

El sentido de la meditación



EL SENTIDO DE LA MEDITACIÓN

MEDITACIÓN

De entrada, es posible que la palabra “meditación” genere perplejidad o confusión en nuestras latitudes, puesto que en la deriva que han ido haciendo nuestras lenguas, meditar significa reflexionar sobre un acontecimiento, o repensar algo hasta dar con la solución. La meditación, así, a bote pronto, nos habla de un pensamiento detenido y cuidadoso sobre un asunto... Sin embargo, desde la perspectiva oriental la meditación no tiene que ver con el pensamiento sino con su ausencia; nos acerca más a la intuición que a la razón. El concepto de contemplación, que implica mirar con atención y observar cuidadosamente aquello que produce placer, nos acerca más a los occidentales al sentido oriental de la meditación.

Definir lo que es la meditación no es fácil porque, en el fondo, la meditación no se deja del todo definir, de la misma manera

que nuestros dedos no pueden asir el aire por mucho que aprieten. La meditación está diseñada para ser experimentada, sentida, vivida... pero no para ser explicada. Deja atrás el lastre de las etiquetas mentales y busca una libertad sin moldes cognitivos desde donde sea posible contemplar la realidad sin fisuras. Es un todo; clasificarla es constreñirla, manipularla o banalizarla. No obstante, el problema real no está tanto en definirla como lo haría un diccionario sino, más bien, en apartar el saco de prejuicios y expectativas, deseos y temores con los que vamos a ella.

De hecho, cuando sentenciamos nuestra práctica enunciando «yo medito», ya empezamos con un añadido que estorba a la experiencia misma: un pronombre personal que salpica la nitidez de la conciencia. Aún más, a la meditación parece sobrarle casi todo, si es cierto que promete desnudez ontológica.

No obstante, algo podemos decir sobre ella si pretendemos señalarla, más que definirla; recordar lo que no es, más que decir lo que es. En definitiva, nos acercamos a la meditación como lo hace el acomodador del cine, que nos guía a la butaca para que cada uno experimente la película pero no para decirnos -eso esperamos- quién es el asesino. Podemos bordear el misterio pero nunca revelarlo del todo, puesto que éste sigue ampliándose; podemos marcar señales en el camino para no perdernos... Lo único que podemos hacer con la meditación es dibujar un mapa orientador.

MAPA

Todos los libros de meditación que vemos en las bibliotecas o en nuestras estanterías son trozos pequeños de un hipotético gran mapa que los meditadores de todas las épocas han ido dibujando. Gracias a ellos nos orientamos en la práctica meditativa. Sin embargo, es necesario recordar que los mapas dibujan el territorio, pero no son el territorio. El camino de la meditación lo tenemos que recorrer nosotros solos, aunque en un territorio tan ignoto no nos venga mal llevar algún mapa en el bolsillo.

Un buen caminante, además de mapas lleva brújula. Afortunadamente, las brújulas marcan el norte tanto si estamos en la montaña como en el valle. Cualquier tradición meditativa que nos sirva de brújula deberá, por tanto, tener esa misma adaptabilidad, y señalarnos el norte tanto si estamos en oriente como en occidente, tanto en la antigüedad como en la actualidad. Lo importante es caminar en la dirección correcta. La meditación se asemeja al caminar del peregrino: si sólo mirara el horizonte que marca la brújula, probablemente tropezaría con la piedra, pero si se obsesionara con el paso y los accidentes del terreno, podría perder entonces la orientación de su marcha. Por eso es importante que sienta cómo cada paso se adapta al terreno, pero sin perder de vista el horizonte, congregando el instante de cada huella sin por ello olvidar una dirección intuita. Difícil equilibrio. La meditación en sí parece dramatizar aún más esta paradoja: buscamos aterrizar en el presente pero sin olvidar que estamos en un proceso. Cada meditación es, al mismo tiempo, medio y meta, descanso y lucha.

ESPEJO

Ahora bien, de nada nos serviría contar con todos los mapas que reflejan cada milímetro del camino si no supiéramos dónde estamos, cuál es el punto de partida. Sólo así sabremos si hemos de avanzar o retroceder, si nos conviene ir a la izquierda o a la derecha. El paisaje de las tradiciones meditativas es muy amplio: las hay devocionales, las que ponen el acento en la concentración, en la atención plena, en el fluir de la experiencia, las que buscan el desapego o el trance. Y es posible que, en este preciso momento de nuestra vida, no nos vayan bien todas. Habrá que saber elegir, sabiendo lo que nos conviene y lo que no nos conviene.

En este sentido, gran parte de los problemas que tenemos son errores de cálculo: tropezamos con la puerta o llegamos tarde a una cita porque hemos calculado mal el tiempo o nuestra posición en el espacio. A menudo creemos que estamos en un lugar cuando, en realidad, estamos en otro. Es posible que, a un nivel más interno, también estemos perdidos.

La meditación es como un espejo: cuando hemos arrinconado ciertas dispersiones, el coraje de mirarnos directamente en el espejo nos coloca, en primer término, nuestro rostro real aquí y ahora, y no tanto el rostro fantaseado o prefijado que mantenemos dentro como autoimagen. La meditación es eso: un gran espejo que nos habla, a su manera, de cómo está en este momento nuestra agitación, sufrimiento, fantasía o desgana, así como nuestra alegría, confianza o aceptación. El espejo no puede reflejar ni más ni menos que lo que hay, la pura realidad de este momento. No podemos hacer puntería en nuestra vida

si no sabemos dónde está la mirilla y cómo mirar a través de ella. Saber de nuestra realidad es necesario para conocer la realidad, la de dentro y la de fuera, la única que todo lo abarca.

CALMAR

No obstante, un espejo sólo reflejará nuestro rostro con nitidez si el cristal está limpio. Así, si no hacemos previamente un trabajo de limpieza de los sedimentos de nuestro inconsciente que están adheridos a la pantalla mental, no podremos conocer dónde estamos para usar adecuadamente el mapa, ni podremos saber cuál es nuestra realidad, para no errar en nuestras decisiones.

El primer sedimento es nuestra agitación. A menudo, las aguas de nuestro mar interno están embravecidas: corrientes emocionales, olas de pensamientos, abisales complejos se mueven, impidiéndonos ver con claridad.

Todos sabemos que para poder ver el fondo del lago hay que esperar a que la superficie esté en calma. Sabemos también que necesitamos a veces horas o días después de un conflicto para ver con una cierta claridad.

Sin duda, la primera estrategia de la meditación es calmar, dejar de remover las aguas internas y esperar que una sedimentación a través del tiempo aclare nuestro estado interno. A veces basta con sentarse en quietud, cerrar los ojos, respirar profundamente y visualizar un estado de paz para que ese viento que crea tormentas se apacigüe. La meditación es una vía hacia la serenidad.

Infinidad de técnicas en las diferentes tradiciones meditativas van dirigidas a conseguir esta calma pero, a todas luces, conseguir calma no es suficiente. No tendría sentido calmar la superficie si no es para ver lo que hay en el fondo.

OBSERVACIÓN

¿Cómo haríamos para ver la amplitud de un bosque? Seguramente subirnos al árbol más alto. Subiríamos a la cima de una montaña para ver un horizonte bien amplio, o sacaríamos la lupa o los prismáticos para ver mejor lo que tenemos delante de las narices o al otro extremo, en la lejanía. En todos los casos, lo que buscamos es un cambio de perspectiva que nos posibilite una mejor observación.

Eso mismo es lo que buscamos en la meditación: un punto privilegiado de observación sobre nuestra vida. En medio del mercado, en el trajín de la ciudad, en la complejidad de las relaciones sociales o bajo la presión de nuestro trabajo, la capacidad de observar mengua o se ve alterada. Es preciso tomar distancia.

Para observar la vida real que se da día a día hay que salir de lo cotidiano; para comprender el nudo peculiar de nuestra vida hay que retirarse lo suficiente. Por eso, cada día en nuestra habitación o en nuestra terraza, paseando por el parque o el bosque, buscamos un pequeño contrapunto a nuestra realidad, desde el silencio y la soledad, no tanto para juzgar esa vida nuestra sino para comprenderla mejor.

CLARIDAD

Y aquí nos topamos con un segundo obstáculo en la meditación. Más allá o más acá de la agitación, nos encontramos con nuestra confusión. Aunque tengamos los medios más refinados de observación, no sacaremos agua clara si nuestra mirada está turbia. De nada le sirvió a Galileo enfocar su telescopio para que los Padres de la Iglesia observaran el cielo, si éstos no sabían qué observar en el firmamento.

No basta calmar, decíamos: hay que aclarar la mirada. Hay que ver de dónde proviene nuestra confusión. Es posible que no hayamos cultivado una mirada atenta para ver que los sucesos que acontecen vienen de algún lugar y se dirigen a otro; que no hayamos visto todavía que la vida no está hecha de fotografías fijas o de instantes desordenados sino que todo, y uno mismo dentro de ese gran todo, forma parte de un proceso que se entrelaza con otros, formando una red de redes. Saltamos de una circunstancia a otra sin percibir el hilo sutil que las comunica. Hay una cierta pereza en bajar a las profundidades de los procesos, a las interioridades de nuestra mente, a los pormenores de nuestro deseo. Hay, en este sentido, una resistencia a la complejidad. Ingenuamente queremos que las cosas sean lo que aparentan y preferimos firmar sin leer la letra pequeña, comprar sin atender a las consideraciones técnicas o viajar sin saber demasiado del entorno social donde aterrizamos.

Sin embargo, nuestra ignorancia no tiene que ver con la mayor o menor cantidad de información de la que disponemos; nuestra ignorancia es de otro orden: trata de confundir nuestra naturaleza esencial con

la imagen social que pretendemos dar y sustituye la realidad impermanente que nos rodea por una torre de ideas fijas acerca de cómo es el mundo y los seres que lo habitan.

La meditación nos enseña a mirar, a ver más allá de las formas, a reconocer lo evidente y lo no tan evidente, a contrastar las verdades de los sentidos con las evidencias de la razón... en definitiva, a reunificar lo objetivo y lo subjetivo, lo exterior y lo interior, la forma con el fondo.

A menudo no vemos la belleza de las cosas porque no miramos con detenimiento. Mirar con detenimiento es una manera de recomponer el todo, como cuando de pequeños adivinábamos la figura subyacente que había detrás de una secuencia de puntos aparentemente aleatorios. En verdad, las situaciones contingentes de nuestra vida sólo son aparentes. Aprender a ver requiere tiempo, disciplina, motivación, sensibilidad y ayuda. Cuando la tormenta amaina, la luz se expande.

SENTARSE

El primer acto en nuestra práctica meditativa es profundamente revolucionario: simplemente sentarse. Desde la visión normativa de la sociedad, meditar implica retirarse, salir de la corriente establecida. En muchos casos, la meditación es vista como una práctica inútil, no productiva, dado que la sociedad pone el acento claramente en el tener. En total contraste a la sociedad, la meditación, que nada tiene que ver con el tener, pone su

acento en las distintas modalidades de ser.

La meditación nos conduce radicalmente hacia dentro, a un contexto íntimo, para avivar nuestras luces internas. En este sentido, constituye una experiencia personal e intransferible. Aunque las tradiciones meditativas hayan congregado a sus seguidores en *dojos*, *ashrams* o monasterios -espacios comunitarios donde inevitablemente hay un entorno social-, estos espacios estaban claramente pautados para no interferir demasiado en el proceso de introspección.

Meditar es salir del torbellino de ideas, de la catarata de acciones, de la montaña rusa de las relaciones. No sólo al meditar buscamos una cierta protección; incluso evitamos hablar de la propia experiencia meditativa, más allá del necesario seguimiento por parte de nuestros guías, porque hablar sería «romper» esa intimidad reveladora. La meditación es una delicada flor que hay que proteger de las inclemencias del tiempo.

Sentarse es una forma de decir (a los demás y a uno mismo): “¡Basta!”. Basta de empujar el río, basta de engrasar la maquinaria de la neurosis, basta de ser parte del problema, y -aquí lo realmente importante- basta de sufrir innecesariamente.

Para sentarse hay que ser valiente, pues alejarse de lo establecido genera una cierta angustia. Pero aún es más valiente el levantarse tras la meditación para acometer la propia vida, que ha quedado unos minutos o unas horas en suspenso. Cuando encontramos un obstáculo en el camino, sólo aparentemente estamos dando unos pasos hacia atrás... en realidad lo que

estamos haciendo es coger carrerilla para poder saltar más lejos.

SENTIDO

Vamos a la meditación desde las situaciones concretas de nuestra vida, pues de nada sirve ir a la quietud y el silencio sin el saco lleno de experiencias. Ese atado que llevamos en la espalda tiene un gran valor. Delicadamente, en la meditación hay que deshacer el nudo y registrar su contenido. Todos sabemos que detrás de lo aparatoso de la experiencia hay un trasfondo a menudo desconocido: el iceberg de las acciones esconde mucho más de lo que enseña. Se trata de bucear en la meditación, en busca de las actitudes profundas que sostienen nuestros actos.

La meditación no es un confesionario, no es una revisión dogmática de lo que ha acontecido. Muy al contrario, acoge la experiencia desde la celebración y después, laboriosamente, inserta la experiencia en un horizonte más amplio; la hace hablar para volverla más consciente. Hay que vivir, y vivir intensamente, pero claro, vivir por vivir es como dar vueltas en una noria: sentimos la subida y la bajada, pero no vamos a ningún sitio. Le hacemos hablar a la experiencia para ver adónde apunta, seguimos la línea delicada de nuestras acciones para ver, con el tiempo, qué dibujo se está construyendo.

La meditación es una invitación a recogerse de lo vivido, a deshacer lo andado para recoger los frutos y, si es posible, convertirlos en un arte de vivir. Vivir es sembrar, cada acción es una semilla, cada

decisión una poda. Vamos a la meditación como va el campesino a recoger la cosecha: con expectación. La recolección nos habla de la naturaleza de nuestros actos, de todos aquellos que dejan un rastro, pequeño o grande, egoísta o altruista.

Pero, ¿cómo sabemos cuál es el sentido de nuestra vida? ¿Cómo discernir lo que hay que apagar de lo que hay que avivar? Seguramente, en algún hueco de la meditación aparecen las preguntas y se intuyen las respuestas. Meditar no es llevar un diario meticuloso de nuestros actos. No se trata de invocar a la memoria, pero inevitablemente las pulsiones internas, los deseos insatisfechos, las heridas narcisistas salen a la superficie, al igual que el mar, de tanto en tanto arroja a la playa lo que tiempo atrás se tragó silenciosamente.

Estamos trazados internamente por innumerables impresiones, por tendencias a menudo desconocidas, por condicionamientos primarios. Observarlos forma parte del proceso meditativo. Desde ahí, podemos reconocerlos y dejarlos marchar, si somos capaces de una profunda aceptación. Es como si fuéramos soltando lastre. Atreverse a soltar viejas batallas, despedidas inconclusas, quejas recalcitrantes, experiencias traumáticas, todo, todo lo que ha quedado sedimentado en ese espejo del ahora donde nos miramos para recuperar de nuevo la realidad, la libertad.

Pero no nos olvidemos de que la meditación nos ayuda a discernir el sentido profundo de nuestra vida cuando hemos terminado de barrer el patio de nuestra casa, cuando hemos separado el grano de la paja. Todos hemos realizado trabajos que no iban con

nosotros, y es totalmente lícito trabajar para ganarse la vida, pero a veces nos toca el premio gordo de la lotería cuando nuestro trabajo y nuestra vocación se solapan. Hacer aquello para lo cual nos sentimos preparados y deseamos hacer desde el fondo de nuestra alma no tiene precio. Sin duda, nuestra vocación está vinculada secretamente con los dones que nos ha dado la vida y que, convenientemente, hemos después cultivado.

Cuando en la meditación se aclara no sólo el recorrido hecho hasta el presente sino también el anhelo profundo de una dirección, nuestra vida adquiere fuerza, nuestra inteligencia colabora y nuestro corazón salta de alegría.

CONFLICTO

A menudo, hablar con los amigos nos sienta bien, especialmente cuando estamos en crisis. Una mirada, una palmada, unas palabras y un abrazo pueden hacer milagros, a pesar de que los amigos no son nuestros terapeutas. Tampoco la meditación es una terapia aunque, en sí, es profundamente terapéutica. No pretendemos resolver los problemas en la meditación, ni mucho menos. Pero es cierto, también, que cuando miramos los problemas desde otro lugar, cuando cambiamos de perspectiva, el problema desaparece o se vuelve diminuto. Y no es tanto por quitarle gravedad al asunto sino por enmarcar el problema en una dimensión más amplia. Todos sabemos que preocuparnos forma parte del problema y que, en cuanto empezamos a ocuparnos de él, su naturaleza cambia.

En la meditación no invitamos a los problemas a la fiesta; ellos vienen solos, sin previa invitación. Y es una buena oportunidad para verlos del derecho y del revés. Un mancha en la camisa es incómoda cuando la miramos a veinte centímetros de distancia; a diez metros, apenas es un punto infinitesimal. Que se vaya la luz en casa puede ser un engorro cuando nos disponemos a ver la televisión... pero también, no lo olvidemos, es una oportunidad para meditar.

Seguramente la meditación nos proporciona algunas herramientas interesantes para la resolución de conflictos. Nos da perspectiva, nos brinda una comprensión más clara de la naturaleza del problema, nos recuerda que todo problema está dentro del tiempo y que el asunto puede ser problemático en una fase, pero no en la siguiente.

LABERINTO

Cuando los antiguos construían laberintos, recorrían de alguna manera una representación de la tierra, a través del cuadrado engarzado en un círculo, símbolo del cielo. Tierra y cielo, cuerpo y alma, materia y espíritu conforman la totalidad. Así, el iniciado intentaba recordar en su deambular la totalidad perdida. El laberinto clásico de un solo trazo marca claramente un camino de entrada y otro de salida, alrededor de un centro.

Al entrar al laberinto, el camino parece fácil. De hecho, uno de sus primeros brazos parece acercarnos al centro esperado, y ¡zas! de golpe nos expulsa a la periferia.

Cuando en la meditación nos encontramos con las primeras experiencias extraordinarias o de una calma profunda, sentimos que esa iluminación deseada está ahí mismo, a la vuelta de la esquina. Sin embargo, el laberinto es tan complejo como el mundo, y nuestra mente tan enrevesada como cualquier dédalo. Al recorrer el laberinto estamos deshaciendo nuestro propio embrollo interno, estamos formulando una pregunta esencial, que sabemos que tendrá su significado en el mismo centro.

Creíamos, de entrada, que todo giraba alrededor de nosotros, desde esa realidad inmadura que nos hacía creernos muy importantes. El laberinto (en forma simbólica) y la meditación (en forma de experiencia) nos demuestran más tarde que estábamos equivocados. El laberinto nos zarandea de un lado a otro, y la meditación nos cuestiona: ¿cómo es posible que tenga tan poco control sobre mis emociones y sobre mis pensamientos?

Es posible que la palabra "laberinto" venga de *labrys*, una especie de hacha de dos labios, como la espada de dos filos de Teseo, presta para la batalla. La entrada al centro está custodiada por el monstruo. Siguiendo con el mito helénico, si queremos deshacer lo laberíntico de los pasadizos que nos remiten a la mentira, a nuestro propio autoengaño, tendremos que matar al Minotauro. Es nuestra boca (que también tiene dos labios), la que seguirá alimentando con nuestra palabra la avidez de la bestia a través de la mentira, o bien la aniquilará con la verdad. No olvidemos que es el amor de Ariadna lo que permite a nuestro héroe atravesar la mentira sin perderse.

En la meditación también atravesamos el laberinto de nuestro engaño. Podemos seguir alimentando el monstruo con excusas, medias verdades o justificaciones, o bien sacar la espada de la discriminación y, aunque duela, cortar con una vida inventada.

YO

Y es aquí donde aparece el verdadero acertijo de la meditación. El laberinto es nuestra mente, pero el monstruo, ese engendro contranatura mitad bestia mitad humano, somos nosotros. Es nuestro yo el que tiene que darse cuenta de que es puro enredo y de que, en sí mismo, no tiene capacidad de elevación.

Tenemos una vida psíquica y vivimos dentro de ella. El interior no es para nada uniforme: hay muchas voces que conviven -o malviven- a los pies del yo. Sin embargo, muchas áreas de esa vida psíquica quedaron detenidas en su momento, por lo que hoy están subdesarrolladas, y de alguna manera quieren seguir creciendo.

Estos complejos psíquicos permanecen dormidos hasta que una situación los detona, y entonces se manifiestan a través de lapsus, errores o sueños. La voluntad del yo no puede fácilmente con ellos porque aparecen cuando el control decae o cuando llegamos a una situación límite. Nuestra neurosis intenta pactar con ellos, pero a la postre se esclaviza. Los complejos avanzan, nos paralizan, nos dividen, nos hacen perder objetividad, nos arrinconan en conductas inadecuadas. Intentamos reprimir los contenidos psíquicos que nos parecen inadecuados y cosechamos un pensamiento

obsesivo. Vamos de la inferioridad a la superioridad, de lo maniaco a lo depresivo, del exceso al defecto, manteniendo un estado de contradicción con nosotros mismos.

Creemos que no podemos aceptar todo lo que hay en nosotros porque si lo hiciéramos seríamos estigmatizados, apartados de nuestras relaciones, marginados en el trastero de la vida social. Sentimos cosas que no podemos confesar, deseamos situaciones innobles, fantaseamos una vida ajena que no podemos vivir. En definitiva, rechazamos fuera lo que deseamos dentro y, así, nuestra existencia se divide.

En la meditación tenemos la gran oportunidad de reconocer lo reprimido, de incorporar la sombra que proyectamos, de ampliar nuestro horizonte vital. Es cierto que tal vez no seamos tan perfectos, tan definidos, tan atractivos o tan «buenas» personas como quisiéramos, pero sin duda seremos más íntegros, más honestos, más conectados con lo que somos, y puede que más felices.

Cuando en nuestra meditación aparece un complejo, nos sentimos turbados, nos inflamamos de orgullo o nos encendemos de ira, y esa turbación es un indicador de dónde están nuestros demonios. ¿Acaso nuestras fobias no hablan del cerco al que somos sometidos por esas áreas de vida no reconocidas que nos habitan? ¿No serán los síntomas una forma de lenguaje del alma, voces angustiosas de lo que quiere expresarse y no puede? Es posible que la sombra en nosotros quiera convertirse en luz y que el malestar psíquico sea una invitación a ampliarnos.

Está el yo y está también lo otro en nosotros. Pero lo otro invade las fronteras que el yo normativo establece. Al yo le horroriza la incertidumbre, la ambigüedad, la impermanencia. Se siente amenazado por las diferencias, atosigado por las crisis, crispado por el caos. En la normalidad encuentra un respiro, pero pequeño, porque lo que uno es no cabe en una caja de zapatos. Siempre habrá algún elemento que desentone en nosotros; siempre se escapará alguna palabra fuera de tono, algún acto incívico, alguna confesión sospechosa. El yo vive en la ilusión del control de la que, tarde o temprano, tiene que despertar.

No podemos vivir impunemente traicionándonos a nosotros mismos, y eso mismo es la normalidad: un intento de ser como los demás pero sin serlo en el fondo, porque lo que somos no es del todo definible, nuestro proceso personal es tan peculiar que somos realmente únicos.

Aunque sería necesario aclarar que el yo no es a ciencia cierta un enemigo. Evolutivamente cumple una función de ajuste entre realidades: es resolutivo en las decisiones y establece un orden en los procesos de vida. El problema lo encontramos cuando el ego dirige nuestra vida, cuando usurpa el lugar del Ser, cuando confunde lo importante con lo urgente, cuando se polariza en la defensa y en el ataque. No lo olvidemos: el ego es miedo enquistado, y por lo tanto teme su disolución.

Uno de sus síntomas es la sorda culpabilidad, al sentirse separado de lo otro que nos habita, de los demás y de todo lo que nos sostiene. Nuestra vida psíquica está dissociada, y en consecuencia eso es lo

que vamos a encontrarnos en la meditación.

SER

Bien, pero si no somos el yo, ese complejo estable de nuestra mente; si no somos el gestor de nuestros contenidos mentales, ¿quiénes somos? Si indagamos, podemos darnos cuenta de que aquello que llamamos carácter es un *collage* de impresiones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida y con las cuales nos hemos identificado. Por tanto, si sacamos de la personalidad lo que se construye en torno a una imagen social, ¿qué nos queda?

Me viene a la mente una imagen astrológica: en la primera casa del zodiaco, allí donde tenemos el ascendente, el cielo aparece. Nace el sol, la luna y las estrellas, pero curiosamente en el horizonte se ven mucho más grandes que cuando están en el cenit, a pesar de que la distancia no varía sustancialmente. Si bien se trata de un fenómeno óptico, cabe preguntarse qué nos está indicando esto a nivel simbólico. Parecería que pretenden llamar nuestra la atención. De la misma manera, también el carácter parece comportarse como una llamada de atención, como un amplificador de lo que somos. Las máscaras en el teatro antiguo realzaban el rictus del actor y, a la vez, amplificaban su voz.

Máscara y rostro están unidos, pero no cometamos el pecado de confundirlos. Lo que verdaderamente somos es un impulso de vida que adopta una forma para poder expresarse. Encarnamos en este cuerpo y en esta vida para manifestar algo que viene de otro lugar, de las profundidades del Ser.

Dramatizamos, de alguna manera, el baile cósmico. El espíritu es un espectador que se extasía ante el baile asombroso de la naturaleza, de la más exquisitas bailarinas, que son nuestro cuerpo y nuestra mente. El fondo infinito de lo que somos se encandila, por un tiempo, en el juego de las formas que cambian constantemente, en la corriente de la existencia que se vierte instante a instante para luego ser transformada. Somos un flujo que se vierte en un jarro, el cual envejecerá o se romperá, y aquel flujo, siempre fluido, tomará otra forma, y después otra.

La forma no es más que el sueño del espíritu, y nosotros, tarde o temprano, tenemos que despertar de ese sueño, de esa ilusión. Cada momento tiene una forma definible; cada situación presenta una cara que poco a poco se transforma. La ley de la forma es la impermanencia, la fugacidad, la transitoriedad, pero el Ser, el ser que somos, está más allá de la forma, es puro sujeto.

Cuando miramos el cielo nocturno lo encontramos profundo y oscuro, casi tenebroso; sin embargo, está repleto de luz. El universo se desborda por sus hechuras de tanta luz que alberga. La luz, al igual que el Ser, es invisible. Sólo vemos la luz cuando ésta choca contra algo, contra la forma. Vemos el vestido rojo porque la luz choca en el tejido y desprende aquella frecuencia de colores que descarta. Sólo refulge el vestido y su rojez, pero la luz primaria permanece oculta.

De la misma manera, el Ser no puede ser visto: no tiene altura ni tamaño, no tiene

cualidades ni sabor, es pura luz, luz de la conciencia. Percibimos al Ser en su choque con el alma, con la mente, con el cuerpo. La amapola que brilla al amanecer es amapola pero también es el Ser que la hace brillar. Si pudieras apagar el Ser, desaparecería la amapola; pero si retiras la amapola, el Ser vuelve a su invisibilidad. La vida es un baile entre la forma y la esencia, la bailarina y el espectador.

VIAJE

Cuando empezamos con la disciplina de la meditación, estamos comprando un billete de viaje. Ya hemos intuido que la meditación nos acerca al Ser, a la fuente de la que provenimos, y que nos permite morar en nuestra propia naturaleza. Pero para ello hemos de hacer un largo viaje. Es un viaje iniciático porque supone una prueba de valor, una confianza inquebrantable para superar resistencias y obstáculos que nos encontraremos en el camino.

Al igual que se hace al entrar en un laberinto, hemos de dejar nuestros miedos en el primer recodo del camino y cultivar nuestro coraje, dejar caer nuestras dudas y afianzarnos en nuestra confianza. En la tradición esotérica del Tarot, el arcano sin número tiene que hacer un viaje. Tiene que transformar su locura en sabiduría, y para ello tendrá que superar innumerables pruebas que le deparará el destino. El arcano del Loco representa a un vagabundo, un bufón o un don nadie, desde la perspectiva exterior, pero también es un caminante, un buscador o un iniciado, desde

una visión esotérica.

Desde la perspectiva de la normalidad, aquel que se aleja del centro del cauce donde habita lo convencional es un excéntrico, un marginado. El que camina en el margen de lo aceptado lleva un estigma, provoca rechazo o admiración, pero también ira o miedo. Aquel que busca más allá de lo consensuado, cuestiona, y puede ser considerado un visionario, un genio o un chiflado. Sin embargo, está claro que, dado el exceso de cordura al que nos somete la normalidad, un cierto grado de locura es signo de salud mental. Meditar desbarata la visión chata del mundo, pone en jaque el pensamiento único y nos aleja de lo excesivamente literal. Todos soñamos con la libertad del Loco porque, aunque precipitado y soñador, tiene el coraje de recorrer nuevos caminos en busca de su plenitud.

Este viaje iniciático que recorre el Loco pasa por tres etapas. Las comentamos porque son pertinentes para entender un poco más el proceso meditativo en el que nos hallamos.

La primera pasa por resolver el mundo, es decir, por saber manejarlo con soltura. No podemos ir a lo transpersonal si en lo personal, en el ámbito más inmediato de nuestra vida, tenemos problemas de autonomía o independencia. Si no nos sostenemos sobre nuestros propios pies, si no sabemos subir cumbres para luego bajarlas, es decir, empujar proyectos y darles cuerpo, difícilmente podamos traspasar el umbral de la espiritualidad. Cuando el mundo nos acorrala contra las cuerdas, es tentador buscar refugio en

cualquier templo.

La segunda etapa consiste en reconocer que el mundo se vive desde el interior, que todo es una proyección de nuestros deseos y esperanzas, de nuestros miedos y confusiones. Aquí, no se trata tanto de ajustarse al mundo como de dar un sentido a la propia experiencia. Aprender a despojarse de todo lo superfluo hasta quedarse con lo esencial es el camino de la sabiduría. Vivir desde uno, y no desde los mandatos externos, culturales o sociales.

La tercera etapa es un camino de trascendencia. Hemos viajado del mundo al interior de nosotros mismos, ahora se trata de comprender que más allá de lo que somos está la infinitud que nos espera. Es el momento de revisar nuestra sombra, de dejar caer la torre de seguridades de nuestras filosofías, de depurar nuestras vanas esperanzas y de, por fin, plenamente transformados, danzar con la vida, en la plenitud del presente, en la libertad del Ser.

Como decía San Agustín, hemos de ir de fuera hacia dentro, y de dentro hacia arriba. En cierta manera, la meditación pasa por etapas parecidas. Peleamos con la postura y con el cuerpo -que es una representación del mundo-, nos encontramos con la mente y sus laberintos, para después abrirnos a la experiencia sin límite que llamamos libertad.

MUERTE

Ya habíamos dicho que la meditación es una especie de trampa: entramos pensando en

idealidades y nos encontramos justo lo contrario: con las realidades, con la sombra que no queríamos ver. Buscamos experiencias extraordinarias y cosechamos frustraciones. Queremos encontrar un oasis de paz y no dejamos de rememorar los problemas que habíamos querido dejar en la puerta de la sala. No es de extrañar que muchos salgan corriendo después de una breve experiencia meditativa.

Las plantas carnívoras son muy atractivas, de bellos colores y dulces aromas, pero en su interior esconden jugos corrosivos. Hay, es cierto, una aureola de santidad alrededor de la meditación, pero es una artimaña para cazar vanidades. Cuando estamos dentro, suena la caracola de la guerra. Podemos decir que la meditación es la guerra santa contra el ego; la conciencia es prisionera casi todo el tiempo del ego y tenemos que liberarla.

Cuando el ego está en su salsa, es todo movimiento, gesticulación, palabrería, extraversión y manipulación de la realidad que tiene más a mano. Como si fuera un titiritero, el ego mueve ojos, lengua, cabeza y manos, todo lo que le ayude a tener un mejor control de la situación. Esta percepción nos lleva a comprender mejor la estrategia de la postura meditativa, que simula la muerte.

La postura meditativa nos obliga casi siempre a estar inmóviles, con la manos plegadas en algún gesto simbólico, con los ojos cerrados o semicerrados y con la lengua vuelta hacia el paladar. Casi parece que no respiráramos, que estuviéramos al otro lado de la vida.

Tras unos minutos de curioso, el ego se

encuentra sin agarres en la meditación, se encuentra maniatado y boca abajo. Es entonces cuando empieza a aullar, esto es, a querer moverse, a quejarse internamente y a inventarse historias para pasar el rato hasta que suena la campanilla final de la sesión de meditación.

La postura meditativa es una ratonera para el ego, un anzuelo para pescar el ilimitado amor y la importancia personal que se profesa a sí mismo, un cebo para atrapar la permanente huida del presente que le amenaza y, sobre todo, una red para cazar el terrible miedo que le tiene a la muerte.

Lo cierto es que no podemos vivir sin ego, sin una conciencia individual integrada en el mundo social. Ahora bien, no se trata de matar al ego literalmente, pero sí de reeducarlo, de que aprenda a permitir y no a controlar neuróticamente, a escuchar en vez de criticar, a ser en vez de obsesionarse con tener, a confiar en vez de defenderse sistemáticamente, y lo más difícil, a amar en vez de guerrear continuamente con todo y contra todos.

META

¿Dónde acaba el viaje iniciático? ¿Hasta dónde hemos de perseguir nuestro anhelo? ¿Cómo sabremos cuándo estamos iluminados? En realidad, el camino no existe ("se hace camino al andar", diría el poeta), pero es una ficción útil. El camino no es más que el símbolo de nuestra búsqueda, de nuestros avatares, del reconocimiento de nuestra inconsciencia, y la certeza de una salida de la propia ignorancia.

El final del camino es el inicio de un nuevo camino, de la misma manera que al final de la gallina hay un huevo, y al final del huevo otra gallina. Caminamos porque creemos que lo que buscamos está lejos, pero mientras buscamos mantenemos unas anteojeras que nos impiden percibir la amplitud de la realidad, sufrimos una tensión vital que nos comprime por dentro, mantenemos unas esperanzas que son del todo infundadas. Cuando, frustrados, dejamos la búsqueda por infructuosa, entonces se hace la luz: nos damos cuenta de que lo que buscábamos ya estaba presente, que siempre había estado presente y de que, de tan cerca que lo teníamos, no podíamos verlo.

La meta la crea el ego, pues a su heroísmo le encanta tener metas que superar, batallas que ganar y misterios que desvelar. La paradoja sobreviene cuando comprendemos que es el mismo ego el que quiere desprenderse del ego, como si uno pudiera escapar de su propia sombra o atraparla al perseguirla. De esta manera, la meta forma parte del camino, y el camino forma parte de nuestra desesperación. La desesperación está soportada por el ego, que en sí mismo es pura ilusión.

Sin embargo, la respuesta no es intelectual. No basta con entender la paradoja: hay que vivirla; mejor dicho, hay que sufrirla.

La muerte del ego es un símbolo y también una experiencia. Lo que realmente muere no es el ego sino su orgullo, no es su capacidad planificadora sino su ambición. Muere su apego, control, manipulación, victimismo. Muere la sensación de identidad separada para renacer como mediación en la unidad con el Ser que somos. No nos

olvidemos: la mitad del ego es ataque y la otra mitad defensa. Muchas batallas, dentro de una guerra que no es un camino de rosas...

ILUMINACIÓN

Decíamos que más que matar al ego se trata de suspenderlo, acallararlo, de cortar las patitas de su orgullo... para ganar iluminación. Que nadie se llame a engaño: probablemente quien diga que está iluminado sea un impostor. Cuando alguien dice que está iluminado está cosificando algo que en realidad es un proceso, una vivencia pero no una cosa. No existe tal cosa como la iluminación; lo único que hay son grados de luz interior, matices en la libertad, oleadas de amor compasivo, pero nada a lo que agarrarse. No podemos colgar en nuestra pared un título que diga: «Me iluminé tal día a tal hora. Desde entonces, mi vida ha cambiado. Soy otro».

Tal vez por eso, aquel que establece metas, certifica iluminaciones, y por eso tenemos infinidad de gurúes a medio cocer, fruto de un arrebató místico o de un estado alterado de conciencia. Maestros y maestrillos que, tarde o temprano, caen del pedestal cuando su «humanidad» no tiene dónde esconderse. Sin embargo, es probable que no haya una meta, o que la única meta sea el paso que estás dando, el bocado que estás comiendo o el abrazo que estás dando en tu presente.

De la misma manera que el sol va iluminando más y más la tierra desde el momento en que sale por la mañana hasta alcanzar el mediodía, así también nosotros nos vamos iluminando progresivamente (aunque esto, insisto, no tenga ningún final) cuando

somos capaces de ir deshaciendo los nudos que nos mantienen apegados a nuestros hábitos, cuando olvidamos las respuestas aprendidas y, desde la escucha sincera, dejamos que brote una respuesta espontánea, cuando aprovechamos las innumerables crisis como oportunidad de crecimiento, cuando dejamos de otorgar poder a las circunstancias y visitamos a nuestras intuiciones, y no sólo a la razón. Nos vamos llenando de luz cuando podemos ir un poco más allá de nuestras necesidades, de nuestra soberbia, de nuestras certezas; cuando somos capaces de cambiar de perspectiva, cuando dialogamos con nuestros límites, con nuestras incoherencias; cuando aceptamos nuestras derrotas, nuestras inseguridades y nuestros miedos.

Nuestra alma se libera cuando podemos soltar el lastre de la perfección, cuando podemos decir nuestras verdades sin herir, cuando acogemos el sufrimiento ajeno sin asustarnos. Nos volvemos más sabios cuando anónimamente nuestros actos se vuelven semillas de prosperidad, cuando toreamos las adulaciones sociales, cuando nos sentimos confortados en el silencio y la soledad.

Jesús decía que por sus frutos los conoceréis, una invitación preciosa a soltar nuestro collar místico, donde colgamos nuestros trofeos filosóficos. Iluminarse es aprender a vivir sin tantas respuestas y, lo más difícil, aprender a convertir lo complejo en simple, sin por ello perder profundidad.

La iluminación no es hablar con Dios ni viajar a capricho con nuestro cuerpo astral. No tiene que ver con demostrar que se puede vivir sin comer o sin dormir, leer

el pensamiento, ser muy longevo o anestesiar el dolor. La iluminación no requiere ninguna demostración y, más bien, los poderes extraordinarios son un obstáculo en el camino.

Al ego le gusta que la iluminación sea un logro sobrehumano, sólo apto para los mejores, pero la iluminación simplemente es dejar que surja nuestro estado natural. Un estado de unión con la vida que hay dentro y que hay fuera. Y en ese estado natural, que podríamos llamar iluminado, hay atención y frescura, alegría y vitalidad, ligereza y fluidez. En ese estado, nos parecemos a un niño, o a un animal salvaje.

En la conciencia ordinaria, en cambio, nuestra mente se siente pesada, demasiado ruidosa, demasiado complicada. Nuestros cuerpos se vuelven desgarrados y torpes, sin su vitalidad: pagan el precio del predominio mental propio de ese nivel de conciencia.

En los diferentes estados de iluminación hemos dejado de luchar. La resistencia era lo que creaba nuestra negatividad. Ya no hay nada que demostrar. No necesitamos alimentar al ego, no seguimos identificándonos con el sufrimiento; simplemente nos podemos permitir ser, y que los demás también sean.

PRESENCIA

Sin un "yo" que pueda recorrer el camino, sin meta donde regocijarnos, sin iluminación que nos salve de los altibajos de la vida, ¿qué nos queda? Pues nada y todo. Nos queda lo único real, el momento

presente.

Meditar es despertar del sueño ilusorio de nuestra vida, aterrizar en la realidad desnuda sin salir corriendo. Darnos cuenta de que vivimos casi siempre en el tiempo psicológico. Echamos la vista atrás, rememorando una y otra vez lo sucedido, para recordar quiénes somos, no vayamos a olvidarlo. Reacomponemos el pasado a nuestro antojo, como si fuera un puzzle del que quitamos aquellas piezas que no encajan muy bien con nuestra autoimagen. Seleccionamos de la memoria lo que nos interesa, y de esta manera inventamos nuestra vida, la que nos gustaría que fuera, pero casi nunca la real.

No hace falta aludir a investigaciones psicológicas para darnos cuenta de que la memoria es selectiva. De la infinidad de estímulos que se dan simultáneamente en una situación, percibimos sólo aquellos que son significativos para nosotros. Y son significativos porque de alguna manera los deseamos. De su estancia en la plaza, el niño recuerda la juguetería y la heladería, pero no recalca en la discoteca ni en la carnicería. Memoria y deseo son sinónimos. Si queremos saber dónde está el deseo, basta con observar dónde se posa la mirada. Si queremos saber lo que alguien anheló en su pasado, esperemos a que nos cuente su historia.

Así que parte de nuestro tiempo lo dedicamos a recontar las historias viejas y a acomodarlas mejor para que hagan menos daño y para exorcizar las culpas y las pérdidas, o bien para contar las ganancias y realzar las victorias. La otra parte del tiempo lo dedicamos a escudriñar el futuro, ese tiempo por venir que desasosiega porque

apenas puede ser controlado.

El futuro es la otra cara de la moneda del pasado, algo así como un pasado con la cara lavada, con el vestido nuevo o un banquete sin estrenar. El futuro sólo existe en nuestra cabecita en este momento; no es más que una anticipación de nuestro deseo, la culminación de aquello que quedó en el tintero del pasado, allí donde nos gustaría colgar el cartel de final feliz. Pero el futuro no existe, y nunca existirá. Todo acontece en un presente dado. Especular con el futuro es un síntoma de insatisfacción. El deseo, la avaricia, la gula y la codicia galopan estruendosamente hacia el futuro, perdiendo de vista la realidad del presente.

Pensamos que cuando acabemos la carrera, la tesis doctoral, cuando finalmente nos casemos, cuando tengamos un trabajo mejor, cuando contemos con suficientes ahorros, cuando tengamos niños, cuando éstos sean mayores, cuando nos jubilemos... entonces y sólo entonces culminará nuestro proyecto de vida y podremos descansar plenos y felices.

Lamentablemente, el futuro no existe salvo como idea, como proyección o anticipación. De nada sirve el futuro si no vivimos la vida plenamente, porque esa plenitud siempre se nos regateará en ese anhelado futuro. La vida que vivimos existe ahora, y esa vida no puede especularse en una especie de bolsa financiera mental. Ahora vivimos, mañana no lo sabemos. Ahora es real, mañana es pura elucubración.

Para aterrizar en el Ahora (permítanme subrayarlo con una mayúscula) hay que salir del tiempo psicológico, de las ruinas del pasado y de los planos de edificación del

futuro. Y por tanto, el Ahora deja en suspensión nuestra mente. La meditación nos ayuda a comprender que se puede vivir el momento sin tener que pensarlo, ordenarlo o juzgarlo, que hay una vida secreta por debajo del discurso mental. En el Ahora no tenemos una vida: somos vida, y ya no hay nada que alcanzar. No hay nada que le falte a este momento que tengamos que buscar después, en un futuro cercano o lejano. Cada momento es lo único real.

El momento presente ya no tiene límites porque deja de estar cosificado por la mente, cuya función es diseccionar la realidad. Miremos donde miremos, sólo vemos horizontes que se abren a nuevos horizontes, una infinitud hacia arriba y otra hacia abajo aunque, lógicamente nuestros sentidos queden agotados. Podemos decir que hay infinitos árboles dentro de cada árbol, innumerables maneras de sentirlo y de amarlo. Somos conscientes del árbol sin tener que pensarlo, y en la presencia el árbol se transforma: deja de ser el árbol que estaba anclado en la memoria. De esta manera, podemos conocer al árbol directamente, porque así somos árbol junto al árbol, lo conocemos íntimamente.

Sólo cuando hay quietud profunda en nuestro interior podemos estar presentes. En la presencia podemos percibir la majestuosidad de todo lo que nos rodea, la amplia interconexión entre todos los seres vivientes, la sabiduría profunda que hay en la evolución. Es como ponerse unas gafas de tres dimensiones, donde cada uno de nosotros se siente dentro de ese caleidoscopio de vida.

SÍ

Si tuviéramos que dar una respuesta, la respuesta sería Sí. Sí a lo que es, sí al momento presente. Porque el momento presente es el momento que ha viajado a través del tiempo y ha tomado la forma que tiene ahora, y no otra, sino ésta. Todo lo que surge en este momento es el resultado de millones y millones de factores a lo largo de la evolución. Todo surge en este preciso momento para desaparecer luego. Si queremos, podemos negar la realidad que acontece, pero es tiempo perdido. Ir en contra de la realidad es como querer invertir la corriente del río.

Soy hombre o mujer, tengo tal estatura, he nacido en tal sitio, el color de mis ojos es tal... son las cartas que nos han tocado en el reparto del juego. No podemos enorgullecernos o deprimirnos por lo que nos ha tocado. Las cartas son neutras, depende cómo las juguemos. Ya lo sabemos: la sociedad no es neutra y valora más unas que otras, pero no hay nada personal en ello. La historia abunda en ejemplos de gran superación en circunstancias desfavorables.

El contentamiento tiene que ver con esto, con la aceptación de lo que tengo y de lo que no tengo. La gran libertad consiste en sentir un calor enorme y contentarse sólo con mojarse el rostro. En la superficie, es verdad que no sabemos tocar el piano, que cantamos fatal o que no nos manejamos bien con la informática, pero en el fondo estamos completos, no nos falta nada, no arrecia el deseo y no hay insatisfacción.

Si decimos Sí al momento presente, sea como sea, ya lo estamos transformando, y a

nosotros con él. Eso no significa resignación, no significa quedarse con las manos cruzadas. Nuestro impulso evolutivo y nuestro nivel de conciencia nos empujan para mejorar lo que encontramos, para articular soluciones más efectivas, para restaurar un equilibrio perdido. Pero esto lo podemos hacer sin negar la realidad, sin darle la espalda. Aceptar cada momento sin regateos, saber estar a las duras y a las maduras, con lo que hay y con lo que no hay. Desde este poder interno, cada momento tiene una gran belleza. ¡No lo dejemos escapar!

Julián Peragón

Video_22: Barcelona Yoga Conference 2014

Video_21: Contact Yoga Flow

Video_23: Perrito Chihuahua practica junto a su amo

Video_12: Amazing 104 year old yogi

Video_11: Iyengar en 1977

Anatomía: Cuadrado lumbar

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/cuadrado-lumbar_ficha.pdf

Àlex Costa

Suryanamaskar mantra

Aquí tenéis el mantra cantado:

Sun Gazing

Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

Viaja por el mundo sin cobrar por sus cursos y charlas. Le pagas el billete de avión, le aseguras alojamiento y viene a comunicar su sabiduría, dondequiera que le convoques. Ni siquiera tienes que preocuparte por sus dietas, puesto que no come... Pasó de ser un empresario preocupado a ser un

maestro sin discípulos, un sereno y tenaz

transmisor de una técnica sencilla basada en el mirar al Sol, cuyos protocolos estableció él mismo. Se trata del Sun Gazing. Dicha herramienta, afirma, nos lleva al desarrollo espiritual, pasando antes por la limpieza emocional, mental y física. Ratan Manek llega, da su mensaje y se va. No demora ni medio segundo en trivialidades o en ningún tipo de interés turístico.

Sus palabras nos llegan junto con su porte impenetrable, con su ser integrado, y nos transmite una perfecta seguridad. Asistimos a un seminario que imparte personalmente en Murcia en mayo de 2008, el cual constituye la fuente de este reportaje.

LOS ORÍGENES DEL SUN GAZING

-¿Cuál es el origen de la técnica de mirar al Sol que nos propone, el Sun Gazing?

-Es una técnica milenaria, que se aplicaba en la antigüedad en todo el mundo, incluida Europa. Hoy quedan pocos pueblos o grupos que lo apliquen. En Bulgaria y Grecia es una práctica que ha prevalecido hasta hace poco; en Bulgaria incluso hoy lo aplican algunos médicos. Pero las religiones establecidas erradicaron el culto al Sol.

-¿A qué lo atribuye?

-Definitivamente, en los textos religiosos modificados han eliminado las referencias al Sun Gazing, para que la gente estuviera bajo la influencia de los sacerdotes y no pudiera ser realmente independiente. Han modificado todos los textos; no queda casi ninguno sin modificar. Si la gente está

desconectada del Sol puede ser explotada por los demás.

“El caso es pues que el Sol tiene poder y que el hombre puede alinearse con él y conseguir su libertad. Yo llevé a cabo una investigación durante varios años. Empecé en 1962; contaba entonces con 25 años de edad. Madre, la compañera de Sri Aurobindo, me enseñó la práctica de mirar al Sol. Investigué varias culturas y descubrí que el auténtico Surya Namaskar (el Saludo al Sol) del que se habla en yoga consiste en realidad en mirar al Sol. Investigué prácticas egipcias relacionadas con el dios Ra; estudié tradiciones de Méjico y Perú y conocí el Día del Saludo al Sol boliviano; también entré en contacto con creencias que aún hoy están vigentes en Bulgaria y en Grecia. Asimismo, estuve en contacto con los nativos americanos. Etcétera.

Tras muchos años investigando empecé a practicar con mi propio protocolo. Me costó tres años de ensayo y error establecerlo. Cuando empecé padecía depresiones, a causa de mis negocios. Tenía problemas para dormir, y problemas con la comida. A medida que practicaba, el sentimiento de hambre iba desapareciendo. El protocolo de mirar al Sol durante nueve meses con una progresión de diez segundos lo establecí yo, y es una manera segura, que cualquier persona puede aplicar, de llegar al máximo beneficio en su relación con el Sol.

-Porque ¿podríamos ir más deprisa?

-En total van a ser 270 días mirando el Sol, y el total de horas de visión acumuladas serán 111. Este es el requisito para llegar a conseguir todos los beneficios psicológicos, físicos y

espirituales. Yo no recomiendo afrontar el proceso con prisas, ni forzarlo. El Sol no es fast food (comida rápida), sino slow food (comida lenta). Da resultados perfectos si se hace con tranquilidad y regularidad. Si usted un día no puede mirar tanto, no trate de compensarlo mirando más al día siguiente.

-Hoy día, el Sun Gazing ¿está estructurado como un movimiento?

-Este método se está expandiendo por todo el mundo. No hay jefes, y todo el mundo puede hacerlo independientemente.

Sin embargo hay grupos que se juntan para practicar y para difundir el mensaje; se autoorganizan.

-¿Por qué nos exhorta usted a hacer la práctica del Sun Gazing? ¿Qué beneficios vamos a obtener?

-En nuestra cultura nos han enseñado a temer al Sol y a escondernos de él, cuando en realidad toda nuestra vida depende del Sol, empezando por que nutre a los vegetales, que están al inicio de la cadena alimenticia. Él es nuestro gran benefactor; equilibra la naturaleza y la ecología.

Siempre está ahí. Nos ofrece, gratis y por siempre, vida y salud. ¡Gratis! Nadie le hará pagar impuestos por estar mirando al Sol. Al final usted misma, usted mismo, como los vegetales podrá incorporar directamente la energía del Sol. Sin necesidad de hacerse dependiente de ningún gurú o maestro, el Sol directamente le nutrirá y le dará cuanto necesite. Tendrá salud física y perfecta estabilidad mental, por sí mismo. Quien depende de los jefes

religiosos se vuelve débil. Con el Sun Gazing recuperamos la independencia perdida.

“La fotosíntesis no es una prerrogativa de los vegetales. La luz solar penetra dentro de la tierra, la cual lleva a cabo su propia fotosíntesis. Es así como se generan el oro, la plata, el cobre, los diamantes, las gemas preciosas.

Con el Sun Gazing hacemos nuestra propia fotosíntesis. Cogemos los fotones del Sol, los cuales constituyen una energía muy poderosa, un néctar que no está polarizado en positivo-negativo.

“Yo distingo claramente tres fases, de tres meses en tres meses. Porque puede ser que una persona quiera llegar hasta el final de los nueve meses, y conseguir así una realización espiritual, o puede ser que persiga otros objetivos.

“Al final de los tres primeros meses, que corresponden a 15 minutos mirando al Sol, la persona consigue una salud mental perfecta. Ello es previo a cualquier sanación del cuerpo y a cualquier camino espiritual. Tras esos tres meses la persona se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidias, etcétera. Al conseguir esto, la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes el cuerpo consiga la salud. La persona puede abandonar el proceso tras los tres primeros meses si ya se halla satisfecha con ello, y seguir un mantenimiento, sin prolongar ya más los tiempos de mirar al Sol. O bien una persona puede decidir abandonar el proceso tras los seis meses, habiendo

recuperado la salud, y seguir el mantenimiento. Sin embargo, si la persona tiene expectativas espirituales deberá completar los nueve meses, durante los cuales recibirá dones especiales, como la posibilidad de dejar de comer.

“El Sol tiene alma, y si lo miramos con respeto y con intención vamos a sintonizar con él; él nos cuidará y guiará. Incluso, si es usted dado a la astrología, puesto que el Sol rige a todos los planetas del sistema solar, si usted mantiene buenas relaciones con el Sol el Sol va a indicar a todos los planetas que sean favorables con usted.

LOS OJOS Y EL SOL

Hiran Hatan Manek 002 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

La técnica es tan sencilla que puede explicarse en muy pocas líneas: usted mira el Sol en una hora segura, el primer día diez segundos tan solo, y le añade cada día diez segundos. Al cabo de tres meses, coincidiendo con el final de la primera fase, usted estará mirando al Sol durante quince minutos; al cabo de seis meses, coincidiendo con el final de la segunda fase, usted estará

mirando al Sol durante media hora; al cabo de nueve meses, coincidiendo con el final del proceso, usted estará mirando al Sol durante 45 minutos.

-Pero, señor Manek, siempre nos han advertido de que es muy peligroso mirar al

Sol, que podríamos

quedarnos ciegos...

-Porque los expertos nunca analizan cómo cambia la intensidad del sol desde el amanecer hasta el anochecer.

Se ha probado que cuando el sol es suave, cuando nos llegan menos rayos ultravioleta, constituye una poderosa medicina. Vivimos en la sociedad del cáncer. Quien evite la luz solar suave adolecerá de problemas de salud, padecerá insomnio, etcétera. "Que el sol sea peligroso o no depende de la incidencia de los rayos ultravioleta. Si el índice es inferior a 2, no puede haber ningún problema. La primera hora posterior a la salida del Sol y la hora anterior al ocaso

son horas seguras, y es cuando yo recomiendo realizar la práctica. El Sun Gazing es inofensivo y carece de efectos secundarios adversos, contrariamente a lo que acontece con la medicina alopática, donde algunos médicos dicen que todos y cada uno de los medicamentos dejan algún efecto secundario.

Estamos haciendo el curso en Murcia y nos reparten unas hojas con los horarios de la salida y puesta del sol correspondientes a la región de Murcia, para todo el año 2008. Pues no se considera, obviamente, que el Sol sale en cuanto lo ves aparecer. La frecuente irregularidad

de nuestros relieves nos hace necesario conocer estos horarios. Esta es la dirección web que aparece al pie del documento que nos entregan:

http://www.tutiempo.net/?pagina=calendario_solar

Más tarde comprobamos que podemos sustituir 'Murcia' por otra capital de provincia y obtener los horarios correspondientes.

-De cualquier modo creo que si le digo a mi doctor que me estoy dedicando a mirar al Sol no le va

a hacer mucha gracia...

-Efectivamente, y es mejor que no lo sepa. Muy pocos están abiertos a estas cosas, incluidos los oftalmólogos. Yo le recomiendo que se haga una revisión ocular antes de empezar la práctica, particularmente si adolece de algún problema de visión. Vuélvase a hacer la revisión al cabo

de dos o tres meses: si lleva gafas, seguramente tendrá que cambiar los cristales, pues estará viendo mejor. Aunque difícilmente su visión va a mejorar si es de los que se pasan horas delante del ordenador o del televisor.

"Con el Sun Gazing el ojo se nutre de vitamina A, que le es tan necesaria. Ya sabe que hay gente que se opera del ojo y se le aplica el láser para corregir su visión. Con el Sun Gazing usted se estará haciendo un tratamiento láser natural.

"El año pasado, en Atlanta, cuarenta personas miraron al Sol como un desafío al punto de vista de que hacerlo es perjudicial. Se hicieron tests oculares, y dieron a conocer los resultados en un periódico local. Como consecuencia de este tipo de experiencias muchos oculistas están

cambiando su opinión respecto al Sol; los de mente más abierta empiezan a recomendarlo. El Sun Gazing es beneficioso en caso de cataratas, miopía, astigmatismo, daltonismo o visión doble (patologías que no impliquen lesión del ojo).

-¿Podría ser que mi ojo se lesionase?

-No se conoce ni un solo caso de lesión actuando bajo mi protocolo. ¡Ni uno solo!, y son grupos practicando en muchos países del mundo. ¿Cuántas horas pasamos delante del televisor, o delante del ordenador? El televisor y el ordenador son mucho, mucho más peligrosos para la vista que mirar al Sol en las horas seguras. Al principio de mirar al Sol puede pasar que el ojo lagrimee

un poco, que aparezca algo de conjuntivitis... Es algo normal; usted puede ponerse un simple colirio en el ojo para solventarlo.

De cualquier modo, se nos advierte de algunas patologías para las cuales es necesario tener prudencia con la práctica:

—

ENFERMOS QUE DEBEN REALIZAR UNA *PRÁCTICA PREVIA ANTES DE HACER LA MIRADA FIJA AL SOL:

- Hipertensos y diabéticos con microhemorragias retinianas.
- Enfermedades de los ojos que presenten inflamación, hiperemia conjuntival como el caso de las conjuntivitis, hemorragia subconjuntival o afecciones de la retina

que puedan provocar sangrados fáciles.

- Enfermedades generales que en su evolución presentan diátesis hemorrágicas (tendencia

a producir fenómenos de trombosis y hemorragias al mismo tiempo), como es el caso de ciertos tipos de tumores, entre ellos las leucemias.

- Enfermedades de la sangre que por presentar alteración de algunos de los factores de

la coagulación tengan tendencia al sangrado fácil, como la hemofilia.

*La práctica previa consistirá en encarar cada día al Sol diez minutos con los ojos cerrados,

durante dos meses, en las horas seguras. Continuar realizando el ejercicio una vez que pasan los 2 meses cuando el Sol esté más próximo al horizonte, que es cuando no calienta y su luz es menos intensa, o sea cuando está saliendo y cuando está próxima la puesta.

SIEMPRE QUE NO ESTÉ SEGURO DE TENER SUS OJOS BIEN VAYA AL OFTALMÓLOGO Y HAGA LA PRÁCTICA PREVIA.

-La técnica ¿es tan sencilla como parece?
¿Se trata solo de mirar al Sol durante esa cantidad de segundos, añadiendo diez cada día?

-Eso es.

-¿Requiere de una actitud especial?

-Usted simplemente se planta con respeto ante el Sol, con una mirada relajada, tranquila, preferentemente de pie, preferentemente descalzo, aunque también puede estar en una silla, o incluso puede hacerlo desde la cama, mirando a través de una ventana. En este caso la ventana incluso puede estar cerrada: es posible mirar al Sol a través del cristal, siempre que éste no esté coloreado, y que esté limpio; es un buen recurso para los enfermos. Nada más. Usted puede parpadear con normalidad; de otro modo el ojo se secará y sufrirá. Si el ojo lagrimea un poco no debe preocuparse; se está limpiando. Cuando haya acabado con sus segundos de práctica, cierre los ojos durante unos momentos, observando la imagen del Sol proyectada sobre el fondo oscuro, relajadamente.

-¿Qué actitud debemos tener con esta luz que vemos proyectada sobre el párpado, tras la práctica

de la visión?

-Si la disfruta, si se recrea en ella, le va a permitir mejorar la visión ocular, y fortalecerá su glándula pineal.

-Habrá días en que estará nublado, o en que por cualquier razón no podremos hacer la práctica...

-Esto no debe preocuparle. Algunos días fallará usted, otros días fallará el Sol. Si está algún día sin hacerlo, lo retoma al día siguiente desde el punto donde lo dejó. No pasa nada.

-¿Es indistinto hacerlo por la mañana o bien por la tarde?

-Completamente. Incluso se pueden complementar los tiempos. Por ejemplo, imagínese que ese día le corresponden cinco minutos de práctica. Puede decidir hacer algunos de dichos minutos por la mañana y el resto por la tarde. Y durante una misma sesión de práctica, si usted estima conveniente cerrar un rato los ojos y acto seguido retomarlo, no hay problema tampoco. Tan solo

procure que al finalizar el día usted haya sumado los 300 segundos que corresponderían a los cinco minutos de este ejemplo.

-¿Puedo usar gafas de sol?

-Las gafas de sol evitan que entren los fotones y provocan insomnio. Cuanto menos se usen, mejor. Existen unas gafas que consisten en una pantalla negra con puntitos a través de los cuales puede ver. Se venden en algunas dietéticas. Si siente que le perjudica el halo del Sol puede usarlas. Úselas dentro de las horas seguras, de cualquier modo.

-El Sun Gazing ¿es recomendable también para los niños?

-Si tienen hasta 14 o 15 años, se les puede explicar los beneficios del Sun Gazing, pero no forzarles a hacerlo. Si lo hacen, habrá que controlar que no miren al Sol demasiado tiempo. En cualquier caso, que no miren más allá de 5 minutos.

-¿Es útil para los invidentes?

-Van a ir recibiendo los beneficios, pero

muy lentamente.

SANAR LA MENTE

Hiran Hatan Manek 004 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

Hira Ratan Manek ha estructurado perfectamente su seminario en tres partes. Tras haber dedicado la primera de ellas a generalidades y a hablar del ojo, en la segunda parte aborda el tema de la salud. Empieza por hablarnos de la conveniencia de una correcta salud mental:

-Hoy todas las personas tienen algún tipo de desorden mental. Y sin salud mental individual no vamos a tener paz mundial.

“No tenemos un pensamiento positivo, ni una mente equilibrada. Tenemos negatividad, adicciones y muchos otros tipos de problemas. El clima tiene un efecto sobre ello. En climas fríos, mucha gente se atonta en invierno, y hay muchos suicidios. Si esas mismas personas estuviesen en climas cálidos o templados no tendrían de ningún modo las mismas tendencias depresivas.

Incluso en climas templados el tiempo nublado afecta negativamente a nuestra estructura mental.

“Está probado que la luz solar es la solución perfecta para la salud mental. Cuando ustedes lleven tres meses mirando al Sol empezarán a gozar de una salud mental prácticamente perfecta. Ello es así por dos motivos:

Primero, porque el ojo es una extensión de nuestro cerebro, de modo que lo que absorba nuestro ojo llegará directamente al cerebro.

Segundo, porque el Sol es siempre positivo. La función del Sol es purificar el mundo; por eso tiene un efecto bactericida. Aplicado a la mente, no podrá hacer otra cosa que limpiar la negatividad de los pensamientos. Ello repercutirá en el fin de los conflictos con otras personas, en el fin de los miedos. Los defectos psicológicos de celos, codicia, hostilidad, etcétera desaparecerán. En su lugar acudirán el amor, la compasión, la ecuanimidad. Todas las virtudes serán desarrolladas. Y solo cuando estamos libres de defectos merecemos ser llamados seres humanos.

Entonces podemos contribuir de un modo efectivo a la paz mundial.

“Cuando hayan llegado a los 15 minutos de visión, tras tres meses de práctica, pueden dar por finalizado su proceso si no quieren ir más allá. Les bastará un mantenimiento, consistente en mirar al Sol cinco minutos al día o bien caminar descalzos sobre tierra tibia y seca durante 45 minutos al día. Así se mantendrán libres de los problemas mentales. Podrán afrontar todos sus

problemas y encontrar soluciones para ellos.

-¿Qué pasa si, de entrada, uno entra a practicar el Sun Gazing con dudas o recelos?

-Si usted no alberga dudas el proceso se

desarrollará según los tiempos previstos; si usted tiene inseguridad o falta de fe en el proceso este igualmente tendrá lugar, sólo que le va a llevar algo más de tiempo. No vayamos a subestimar, de cualquier modo, la importancia de la mente.

“Para que el Sun Gazing cunda como práctica sanadora para nosotros de manera óptima, primero la mente tiene que aceptarlo. Es fácil: uno sabe los beneficios que le va a reportar, y decide mirar. Si la mente lo acepta, el cuerpo se adapta. Hay personas que a partir de este principio tan simple son capaces de logros en apariencia extraordinarios: mastican navajas de afeitar, tragan serpientes... En circunstancias habituales el cuerpo saldría dañado con estas prácticas, pero esas personas salen ilesas.

-Ha hablado del efecto del Sol refiriéndose a los defectos y a las virtudes. Pero físicamente ¿beneficia a nuestro cerebro?

-Respecto al cerebro, se trata de energizarlo. Las neuronas cerebrales degeneran y tienen que volver a un estado normal. Antes se creía que las neuronas no se podían regenerar, pero el resultado de cientos de análisis aplicados a personas que miran al Sol ha obligado a cambiar estas conclusiones.

Efectivamente, con el Sun Gazing las neuronas se multiplican, se fortalecen, se regeneran. El software del cerebro se empieza a activar, y es así como la mente consigue un equilibrio perfecto.

Es bien sabido que usamos un escaso porcentaje de nuestro cerebro. Con el Sun

Gazing lo vamos a activar.

-Enfermedades mentales como la esquizofrenia ¿pueden ser curadas con el Sun Gazing?

-Seguro. La esquizofrenia es falta de luz.

CONSEGUIR LA SALUD

-Nuestros cuerpos son cuerpos solares; emiten luz. Recibimos la luz accidentalmente, por el solo hecho de ir por la vida, pero si la recibimos con intención reforzaremos nuestro cuerpo de luz. Su aura se expandirá; y cuanto más poderosa sea su aura más poder tendrá para curar a otros.

Quien tiene la energía suficiente está sano, y su vida será más larga. Además, al tomar la energía del Sol uno se carga; nunca puede sobrecargarse: el excedente de energía pasará a engrosar su aura.

Si quiere que el proceso de sanación sea más rápido, procure visualizar que la luz va al órgano afectado por la dolencia.

“Practicando con el Sun Gazing desde el tercer mes hasta el sexto, siguiendo como siempre con la progresión de diez segundos diarios, al final del sexto mes usted estará mirando al Sol 30 minutos y sus problemas físicos habrán desaparecido. Ahí puede, si lo desea, dar por acabado su proceso, y seguir un mantenimiento, que consistirá en mirar al sol 10 minutos diarios o bien en caminar descalzo sobre la tierra tibia durante 45 minutos diarios.

-¿Por qué ha sido importante llegar a un

buen equilibrio mental antes de aspirar a sanar nuestro cuerpo?

-Porque todo nuestro cuerpo se halla contenido en nuestra mente. Así pues, primero se trata de que la mente esté bien. De esta manera estamos yendo a la causa de los problemas.

“La enfermedad es miedo. Ocurre que no tenemos fe en Dios. No nos rendimos a Dios, y por eso surge el miedo. Si la luz entra en el cerebro los miedos desaparecen.

Incluso el miedo a la muerte se desvanece. Quien se vuelve fuerte internamente ya no tiene miedo

de enfermar o morir: al contrario, quien tiene miedo de él es la enfermedad.

-¿Es efectivo el Sun Gazing contra el insomnio?

-Sin duda alguna. El 25% de los medicamentos están destinados a facilitar el sueño. La melatonina es la sustancia que se relaciona con el bien dormir. La glándula pineal, que está justo en el centro del cerebro, bajo la corona, suelta melatonina por la noche si previamente ha cogido seratonina durante el día.

Y ha podido cargarse con seratonina por medio de la exposición a la luz solar suave, a través del Sun Gazing.

-¿Qué enfermedades podemos curar?

-Muchas: artritis, osteoporosis, cáncer, sida...

-¿Ha dicho cáncer y sida?

-El sida guarda relación con la pérdida de luz del cuerpo, especialmente de la cara. El Sun Gazing ayuda también a curar el cáncer; es útil contra cualquier tumor. Si usted tiene un tumor y no le urge, el Sun Gazing lo irá deshaciendo. Si su caso es urgente sin embargo, le recomiendo que se someta a operación quirúrgica.

-Si decido seguir un tratamiento de quimioterapia, ¿el Sun Gazing es compatible?

-Sí.

-¿Es efectivo también el Sun Gazing en caso de cáncer linfático?

-Si lo coge a tiempo, con paciencia tiene solución. "En el caso de problemas físicos severos procure darse baños de sol, sin ropa o con poca ropa, durante 30 ó 45 minutos diarios. Disfrute del calor del sol, evitando las horas más fuertes de radiación solar. De esta manera la insulina se equilibra (adiós diabetes) y se rejuvenecen las células cancerígenas. Los baños de sol constituyen la quimioterapia natural. Como bien sabe, la quimioterapia médica es muy problemática; incluso cuando funciona suelen salir afectadas las neuronas. Con los baños de sol el cuerpo se carga de vitamina D, lo cual es muy beneficioso también en caso de artritis, artrosis, reumatismo, osteoporosis, etc. Para los problemas de piel es importante sentir el calor del sol.

-Sin embargo supongo que hay que ir con cuidado, pues podríamos generar un cáncer de piel...

-El sol no es perjudicial, siempre que no

se hagan tonterías.

El cáncer de piel se ve favorecido con todas esas pomadas llenas de químicos las cuales, por transpiración, entran dentro de su piel, pudiendo provocar un gran perjuicio. Si usted no se expone a un índice de ultravioleta superior al recomendado no tiene nada que temer. En las horas seguras que mencionábamos el índice de ultravioleta no va a ser superior a dos. Hasta llegar a 5 el sol no va a causarle realmente un perjuicio.

A partir de 5 sí que es perjudicial. Evite tumbarse al sol en las horas fuertes del verano. Aplique el sentido común.

El resto de la tarde transcurre con una retahíla de ejemplos en que el Sun Gazing se ha mostrado efectivo: asma. Bulimia. Anorexia. Leucemia. Etcétera. Nos son recomendados un par de libros: The Healing Sun, de Richard Hobday, y Light: The Medicine of Future, de Jacob Lieberman.

VIVIR SIN COMER

Hiran Hatan Manek 003 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

-La espiritualidad está creciendo en todo el mundo. Mucha gente quiere elevar su nivel de conciencia, pero se halla confundida con los muchos métodos que están a su disposición. ¿Cuál es la base del desarrollo espiritual?

“En primer lugar deben aprender a meditar adecuadamente, y durante todo el día.

Previamente necesitan haber adquirido una salud física y mental estupenda. Así podrán meditar de manera sencilla y perfecta, sin que su atención se distraiga. Con el Sun Gazing poco a poco van consiguiendo un estado de meditación natural a lo largo del día. Esta meditación se integra

de manera natural con sus actividades cotidianas. El Dios en el que creen tiene que estar con ustedes de un modo permanente; tienen que sentirlo de un modo continuado.

“Nuestro primer sueño es entrar en el Reino de Dios. Pero está escrito que el presente de cada día es muy importante. Tenemos que estar en el presente. Así seremos nuestros propios maestros, resolveremos nuestros propios problemas. Viviremos con un sentimiento de agradecimiento a Dios y nuestra vida será armoniosa.

-Usted vive sin necesidad de ingerir alimentos. ¿Cómo lo relaciona con el progreso espiritual?

-El deseo material nos crea mucho sufrimiento. La mayor parte de los deseos son inútiles; crean tensión y problemas. Constituyen un peso pesado. Cuando el deseo de comer se va se van los demás, y la vida se vuelve simple. Entonces también empiezan a transitar por el camino de la Iluminación.

-Háblenos de la experiencia de vivir sin comer.

-Yo mismo he probado en tres ocasiones que es posible vivir sin comer. Entre 1995 y 1996 doctores del colegio médico de Kerala me observaron durante 211 días, y

constataron que durante éstos sólo bebí agua.

Esto apareció publicado en medios de comunicación. En 2000-2001, un equipo internacional integrado por 21 médicos me observó día y noche en Ahmadabad (India), durante 411 días, en que igualmente sólo ingerí agua. Esto lo publicaron en periódicos médicos indios en el año 2001. En Estados Unidos, universidades subvencionadas por la NASA me observaron durante 130 días, durante los cuales, una vez más, sólo me vieron ingerir agua. Entre quienes me observaron estaba un experto mundial en la observación de la glándula pineal, un experto en el cerebro, un psiquiatra, oftalmólogos...

Pueden encontrar más detalles al respecto en la web (www.solarhealing.com). Vieron que si esto

era posible en mi caso también lo sería en otros. Pero oficialmente lleva tiempo sacar conclusiones, porque estudiar a una persona no es suficiente. Actualmente mucha gente que se rige por mi método está siendo observada; gente que está empezando a vivir de la luz solar.

“¿Cómo es posible esto? A los seis meses de práctica, que coincide con que se está mirando al Sol 30 minutos, todas las células del cuerpo empiezan a almacenar energía del Sol. Se convierten en células fotovoltaicas; son como un panel solar. Más allá de los seis meses, la energía del Sol es muy bien recibida por las células, que están capacitadas para almacenarla, con lo que el hambre disminuye. De hecho sentimos hambre porque el cuerpo necesita energía;

no porque necesite, específicamente, comer.

“De ordinario tomamos energía ingiriendo comida, la cual pudo desarrollarse gracias al Sol. Ahora tomamos la energía del lugar primario: el propio Sol. Cada día el cuerpo se llena de esta energía y uno cada vez depende menos de la comida física, incluso si realiza un trabajo corporal duro.

“Transcurridos nueve meses usted llega a los 45 minutos mirando al Sol. Entonces el hambre puede desaparecer para siempre. Ahí finaliza la práctica.

“Los científicos del espacio están interesados en este proceso, pues quieren capacitar a los astronautas para realizar largos viajes espaciales. Están investigando formas de microcomida, y el Sun Gazing entra dentro de sus posibilidades. Paradójicamente, el Sun Gazing tiene un problema, y es que es una práctica gratuita. Los investigadores aún no quieren sacar a la luz pública sus conclusiones porque nadie quiere prácticas gratuitas; no interesa. Es como con los coches: podrían estar funcionando perfectamente con el sol, pero los intereses del petróleo lo están evitando.

“Conozco una comunidad de personas en Moscú que viven solo de la energía solar; son cientos de personas. Entre ellas hay mujeres que se quedan embarazadas y que generan leche, de un modo normal. Hace tiempo este grupo se dio a conocer en el periódico más grande de la Unión Soviética, el Pravda. Desafortunadamente, como que suscitaron burlas no revelaron el secreto que estaba detrás de su éxito. Este secretismo es algo muy común entre las

personas y los grupos

que consiguen este logro. Paramahansa Yogananda nos cuenta en su Autobiografía de un yogui que entre 1900 y 1920 conoció a muchas personas que vivían de la luz solar, las cuales no querían mostrar el secreto, porque el mundo no estaba preparado para conocer esta práctica divina. Pues bien: ahora el mundo ya está preparado, y además está ansioso por conocerla.

“Yo creo que es el momento oportuno para dar a conocer el Sun Gazing: la comida se está encareciendo, las comodidades se están restringiendo... Nos veremos obligados a comer menos.

“¿Conocen el programa de Jasmuheen?, esa famosa mujer australiana que ha escrito libros sobre vivir de luz, sin comer. Ella proponía un programa de ayuno de 21 días, a base de consumir agua y zumos. Pues bien, Jasmuheen vino a verme cuando ayuné en el año 2001 y decidió aceptar mi programa, por ser más fácil y suave que el suyo.

-¿Cómo sabes, cómo llegas a la conclusión de que ya no necesitas comer más?

-Uno siente si tiene o no apetito. Ahora bien, si alguien come más que por el hambre que tiene este mecanismo puede fallarle. También puede recibir presiones del entorno para que coma. Sin duda la familia querrá forzarle a comer. Hay que llegar a un acuerdo con la familia y los amigos, para que le dejen hacer a uno.

Si después de una temporada sin comer usted quiere volver a comer puede hacerlo, lentamente. Además, por motivos sociales a

veces es conveniente comer un poquito.

-¿Se puede prescindir también de beber?

-Nuestro cuerpo es agua en un 80%. Lo que comemos contiene más del 50% de agua. Ninguna otra cosa es tan necesaria para el organismo. Yo bebo agua y, cuando me lo ofrecen, consumo también té o zumos de frutas. De todos modos, es cierto que están documentados casos de personas que han vivido sin tan siquiera beber agua.

“La ingesta de agua energizada, activada por el sol, constituye un aspecto interesante, que pueden aplicar desde el principio, por ser muy beneficioso:

en un recipiente de cristal, redondo, bajo, con tapa asimismo de cristal, ponga no más de dos litros de agua, y manténgalo todo el día que le dé el sol. Tras esto, retírelo del sol, y preserve el agua para que se refresque por sí misma, a la sombra, pero nunca la ponga en el frigorífico. Este agua se conserva energizada durante 24 horas, y tiene un efecto más potente y por descontado mucho más saludable que cualquier bebida energética que vaya a encontrar en

el supermercado. Recomiendo poner este agua en el interior de un botijo de arcilla natural, donde se conservará sana y fresca, e irla consumiendo dentro de las 24 horas. No ponerla nunca en un botijo que contenga metales pesados. Y si tiene dudas sobre su salubridad hiérvala antes y déjela

enfriar, antes de ponerla bajo el sol.

-El Sun Gazing debe de ser un buen recurso

contra la obesidad..

-Mucha gente está consumiendo un exceso de calorías. Según la ciencia, las calorías excesivas favorecen el Alzheimer y el Parkinson. Cuantas menos calorías consumamos, mejor será nuestro funcionamiento mental.

“La obesidad prolifera, y no existen métodos efectivos contra ella. Sabemos que en Hollywood modelos que quieren adelgazar por medio de programas dietéticos han llegado a la bulimia y a la anorexia. La obesidad tiene su origen en un desequilibrio emocional, provocado por los problemas familiares, las dificultades en la relación de pareja, los divorcios, la desorientación que padecen los niños fruto de la desorientación de sus padres... Comer de manera desordenada es un modo de combatir la ansiedad. Cuando uno está emocionalmente equilibrado no come más de lo necesario. El Sun Gazing es, naturalmente, un buen remedio para la obesidad.

-Está bien esto de coger energía de los fotones, pero nuestro cuerpo necesita una gran variedad de componentes químicos: necesitamos proteínas, aminoácidos, etc. ¿Cómo vamos a generar estos componentes, si no comemos?

-No traten de comparar la vieja ciencia con la nueva. Todos estos componentes vienen de la energía, y se pueden extraer del Sol. Hay que dar la oportunidad a lo que se está comprobando que está funcionando. La ciencia nueva se tiene que juzgar por los resultados.

-¿Qué pasa cuando hemos llegado al final

del proceso, tras los nueve meses?

-Que sus células estarán capacitadas para absorber directamente la energía del Sol. Su cuerpo se habrá vuelto un panel solar. Tras los nueve meses ustedes solo necesitarán seguir un mantenimiento, y será el siguiente: durante un año, deberán mirar diariamente al Sol durante quince minutos, o bien andar descalzos, descalzas sobre tierra seca, tibia, durante 45 minutos diarios. Bueno, no pasen directamente de mirar 45 minutos a 15 al día siguiente; dediquen 30 días a adaptarse, reduciendo cada día un minuto de visión, hasta llegar a 15. Tras este año, podrán seguir un mantenimiento más suave, aplicando alguna de estas dos técnicas un par o tres de días a la semana. Para entonces, el solo hecho de andar mostrando los brazos al Sol por ejemplo ya les será de utilidad de cara a recargarse. Quien no pueda hacer ninguna de estas prácticas de mantenimiento durante bastantes días consecutivos, que vuelva a comer mientras sea necesario.

“La práctica de andar descalzo resulta particularmente interesante porque ejerce un efecto activador sobre unas glándulas muy importantes que están ubicadas en la zona del cerebro. Después de 9 meses mirando al Sol, cuando usted hace 15 minutos de visión para recargarse, o cuando camina descalzo, sus glándulas endocrinas del cerebro (tenemos cinco) se recargan, se fortalecen, y su cerebro se abre más y más. Una de estas glándulas es la glándula pineal, conocida también como El Tercer Ojo, considerada el asiento del alma, y se halla conectada con el dedo gordo del pie. La glándula pituitaria corresponde al chakra Ajna, que es el que gobierna el

cerebro, y está conectada con el segundo dedo del pie. La tercera glándula es el hipotálamo, que tiene que ver con la manifestación del hambre; si se carga energéticamente con el Sol usted puede comer mucho

menos y tener la misma energía a pesar de ello.

La cuarta glándula es el hipotálamo; todas nuestras emociones surgen de ahí. Y todas nuestras emociones son de naturaleza tóxica. Pero con el contacto con la Madre Tierra, al andar descalzos, de una manera natural se vuelven no tóxicas; se convierten en buenas cualidades, en cualidades divinas. La última glándula, justo detrás de los dos ojos, es la amígdala. Gracias a ella los diferentes rayos de luz que entran por nuestros ojos se convierten en rayos láser y se convierten en un néctar, un elixir de vida.

“Al caminar descalzo 45 minutos al día, su peso corporal estimula y fortalece estas glándulas a través de los 5 dedos de los pies. Esto también ayuda a energizar el cerebro y las neuronas. El efecto es reforzado por la tierra, el calor, la energía y el prana, al dar el sol en su cabeza, lo que estimula directamente el chakra de la corona. Todas estas glándulas crean un campo magnético y el cuerpo/cerebro se recarga con la energía del sol que entra en usted. Esa es la razón por la cual en los tiempos antiguos los yoguis y chamanes siempre andaban descalzos.

“Estamos perdiéndonos los poderes la Madre Tierra, la cual es considerada la Madre por todas las culturas. La Madre Tierra nos

siente. Su contacto con ella andando descalzo, cuando está cálida (no quemando, obviamente) es importante para su salud. Sólo cuando la tierra le bendice el cielo le bendice.

-Al andar descalzos ¿podemos hacerlo sobre hierba?

-Andar sobre la hierba es bueno si usted se halla con negatividad, porque se la va a absorber. Pero si usted se halla con energía se la va a absorber también. De modo que hay que evitar andar sobre hierba para hacer este mantenimiento.

-¿Juega algún papel la respiración en todo este proceso?

-De ordinario comemos mucho y también respiramos mucho; quince veces por minuto. De esta manera consumimos mucha energía. El auténtico pranayama da lugar a cada vez menos respiraciones por minuto. Con el Sun Gazing la respiración se tranquiliza.

-Hemos visto a personas en India con la cabeza enterrada bajo el suelo; no respiran. ¿El Sun Gazing nos puede llevar a este tipo de logros en relación con la respiración?

-Sí, hay gente que hace esto que usted dice; incluso hay personas que pueden estar unos días con el pulso sanguíneo detenido. Con el Sun Gazing usted practica el verdadero pranayama y puede controlar su respiración.

Todo es posible cuando uno funciona con la energía incorporada directamente del Sol.

-¿Nos puede explicar más sobre la glándula

pineal?

-Con el Sun Gazing la glándula pineal se fortalece, y sus terminaciones se separan. De ordinario, a medida que la persona envejece los dos extremos de la glándula pineal se van acercando; cuando llegan a tocarse la persona muere. Con el Sun Gazing se separan en lugar de acercarse, con lo que el proceso de envejecimiento se vuelve más lento.

“10.000 o 15.000 años atrás había una civilización en Perú que hacía lo siguiente: cuando un niño nacía le practicaban un agujero en la parte superior de la cabeza. De este modo la luz del sol entraba directamente al cerebro. El efecto directo del sol sobre la glándula pineal otorgaba poderes psíquicos a aquellas personas, que podían incluso volar. De hecho, los pájaros tienen muy desarrollada la glándula pineal; por eso pueden volar.

“Pero no es necesario andar por ahí con un agujero en el cráneo. Desde los ojos la luz también llega a la glándula pineal, y de ahí va al cerebro, de ahí a las glándulas endocrinas y de ahí a todo el cuerpo. Así nos volvemos poderosos, llenos de divinidad.

“Todos nosotros estamos destinados a ser Dios. Tenemos que comprender y utilizar nuestros propios recursos. Sean ustedes sus propios gurús, por medio de despertar sus fuentes energéticas internas. La computadora cerebral es una derivación de la Gran Computadora; tiene su propio software. Denle la electricidad que necesita para funcionar a través del Sun Gazing.

“Nuestro cuerpo funciona gracias a la energía. Se sabe que la energía no puede ser destruida; solo cambia de forma. Cuando morimos la energía que está alimentando nuestro cuerpo se va a otro sitio. Si nuestra energía se halla fortalecida por el sol será siempre una energía feliz. De este modo conseguiremos una muerte pacífica y una buena vida tras la muerte. Por otra parte, la gente que se acerque a usted, a la jurisdicción de su alma, será beneficiada.

En la web hemos podido leer que con el Sun Gazing podemos desarrollar habilidades psíquicas como la telepatía, la visión a distancia y tener el cuerpo en diferentes lugares al mismo tiempo. También podemos leer el pasado, el presente y el futuro. Eventualmente, incluso podríamos volar...

-¿Qué capacidades psíquicas se pueden desarrollar con el Sun Gazing?

-Casi todas. Pero no me gusta poner el acento ahí, pues podemos perder de vista el objetivo fundamental, que es la salud integral.

-Muchas prácticas nos han prometido el despertar de nuestros poderes, pero pocos hemos tenido la experiencia de estos despertares...

-Si previamente a su desarrollo espiritual no tiene salud en su mente y en su cuerpo estará usted bloqueado, bloqueada. Con frecuencia hacemos nuestras prácticas espirituales alejados del sol. Yo recomiendo incorporar el Sun Gazing a cualquier práctica.

“Es bien sabido que hoy día vivimos

desconectados de la naturaleza y los elementos. Lo primero que debemos hacer es reconciliarnos con la naturaleza de la que formamos parte. Andando sobre la tierra nos reconectamos con la tierra, bebiendo agua energizada por el sol nos reconectamos con el agua, mirando el Sol y estando bajo el sol nos reconciliamos con el Sol.

-¿Por qué estímulos se guía la persona que ya no necesita comer?

-Sin estar condicionado por el estímulo de la comida usted va a ser más feliz. La mente humana está limitada por lo que ha conocido hasta el momento presente. Pero cuando saltamos estos límites nos encontramos con nuevas fuentes de felicidad. La felicidad derivada de no comer es superior a la felicidad derivada de comer.

“¿Que cuáles son mis estímulos? Mi misión es difundir este mensaje por todo el mundo, y a ello dedico todo mi tiempo: hablo con la gente, doy conferencias, respondo todos los mails que me llegan, viajo...

-Se acerca el año 2012, y se prevén grandes cambios, incluso en relación al comportamiento del Sol. ¿Qué nos puede decir al respecto?

-La información científica que nos ofrecen es contradictoria: por una parte nos dicen que el Sol gana fuerza, y que la Tierra se está calentando. Por otra parte nos están diciendo que el Sol pierde fuerza, y que la Tierra se está enfriando. El único cálculo fiable que nos debe preocupar es el índice ultravioleta, que para hacer la práctica conviene que esté por debajo de 2.

“En lo que atañe al 2012 concretamente, mucha gente tiene miedo. Quien mediante el Sun Gazing vaya incorporando los fotones del Sol, estará a salvo y sin problemas. Se asegura el presente y el futuro. Consigue una independencia real, la libertad individual.

Reportaje por Francesc Prims.

Contacto con Hira Ratan Manek sobre el Sun Gazing:

hrmanek@solarhealing.com (escribir en inglés).

ASPECTOS BIOGRÁFICOS DE HIRA RATAN MANEK

Hira Ratan Manek (HRM) nació el 12 de septiembre de 1937 en Bodhavad, India, y creció en Calicut (Kerala, India), donde obtuvo los estudios de ingeniero mecánico por la universidad de Kerala. Después de su graduación, se encargó de los negocios familiares, que fueron de navegación y comercio. Continuó trabajando hasta que se retiró en 1992.

Desde el 18 de junio de 1995, HRM vive solo de la energía solar y el agua.

Ocasionalmente, por hospitalidad y propósitos sociales, bebe té y otras infusiones. Respecto a su característica de no comer, HRM se ha entregado a observación y experimentos científicos por extensos períodos de tiempo.

En 2002 HRM dio 136 conferencias en USA. Ha sido invitado por agencias del gobierno de muchos países, que quieren entender el proceso que él propone. En 2003 HRM dio

unas 147 ponencias en USA, Canadá, el Caribe y Reino Unido y cerca de 400 periódicos de todo el mundo publicaron un artículo suyo. Adicionalmente, muchos canales de televisión tenían documentales de su historia. HRM intervino en la BBC, Servicios del Mundo.

Ahora hay centros de curación solar alrededor de todo el mundo, cuyos facilitadores son grupos de practicantes del fenómeno que Hira Ratan Manek desencadenó.

– Visto en: <http://www.athanor.es/>

Meditación Síntesis: Mapa General

MAPA GENERAL MEDITACIÓN SÍNTESIS

Hemos puesto una palabra **clave** a cada etapa meditativa para reconocer lo esencial de ella:

- 1.- **Estabilidad**
- 2.- **Sensibilidad**
- 3.- **Respiración**
- 4.- **Armonía**
- 5.- **Voluntad**

6.- **Visión**

7.- **Iluminación**

Partimos de un **objetivo** preciso para avanzar en el camino de la meditación:

- 1.- **Establecer una postura estable**
- 2.- **Desarrollar una conciencia sensorial y energética**
- 3.- **Calmar el mundo emocional**
- 4.- **Encontrar el centro de vivencia**
- 5.- **Ralentizar la actividad mental**
- 6.- **Permanecer en el Testigo**
- 7.- **Ser uno con la Totalidad**

Cada etapa se relaciona prioritariamente con un **cuerpo** o dimensión del Ser:

- 1.- **Cuerpo físico**
- 2.- **Cuerpo energético**
- 3.- **Cuerpo emocional**
- 4.- **Cuerpo afectivo**
- 5.- **Cuerpo intelectual**
- 6.- **Cuerpo anímico**
- 7.- **Cuerpo espiritual**

Este objetivo requiere de una **técnica** y un

soporte para la meditación:

- 1.- **Ajuste postural**
- 2.- **Recorridos corporales**
- 3.- **Respiración profunda**
- 4.- **Darse cuenta y visualización**
- 5.- **Observación e invocación**
- 6.- **Atención progresiva**
- 7.- **Presencia sin soportes**

Además de las técnicas podemos ayudarnos de la visualización de **imágenes** para cultivar **cualidades** propias de la etapa meditativa:

- 1.- Meditar como una **raíz** para cultivar el **enraizamiento**

Meditar como una **caña de bambú** para desarrollar la **flexibilidad y verticalidad**

Meditar como una **montaña** para percibir la sensación de **permanencia**

- 2.- Meditar como una **rama** para visualizar la **canalización** de la energía

Meditar como una **flor** para abrirnos a la sensación de **viveza**

Meditar como la **lluvia** para conectar con la vivencia de la **purificación**

- 3.- Meditar como una **ola** para integrar

la cualidad de la **fluidez**

Meditar como el **océano** para sentir la **profundidad** del Ser

Meditar como la **gota de rocío** para favorecer la capacidad de **disolución** de nuestros aferramientos

4.- Meditar en la luz del **sol** para cultivar el **reconocimiento** de lo que somos

Meditar en el **corazón** como símbolo de **aceptación**

Meditar en la imagen de la **rueda** como imagen de **centralidad**

5.- Meditar como una **semilla** para reconocer nuestra **potencialidad**

Meditar como una **estrella** en señal de **orientación**

Meditar como un **pájaro** como cualidad de la **celebración**

6.- Meditar en el símbolo del **ojo** para desarrollar nuestra **visión**

Meditar en el **rayo** como imagen de la **intuición**

Meditar como un **lago** para realizar la **calma** interna

7.- Meditar en el **firmamento** como

imagen de la **infinitud**

Meditar en el símbolo del **fruto maduro** como cualidad del **desprendimiento**

Meditar en el **abrazo** como representación de la **no dualidad**

Nos encontraremos con **obstáculos y retos** para superarlos:

1.- Superar la **incomodidad** a través de la **inmovilidad**

2.- Superar el **dolor** en los puntos de bloqueo a través del **desapego** de las sensaciones

3.- Superar la **dispersión** a través de ejercicios de **concentración**

4.- Superar la **negatividad y la ira** a través del **amor y el perdón**

5.- Superar el **sopor y el aburrimiento** a través de la **voluntad de estar despiertos**

6.- Superar el escapismo de la **fantasía** a través de **conectarse con la realidad**

7.- Superar el **miedo y el vértigo** a la **disolución** a través de **vivir el éxtasis con plena confianza**

Julián Peragón

