Todas esas cosas constituyen nuestros puntos de vista. Todo proviene de una única fuente.

...

Comprende que todo lo que

experimentas en esta vida es Gracia de Dios. Supón que resbalas mientras caminas, trata de entender que eso es Gracia de Dios también. Si ves a Dios en todo, tu vida llegará a ser maravillosa. Comprende que todo lo que experimentas en esta vida es sólo una prueba de Dios para ti. No se trata de una mala experiencia. Si fuese considerada una mala experiencia entonces significaría que Dios no es compasivo. Si experimentas un problema, considéralo una oportunidad para que lo enfrentes y salgas de él. Se te han otorgado gente, riqueza y confianza para enfrentar los retos, si logras comprender esto, tu confianza mejorará. Sólo para probar tu confianza,

Dios te pone a prueba.

Si comprendes que todo lo que experimentas es una prueba de Dios para ti, entonces podrás pensar profundamente en el problema y manejarlo de una manera mejor.»[\[53\]](#)



## 10. Comentarios

Las cosas están siempre ahí, sólo tenemos que verlas. La mayoría de las veces son tan evidentes que debemos hacer un gran esfuerzo para obviarlas y auto engañarnos.

Es más fácil decir que lo que nos pasó fue una casualidad, pero en realidad no hay casualidades, todo lo que nos pasa es energía divina en acción y mientras más pronto nos demos cuenta más gozosa y gratificante será nuestra existencia.





# **X. SEXTO CHAKRA AJNEYA**



«Un viaje de mil  
millas empieza con  
un paso»

Tao Verso LXIV

1. Ubicación: entrecejo.
2. Color: índigo.
3. Flor de loto de dos pétalos.
4. Asociado a la dualidad del sol y la

luna, la sincronización, la atención, la concentración, la memoria, la intuición, la percepción (tercer ojo), ver más allá de las formas físicas, de lo obvio y evidente, entender a los demás.

5. En el cuerpo físico asociado a la hipófisis.
6. Sutra: Nuestro viaje espiritual comienza con la conciencia de donde estamos y no con la obsesión de donde queremos llegar.
7. Mantra: AUM.
8. Mudra: punta del dedo índice tocando la base del pulgar con las palmas hacia arriba.
9. Lecturas

## **Lectura I**

“Olvídate del resultado final de tus actos porque cuando llegues a un lugar en el que creías que querías estar, simplemente emprendes un nuevo viaje. Así que disfruta de cada paso que das en el camino y ten presente que cualquier objetivo es posible si partes de esa idea. Límitate a hacer una sola cosa, día tras día.”

## **Lectura II**

«Ítaca

Quando partas para Ítaca, desea que el camino sea largo, rico en peripecias y en experiencias.

No temas ni a los Lestrigonos, ni a

los Cíclopes, ni a la cólera de Neptuno.

No los encontrarás en tu ruta si tus pensamientos son elevados, si tu cuerpo y tu alma no se dejan arrastrar por pensamientos bajos.

No encontrarás ni a los Lestrigonos, ni a los Cíclopes ni a la furia de Neptuno, si no los llevas dentro de ti, si tu corazón no te los muestra.

Desea que el camino sea largo, que numerosas sean las mañanas de verano, donde (¡con cuántas delicias!) entrarás en puertas por primera vez.

Haz escala en los mercados fenicios, compra bellas mercancías: nácar y coral, ámbar y ébano, y miles de perfumes sensuales.

Compra cuantos más perfumes



puedas.

Visita las numerosas ciudades egipcias, e instrúyete y enseña ávidamente.

Guarda siempre Ítaca en tu espíritu.

Llegar es tu meta final, pero no apures tu viaje, es mejor que dure muchos años y que tú llegues a la isla cuando seas viejo, rico, con todo los tesoros acumulados en el camino, sin esperar que Ítaca te hubiese ofrecido riquezas.

Ítaca te ha dado un bello camino, sin ella, te perderías en la ruta. Ella no tiene nada más que darte. Si la encuentras pobre, Ítaca no te ha engañado. Sabio como has devenido con tantas experiencias, ya deberías saber lo

que significan las Atacas.»

## 10. Comentarios

Más que el destino, lo interesante es el viaje en sí, disfrutar intensamente cada paso que damos.

Otra clave para entender este sutra es descomponer el problema o la situación en partes o pedazos y luego atacar uno a uno sus componentes. Si asumimos un problema en su totalidad o si lo vemos como algo muy difícil, no podremos solucionarlo, no será fácil determinar por dónde empezar. En cambio, si lo vemos como un conjunto de pequeñas cosas, podemos ir enfrentando cada una de esas partes o componentes del problema con mucha

más facilidad y éxito.

Este sutra está íntimamente vinculado con el tercero y el cuarto, enfocarnos en el presente, experimentar, vivir cada momento como el más importante. Y si lo hacemos correctamente, nos daremos cuenta de que el presente jamás implica un problema; son nuestros pensamientos del pasado, probablemente por experiencias ya vividas o proyecciones y miedos sobre el futuro lo que constituyen problemas, pero el presente pleno inmediato es absoluto y perfecto y tiene en si todo lo que necesitamos. Por eso es tan importante y hacemos tanto énfasis en enfocarnos en cada momento como si fuera el único porque realmente

es así, no existe más que este instante; lo demás es recuerdo pasado o proyección o especulación futura..



# **XI. SÉPTIMO CHAKRA SAHASRARA**



*«Ocupaos de la cosa vital y las demás cosas se ocuparán de sí mismas.»*

Mahatma Gandhi

1. Ubicación: coronilla.
2. Color: violeta o blanco.
3. Flor de loto de mil pétalos.
4. Asociado al despertar, la

conciencia superior, la iluminación.

5. En el cuerpo físico asociado a la glándula pineal.
6. *Sutra*: La libertad no consiste en cambiar el contenido (de la situación, la persona, etc.) sino en aceptarla tal y como es.
7. *Mantra*: OGUM SATYAM OM.
8. *Mudra*: punta del dedo índice tocando la base del pulgar con las palmas hacia arriba.
9. Lecturas

## **Lectura I**

«Casi todo el mundo ha experimentado que la consecución de los deseos mundanos suele conducir a la



perpetuación del sufrimiento. Esa experiencia permite tomar conciencia de que los deseos suelen tener un precio. Ese precio es tu energía vital, tu centro de atención, tu propósito. Puedes evidentemente sentir placer en la obtención de deseos materiales y vivir el dolor de la pérdida. Sin embargo, la verdadera profundización de la vida no se produce hasta que estás dispuesto a ver la limitación de los deseos mundanos. Cuando la ves, puedes experimentar una transferencia, sutil pero mortal, de los deseos mundanos al reino de los deseos espirituales. El deseo de la verdad, aunque se considera un deseo elevado, hace que uno siga preguntando por qué continúa el

sufrimiento. El deseo de libertad, de amor, de verdad o de Dios no es problema. Si deseas la libertad por encima de todo lo demás, ese mismo deseo aniquilará todos los demás.» [\[54\]](#)

## Lectura II

### Verso XXIII del Tao

«Hablar poco es algo natural.

Un huracán no sopla toda la mañana,

Un diluvio no dura todo un día.

¿Quién los origina? El cielo y la tierra.

Estos son fenómenos extremos,  
desmesurados,

Por eso no pueden ser prolongados.

Si el cielo y la tierra no pueden  
sostener una acción excesiva,

Cuánto menos lo podrá hacer el  
hombre.

Quienes siguen el Camino

Se hacen uno con el Camino.

Quienes siguen la bondad

Se hacen uno con la bondad.

Los que extravían el Camino y la  
bondad

Se hacen uno con el fracaso.

Si actúas de acuerdo con el Tao,

su poder fluirá a través de ti.  
Tus actos se harán naturales;  
tus maneras celestiales.

Ábrete al Tao,  
Confía en tus respuestas naturales,  
Y todo quedará en su sitio.»

## 10. Comentarios

De nuevo este *sutra* nos lleva a la aceptación, que es algo clave en nuestra vida y que determina qué posición tomamos frente a lo que nos pasa y cómo asumimos lo que nos toca vivir.

Vemos que está íntimamente ligado al cuarto *sutra* de aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos.

Con esta última frase de sabiduría, damos un paso más allá, la aceptación de los demás, de las situaciones a las que nos enfrentamos, que al aceptarlas realmente y de corazón, nos liberamos de la obsesión de cambiarlas y adaptarlas a la idea que tengamos de cómo deben ser las cosas o las personas o las circunstancias. Esa aceptación no sólo nos lleva a la libertad sino al disfrute de lo que sea que estemos experimentando. Y ese será nuestro verdadero despertar.

..



## **XII. ORACIÓN FINAL**

Hemos tomado un texto de Pablo D'Ors a manera de oración final para rezarla e inspirarnos cada que vez que sintamos la necesidad de hacerlo. Les pedimos que

la lean con el corazón, más que con el intelecto, al igual que el resto de estas notas.

«Voy a pararme, voy a pensar, a respirar y a nacer, si es posible por segunda vez.

No estoy dispuesto a no bailar si suena la flauta o a no comer si me ofrecen un manjar, o a almacenar para mañana cuando hay quien no tiene para hoy.

Tampoco estoy dispuesto a creermelo el ombligo del mundo, ni a suponer que lo mío es lo mejor, ni a martirizarme con problemas diminutos ni dolores imaginarios.

Resulta lamentable haber llegado a



este punto de inconsciencia, de idiotez, a este punto de insensibilidad, a este extremo de avaricia, de soberbia, de pereza...

El mundo no es un pastel que yo me tenga que comer.

El otro no es un objeto que yo pueda utilizar.

La Tierra no es un planeta preparado para que yo lo explote.

Yo no soy un monstruo depredador.

Por eso he decidido ponerme en pie y abrir los ojos.

He decidido comer y beber con moderación, dormir lo necesario, escribir únicamente lo que contribuya a

hacer mejores a quienes me lean, abstenerme de la codicia y no compararme jamás con mis semejantes.

También he decidido regar mis plantas y cuidar de un animal.

Visitaré a los enfermos, conversaré con los solitarios y no dejaré que pase mucho tiempo sin jugar con algún niño.

De igual modo he decidido recitar mis oraciones todos los días, postrarme varias veces ante lo que considero sagrado, celebrar la eucaristía, escuchar la Palabra, partir el pan y repartir el vino, dar la Paz.

Cantar al unísono.

- Y pasear que para mí es

fundamental.

- Y encender la chimenea, lo que también es fundamental.
- Y hacer la compra sin prisa, saludar a los vecinos, aunque no me guste su cara, llevar un diario, llamar regularmente por teléfono a mis amigos.
- Y hacer excursiones y bañarme en el mar al menos una vez al año y leer sólo buenos libros o releer los que me han gustado.
- La meditación me ha enseñado a apreciar lo ordinario, lo elemental.

- Viviré por ello la ética de la atención y el cuidado.
- Y llegaré así a una feliz ancianidad, desde donde contemplaré humilde y orgulloso el pequeño gran huerto que he cultivado.

La vida como culto, cultura y cultivo» [\[55\]](#).



# BIBLIOGRAFÍA

Bill Anderson, Meditación, ejercicios e inspiraciones para tu bienestar, Editorial Taschen, Viena, 2002.

Carlos Castañeda, La Rueda del Tiempo, Grijalbo, Cundinamarca, Colombia, 2012.

C. P. Cavafy, Collected Poems, Chatto & Windus, London, 1998.

Mihaly Csikszentmihaly, Fluir. Una psicología de la felicidad. Editorial DeBolsillo y Kairós, Barcelona 2012.

Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson, Luz en la sombra, Editorial Urano, Navarra 2010.

Pablo D'Ors, Biografía del Silencio. Editorial Siruela, España, 5ta edición 2013

Wayne W. Dyer, La fuerza de creer. Cómo cambiar tu vida. Editorial DeBolsillo, Barcelona, 1989.

Wayne W. Dyer, Construye tu destino. Manifiesta tu yo íntimo y realiza tus aspiraciones, DeBolsillo, Barcelona, 2012.

Wayne W. Dyer, Nuevos Pensamientos

para una vida mejor. La sabiduría del tao. DeBolsillo, Bogotá, 2009.

Wayne W. Dyer, Tus zonas sagradas. Editorial DeBolsillo, Barcelona, 2010.

Wayne W. Dyer, En busca del equilibrio. Nueve principios para armonizar tu vida con tus deseos. Editorial DeBolsillo, Bogotá, 2008.

Albert Espinosa, El mundo amarillo. Si crees en los sueños, ellos se crearán. Editorial DeBolsillo, Barcelona, 2012.

Gaganji, El diamante en tu bolsillo, descubre tu verdadero resplandor. Editorial Gaia, Madrid, 2011.



Mahatma Gandhi, El alimento del alma,  
José Olañeta Editor, Barcelona, 2011.

Arianna Huffington, On becoming  
fearless, Little, Brown and Company,  
2006.

Mabel Katz, El camino más fácil,  
Woodlands Hills California.

Joseph Loizzo, Meditation research,  
past, present and future: perspectives  
from Nalanda contemplative science  
tradition en Annals of the New York  
Academy of Sciences 130, 2014.

William R. Marchand, Neural

mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging Studies en World Journal of Radiology, 2014, July 28

Patricia Mercier, La Biblia de los chakras, Ediciones Gaia, Madrid 2009.

Osho, Creatividad, Editorial Grijalbo, Tercera edición, Barcelona, 2011.

Ray, Menezes, Malur, Hiltbold, Reilly, Lavis, Meditation and coronary heart disease: a review of the current clinical evidence en Ochsner, 2014 Winter 14(4) 696-703

Tomás Rodríguez, Curso de Meditación

Nivel 1 dictado en el Centro de Yoga Soham.

Miguel Ruiz, Oraciones, Ediciones Urano, Barcelona 2003.

Miguel Ruiz, Los cuatro acuerdos, Editorial Urano, Séptima edición, Barcelona, 2002.

Antoine Saint Exupery, El principito.

Thich Nhat Hanh, True Love. A practice for awakening the heart. Shambala, London & Boston 2011.

Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness. An introduction to the

practice of Meditation. Beacon Press, Massachusetts, 1975.

Eckhart Tolle, Todos los seres vivos somos uno. Pensamientos esenciales extraídos de un nuevo mundo, ahora, Editorial Debolsillo, Barcelona 2009.

Joe Vitale, Un verdadero despertar. El secreto para resolver todos sus problemas, Editorial Gripo Norma, Colombia, 2011.

Neale Donald Walsch, Cuando Dios llega, los milagros ocurren, Diana Editores, México D.F. 2012.

Marianne Williamson, La plenitud del

amor. El poder espiritual de las relaciones amorosas. Editorial Urano, Barcelona, 2006.

[www.artofliving.org](http://www.artofliving.org).

[www.sankalpa.cl](http://www.sankalpa.cl)

<http://onenessuniversity.org/oneness-university/>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/oasis.html>

[http:// www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).

<http://michigantoday.umich.edu/brain-changer>





## LAS AUTORAS

**Ingrid Miralles de Fernández** nació en Caracas (1948). Tomó talleres de meditación en la Universidad de la Unidad, capítulo Venezuela. Se ha

dedicado con toda devoción y sabiduría a su familia y desde hace al menos 25 años ha seguido un profundo y fructífero camino espiritual en el que ha ayudado y guiado a infinidad de personas a su paso.

**Samantha Sánchez Miralles** nació en Caracas, (1968). Abogado Magna Cum Laude (UCV 1991), Maestría en Derecho (University of Michigan 1994), Doctorado en Ciencias, mención Derecho (UCV 2010). Empezó a escribir en Lima, donde participó en varios talleres literarios y publicó su primer cuento "La noche de mi vida" (1997). Participó en los Talleres de Narrativa del CELARG en 1998 y 1999



publicando varios cuentos en "Voces Nuevas" (2000). Participó con un par de cuentos en "Antología del Trasnócho" (2007). Autora del libro de relatos "Mente en blanco" (2014)

---

[1] [www.onenessuniversity.org](http://www.onenessuniversity.org)

[2] Id., pp. 126 y 127.

[3] Neale Donald Walsch, Cuando Dios llega, los milagros ocurren. Diana Editores, México DF, 2012, p. 109.

[4] <http://onenessuniversity.org/oneness-university/>

[5] Wayne W. Dyer, La fuerza de creer. Cómo cambiar tu vida. Editorial DeBolsillo, Barcelona, 1989, p. 98.

[6] Deepak Chopra, La sombra colectiva en "Luz en la sombra", Urano, Navarra 2010, p. 67.

[7] Pablo D'Ors, Biografía del Silencio. Editorial Siruela, España, 5ta edición, 2013

[8] Véase la fiesta de Pentecostés en [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).

[9] Pablo D'Ors, op.cit. p. 22.

[10] Véase para más detalles Osho, Creatividad, Editorial Grijalbo, Tercera edición, Barcelona, 2011.

[11] D'Ors, op.cit. pp. 35 a 39.

[12] Ver también William R. Marchand, Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging Studies en World Journal of Radiology, 2014, July 28

[13] Para más detalles ver <http://michigantoday.umich.edu/brain-changer>

[14] Para más detalles ver [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org).

[15] Ver Ray, Menezes, Malur, Hiltbold, Reilly, Lavis, Meditation and coronary heart disease: a review of the current clinical evidence en Ochsner, 2014 Winter 14(4) 696-

[16] Para más detalles ver [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org).

[17] “Happiness is a conscious choice, not an automatic response.” Rubén Fonseca

[18] Ver por ejemplo Joseph Loizzo, Meditation research, past, present and future: perspectives from Nalanda contemplative science tradition en *Annals of the New York Academy of Sciences* 130, 2014. p. 40 y sgtes

[19] Chopra, op.cit. p. 94.

[20] Alice Baley y Leadbeater fueron los primeros en hacer esta asociación. Véase para más detalles Patricia Mercier, *La Biblia de los chakras*, Ediciones Gaia, Madrid, 2009.

[21] La energía Kundalini es nuestra energía espiritual, de acuerdo a la religión hindú. Está en todos nosotros, como una serpiente dormida en la base de nuestra espina dorsal, en el primer *chakra*, y a medida que se despierta, es como si la serpiente despertase, y hace que esa

energía fluya por toda nuestra columna vertebral y todo nuestro cuerpo. Carl Jung se refirió a ella como la conciencia superior. Véase también, Patricia Mercier, op.cit.

[22] Tomás Rodríguez, Curso de Meditación Nivel 1, dictado en el Centro de Yoga Soham, material creado y recopilado por Tomás Rodríguez. p. 17.

[23] Wayne W. Dyer, Construye tu destino. Manifiesta tu yo íntimo y realiza tus aspiraciones, DeBolsillo, Barcelona, 2012, p. 141.

[24] Véase en general Patricia Mercier, op.cit.

[25] Véase en general Bill Anderson, Meditación, ejercicios e inspiraciones para tu bienestar, Editorial Taschen, Viena 2002.

[26] Para más detalles ver [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[27] Para más detalles ver [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[28] Tomás Rodríguez, op.cit., p. 14.

[29] Wayne W. Dyer, Construye tu destino,

op.cit., p. 183.

[30] Pablo D'Ors, op.cit. p. 58.

[31] Joe Vitale, Un verdadero despertar. El secreto para resolver todos sus problemas, Editorial Gripo Norma, Colombia, 2011, p. 29.

[32] Mabel Katz, El camino más fácil, Woodlands Hills California, pp. 41 y 42.

[33] Véase para más detalle [www.onenessuniversity.org](http://www.onenessuniversity.org).

[34] Wayne W. Dyer, La fuerza de creer, op.cit.

[35] Neale Donald Walsch, op.cit., p. 178.

[36] Debbie Ford, Hacer las paces con nosotros mismos, con los demás y con el mundo en "Luz en la sombra", op.cit., p. 148.

[37] Historia popular tomada de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/oasis.html>.

[38] Osho, op.cit., p. 51.

[39] D'Ors, op.cit., p. 40 y ss.

[40] Id., pp. 50 y 51.

[41] Eckhart Tolle, Todos los seres vivos somos uno. Pensamientos esenciales extraídos de un nuevo mundo, ahora, Editorial Debolsillo, Barcelona 2009, pp.104-106.

[42] Carlos Castañeda, La Rueda del Tiempo, Grijalbo, Cundinamarca, 2012, p. 149.

[43] Mabel Katz, op.cit. p. 76 y ss.

[44] Miguel Ruiz, Oraciones, Ediciones Urano, Barcelona, 2003, p. 30 y ss.

[45] Joe Vitale, op.cit., p. 153.

[46] Pablo D'Ors., op.cit., p. 23.

[47] Arianna Huffington, On becoming fearless, Little, Brown and Company, 2006, p. 48.

[48] Wayne W. Dyer, La fuerza de creer, op.cit., p. 41.

[49] Albert Espinosa, El mundo amarillo. Si crees en los sueños, ellos se crearán.

Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2012, p. 75.

[50] Marianne Williamson, “Sólo la luz puede iluminar nuestra oscuridad” en Luz sobre la sombra, op.cit., p. 1842.

[51] Id., p. 180.

[52] Gaganji, El diamante en tu bolsillo, descubre tu verdadero resplandor. Editorial Gaia, Madrid, 2011, pp. 37-38.

[53] Respuesta de Sri Bhagavan a la pregunta ¿Qué hemos de hacer para estar libres de sufrimiento? En un webcast de la Universidad de la Unidad, [www.onessuniversity.org](http://www.onessuniversity.org).

[54] Gangaji, op.cit., p. 156.

[55] D’Ors, op.cit., p. 106.